



BKT agresivnosti kod djece

Vlatka Boričević Maršanić
HUBIKOT 11.12.2021.

Agresija...

- lat. aggressio – napad, napadanje
- biološki uvjetovan nagon

Adaptivana funkcija - nužna za opstanak:

- Obrana sebe ili drugih od prijetnje
- Osiguravanje sredstava za život
- Reprodukcija



Agresija

Benigna agresija

- Neutralizirana je, kontrolirana
- Umjereni i skladni, kreativni, u funkciji rasta i razvoja
- Učenje, umjetnost, sport, humor i rad
- Osjećaj samopoštovanja, samovrednovanja

Maligna agresija

- Povišena, nedovoljno sublimirana i razorna agresija
- Probija granice i prelazi na vanjske osobe ili objekte te ih razara

Podjele maladaptivne agresije:

- Aktivna vs. Pasivna
- Direktna vs. Indirektna
- Verbalna vs. Fizička
- Ofenzivna vs. Defanzivna
- Reaktivna vs. Proaktivna
- Afektivna vs. Predatorna
- Instrumentalna vs. Hostilna



Reaktivna ili impulzivna agresija

- Impulzivno reagiranje na provokaciju
- Negativni afekt – ljutnja, bijes
- Visoka pobuđenost AŽS
- Odgovor na prijetnju - obrana




Proaktivna ili instrumentalna agresija

- Planirano ponašanje koje nije vezano uz provokaciju
- Motivirana ostvarivanjem nekog cilja – predmet/stvar, nagrada, moć, socijalna dominacija
- Agresija je instrument za postizanje cilja
- Nema pobuđenosti AŽS
- Nema negativnog afekta
- Povezanost s psihopatijom

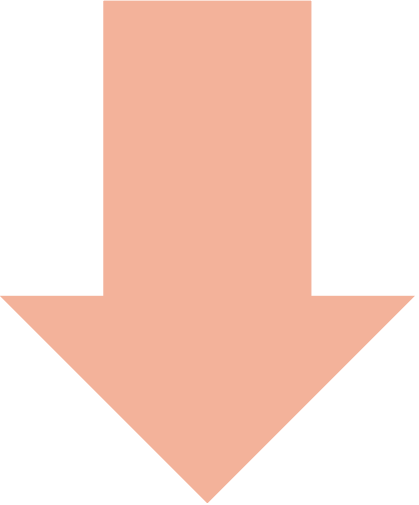


Agresivnost kod djece - razvojne promjene



- **Hostilna agresija** raste tijekom ranog i srednjeg djetinjstva.

- **Direktna agresija** se tijekom djetinjstva zamjenjuje indirektnom (relacijskom)



- **Instrumentalna agresija** se smanjuje kognitivnim razvojem i usvajanjem prikladnih vještina postavljanja i ostvarivanja ciljeva.



Agresivnost kod djece

DJEČACI

- više otvoreno agresivni od djevojčica
- biološki uzorci – muški spolni hormoni (androgeni)
- veća tjelesna aktivnost dječaka
- socijalizacija



DJEVOJČICE

- podjednako agresivne kao dječaci
- više koriste relacijsku agresiju



Agresivnost kod djece

- verbalna ili fizička ponašanja koja nanose štetu drugoj osobi ili nekom objektu
- učestala pojava kod djece
- problematično – kada je učestala i vrlo ozbiljna
- transdijagnostički simptom

Glavno obilježje dg (trajanje 6 mj.):

- Poremećaj ophođenja – nesocijalizirani, socijalizirani, ograničen na obitelj F 91.0-2
- Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3

Ostali poremećaji:

- Neurorazvojni poremećaji – ADHD, autizam, intelektualne teškoće
- Depresija, distimija
- Mješoviti poremećaj osjećaja i ponašanja (F92)
- PTSP
- Anksiozni poremećaji – GAP, OKP

Poremećaj ponašanja s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3

- predškolska i rana školska dob – 6-16% dječaka, 2-9% djevojčica
- izrazito prkosno, neposlušno, provokativno ponašanje
- odsutnost težih disocijalnih ili agresivnih postupaka

Dg. kriteriji:

- Djeca su ljuta, lako gube strpljenje, uvredljiva, osjetljiva, osvetoljubiva, svadljiva, prkosnog ponašanja, iritabilnog raspoloženja
- Odbijanje zahtjeva odraslih, okrivljavanje drugih za svoje pogreške
- Bar 4 simptoma od gore navedenih moraju biti prisutna barem 6 mjeseci



Poremećaj ophođenja

Opetovano i trajno ponašanje kojim su povrijeđena prava drugih ili pravila i norme ponašanja, a očituju se postojanjem tri ili više od navedenih kriterija u zadnjih 12 mjeseci, s time da se barem jedno javlja tijekom zadnjih 6 mjeseci

- **F91.0 obitelj**
- **F91.1 nesocijalizirani**
- **F91.2 socijalizirani**

- Prevalencija: 1-10%
- Muški : ženski 3 : 1
- Dječaci mnogo više nasilničkih prekršaja 8:1



Poremećaj ophođenja

Agresija prema ljudima i životinjama

- često tiraniziranje, prijetnje ili zastrašivanje drugih,
- često započinjanje fizičkih tuča,
- upotreba oružja koje može izazvati ozbiljno fizičko oštećivanje (palica, cigla, razbijena boca, nož, pištolj),
- fizička surovost prema ljudima,
- fizička surovost prema životinjama,
- krađe predusretanjem žrtve (ulični napad, krađa torbica, iznuđivanje, oružana pljačka),
- prisiljavanje na seksualne aktivnosti



Uništavanje imovine

- namjerno upuštanje u potpaljivanje s namjerom uzrokovanja ozbiljne štete
- namjerno uništavanje imovine drugih (drugačije nego potpaljivanjem)

Prevare i krađe

- provala u tuđu kuću, zgradu ili automobil
- često laganje da se dobiju dobra ili naklonost ili izbjegnu obaveze
- krađa vrijednih stvari bez presretanja žrtve (krađa u dućanu ali bez provale i ulaska, krivotvorenje)

Poremećaj ophođenja

Ozbiljno kršenje pravila

- Često ostajanje vani noću usprkos roditeljskih zabrana, s početkom prije 13. godine
- bježanje od kuće preko noći barem dva puta tijekom života u roditeljskom ili zamjenskom domu (ili jedanput bez vraćanja kroz duže razdoblje),
- bježanje sa školske nastave, prije 13. godine

Poremećaj u ponašanju uzrokuje klinički značajno oštećenje socijalnog, akademskog ili poslovnog funkcioniranja



Poremećaj ophođenja – dva podtipa

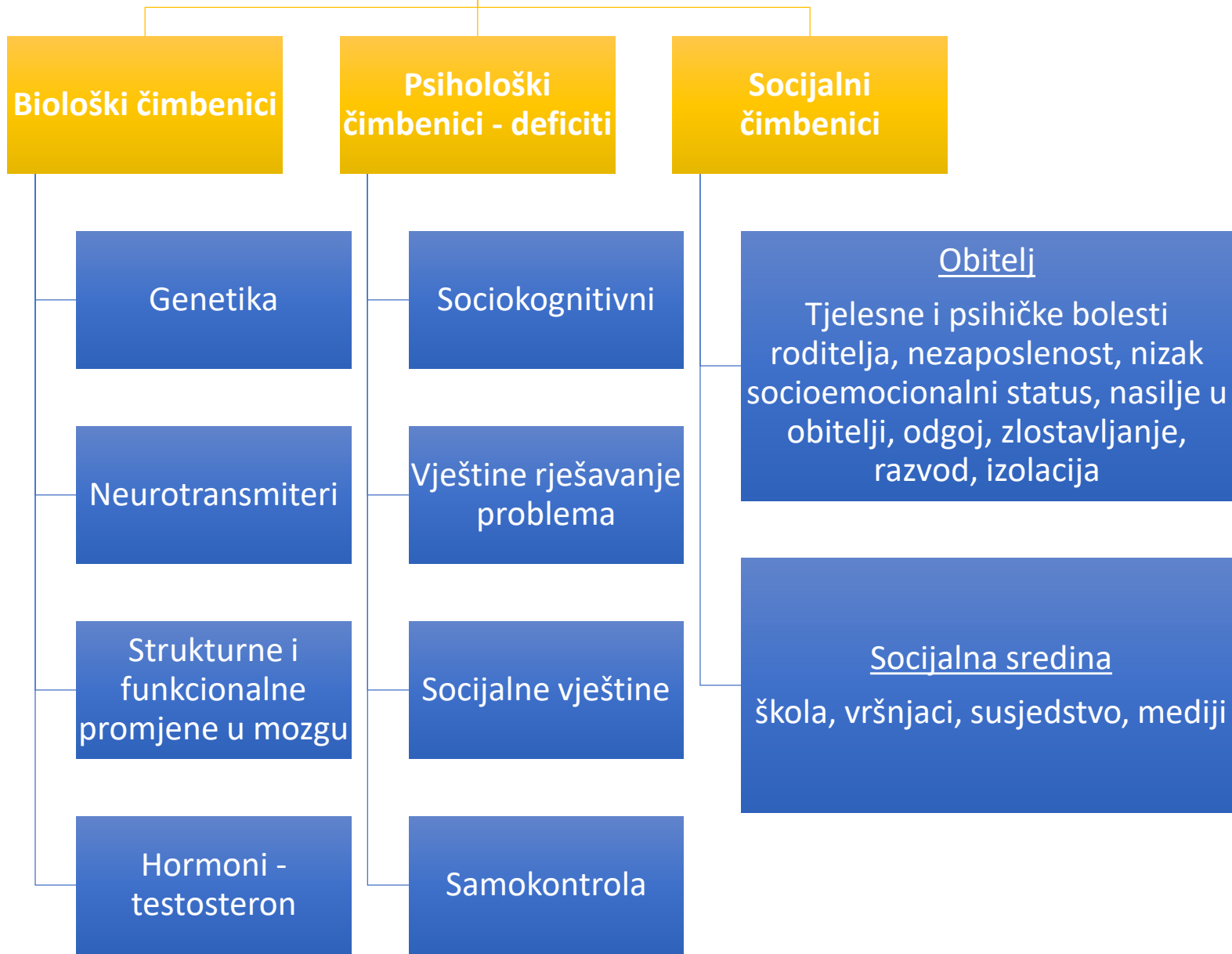
Početak u djetinjstvu:

- početak najmanje jednog kriterija poremećaja ponašanja prije 10. g
- više kod dječaka, više fizičke agresije, oštećeni odnos s vršnjacima, komorbidni ADHD
- Tipičan tijek - u ranijem djetinjstvu poremećaj sa suprostavljanjem i prkošenjem, koji u pubertetu prelazi u poremećaj ponašanja uz rizik da postane trajan i da se razvije u odrasli antisocijalni poremećaj

Početak u adolescenciji:

- odsustvo poremećaja ponašanja u dobi prije 10. godina
- više djevojaka nego kod ranog tipa, manje agresivnosti
- na tijek i ishod utječe raspoloživost socijalnih potpora i grupe vršnjaka (delikventne grupe, bande)

Etiologija Agresivnog ponašanja djece



Agresivno ponašanje djece - Zaštitni (protektivni) čimbenici

Individualni

- Blag temperament
- Bolje intelektualno funkcioniranje
- Samopouzdanje
- Empatija
- Talenti
- Slobodne aktivnosti
- Hobi

Obiteljski

- Dobar odnos s roditeljima – emocionalno topao odnos, jasno definirana očekivanja i podrška, konzistentnost u odgoju
- Dobar nadzor roditelja kada nisu u školi
- Povezanost i uključenost obitelji u pomoćne oblike socijalne potpore

Škola i okolina

- Pozitivna interakcija s nastavnicima
- Adekvatnost programa
- Povezanost s vršnjacima koji nemaju smetnji u ponašanju
- Povezanost s odraslima izvan obitelji koji potiču prosocijalno ponašanja



PONAŠANJE

Vjerovanja

Misli

Osjećaji

Iskustva

Agresija i ljutnja.....

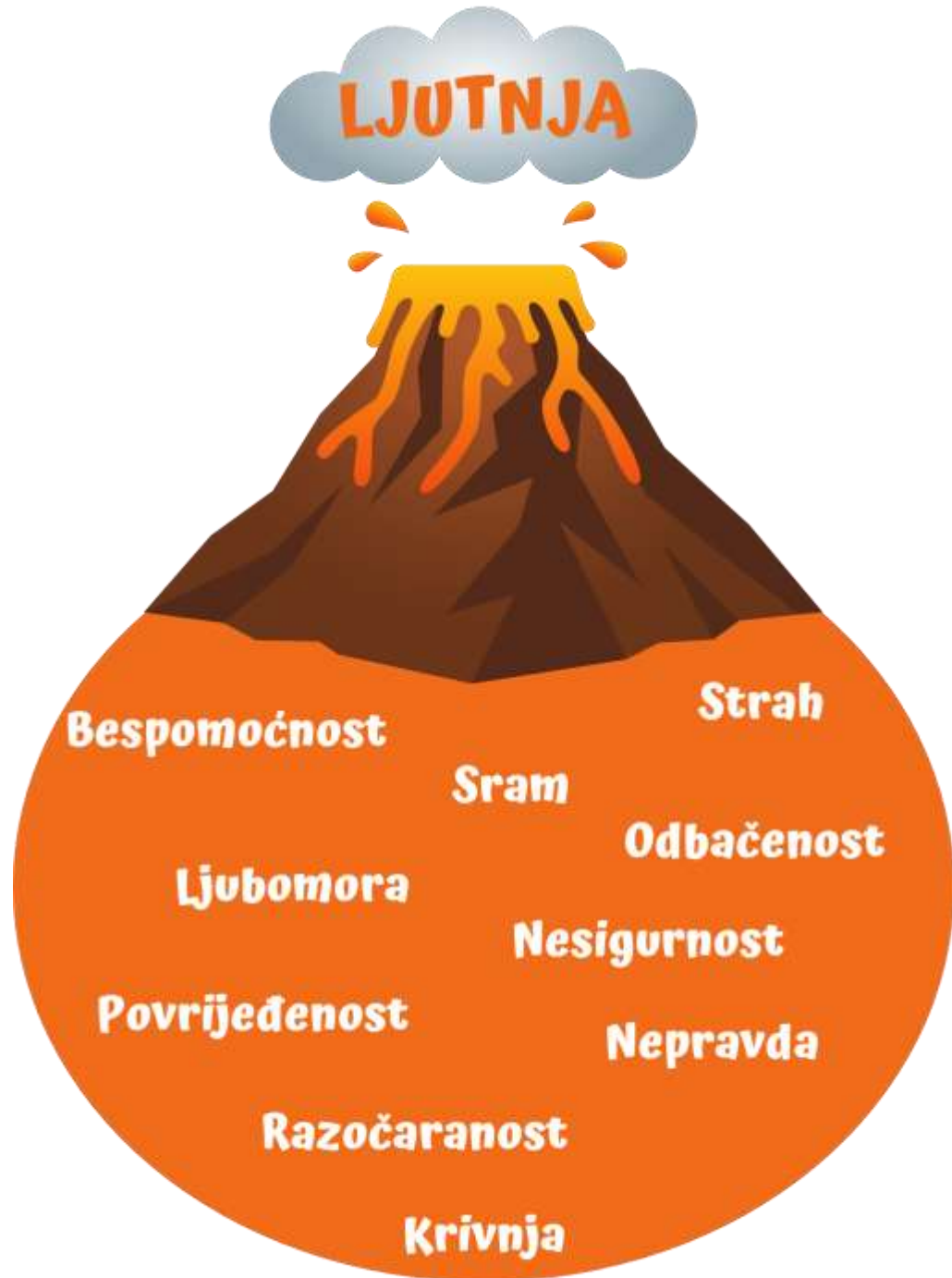
Ljutnja

- Najčešći osjećaj povezan s agresijom
- Normalna ljudska emocija
- Reakcija na prijetnju ili nepravdu

