

# Pozitivan samogovor - afirmacije - primjeri

- Ja sam hrabar
- Ja sam pametan
- Ja sam kreativan
- Ja sam uporan
- Moje mišljenje je važno
- Ja sam dobar prijatelj
- Volim učiti
- Moji roditelji su ponosni na mene
- Trudim se biti što bolji
- Odlično obavljeno!
- Mogu ja to!
- Pokušati ću najviše što mogu i to će biti dovoljno.
- Sve će biti ok.



# Brige ....



Stvari o  
kojima  
brinem

Mogu se  
dogoditi

Zaista  
se  
dogode



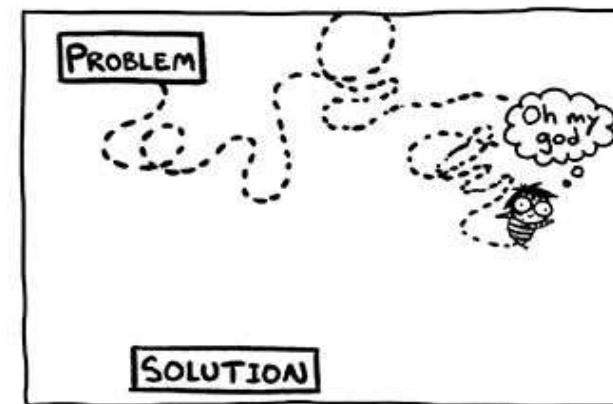
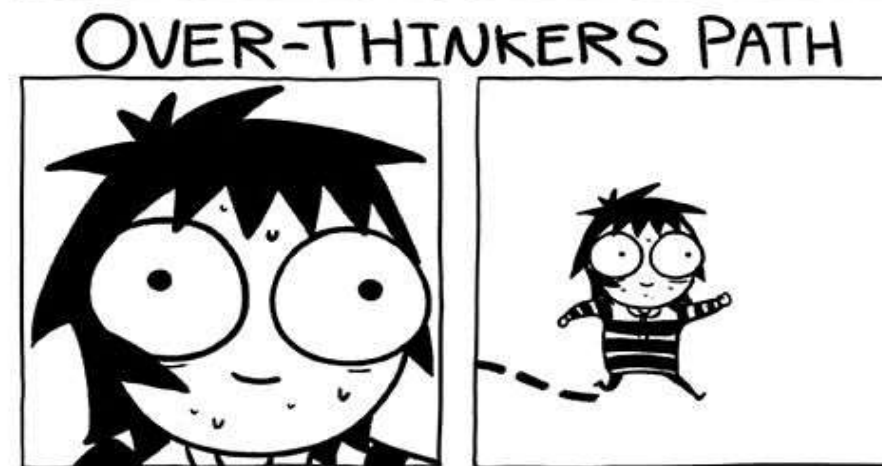
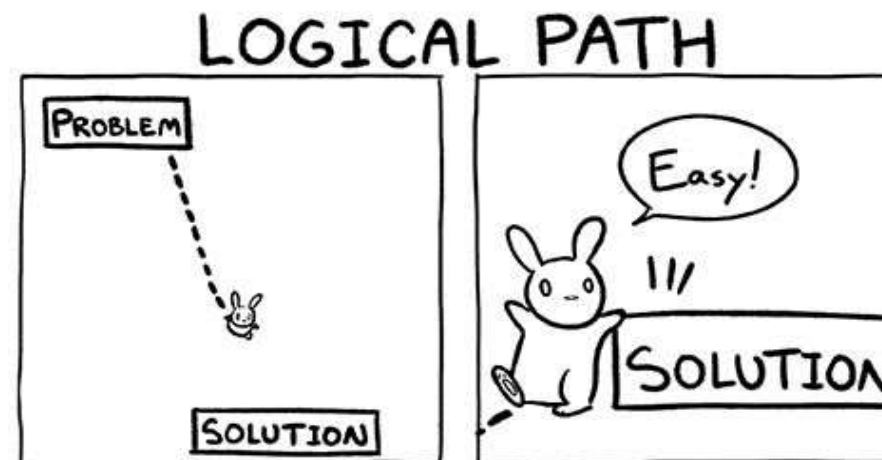
„Moja čaša briga “



