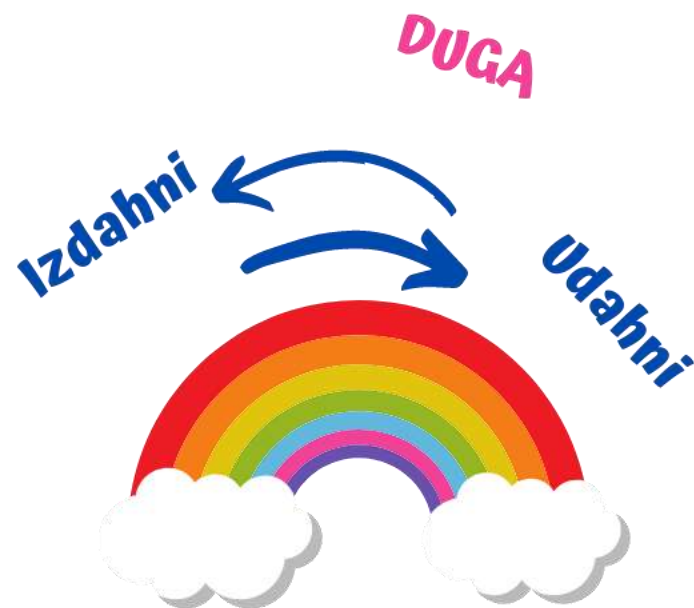


**DJECA & ANKSIOZNOST**  
**TEHNIKE RELAKSACIJE**  
**ZABAVNO DISANJE**

**Izdahni**

**MORSKA ZVIJEZDA**



„Daj 5“ ili  
Disanje s 5 prstiju



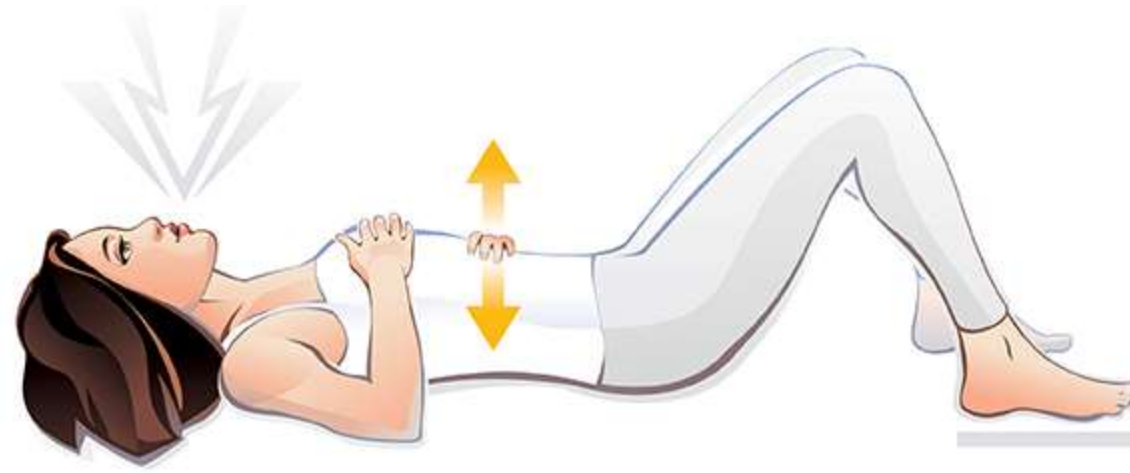
„Otpuhni  
strah/tugu/ljutnju“



# Abdominalno/dijafragnalno dihanje



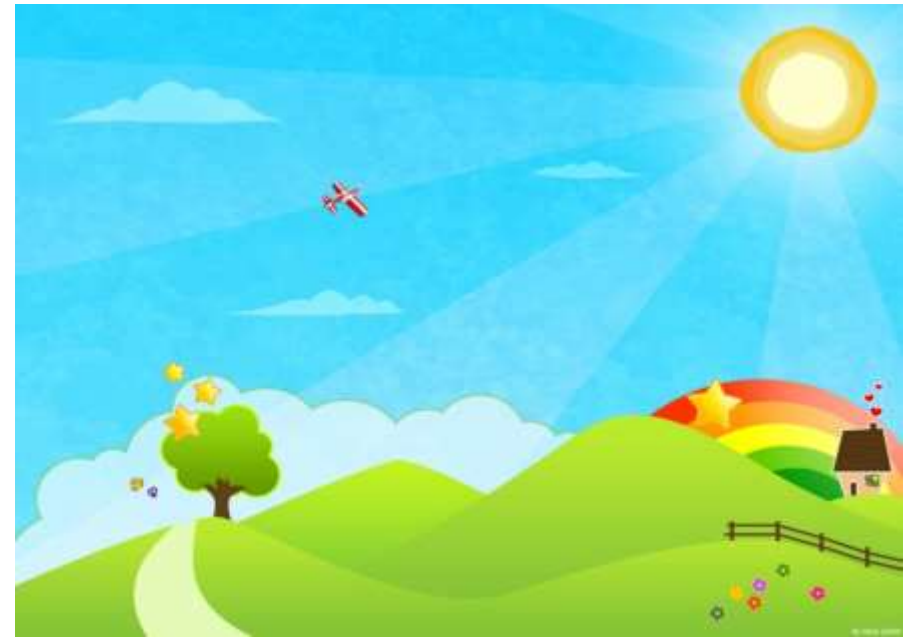
# Abdominalno/dijafragnalno dihanje



# Progresivna mišična relaksacija



# Relaksacija u imaginaciji





# Relaksacija u imaginaciji

## Moje sretno mjesto



Što mogu  
vidjeti?