Bijes

- Nekontrolirana ljutnja

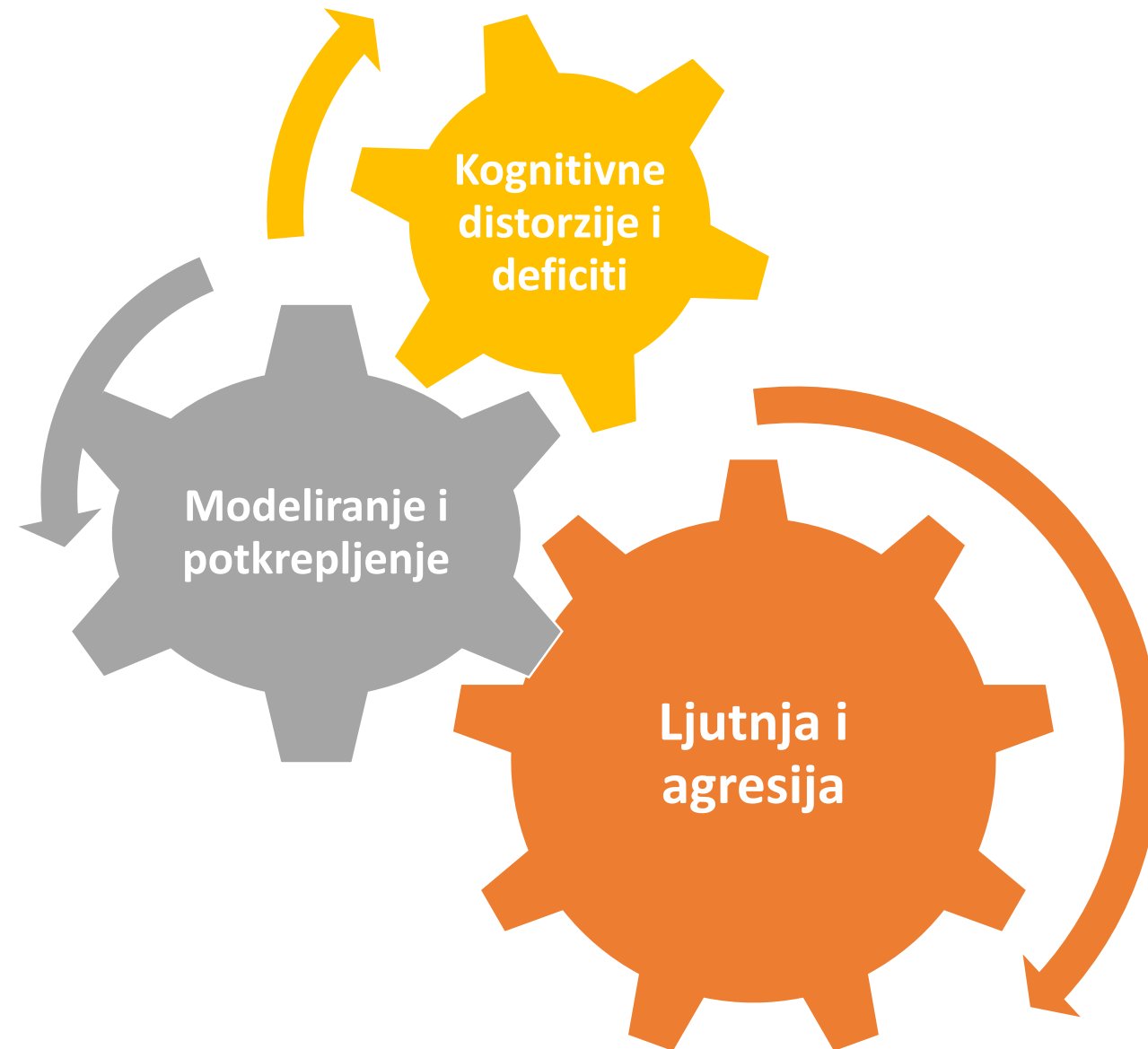




Ljutnja je često maska...

- Sekundarni osjećaj
- Pokriva ili prekriva stvarne osjećaje
- Način suočavanja sa situacijom kada nisu prorađeni stvarni osjećaji

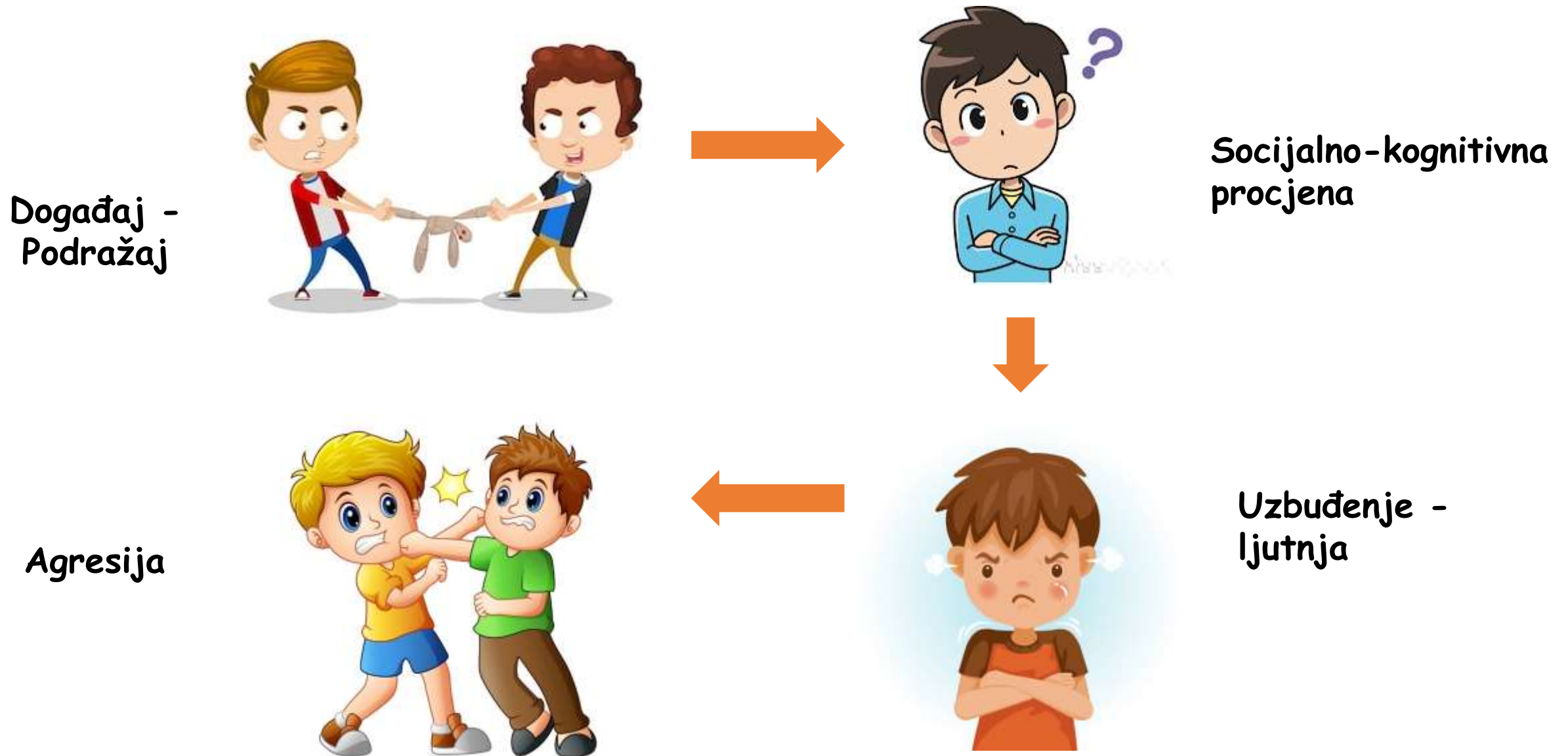
Kognitivno bihevioralni model ljutnje i agresije



Kognitivne karakteristike agresivne djece



Socijalno-kognitivni model ljutnje i agresivnosti



Socijalno kognitivne procjene - percepcija

- uočavaju više agresivnih i neprijateljskih znakova, neutralne stimulse interpretiraju iskrivljeno (prijetnja, nepravda, neprijateljstvo, kršenje pravila)
- atribucijska pogreška - precjenjivanje tuđe agresivnosti i podcjenjivanje vlastite
- prebacivanje odgovornosti na druge
- opravdavanje vlastite agresivnosti

Rješavanje problema u socijalnim situacijama

- manji broj rješenja
- manje verbalnih načina rješavanja, više rješenja kroz direktnu akciju
- malo rješenja koja uključuju suradnju
- odabiru agresivne odgovore/rješenja problema
- procjenjuju agresivno ponašanje korisnim
- vjeruju da prosocijalno ponašanje nije učinkovito u socijalnim interakcijama

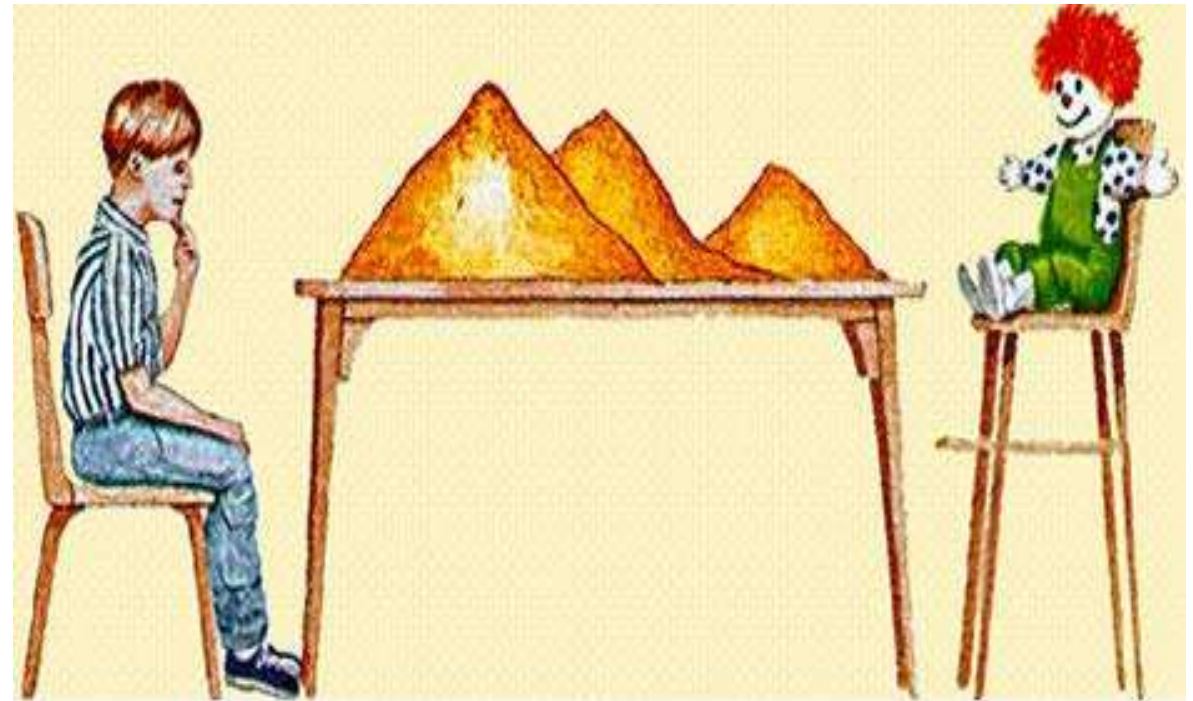
Ostalo

- težnja za dominacijom i osvetom
- niska empatija
- očekivanje da agresija donosi korist
- očekivanje da će drugi agresivno reagirati
- **Predoperacijski period kognitivnog razvoja 2.-7-g.** (Piaget) - egocentrizam, nerazvijeno prepoznavanje perspektive mišljenja druge osobe, nemogućnost uživljavanja u tuđu ulogu, zanemarivanje namjere osobe koja je nešto učinila

Kognitivno funkcioniranje djeteta

Predškolska dob (2 - 7 g.) - Piaget - predoperacijski period

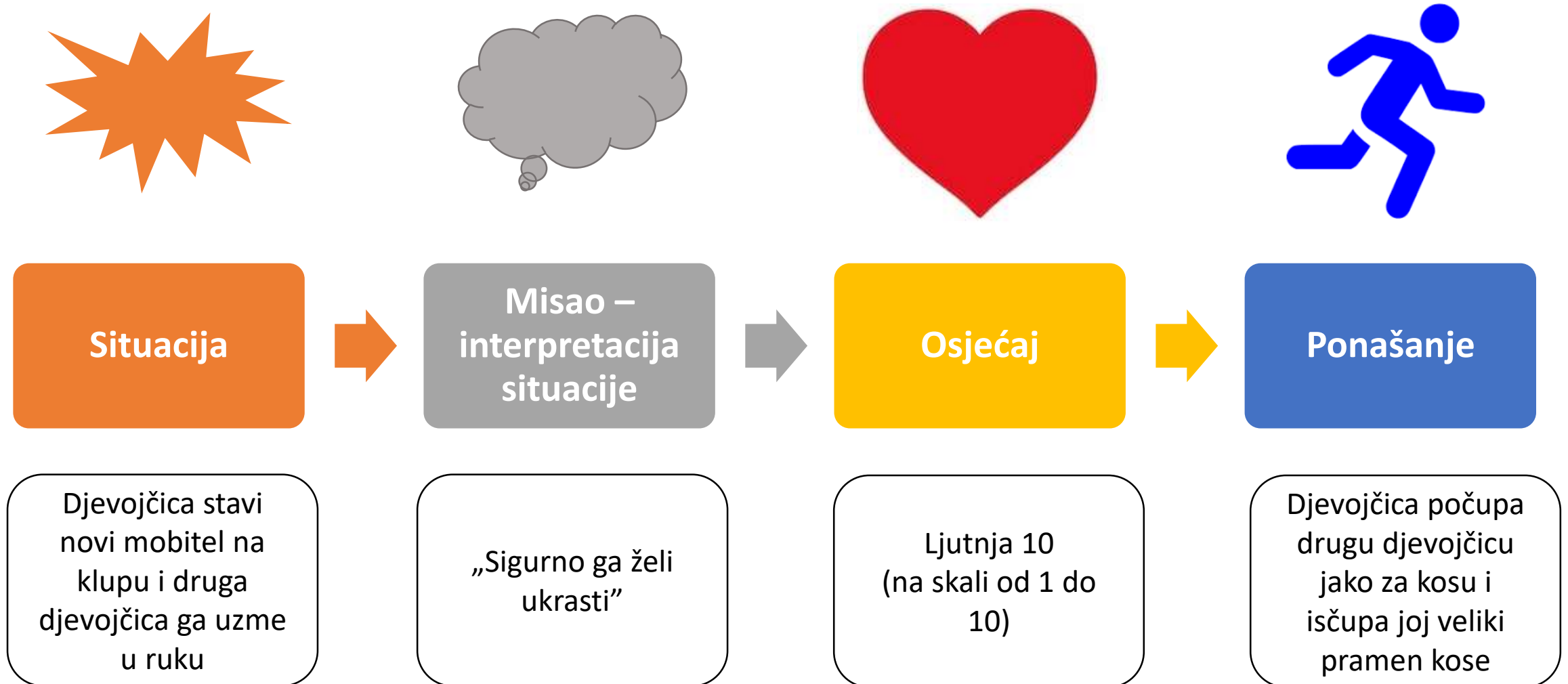
- Egocentrizam
- Nerazvijeno prepoznavanje perspektive mišljenja druge osobe
- Nemogućnost uživljanja u tuđu ulogu
- Zanemarivanje namjere osobe koja je nešto učinila



Piaget's "3 mountains" egocentrism test:

"Draw how the mountains would look from the doll's point of view."