# Brige su kao....

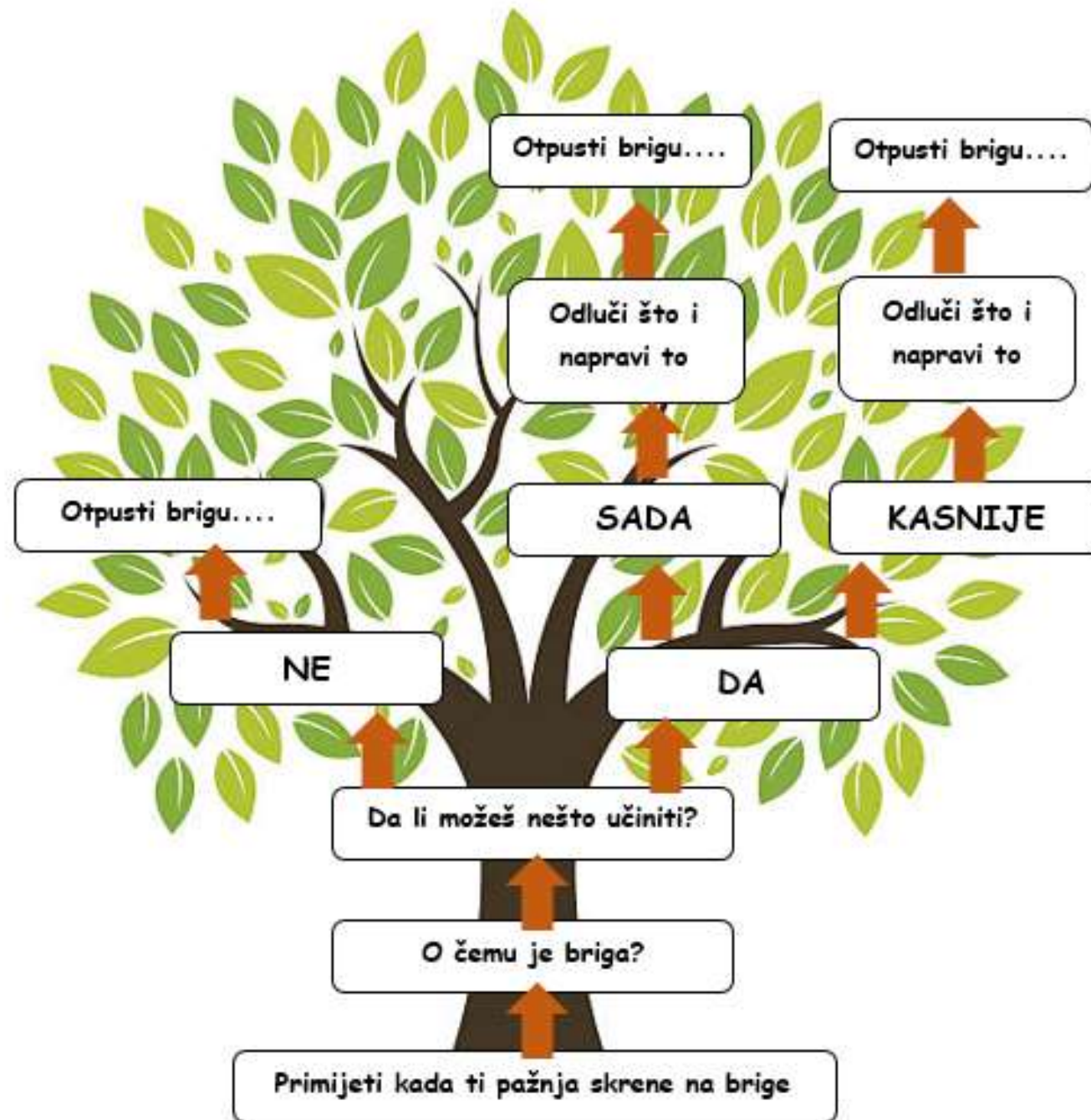
## Stolica za ljuljanje

- Čini ti se da nešto radiš
- Ali nigdje se ne pomičeš



# Vrijeme za brigu





# Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – strah, tuga, ljutnja
- Pomažu u smirivanju
- Kartice za suočavanje



