





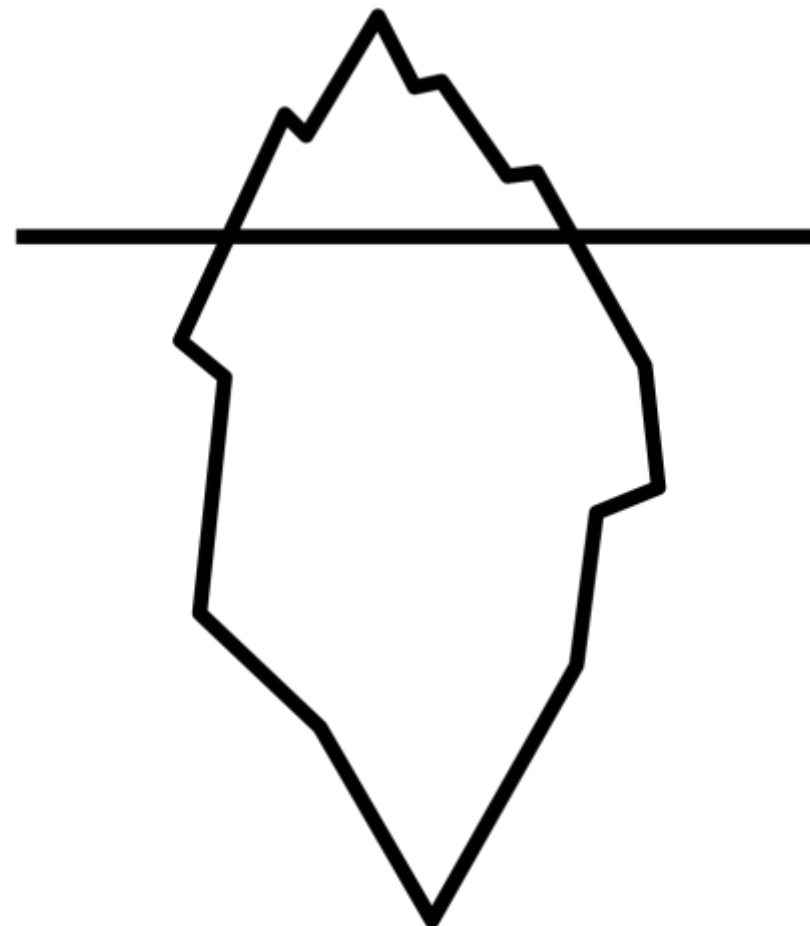
Kako se osjećaš sada?



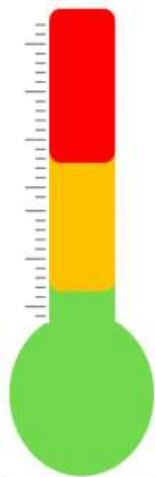
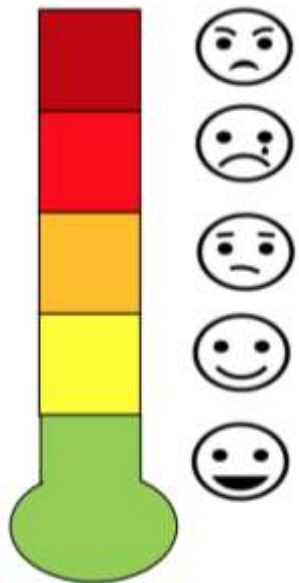
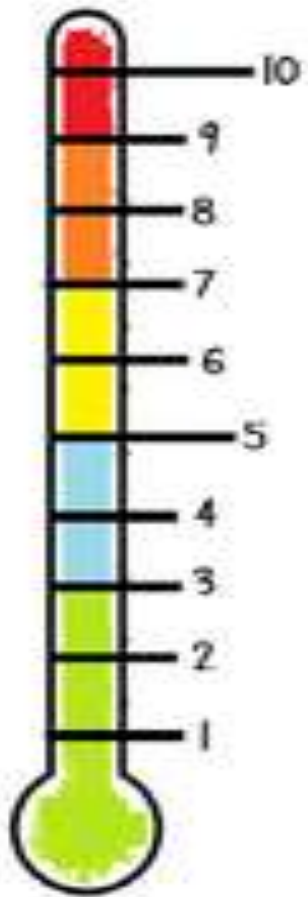
Agresivno dijete - Što je ispod moje ljutnje?