Socijalno-kognitivni model ljutnje i agresivnosti



Longitudinalna istraživanja agresije u djece

Ako se djetetu i obitelji ne pruži adekvatan sveobuhvatni tretman:

- agresivno ponašanje je stabilno tijekom djetinjstva i adolescencije i nastavlja se u odraslu dob

Najveći rizik za pogoršanje teškoća i negativne ishode:

- obiteljska disfunkcija
- zlouporaba droge, alkohola, cigareta
- odustajanje od školovanja

Posljedice agresivnog ponašanja:

- slab školski uspjeh
- odbačenost od vršnjaka
- socijalna izolacija
- loša slika o sebi
- sekundarni poremećaji – ovisnost, depresivnost
- prekid školovanja, nezaposlenost
- problemi sa zakonom
- razvodi u odrasloj dobi
- veliki troškovi u zdravstvenom i socijalnom sustavu

Agresivno dijete - procjena

Dijete

- **Prenatalni** čimbenici – alkohol, droge, lijekovi tijekom trudnoće
- **Perinatalni** čimbenici – hipoksija, infekcije
- **Postnatalni** čimbenici – upalne i traumatske bolesti mozga
- **Tjelesni** razvoj i bolesti
- **Kognitivni** razvoj – intelektualno funkcioniranje
- **Jezično-govorni** razvoj
- **Socioemocionalni** razvoj

Roditelji i obitelj

- **Privrženost**
- **Roditeljski odgojni stil** – emocionalna toplina i kontrola
- **Obiteljsko** funkcioniranje
- **Zdravlje roditelja** (tjelesne i psihičke bolesti)
- **Ne/zaposlenost** roditelja, SES
- **Nasilje** u obitelji
- **Zanemarivanje i zlostavljanje**
- **Razvod**

Okolinski čimbenici

- **Škola** – školski uspjeh, teškoće učenja, odnosi s nastavnicima i vršnjacima, bullying
- **Vršnjaci**
- **Zajednica**, okruženje, susjedstvo
- **Mediji** – tv, internet, društvene mreže, videoigrice, igrice
- **Traumatska** iskustva

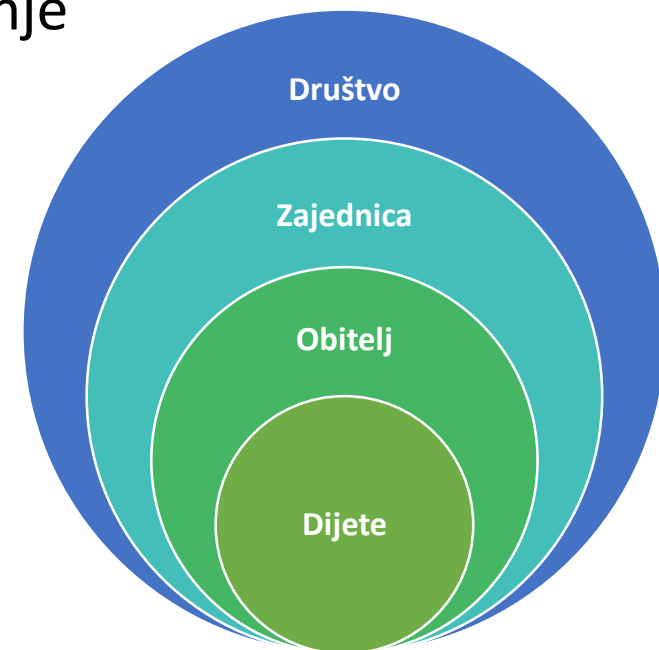
Procjena kod agresivnosti djece

Multidisciplinarna obrada

dječji psihijatar, psiholog, socijalni pedagog, logoped, neuropedijatar

- Detaljna anamneza (obiteljska i osobna)
- Razvojni pristup – tjelesni, govorno-jezični, kognitivni, socioemocionalni razvoj
- Promatranje i intervju s djetetom, interakcija roditelj-dijete
- Inteliktualno funkcioniranje
- Traumatska iskustva – zanemariva zlostavljanje

- Obiteljsko funkcioniranje
- Vršnjačke interakcije, škola, vrtić, slobodne aktivnosti
- Socijalno okruženje



Procjena agresivnog djeteta

Procjena djeteta:

- Ponašanje
- Socijalno – kognitivno - afektivne karakteristike
- Samokontrola i samoregulacija
- Empatija
- Zauzimanje perspektive
- Socijalne vještine
- Vještine rješavanja problema
- Tjelesno zdravlje – EEG, lab., ostalo pp

- **Različite interakcije** (dijete-roditelj, dijete-nastavnik, dijete-trener i sl.)
- **Situacijske varijable** koje su povezane s agresivnim ponašanjem (↑↓)



Procjena agresivnog djeteta

Skale procjene agresivnosti u djece

- Conner's Parent Rating Scale, Conner's Teacher Rating Scale
- Achenbch Child Behavior Cheklist
- The Preschool Behaviour Questionnaire
- Skala agresivnosti i hiperaktivnosti (Živčić, Bezinović, 1987)



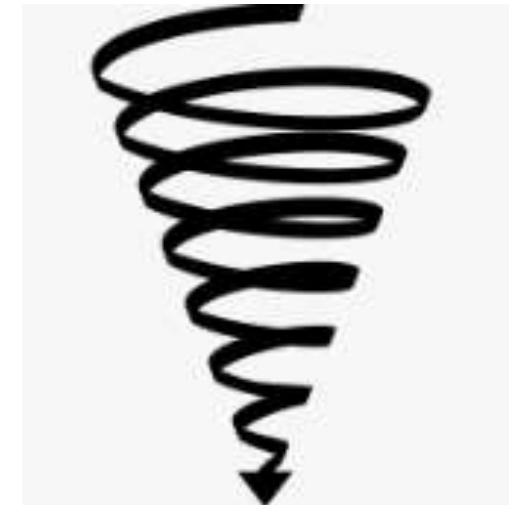
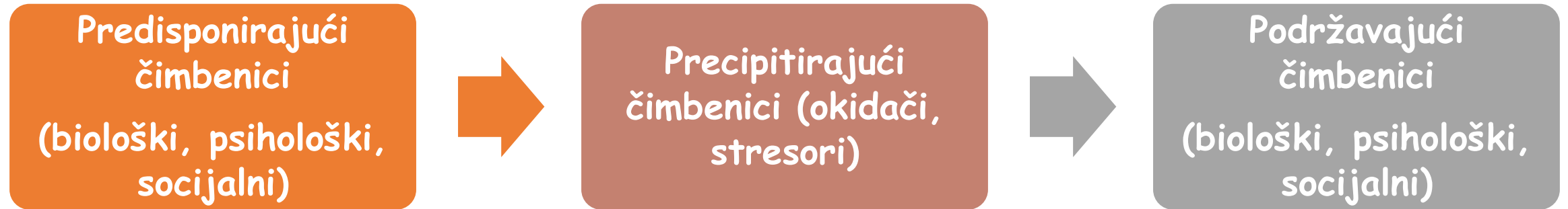
PRIMJER ČESTICA IZ CBCL-A (Child Behavior Checklist; Achenbach, 1991)

SKALA PROCJENE PONAŠANJA DJECE OD 6 DO 18 GODINA

*Dolje su navedene tvrdnje koje opisuju djecu i mlade. Molimo vas da za svaku tvrdnju procijenite u kojoj mjeri opisuje Vaše dijete **sada ili tijekom proteklih 6 mjeseci**. Ako tvrdnja **potpuno točno** opisuje vaše dijete, **zaokružite 2**. Ako je tvrdnja **djelomično točna** za vaše dijete, **zaokružite 1**, a ako uopće nije točna za vaše dijete, **zaokružite 0**. Molimo vas da odgovorite na sve tvrdnje, premda vam se može činiti da se neke uopće ne odnose na vaše dijete.*

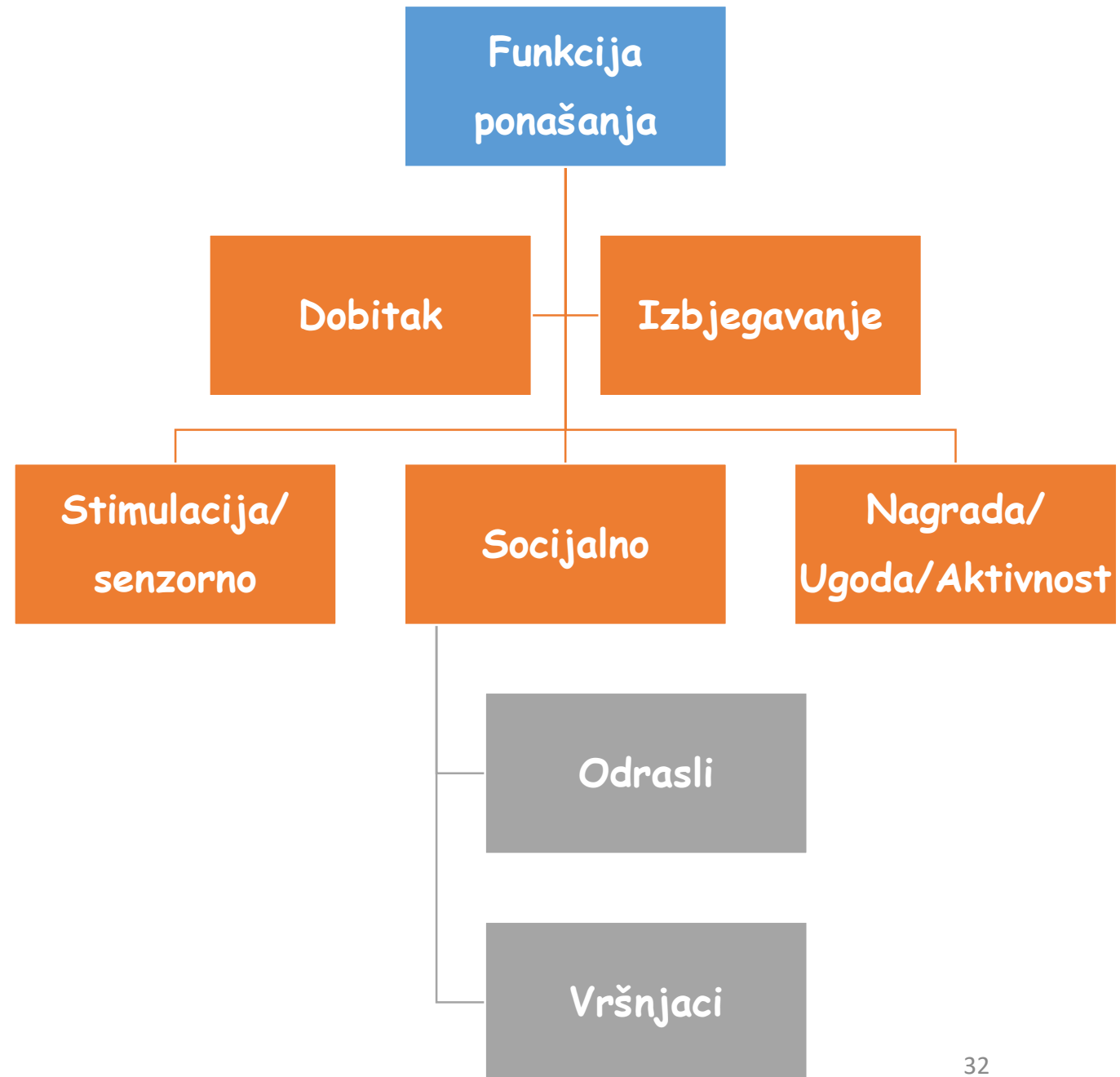
- | | | | |
|-------|--------------------------------------|-------|--|
| 0 1 2 | 3. Često se svađa | 0 1 2 | 68. Često više |
| 0 1 2 | 16. Grubo ili zločesto prema drugima | 0 1 2 | 86. Tvrdoglavost |
| 0 1 2 | 19. Zahtijeva puno pažnje | 0 1 2 | 87. Iznenada mijenja raspoloženje ili osjećaje |
| 0 1 2 | 20. Uništava svoje stvari | 0 1 2 | 88. Često je namrgođeno |
| 0 1 2 | 21. Uništava tuđe stvari | 0 1 2 | 89. Sumnjičavo |
| 0 1 2 | 22. Neposlušno kod kuće | 0 1 2 | 94. Previše zadirkuje druge |
| 0 1 2 | 23. Neposlušno u školi/vrtiću | 0 1 2 | 95. Nagle je naravi, lako plane |
| 0 1 2 | 37. Često se potuče | 0 1 2 | 97. Prijeti drugima |
| 0 1 2 | 57. Fizički napada ljude | 0 1 2 | 104. Bučnije je od druge djece |

Agresivno dijete - procjena



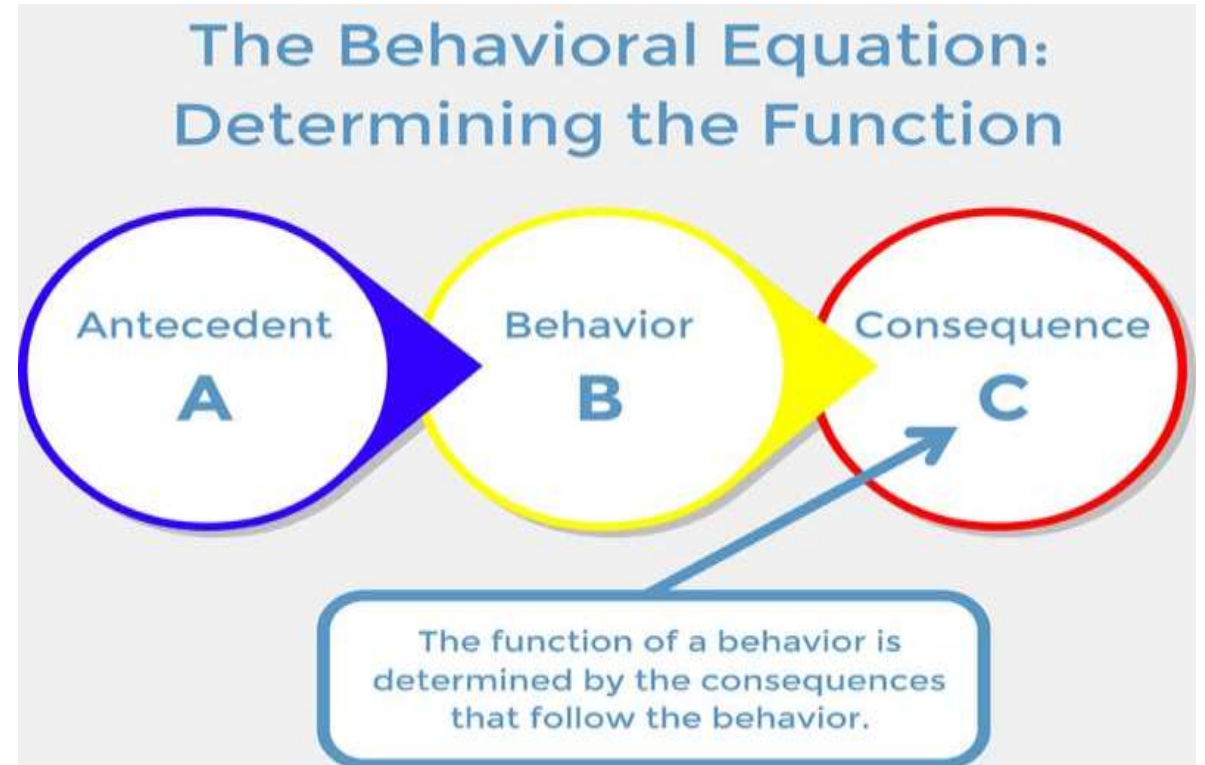
Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

Cilj: otkriti funkciju
agresivnog ponašanja djeteta



Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

- Okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)
- Ponašanje
- Posljedice



Agresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

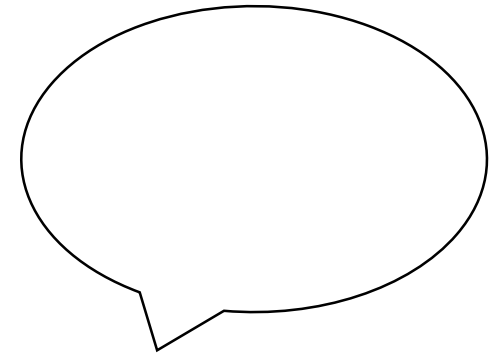
- Situacije
- Događaji
- Osobe
- Misli
- Osjećaji
- Umor, glad, hipo/hiperstimulacija
- Ne dobiva što želi
- Nemogućnost izražavanja potreba i želja
- Njegove granice su povrijeđene
- Premiještanje ljutnje
- Osjećaj nemoći
- Osjećaj nepovezanosti
- Osjećaj da ga se ne sluša i ne čuje
- Osjećaj povrijeđenosti
- Osjeća se tjeskobno



Agresivno dijete - ponašanje

Što radim kad sam ljut?

Što govorim kad sam ljut?
Moja usta su vulkan....



Agresivno dijete - posljedice

Ja (za mene)

Druge osobe (za druge)

Odmah

Kasnije

Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

Posljedice - potkrepljenje

Pozitivno potkrepljenje

- burno reagiranje kada dijete iskazuje neadekvatno ponašanje (ljutnju, neposluh, agresiju)
- dijete dobiva pažnju
- povećava se vjerojatnost da će dijete ponavljati ponašanja za koja dobiva pažnju

Negativno potkrepljenje

- popuštanje roditelja/odgajatelja i ne inzistiranje na naredbi (da se dijete još više ne naljuti i ponašanje se dalje ne pogorša)
- trenutno smanjuje ljutnju i agresiju djeteta, ali učvršćuje agresivno ponašanje djeteta – povećava vjerojatnost pojave istog disfunkcionalnog ponašanja djeteta

Agresivno dijete - procjena



- Dijete
- Roditelji, obitelj
- Okruženje – vrtić, škola, vršnjaci, zajednica

- Predisponirajući, precipitirajući i podržavajući čimbenici
- Funkcionalna analiza ponašanja

Agresivno dijete - tretman

Individualizirani pristup:

- dob djeteta
- intelektualno funkcioniranje
- rizični i zaštitni čimbenici - temperament djeteta, obiteljsko okruženje, vrtić, škola...
- vrsta i težina mentalnog poremećaja
- sklonost djeteta i roditelja te dostupnost određenih oblika liječenja

**Uključiti
roditelje/obitelj/skrbnike**

Multimodalni pristup

- Psihoedukacija
- Psihoterapija – individualna, grupna, obiteljska
- Farmakoterapija
- Kombinacija
- Druge tehnike i intervencije ovisno o vrsta i težina mentalnog i drugih poremećaja i uzrocima (intervencije CZSS, pravosuđe...)