## **Primjeri:**

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar i ostani „cool”
- Samo hrabro

- Verbalne samopohvale – socijalno potkrepljenje
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

## **Primjeri:**

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



# Nagrađivanje

- Anksiozna djeca mogu imati manjak samopouzdanja i/ili vrlo visoke kriterije kada procjenjuju sebe i svoj učinak
- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu samonagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekrićni prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija



# Nagrade - potkrepljivanje

## Subjektivna percepcija i iskustvo

- Osobe, stvari, aktivnosti, mjesta
- Dijete treba odabrati svoje nagrade
- Dostupne i mogu se realizirati

## Važno:

- 3-5 aktivnosti ili ciljeva
- Ne postavljati prevelike ciljeve koje dijete ne može ostvariti – podijeliti u manje korake





# PLAN AKTIVNOSTI

IME DJETETA: \_\_\_\_\_

TJEDAN: \_\_\_\_\_

AKTIVNOSTI:

P U S Č P

---

---

---

---

---

---

---

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TJEDNA NAGRADA:

# TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Ovaj tjedan ću...



P U S Č P S N

---

---

---

---

Dnevna nagrada

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Velika nagrada za ovaj tjedan je \_\_\_\_\_

# MOGU I HOĆU!

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRADA:					

# Tjedni plan učenja

PON

UTOR

SRI

ČET

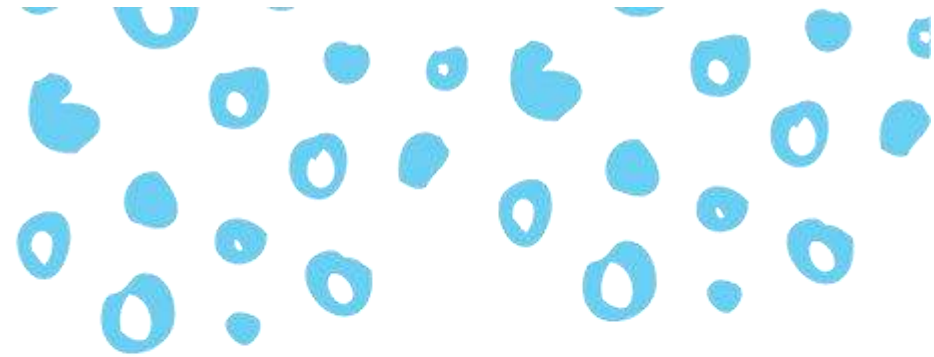
PET

 **USPJESI I POSTIGNUĆA:**

**PLAN ZA SLJEDEĆI TJEDAN:** 



TJEDNI  
ZADACI I  
NAGRADE



P U S Č P

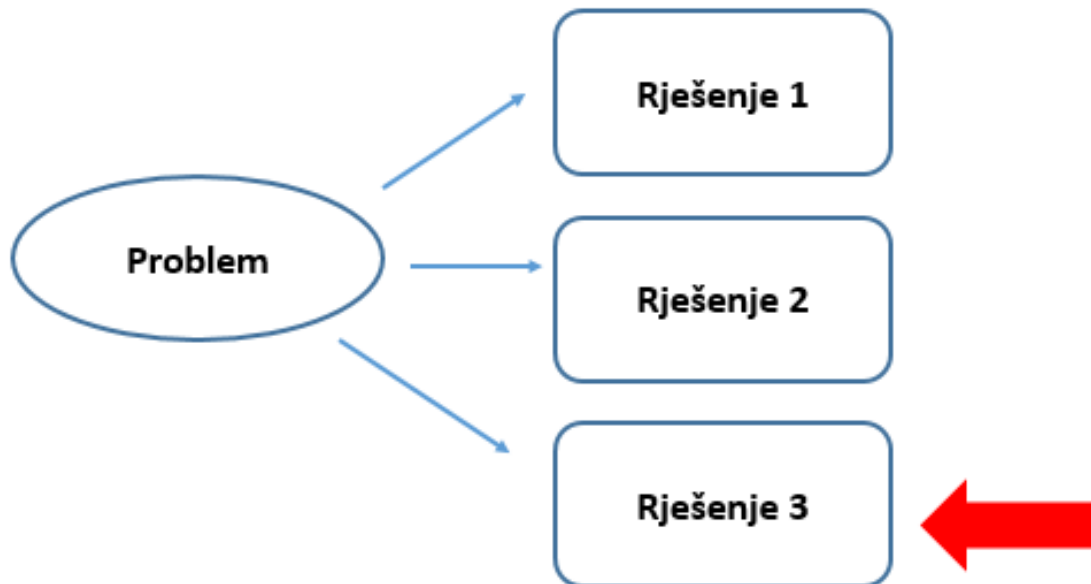
DNEVNA NAGRADA

TJEDNA NAGRADA

# Vještina rješavanja problema – Korak po korak....



1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju
5. **Procjena rezultata**



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní život i socijalne situacije

# Vještina rješavanja problema

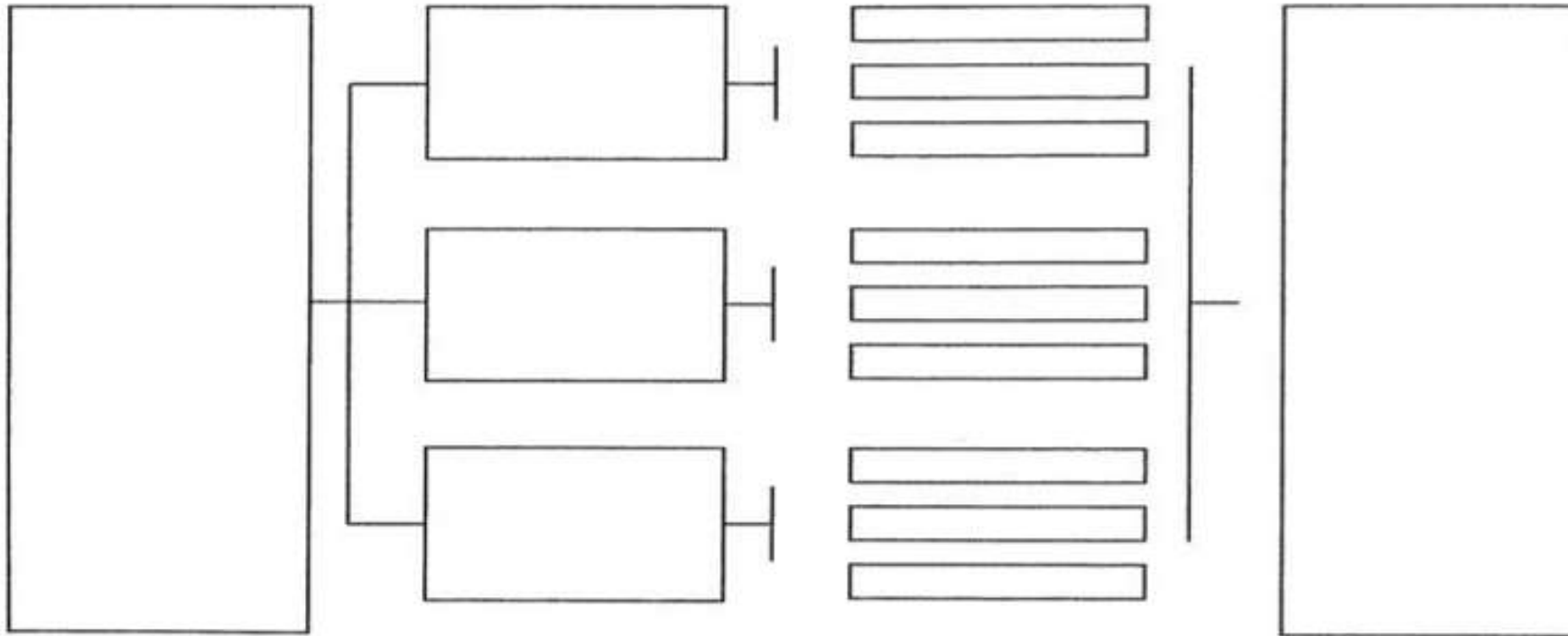
**PROBLEM**

**RJEŠENJA**

1, 2, 3, 4

**POSLJEDICE**

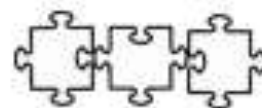
**IZBOR  
RJEŠENJA**



Što je problem?