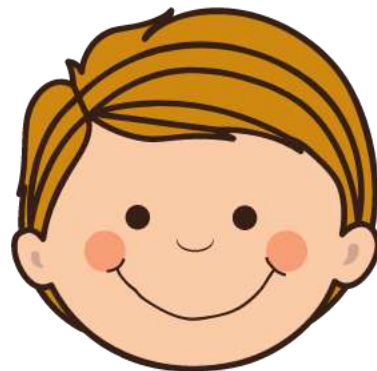


Što mogu  
dodirnuti?

Što mogu  
čuti?

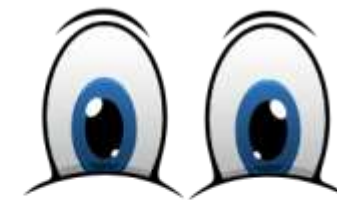
Što mogu  
mirisati  
ili  
okusiti?

Što mogu  
dodirnuti?



Prizemljenje  
kod  
teških osjećaja

**5 stvari koje možeš vidjeti**



**4 stvari koje možeš dodirnuti**



**3 stvari koje možeš čuti**



**2 stvari koje možeš mirisati**



**1 stvar koju možeš okusiti**



# 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

# Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR HELP

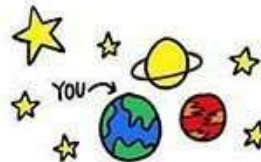
I'M FEELING ANXIOUS CAN YOU HELP ME?



TAKE A DEEP BREATH



WRITE ABOUT HOW YOU FEEL



FIND A POSITIVE DISTRACTION



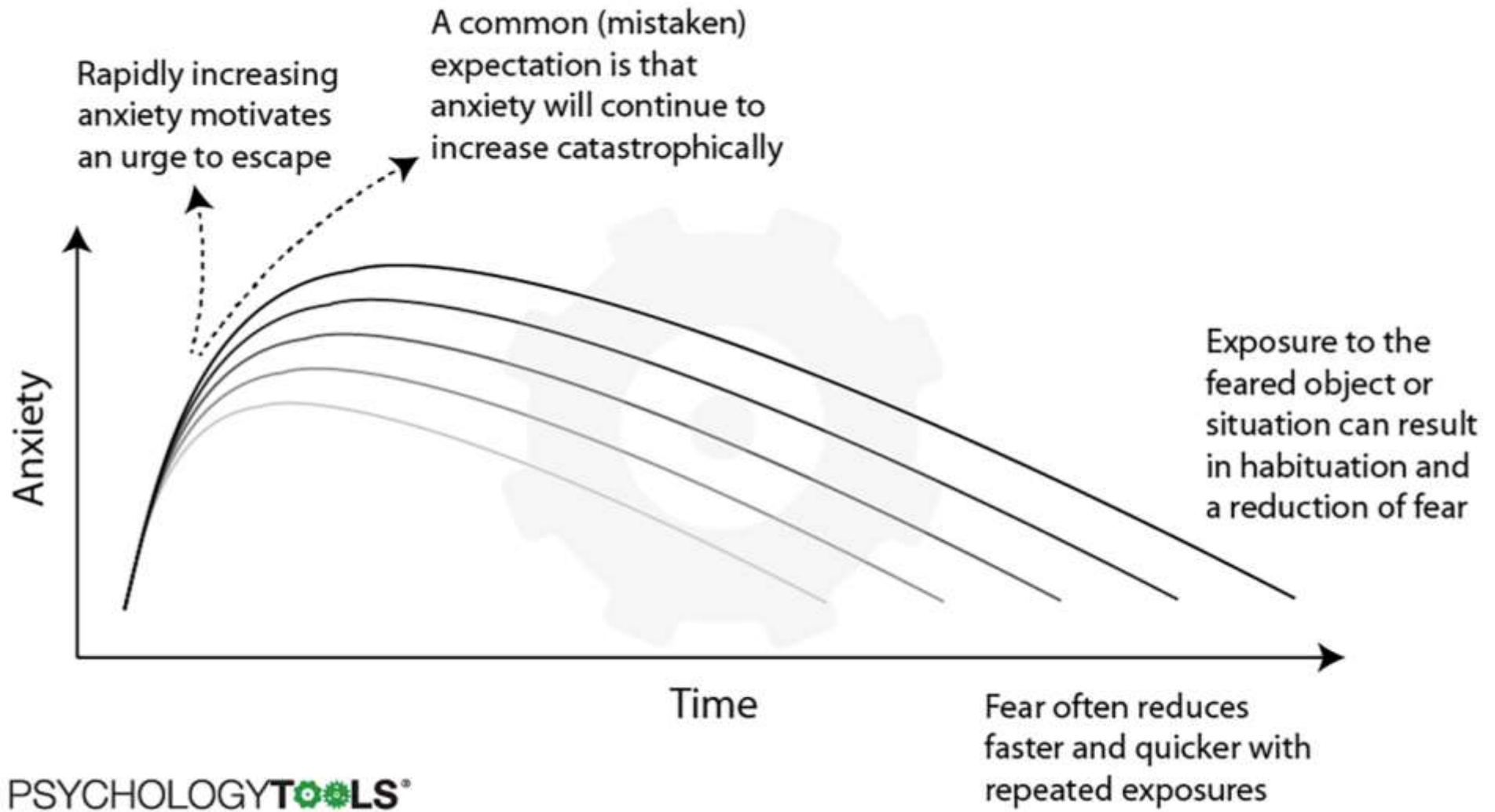
# Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