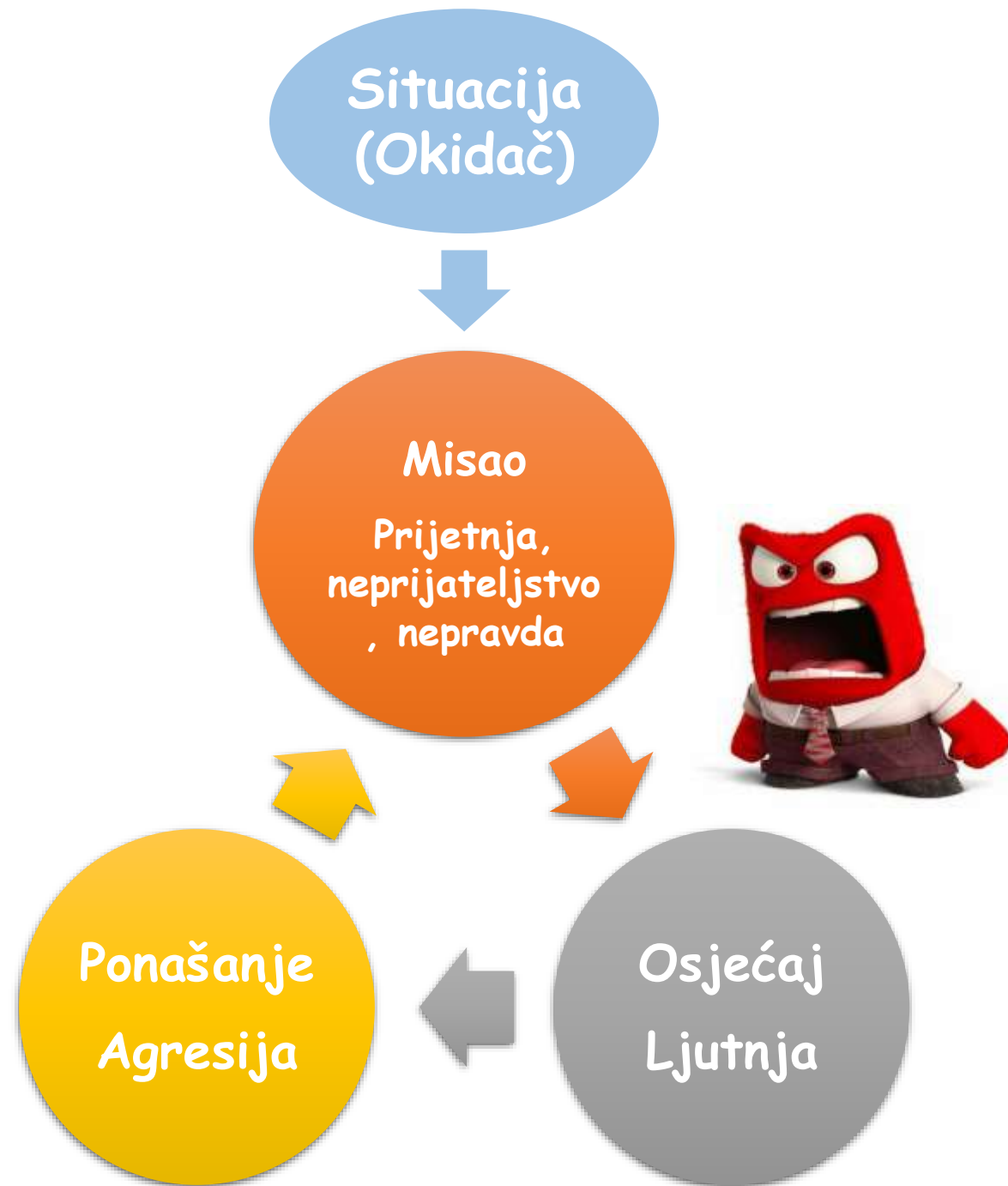


Psihoedukacija - agresivno dijete

- dijete i roditelj
- normativni razvoj i poremećaj - simptomi, posljedice
- povezanost: misli – osjećaji – tjelesne reakcije – ponašanje

Agresivno ponašanje

- Što je agresija i kako nastaje?
- Što je ljutnja i kako nastaje?
- Moji okidači ljutnje
- Što ↑ ↓ moju ljutnju?
- Prednosti/nedostatci ljutnje/agresivnog ponašanja



BKT agresivnosti kod djece

Događaj -
Podražaj



Socijalno-kognitivna
procjena

Korisniji način
razmišljanja



Uzbuđenje -
ljutnja



Tehnike
samokontrole



Agresija



Korisnije
ponašanje



Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

Koterapeuti

- Uključenost roditelja povećava učinkovitost terapije
- Suradljivi roditelji, motivirani, bez značajnije psihopatologije
- Suraduju s terapeutom, slijede upute i podrška su djetetu



Kopacijenti (roditelji)

- zbog vlastitog distresa i/ili psihopatologije potrebno im je pružiti podršku i terapijske intervencije za njihove probleme
- teže suraduju ili ne suraduju



Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

- **Strukturiranje dana** – planiranje i raspored aktivnosti, aktivnosti najaviti djetetu → osigurava djetetu predvidivost, sigurnost, stabilnost
- **Jasno i pravilno postavljanje pravila i granica** – obveze i slobodno vrijeme
- **Pravilno postavljanje zahtjeva**
- **Stupnjeviti zadaci** - veći zadatak podijeliti u manje korake (pospremiti igračke ili sobu)
- **Dosljednost** roditelja u primjeni pravila i granica
- **Poboljšanje roditeljska pažnje** – usmjerenost na pozitivna ponašanja djeteta
- **Validacija osjećaja** djeteta



Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

- **Potkrepljivanje** pozitivnog ponašanja
- Unaprijed dogovoriti **posljedice** za izvršavanje i neizvršavanje naredbi
- **Učiti dijete prosocijalnom ponašanju** – modeliranje - biti primjer!
- **Rad na prednostima i sposobnostima djeteta** – slobodne aktivnosti
- **Zajedničko vrijeme** - pažnja, ugodne aktivnosti



Naredbe/zahtjevi roditelja/skrbnika/odgajatelja

- gledati dijete u oči
- dijete može i zna izvesti ono što se od njega traži
- kratke i direktne naredbe
- korake složenih radnji ili aktivnosti
- započeti ili odraditi zadatak s djetetom ako ga dijete radi prvi puta, kako bi se usmjerila pažnja djeteta i omogućio nadzor
- pohvaliti dijete za slušanje, trud i izvršavanje naredbi i suradnju

Roditelji:

- uvježbavati davanje naredbi
- neutralan ton glasa
- daje se djetetu do znanja što se od njega očekuje, ali također da pregovori i ucjene ne dolaze u obzir



Agresivno dijete - Rad s roditeljima

- **samokontrola roditelja** kod ljutnje i drugih neugodnih osjećaja
- **negativne mislima o odgoju djeteta ili doživljaju sebe kao roditelja** (npr. *„Ja to ne mogu, opet neću uspijeti, nemam šanse, opet će sve biti katastrofa, ja sam nesposoban odgajati ovo dijete, i dr.“*)
- **distorzije vezane uz dijete** (npr. *„Ovo je dijete nemoguće...Nikad ništa od ovog djeteta.....“*)
- **perfekcionizam** - ako roditelji traže da djeca neke obveze ili aktivnosti obave na „savršen način“ kako roditelji to rade
- **postavljati postepene i realne ciljeve sebi i djetetu** – greške kao prilika za učenje, a ne katastrofa



Agresivno dijete - Nesuradljivi roditelji

Suprostavljajući

- ne pružaju informacije o ponašanju djeteta kod kuće
- protive se procjeni i predloženim intervencijama
- ne smatraju da je dijete „krivo”, optužuju drugu djecu ili odrasle za agresiju njihovog djeteta
- često su hostilni, suprostavljaju se, sumnjičavi su i nisu motivirani za promjenu kod djeteta i njih samih

Nezainteresirani

- nezabrinuti zbog agresivnog ponašanja djeteta
- permissivni u odgoju
- ne sudjeluju u pokušajima škole i ostalih stručnjaka da se pomogne djetetu
- mogu čak smatrati da je štetno da dijete ide na tretman (stigma)

Zbunjeni

- ne razumiju zbog čega je ponašanje njihovog djeteta problematično
- teško sudjeluju u razgovoru vezanim uz problem djeteta
- okupirani su obiteljskim, financijskim, vlastitim zdravstvenim i drugim problemima zbog čega se ne mogu usmjeriti na potrebe djeteta

Timski pristup

Više susreta

Razvoj motivacije za suradnju



Agresivno dijete - BK tehnike za dijete

Prednosti ljutnje/agresije

- normalan ljudski osjećaj
- funkcija - signal za opasnost, prijetnju, nepravdu

npr. Netko više na mene, približava se, maše rukama, mogao bi me udariti

- motivira na određeno ponašanje

npr. kupimo igračku koja je pokvarena, osjećamo ljutnju koja nas motivira da se odemo žaliti i vratiti pokvarenu igračku u trgovinu i zamijeniti ju novom

Nedostaci ljutnje/agresije

- problemi s vršnjacima
- gubitak prijatelja (“Nitko se više neće htjeti družiti sa mnom”)
- problemi s roditeljima, odgajateljima, učiteljima, policijom
- opomene, ukori...
- kratkotrajno rješenje
- ne dobije se ono što se želi postići



Prednosti ljutnje/agresije

Nedostaci ljutnje/agresije



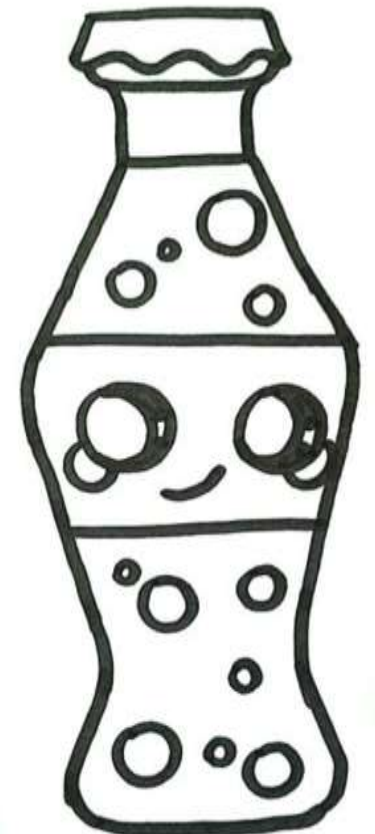
Staviti na vagu
Što je teže?

Agresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

Moj gumb za ljutnju

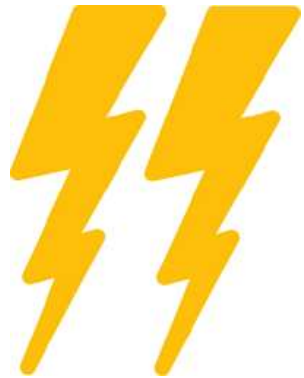


Coca cola mjehurići



Agresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

Što stvara oluju u tebi?



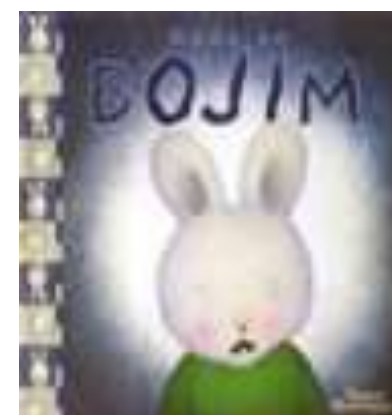
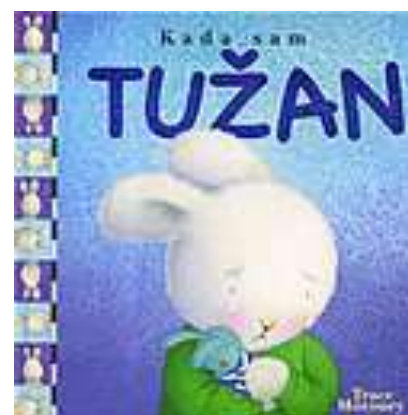
Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje osjećaja
 - Imenovanje osjećaja
 - Povezivanje situacija i osjećaja
 - Povezivanje osjećaja i ponašanja
 - Povezivanje situacija i misli
 - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
-
- Igre ili priče (biblioterapija)
 - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče, a potom svoje



Prvi korak u samokontroli

Biblioterapija





Igre













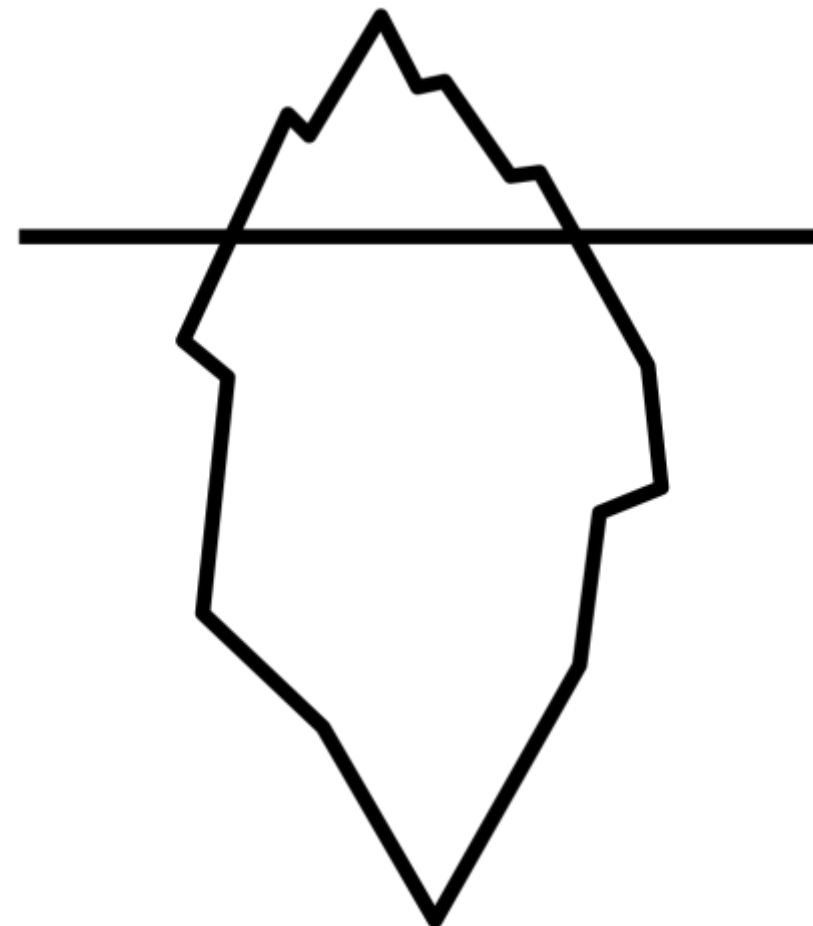
Kako se osjećaš sada?



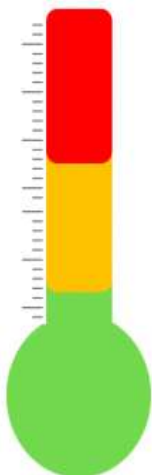
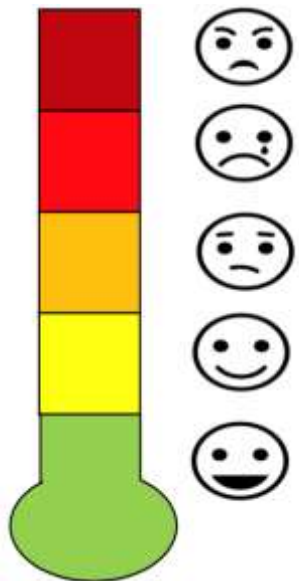
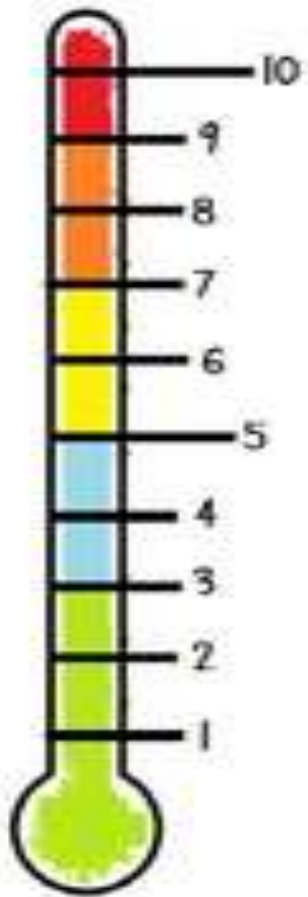
Agresivno dijete - Što je ispod moje ljutnje?

Santa leda ima samo vrh iznad površine mora, a veći ostatak je ispod površine.

Kad smo ljuti, često imamo druge osjećaje ispod površine.