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

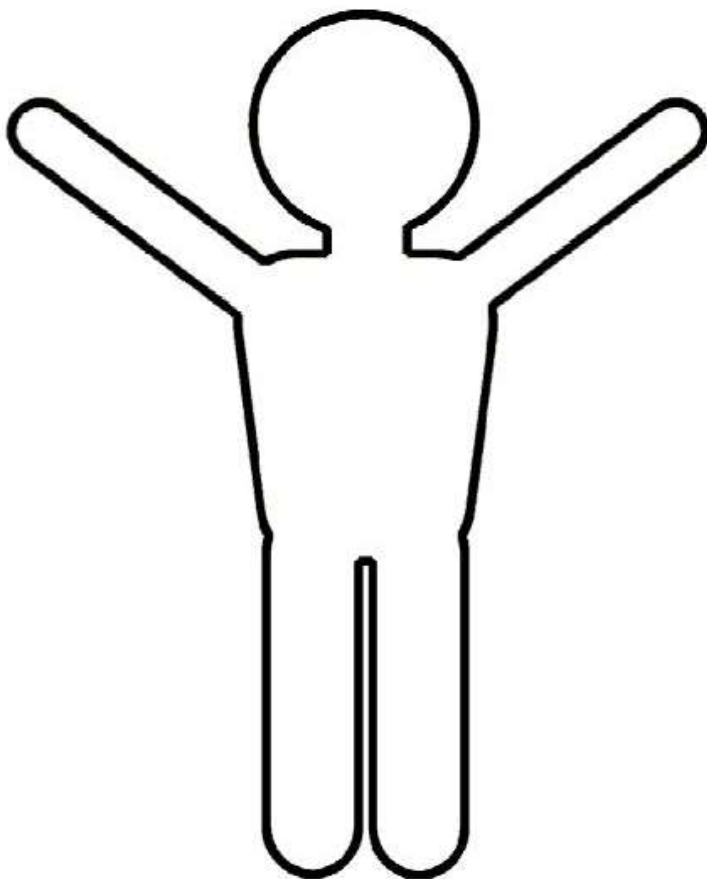


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

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

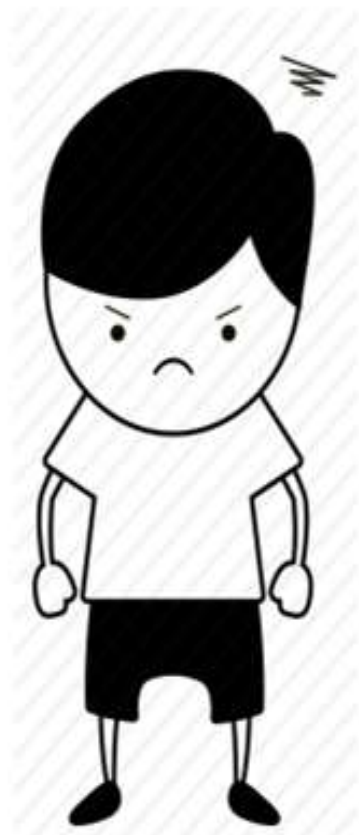
snažniji glas

pritisak u prsima

vrućina u trbuhu

tresenje

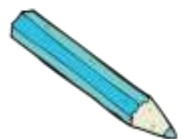
znojenje



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

KAKO SE OSJEĆAŠ?

