

# 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

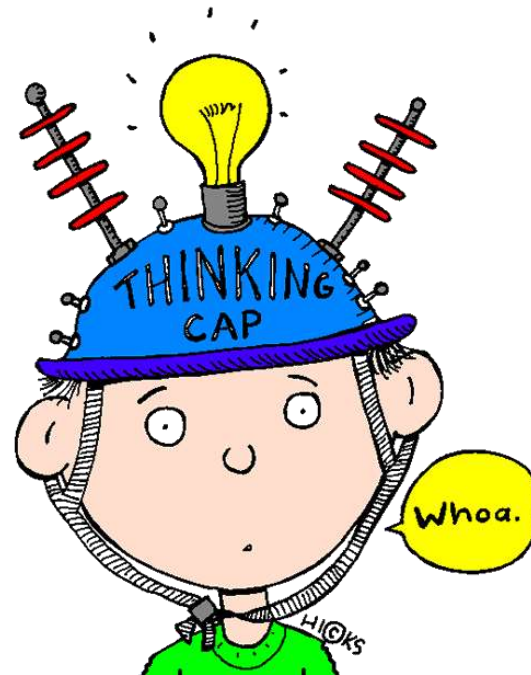
Koji su dokazi da ova misao nije točna?



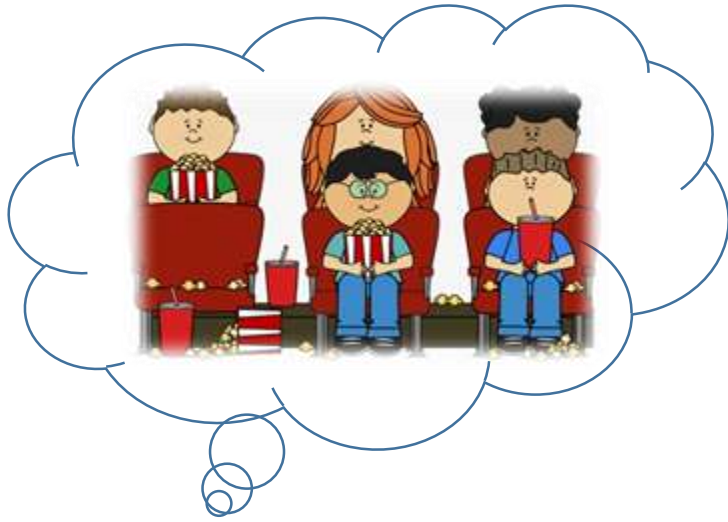
### PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

Što su misli?



# „Što su misli?“



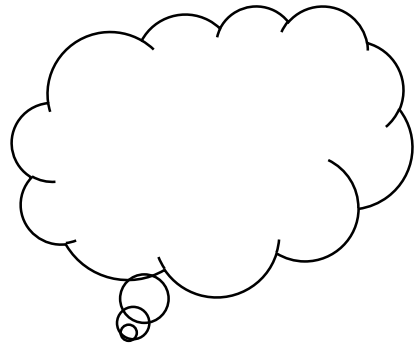
# Što su misli?

- 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

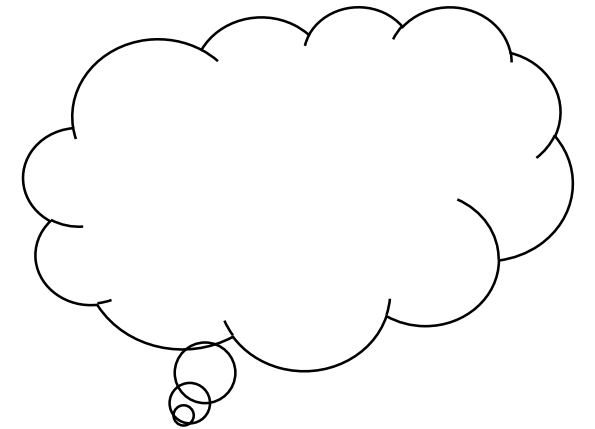
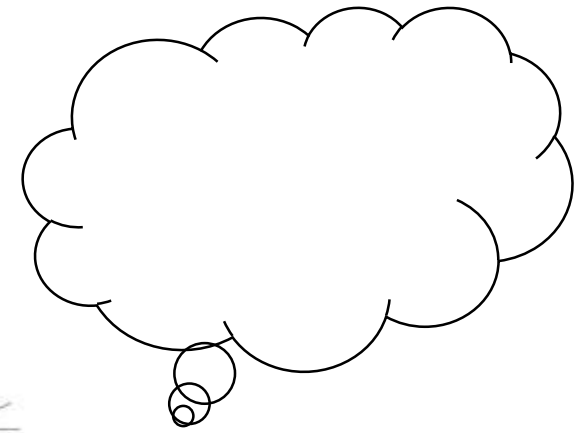
# Misli su moćne....