Termometar osjećaja

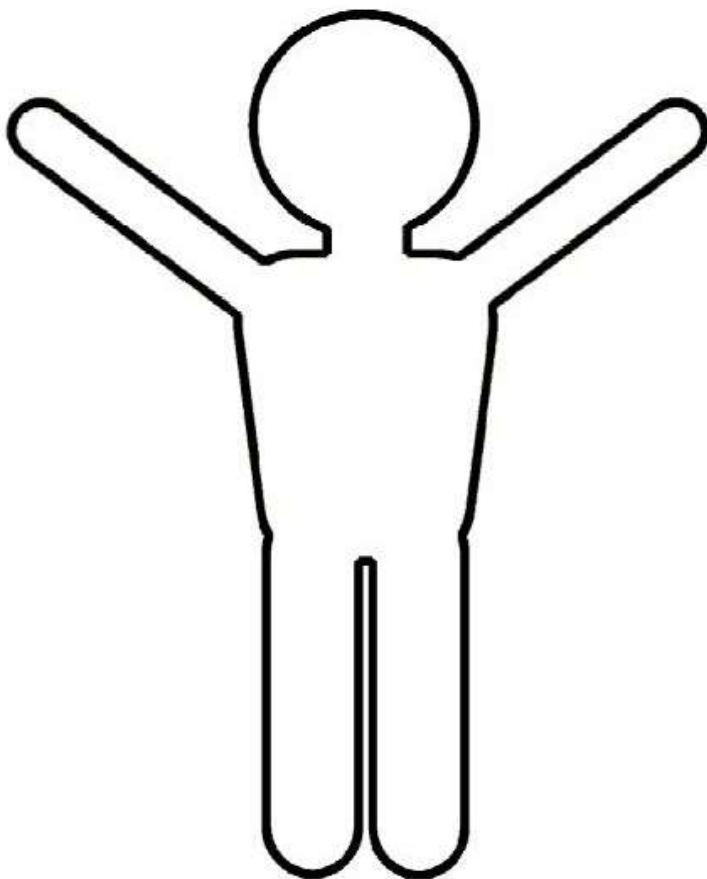


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

Cilj: prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Ljutnja „stanuje“ u tijelu

ne mogu jasno razmišljati

ljut izraz lica

stisnuti zubi

crvenilo lica

stisnute šake

snažniji glas

pritisak u prsima

vrućina u trbuhu

tresenje

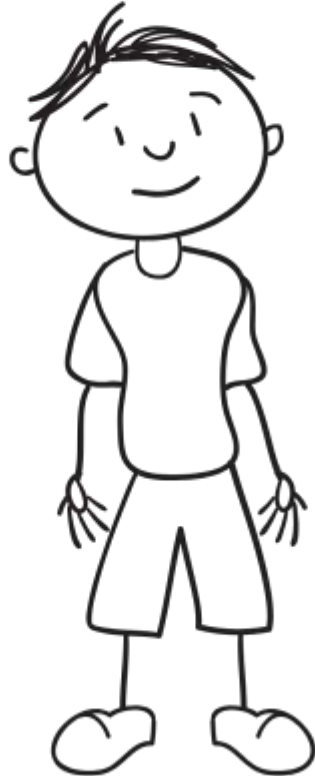
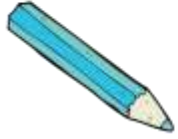
znojenje



Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.

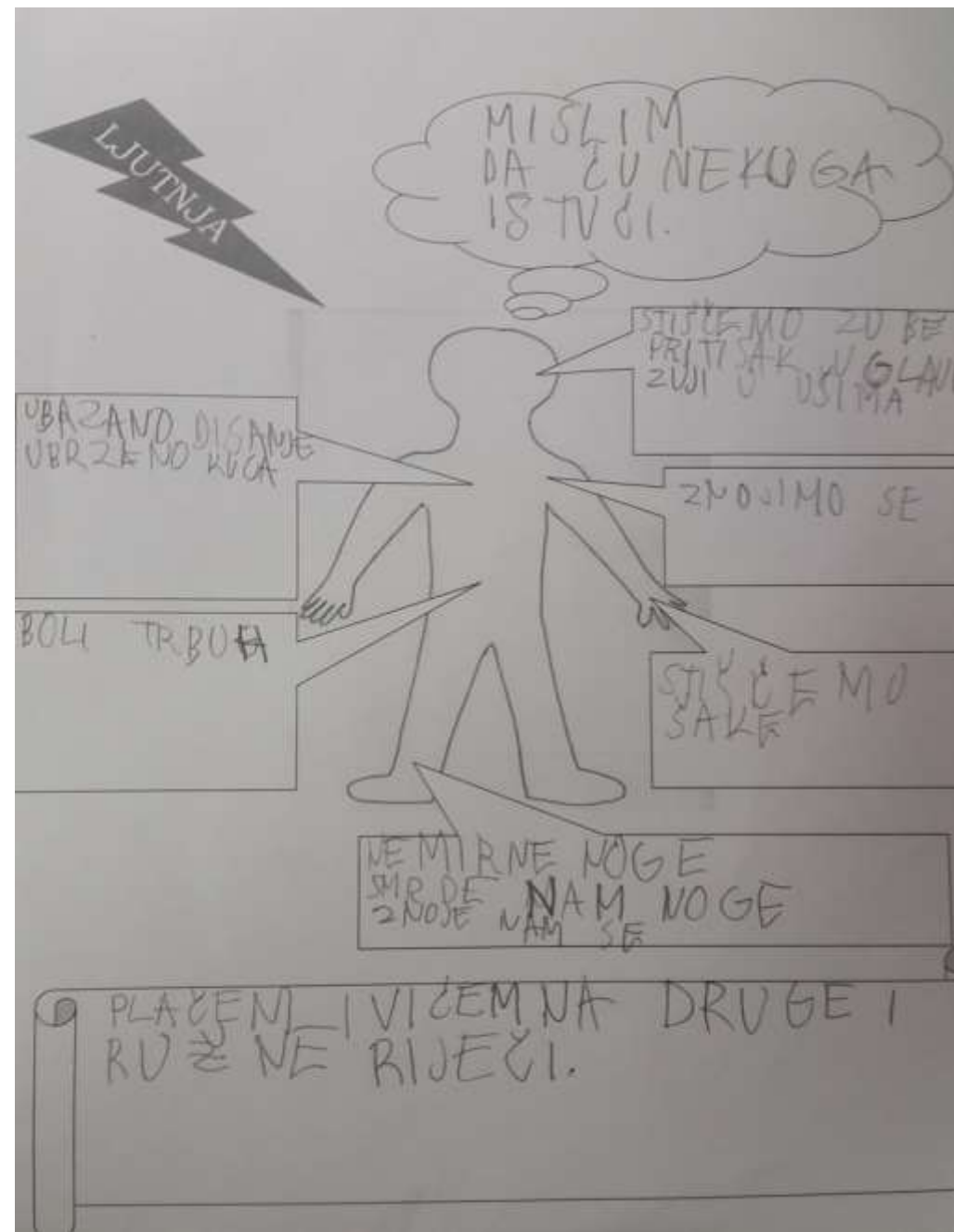
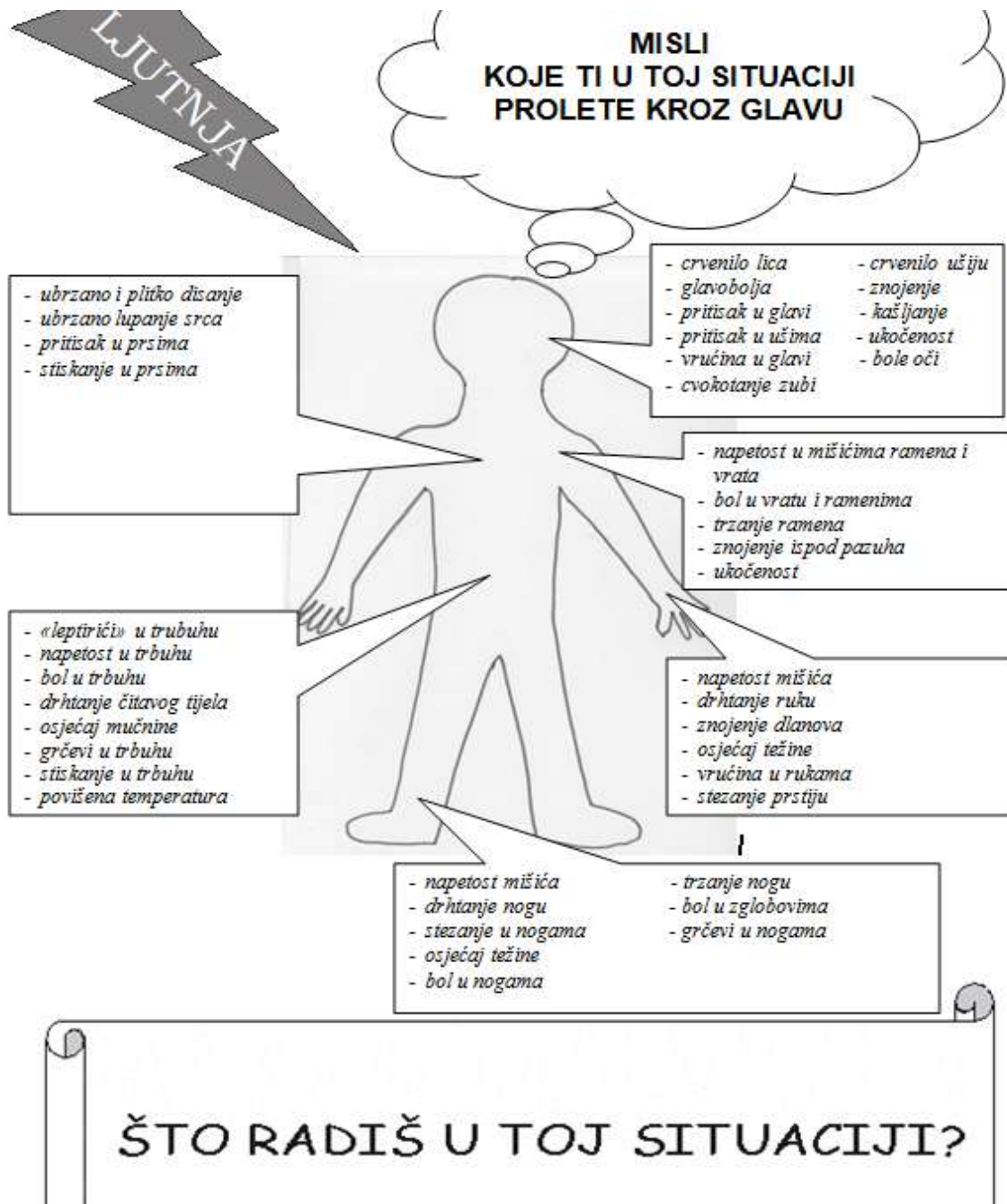


Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.





MOJ

METAR

LOUTINSE

10

KAD ME
BRADA TIJEU
KAD SE SU
SVADAMO



9



8



7



KAD ME SMINOMY
GUEDATI CERI'



6



5



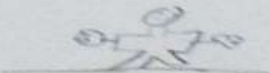
KAD SAM U
KAZNI



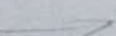
4



KAD ME IDEMO
U KINO



3



ME SMINOMY
SLATEO



2



1



0



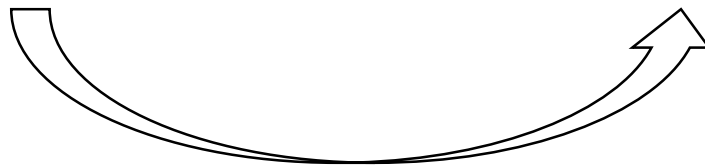
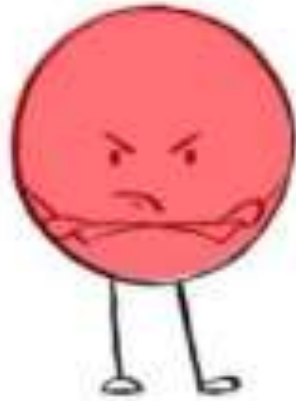
ME SMINOM IDI
KAD RENATELO 4





„INSIDE OUT“ („Izvrnuto obrnuto“)
“Angry birds”

DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi



Agresivno dijete - Tehnike samokontrole

**Naučiti djecu samokontroli je učinkovitije
od pokušaja da ih se kontrolira**

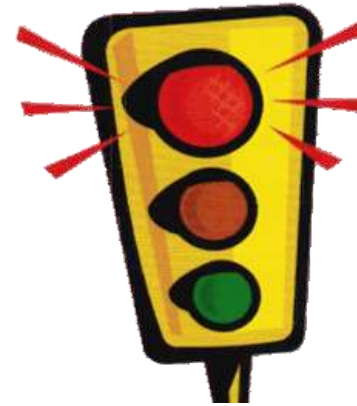


Tehnike samokontrole

STOP tehnika



Tehnika semafora



Tehnika kornjače



STOP tehnika

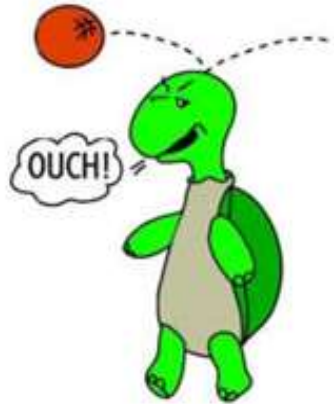
Kada se jave rani znakovi ljutnje dijete:

1. Dijete izgovori „**STOP!**“ ili vizualizira taj znak
2. Relaksacija - abdominalno disanje
3. Distrakcija - trbuh, tijelo ili ugodnu scenu, glazbu, slikovnice, lego kocke, crtanje ili fizičku aktivnost

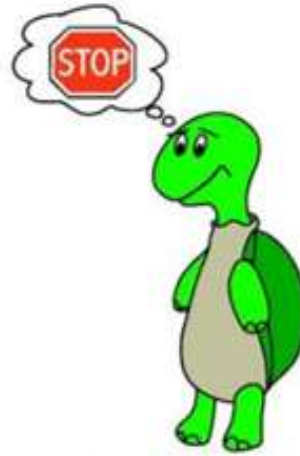


Tehnika kornjače

1. Prepoznaj da si ljut



2. Zamisli znak **STOP**



3. Uvuci se u oklop.

3 puta duboko
udahni i izdahni

Reci si svoje
umirujuće
rečenice



4. Razmisli što korisno
možeš napraviti sada
kada si mirniji/a i izadi
iz oklopa



ili neka druga
životinja koju dijete
voli:

- **lav** koji spava
- **medo** koji spava
- **sova** koja spava

Dijete oponaša tu
životinju koja je u
mirnom,
relaksiranom stanju
– učenje po modelu

„Morske životinje“



Riba napuhača

napuši svoje
obraze i broji
u sebi do 5



Školjka

Zagrli samog
sebe, prekriži
ruke i uhvati
se za ramena
te stisni
ramena



Slon

Hodaj velikim
koracima kao
slon 1 minutu



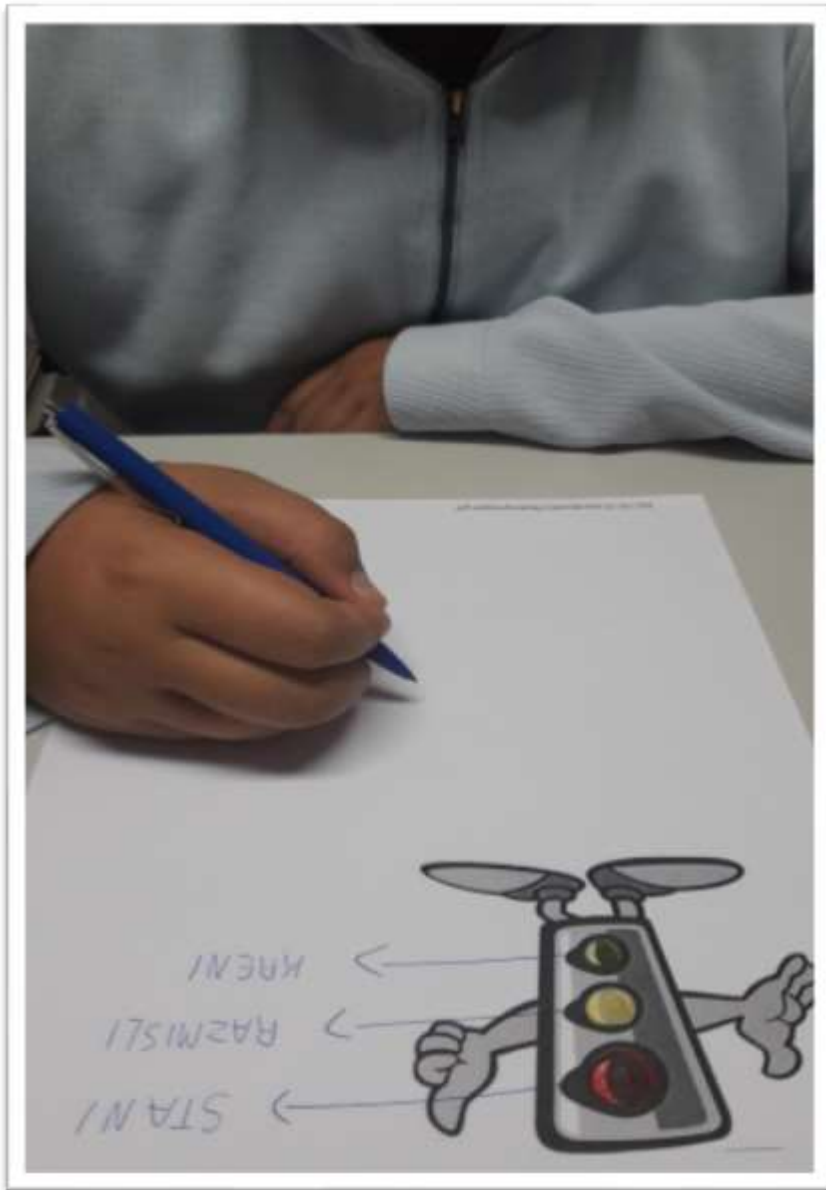
Flamingo

Koliko dugo
možeš stajati
na jednoj nozi
kao flamingo

Tehnika semafora



- **STOP ili STANI** - kada prepoznaš da ćeš „eksplodirati“ od ljutnje, zamisli crveno svjetlo na semaforu. STANI tj. zaustavi se, kao u prometu. Sve što trebaš napraviti jest ne reći ili napraviti ono što si namjeravao i zaustaviti se pred crvenim svjetlom STOP.
- **ČEKAJ ILI PAUZA!** - prilika da se smiriš, razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikama relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje, distrakcija - odbrojavaj do 10, relaksacija u imaginaciji, kratka PMR). Potom RAZMISLI! Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“.
- **KRENI!** Pripremi se za pokret, odaberi reakciju koja ti se u tom trenutku čini najbolja za tebe i za druge oko tebe . Važno je da si se prije kretanja zaustavio/la, smirio/la i razmislio/la. To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. **KRENI!**



Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – 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



Distrakcije

- skretanje pažnje od averzivnih i negativnih misli i osjećaja
- trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

Kad sam ljut - Dobra („mudra“) akcija...