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



umorno

uplašeno

ponosno

uzbuđeno

sretno

ljuto

mrzovoljno

uznemireno

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

KAKO SE OSJEĆAŠ?

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



umorno

uplašeno

ponosno

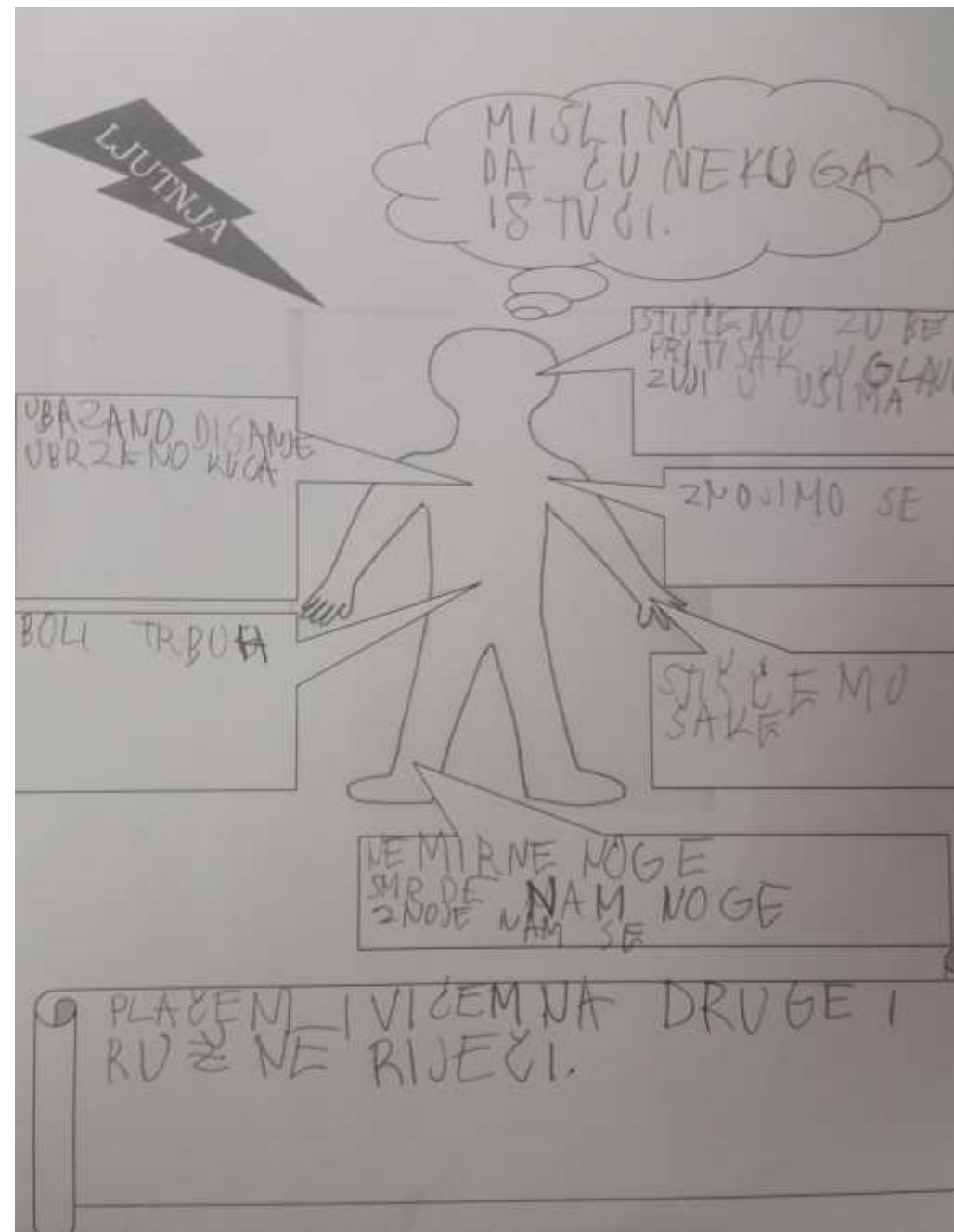
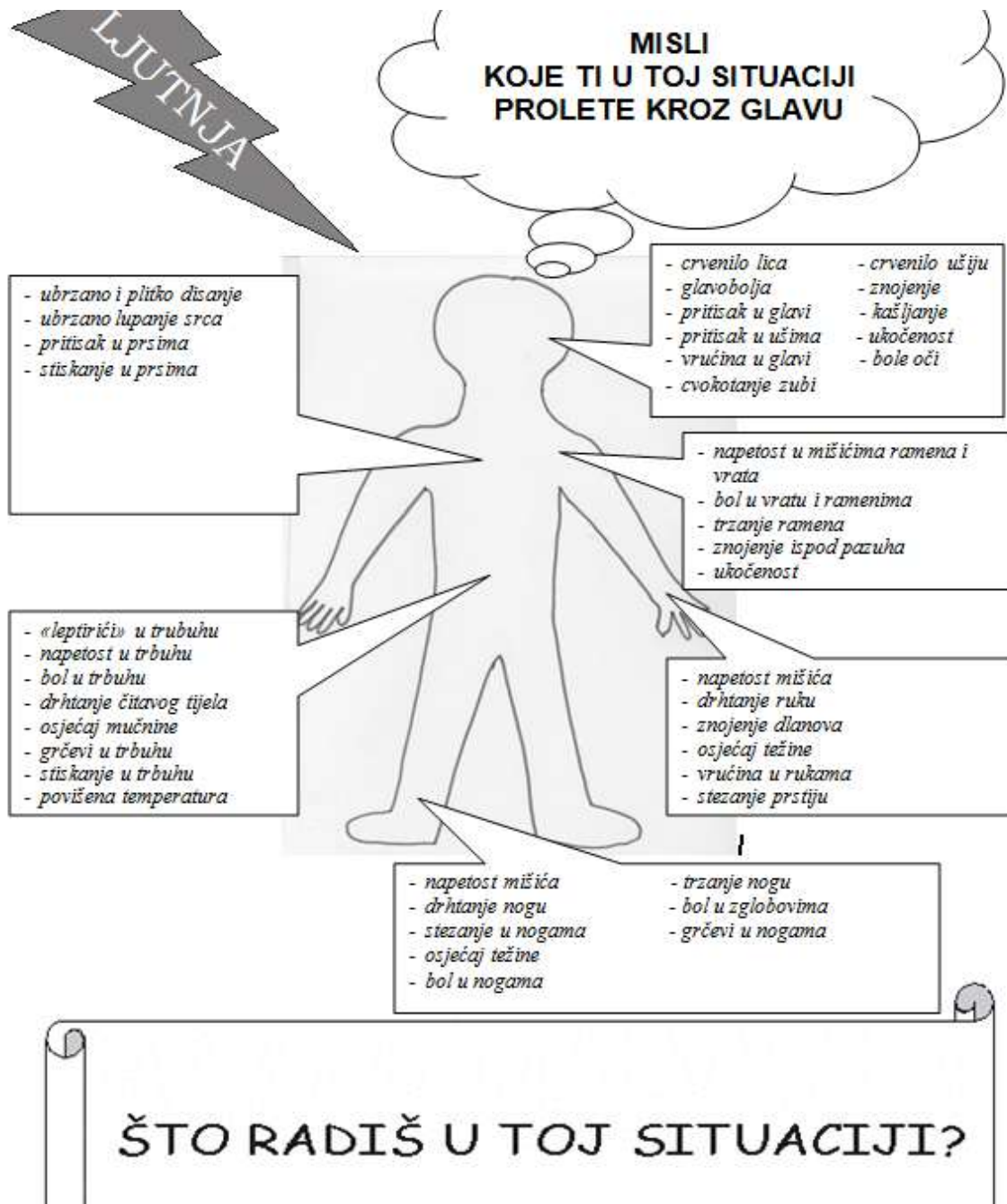
uzbuđeno