Koja su tri moguća rješenja ovog problema?



Rješenje #1



Rješenje #2



Rješenje #3



Koje su moguće posljedice svakog od rješenja?



Posljedice #1



Posljedice #1



Posljedice #1

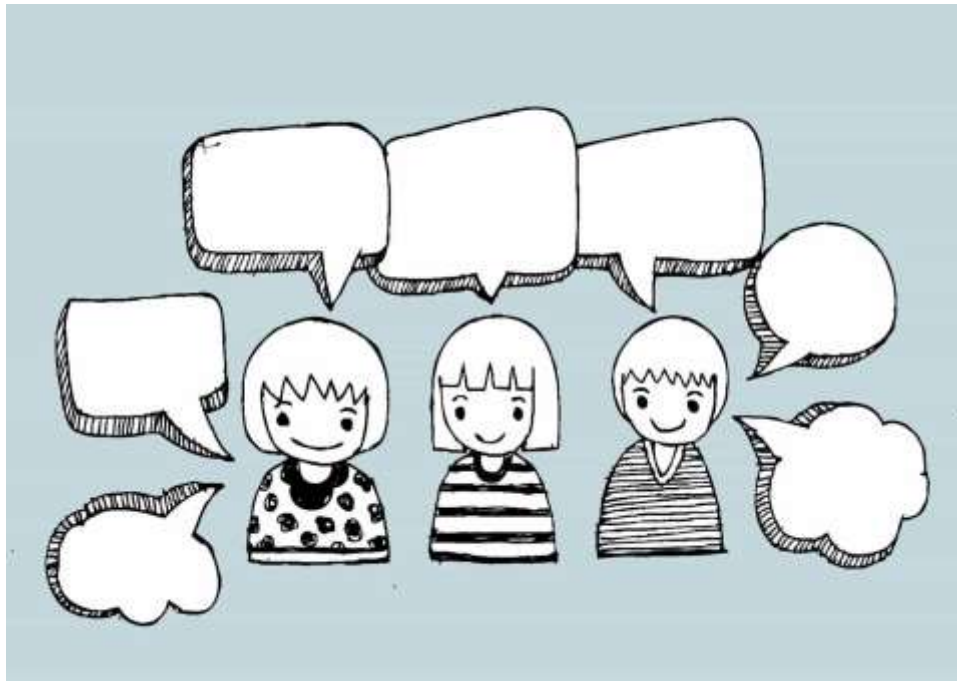


Koje rješenje ima najbolje/najkorisnije posljedice? (zaokruži broj)

Razlozi za odabir ovog rješenja:



# Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

# Anksiozno dijete - vještine komunikacije

## Teškoća u komunikaciji:

- negativne misli o sebi i ishodima situacija – precjenjuju opasnost, podcjenjuju vlastite sposobnosti
- izbjegavanje
  
- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, straha i dovode do izbjegavanja i povlačenja