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

ČITATI KNJIGU

PROŠETATI

SLUŠATI MUZIKU

POPITI VODE

BROJATI DO 10

POLAKO
DUBOKO
DISATI

RUKE UZ TIJELO
ILI U DŽEPOVE

CRTATI ILI PISATI

NOGE NA PODU

STISKATI STRES LOPTICU

RAZGOVARATI S NEKIM



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

Ohladi svoju ljutnju!



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

Ohladi svoju ljutnju!



- Gledanje filma
- Brojanje (do 100 ili unazad)
- Igra s kućnim ljubimcem
- Sviranje instrumenta
- Crtanje
- Pisanje dnevnika
- Čitanje knjige
- Kuhanje
- Čišćenje
- Pospremanje stvari
- Preuređenje sobe
- Baviti se nekim hobijem
- Fotografiranje
- Rad u vrtu ili cvjetnjaku
- Malo odspavati

Modeliranje - učenje po modelu

- većinu ponašanja naučimo promatranjem drugih
- roditelji i odrasli - najvažniji modeli

1. **Direktno modeliranje** – dijete oponaša ponašanje modela
2. **Simbolično modeliranja** – oponašanje ponašanja likova iz knjiga, crtića, filmova
3. **Unutarnje modeliranje (kondicioniranje)** – dijete zamišlja željeno ponašanje i detaljno ga opisuje



Modeliranje - Učiti od drugih

- Promotri što rade tvoji vršnjaci ili odrasle osobe u koje imaš povjerenja kad su ljuti
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do ljutnje?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



Moji alati za prevladavanje ljutnje i agresivnosti



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



Kad sam ljut/ljuta, mogu....

	5		
	4		
	3		
	2		
	1		
Okidač	0	Što radim?	Bolji izbor

SMIRIVANJE

	sjedni na stolicu
	stopala stavi čvrsto na pod...
	prekriži prste...
	udahni i izdahni 3 puta za redom
	broji do 10..
	uspio si...BRAVO!

MOJA KARTICA ZA SUOČAVANJE S LJUTNJOM

Situacija:

Na satu me gađaju komadićima gumice

Misli:

„Ja sam za njih jadnik i kreten.“ „Platit će!“

Osjećaj i promjene u tijelu:

ljutnja raste, napet sam, grčevi u trbuhu, tresu mi se ruke, stišćem vilicu i šake, glava mi „kuha“

Što ću reći sebi?

„Ostani miran. Mogu ja to. Disanje pomaže.“

Što ću napraviti?

Napravim 5 dubokih udaha i izdaha! 😊



HOW TO SET UP A CALM DOWN CORNER



Safe Place

A place students can go when they are upset, need to calm down, or have a problem to solve.





Safe Place for little learners

Potkrepljenje - Nagrađivanje

- 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
- Prekritični 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"/>

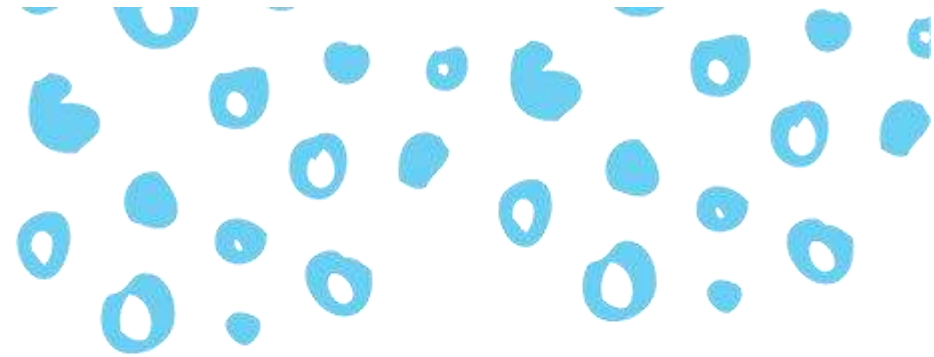
Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

MOGU I HOĆU!

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRADA:					

TJEDNI
ZADACI I
NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA

TJEDNA NAGRADA

Agresija u djece - kazne

- Primijeniti odmah
- Kazna primjenom (averzivno)
- Kazna uklanjenjem (pozitivno potkrepljenje)

1. Uskrata ugodnih aktivnosti i stvari

2. Isključenje (time out)

- Mlađa djeca 1 min/god djeteta
- Starija djeca: dva puta više minuta za kaznu od trajanja neprimjerenog ponašanja (npr: ako ispad bijesa djeteta traje 20 min, kazna bi trebala trajati oko 40 min)

3. Plaćanje globe – oduzimanje žetona (naljepnice, zvjezdice....)





Agresivno dijete - kognitivne intervencije
„Ljute“ ili „vruće“ misli

Agresivnost kod djece - Kognitivni deficiti i distorzije

Negativne interpretacije neutralnih događaja i situacija



Primjeri ANM - kognitivnih distorzija agresivne djece

**NIKAD MI NIŠTA
NE DAJU DA
RADIM
ŠTO HOĆU.**

**SVI SU
PROTIV MENE**

**UVIJEK SAM
SAMO JA KRIV**

**NIKAD NE DOBIJEM
ONO ŠTO ŽELIM.**

TO NIJE FER.

**NIKAD NITKO
MENE NE SLUŠA**

Kognitivna restrukturacija - „Pronaći korisniju i točniju misao“

- 1. Identifikacija** automatskih negativnih misli (ANM) - kognitivne distorzije tj. greške u opažanju i zaključivanju
- 2. Evaluacija** - “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
- 3. Traženje alternativnih odgovora** - korisnije misli, alternativno viđenje/perspektiva situacije

STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU



MISLI
POZITIVNO



Prilagodba razvojnoj razini djeteta

1. igre/vježbe eksternalizacije negativnih misli - kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma („*Ljuti mrav*“, „*Bijesni lav*“)
 2. poticati dijete da nauči opažati svoje misli
- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice - mindfulness pristup
 - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice

Misli- što i kako s njima?

Kako rad na mislima približiti djetetu?

- Prepoznati negativne misli
- Ispitati negativne misli
- Pronaći pozitivne i korisne misli
- Uvježbati korisne načine mišljenja



UHVATI JE

Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?
Što misliš o situaciji, sebi i drugima?



PROVJERI JE

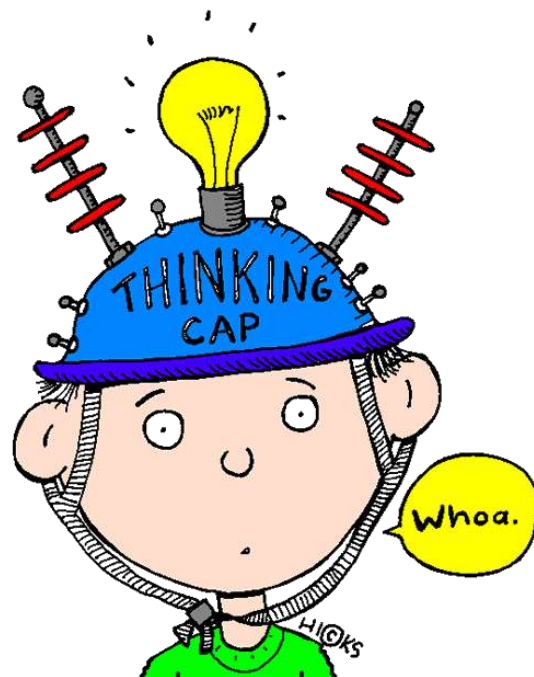
Koji su dokazi da ova misao nije točna?



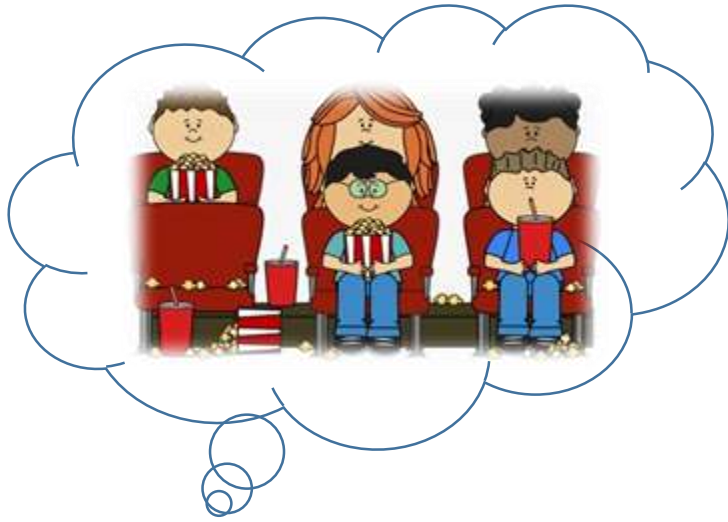
PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

Što su misli?



„Što su misli?“



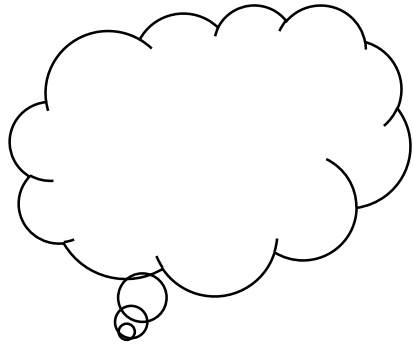
Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....



Što su misli? - Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- misli kao oblaci na nebu ili baloni od sapunice



Pozitivne...neutralne...negativne misli...



Misli su moćne....



- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

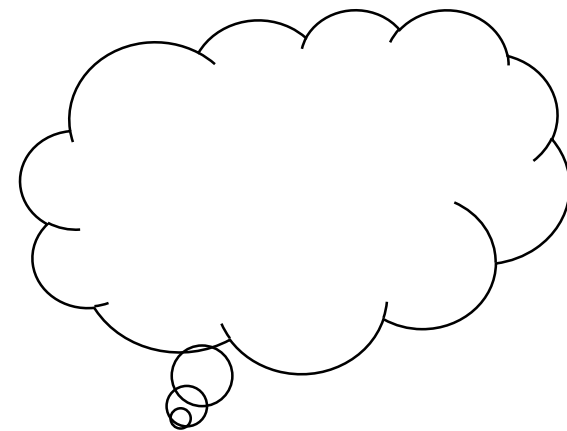
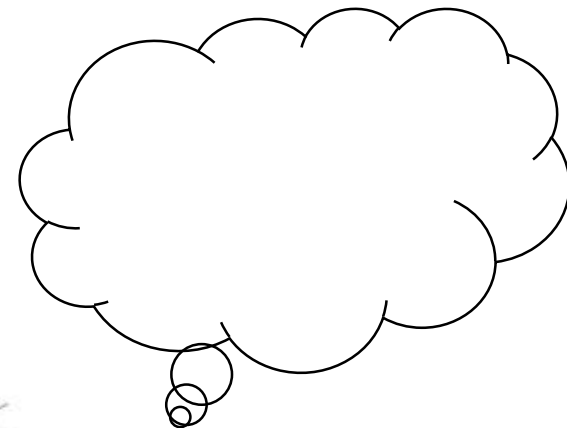
Misli su moćne....

- mogu se puno puta ponavljati
- zbog njihove snage i upornosti, često odmah povjerujemo u njih
- one postaju naša stvarnost
- stopljeni smo s našim mislima

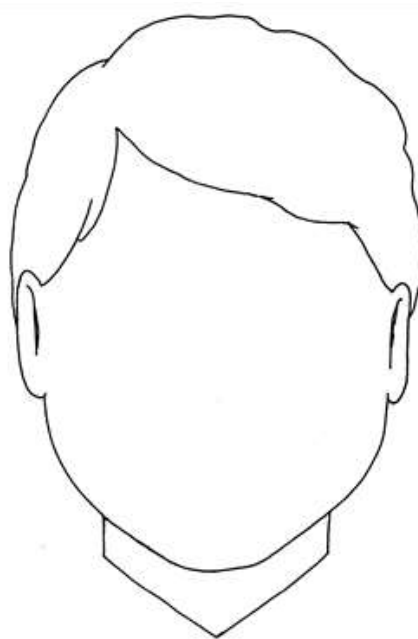
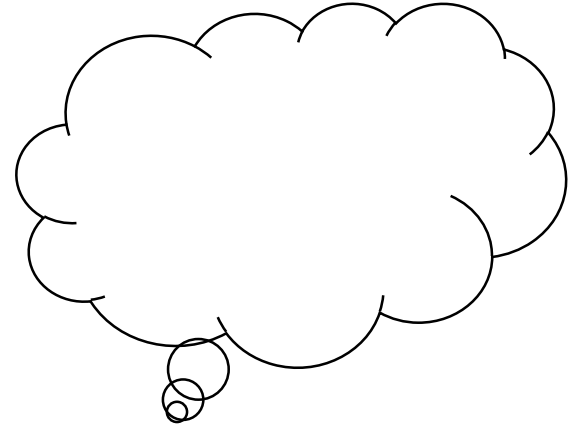
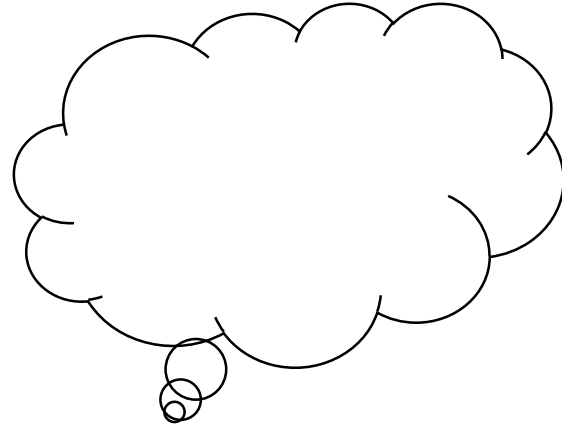


Što bi mogao/la misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!



Kad sam ljut, ove misli prolaze kroz moju glavu....















Samomotrenje / samoopažanje

- djecu se uči da sama opažaju svoja unutarnja stanja (misli) povezane s ljutnjom

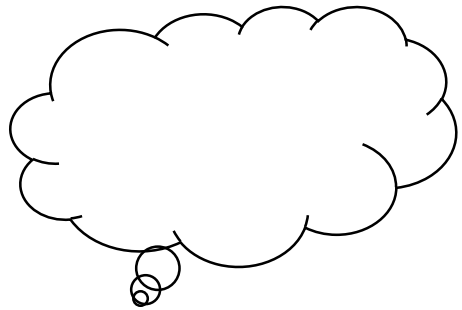
Djeca uče prepoznati:

- okolinske znakove i okidače - situacije koje izazivaju ljutnju
- misli koje potiču ljutnju i one koje smanjuju ljutnju
- fiziološke znakove ljutnje
- razlikovati intenzitet ljutnje (*situacije koje ih ljute na skali od 1 – 10 i opišu svoje znakove u tijelu i ponašanje - kipim, kuham..*) - to je važno da znaju prepoznati nižu razinu ljutnje
- različita ponašanja – verbalna i fizička

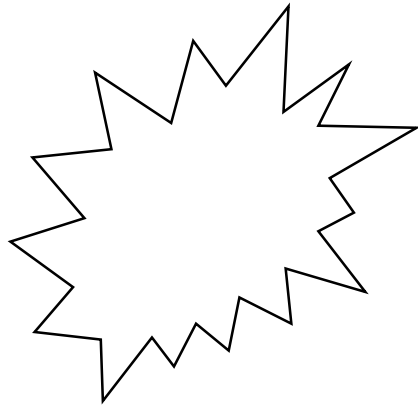
MOJ PROBLEM:		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		

Kad sam ljut...