sretno

ljuto

mrzovoljno

uznemireno



MOJ

METAR

LOUTINSE

10

KAD ME
BRADA TIJEU
KAD SE SU
SVADAMO



9 →



8 →



7 →

KAD ME SMINOMY
GLEDATI CERI



6 →



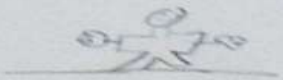
5 →

KAD SAM U
KAZNI



4 →

KAD ME IDEMO
U KINO



3 →

ME SMINOMY
SLATE



2 →



1 →



0 →

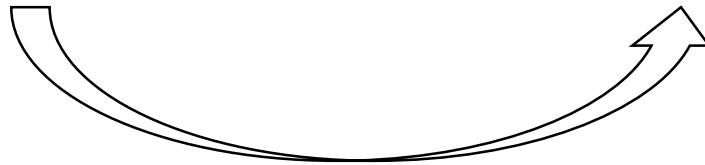
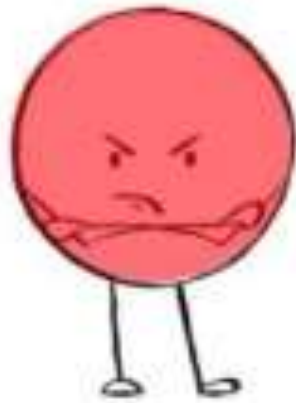
ME SMINOM IDI
KAD PRINATELO 4





„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**

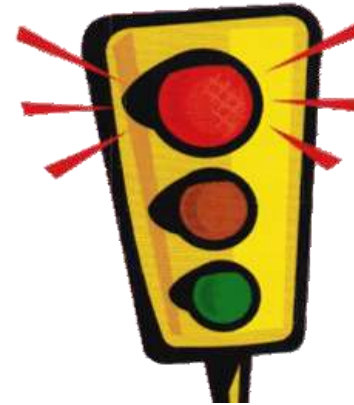


Tehnike samokontrole

STOP tehnika



Tehnika semafora



Tehnika kornjače



STOP tehnika

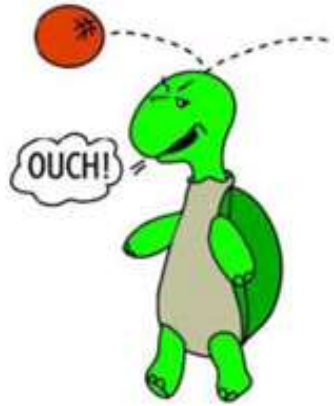
Kada se jave rani znakovi ljutnje dijete:

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

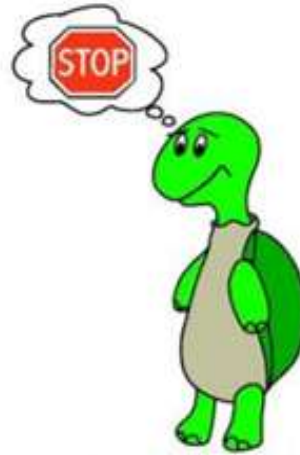


Tehnika kornjače

1. Prepoznaj da si ljut



2. Zamisli znak **STOP**



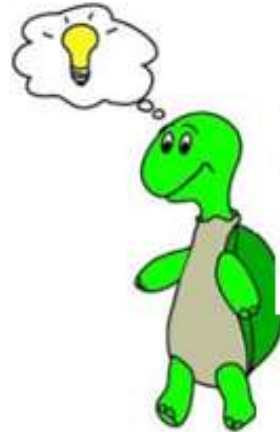
3. Uvuci se u oklop.

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 - odbrojajavaj 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!**