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

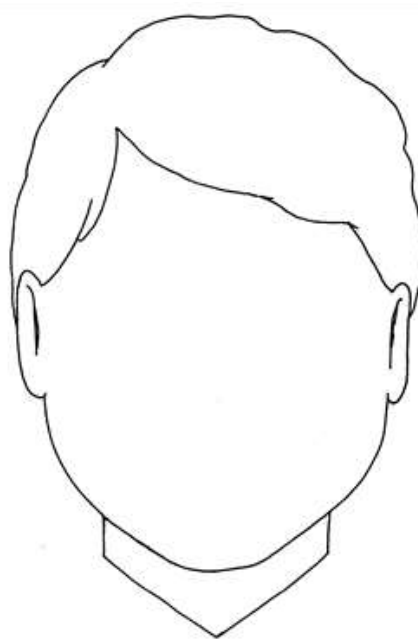
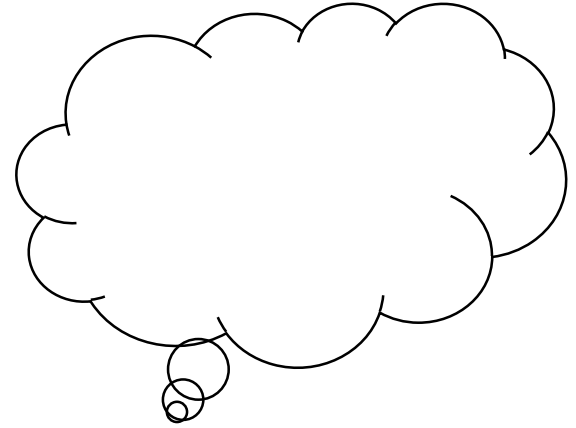
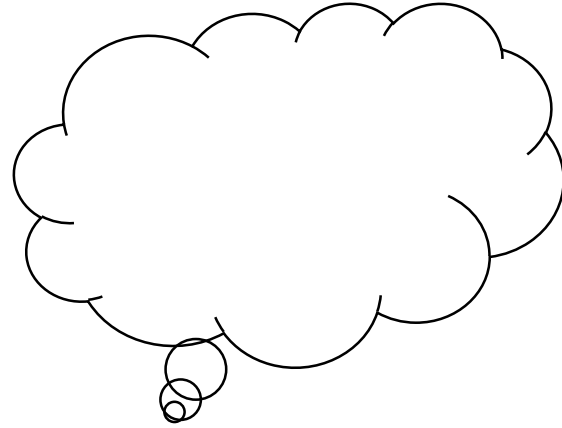


# Što bi mogao/la misliti .....

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

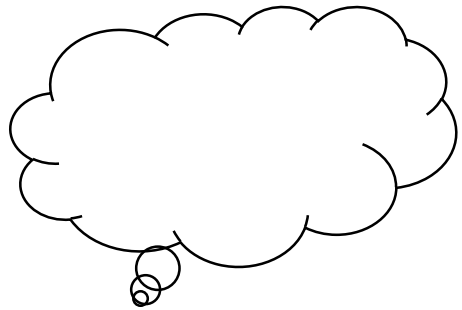
## Djeca uče prepoznati:

- 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

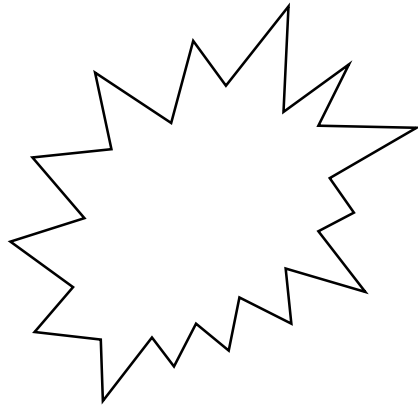
MOJ PROBLEM:		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		

# Kad sam ljut...

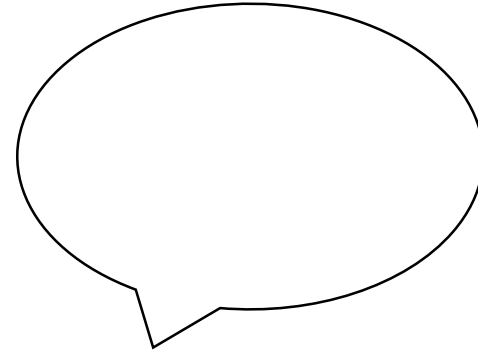
Mislim...



Osjećam...



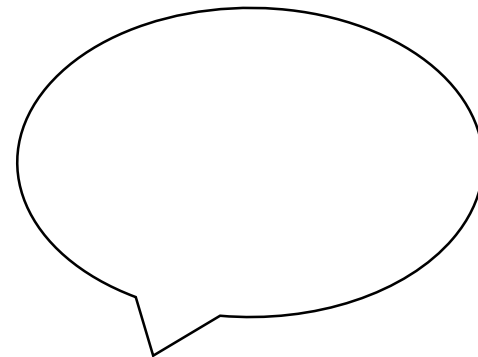
Kažem...



Radim...



Tijelo...



# Praćenje misli, osjećaja i ponašanja



Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje

# Samoopažanje - za stariju djecu

<b>Datum i vrijeme</b>	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

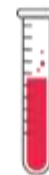
Kao znanstvenik istraži svoje misli...



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...