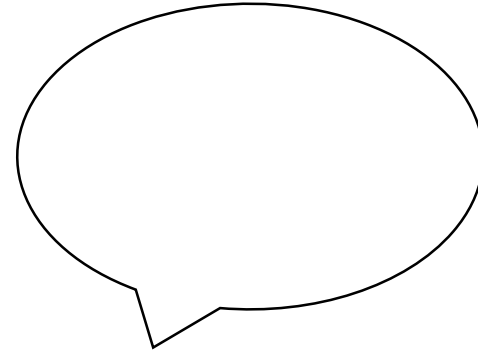
Mislim...



Osjećam...



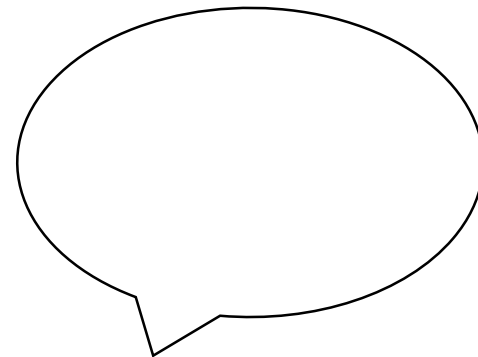
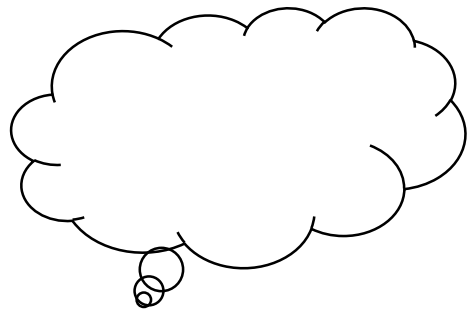
Kažem...



Radim...



Tijelo...



Praćenje misli, osjećaja i ponašanja



Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje
				

Samoopažanje - za stariju djecu

Datum i vrijeme	Situacija (Okidač) Što se desilo neposredno prije?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaj i intenzitet 1 – 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

Evalucija misli - „Detektivi misli“



Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (_____) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

“Detektiv misli”



Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!

Znanost ima zadnju riječ - Istražiti misli

Kao znanstvenik istraži svoje misli...



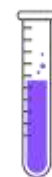
Je li ova misao potpuno točna?



Koji su dolazi za ovu misao?



Ima li dokaza protiv ove misli?



Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?

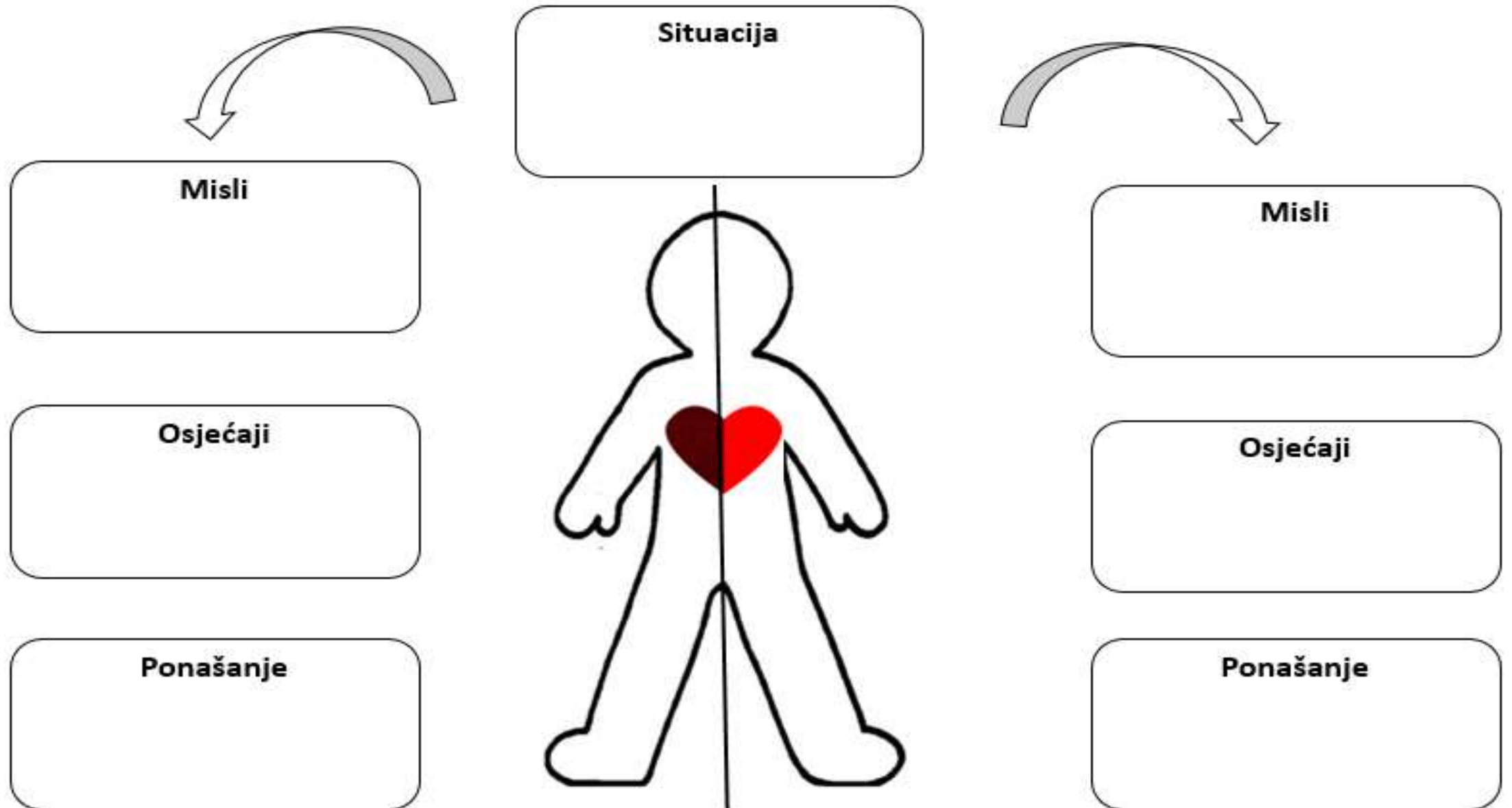
STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU

MISLI
POZITIVNO



Situacija	Negativna misao	Osjećaj (1-10)	Pozitivna misao	Osjećaj (1-10)

Druga perspektiva - kad bolje razmislim...



Situacija: Mlađa sestra (3 g.) pošara crtež djevojčici (5 g.)
Misli: “Namjerno je pošarala moj crtež”
Osjećaj: Ljutnja, bijes
Ponašanje: Djevojčica tuče mlađu sestru

T: Na što si pomislila kada je sestra pošarala tvoj crtež?

K: “Namjerno je pošarala moj crtež”

T: Je li sestra možda htjela nešto drugo, a ne namjerno ti pošarati crtež?

K: Ne znam.

T: Da li ti nekad oponašaš nekog starijeg, npr. mamu?

K: Nekad obučem mamine štikle i namažem usta kao mama.

T: Znači da ti nekad želiš biti kao mama. A što misliš sada, je li možda tvoja sestra htjela nešto drugo a ne namjerno ti pošarati crtež?

K: Hm.... Sestra je htjela oponašati mene dok crtam, a ne uništiti moj crtež..... Ali morala je uzeti drugi papir crta, a ne da crta na mom papiru.

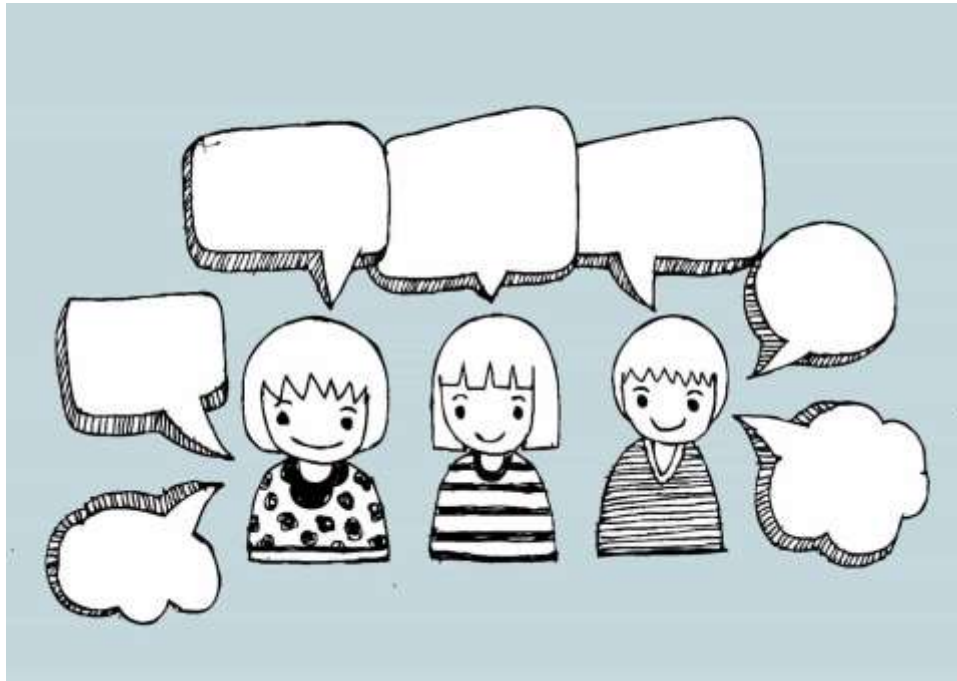
T: Ona je još mala i želi naučiti od tebe.

Možeš je učiti kako se lijepo crta kao što ti radiš (istaknuti prednost djeteta!)



Agresivno dijete - socijalne vještine i rješavanje problema

Trening socijalnih vještina



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

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Socijalne vještine - zauzimanja socijalne perspektive

- Agresivna djeca imaju egocentričnu i iskrivljenu percepciju socijalnih situacija → teškoće u socijalnim odnosima

CILJ:

- točnije procijeniti tuđe misli i namjere (zauzimanje kognitivne perspektive)
- razumijevanje tuđih osjećaja i emocionalnih stanja (zauzimanje afektivne perspektive)

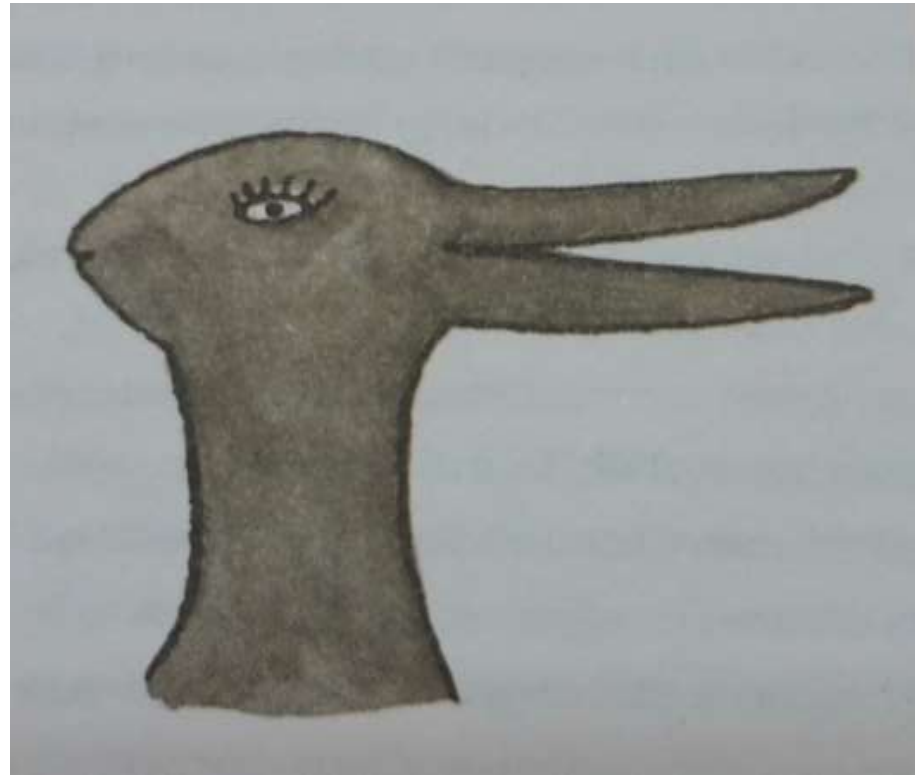


„Ako želiš stati u tuđe cipele, prvo moraš odvezati svoje.“

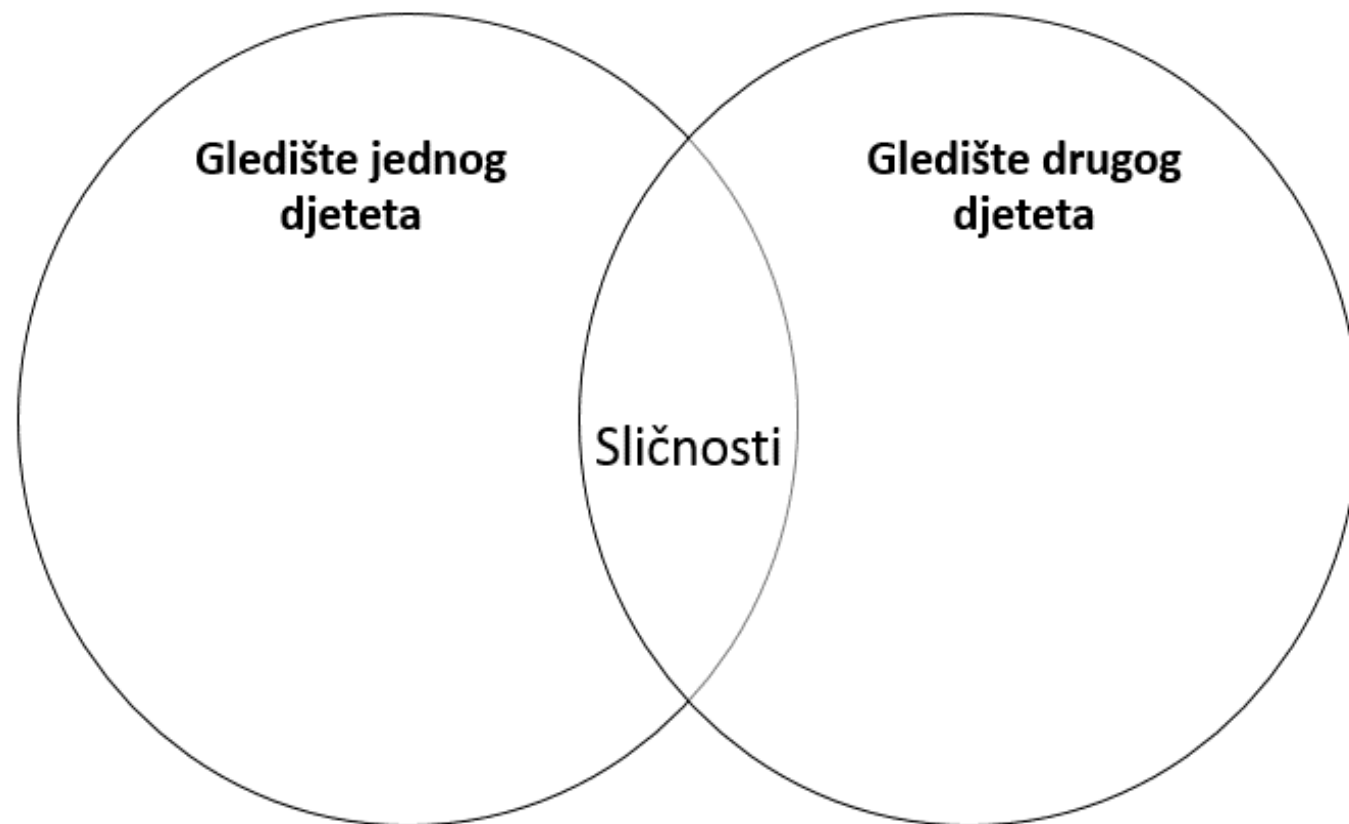
Socijalne vještine - zauzimanja socijalne perspektive



„Što vidiš na slici?“



Različita gledišta



Vještine zauzimanja socijalne perspektive

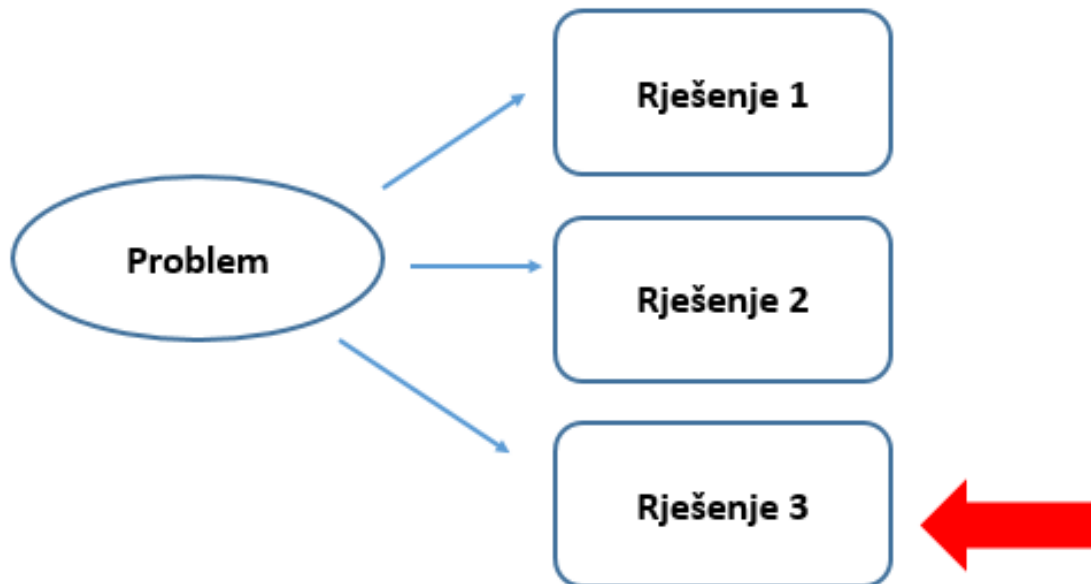
- Možeš li se sjetiti neke situacije u kojoj si reagirao na agresivan način, možda si povrijedio drugu osobu, omalovažavao, psovao, vrijeđao ili možda čak udario?
- Što misliš kako je tu situaciju vidjela ta osobe? Kako se osjećala? Što je nju/njega smetalo?