# Asertivnost



**AGRESIVNO**

vikanje  
vrijeđanje  
napadanje



**IZBJEGAVAJUĆE**

povlačenje  
sram



**ASERTIVNO**

pristojno  
jasno  
odlučno

# „Ja“ poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

## Mirno i odlučno reći osobi:

- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



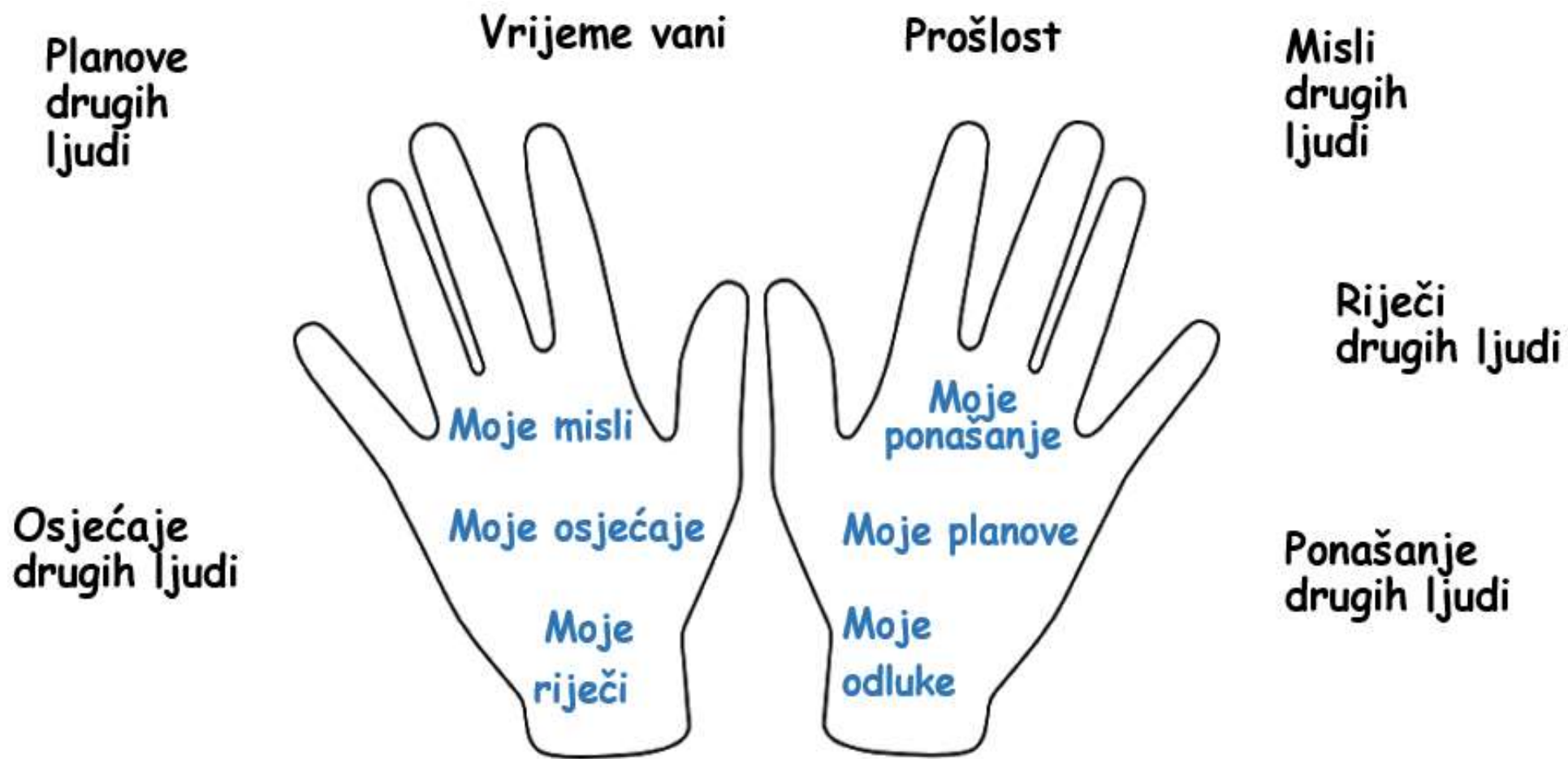
**JA**

se osjećam \_\_\_\_\_,

kada ti \_\_\_\_\_,

molim te \_\_\_\_\_.

# Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....