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** – odabrati najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní život i situacije

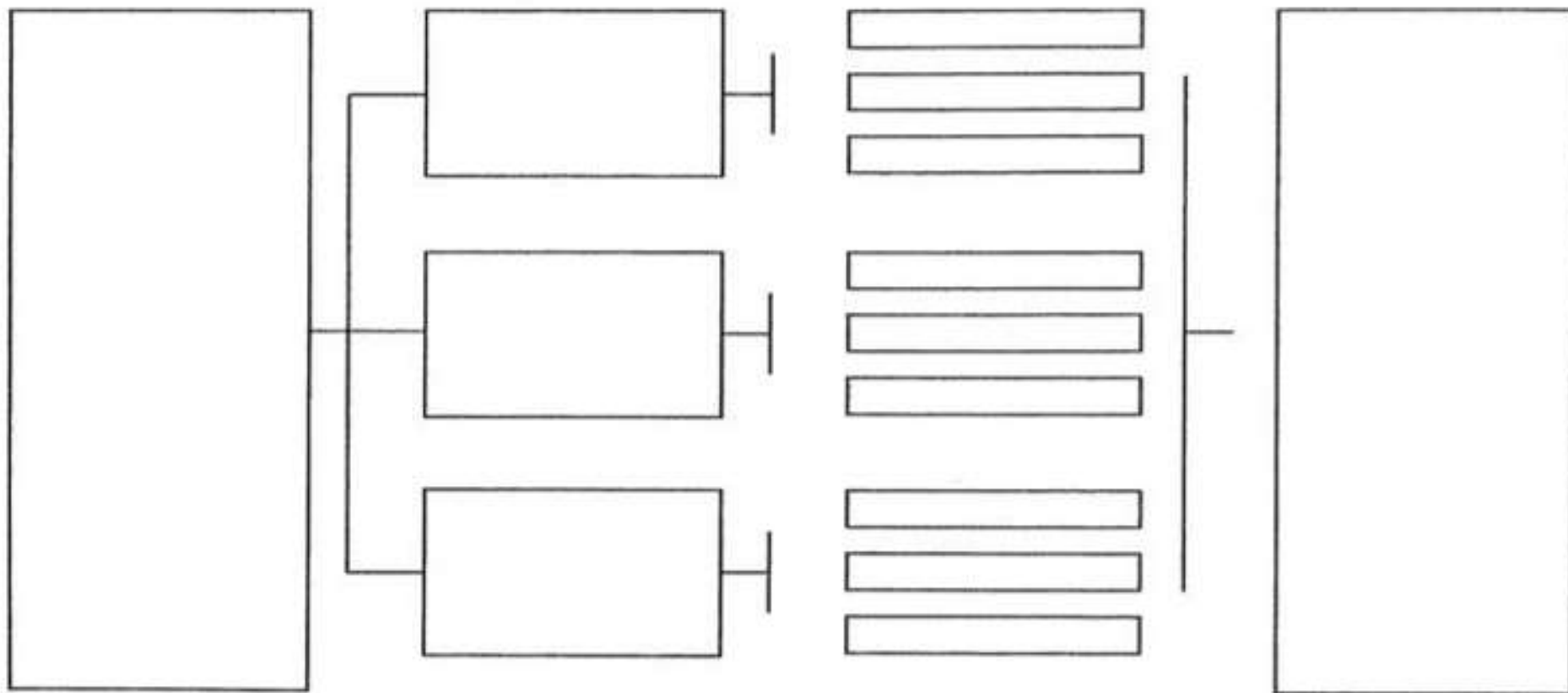
PROBLEM

RJEŠENJA

1, 2, 3, 4

POSLJEDICE

**IZBOR
RJEŠENJA**



Vještina rješavanja problema



Vještina rješavanja problema



KOMUNIKACIJA

Nije samo bitno ono što kažeš, bitno je kako to kažeš



Ljutnja pojačava ton glasa

- Kada ljudi govore dok su ljuti, njihov govor postaje sve glasniji i brži.
- Ljutnja pobuđuje tvoj živčani sustav i tvoj se broj otkucaja srca povećava.
- Povećanje broja otkucaja srca povećava intenzitet tvojega glasa.
- Što glasnije i brže pričaš, to ljući postaješ.

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)



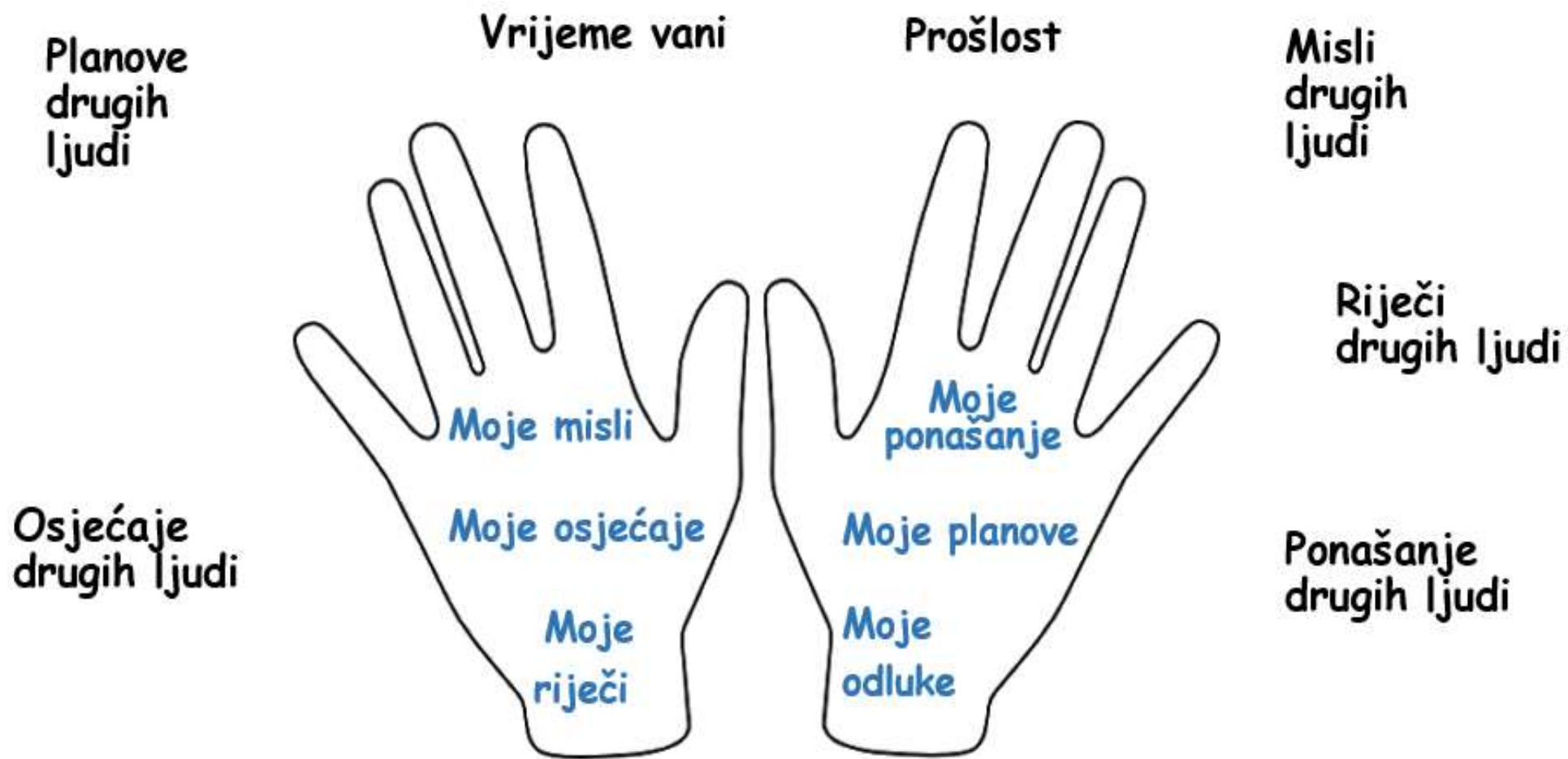
JA

se osjećam _____,

kada ti _____,

molim te _____.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....



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

(NE) MOGU KONTROLIRATI

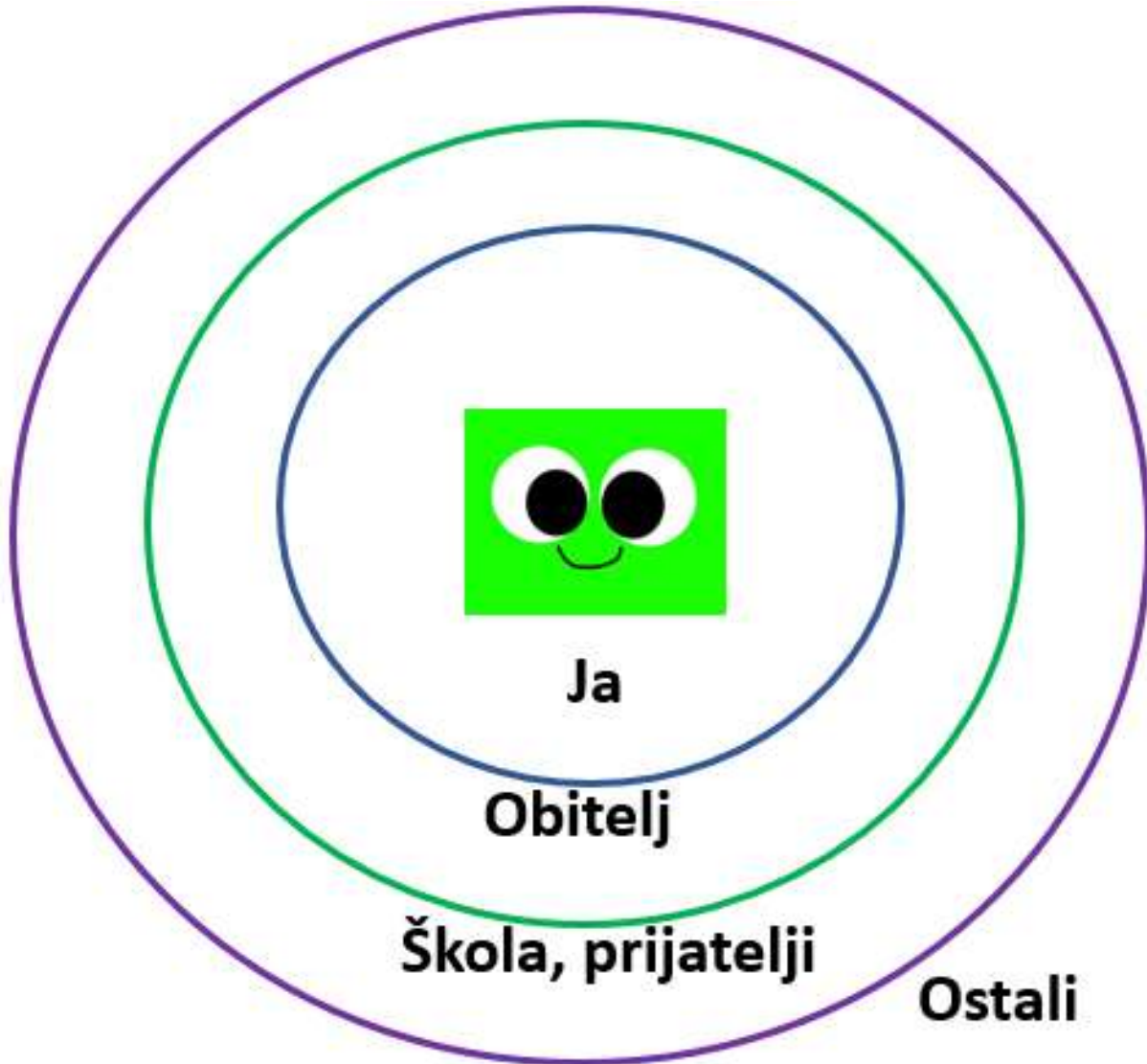


Ostaviti trag....



- **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...)

Krugovi podrške



Članovi obitelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Škola i prijatelji:

- 1.
- 2.
- 3.

Ostali:

- 1.
- 2.
- 3.

Grupni tretman agresivne djece

- grupe homogene po dobi
- manji broj djece
- prostorija sa što manje distraktora
- jasna pravila ponašanja

Vještine koje djeca uče su:

1. prepoznavanje okidača
2. prepoznavanje znakova ljutnje
3. povezanost misli-osjećaja-ponašanja
4. tehnike samokontrole
5. zauzimanje perspektive (“kako to drugi vide”)
6. učenje socijalnih vještina



Tretman agresivnog djeteta

Funkcionalna analiza ponašanja

- Otkrivanje okidača (trigera)
- Agresivno ponašanje detaljno opisati
- Posljedice ponašanja (funkcija) – dobitak ili izbjegavanje

Bihevioralne tehnike

- Relaksacija
- Samokontrola
- Potkrepljenje (nagrade)

Kognitivne intervencije

- Psihoedukacija
- Afektivna edukacija
- Mijenjanje disfunkcionalnih misli, pravila, vjerovanja
- Umirujuće rečenice
- Pozitivne samoizjave

Ostalo

- Socijalne vještine
- Zauzimanje perspektive
- Asertivnost

Zaključak - Tretman za agresivnost u djece je najučinkovitiji kada:

- Rani početak tretmana
- Usmjerenost na usvajanje vještina za adaptivnije ponašanje
- Rad na generalizaciji rezultata (obitelj, škola)
- Rad na ostalim problemima djeteta (anksioznost, depresivnost, somatizacije, socijalna izolacija)
- Uključenost u grupnu terapiju (vježbanje interakcija s vršnjacima, modeliranje)
- Važnost potkrepljenja
- Uključenost roditelja - primjena naučenih tehnika kod kuće, generalizacija i poboljšanje odnosa roditelj-dijete
- Suradnja s nastavnicima/odgajateljima i stručnim suradnicima
- „Booster” seanse - praćenje djeteta i nakon poboljšanja stanja



Vježbati
Vježbati
vježbati
😊

Zaključak - Agresivnost kod djece



- U devet od deset slučajeva, priča iza agresivnog djeteta vas ne čini ljutim, već slama srce...

- Misliti o agresivnosti kao „krivnji djeteta“ usmjerava na kaznu
- Misliti o agresivnosti djeteta kao „načinu nošenja s nečim teškim“ potiče na pružanje pomoći djetetu koje pati



Zaključak - Agresivnost kod djece

Djeca koja su voljena kod kuće dolaze u školu učiti i spoznavati, a ona koja nisu dolaze biti voljena.

Djeca koja najviše trebaju ljubav, pokazuju to na najmanje privlačan način.