**Važno je razlikovati i činiti ono što je moguće...**



# (NE) MOGU KONTROLIRATI



# Ostaviti moj trag....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



# U radu s djecom se koriste:

- Igra
- Crtež
- Likovi iz crtića filmova
- Filmovi
- Biblioterapija
- Misaoni „oblačići” (prepoznavanje misli)



# Uloga roditelja (obitelji)

- Aktivno uključeni – procjena, tretman
- Psihoedukacija
- Smjernice za primjenu tehnika kod kuće s djetetom
- Potkrepljivanje
- Mogu biti prisutni na dijelu jedne seanse i sudjelovati u vježbanju vještina ili drugim specifičnim zadacima u dogovoru s terapeutom



# „FEAR plan“ - sažeti postupak za dijete

## **F - Feeling frightened?**

prepoznavanje fizioloških simptoma

## **E - Expecting bad things to happen?**

prepoznavanje negativnog unutarnjeg govora

## **A - Action and attitudes that will help**

suočavanje, upotreba naučenih vještina,  
problem solving

## **R - Results and rewards**

evalucija i samonagrađivanje



# Moji alati za prevladavanje anksioznosti



Osjećaji  
Misli  
Ponašanje  
Vještine



# Preživjeti anksioznost

## Tijelo

Pravilno spavanje

Izdrava prehrana

Tjelovježba

Prepoznati znakove  
anksioznosti u tijelu

Normalizacija  
anksioznosti

## Osjećaji

Prepoznati  
okidače

Tehnike  
relaksacije

Prizemljenje i  
samoumirujuće rečenice

Ugodne  
aktivnosti

Socijalne vještine

## Misli

Prepoznati i ispitati  
negativne misli

Pronaći korisnije i  
realnije misli

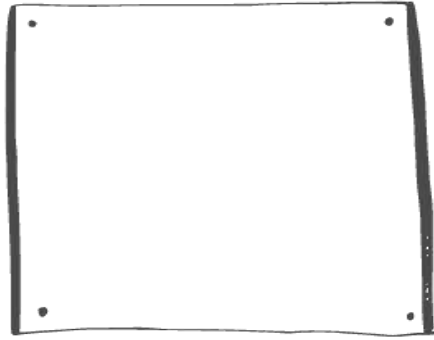
Pozitivan  
samogovor

Mindfulness

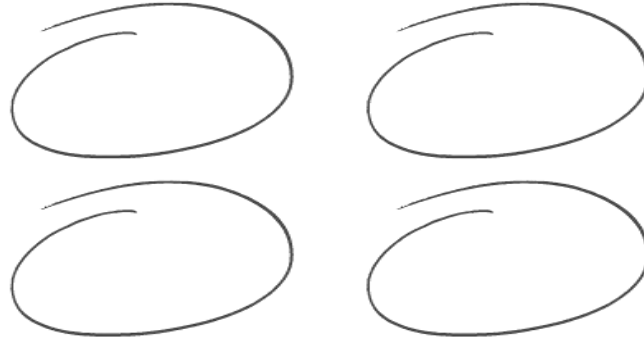
Vještine rješavanja  
problema

# Moj plan za krizu

**Znakovi upozorenja:**



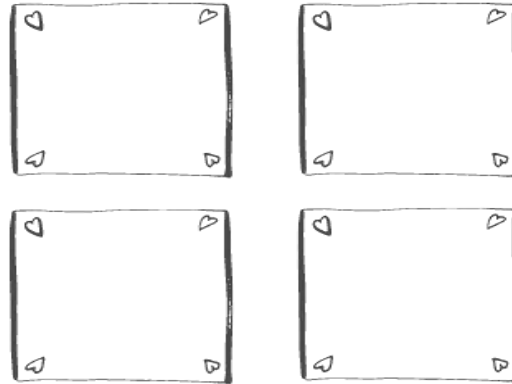
**Moji načini za smirivanje:**



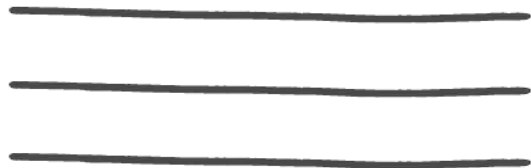
**Dobro se podsjetiti - izjave koje mogu biti korisne:**



**Korisna ponašanja - napraviti ću:**



**Osobe koje mogu kontaktirati:**



**Stručna pomoć:**

- 1
- 2
- 3



**Hvala na pažnji !**