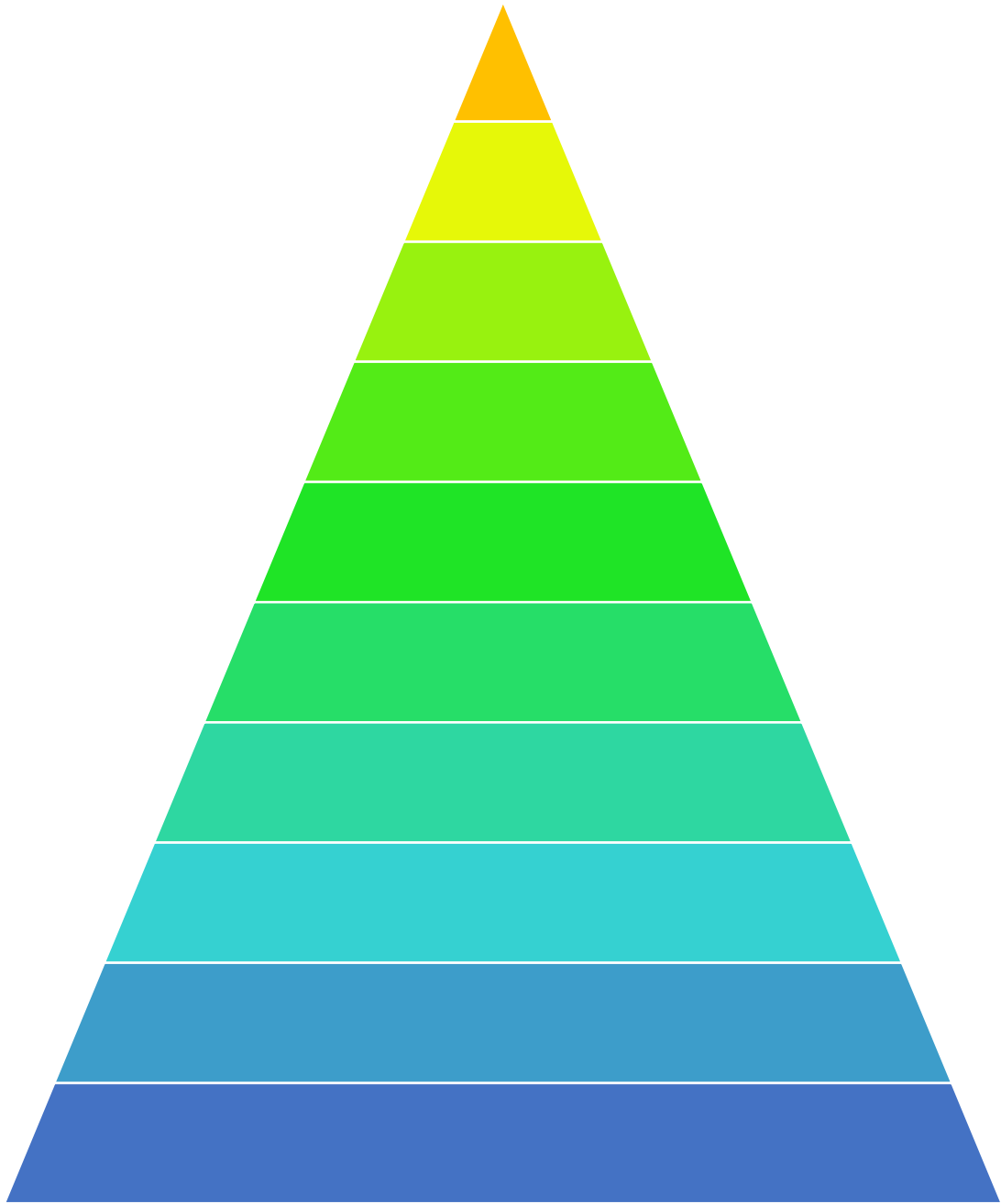


- Lista strahova
- Postupno
- Planirano
- U imaginaciji i in vivo



- Ponavljati kako bi učvrstili drugačije odnošenje prema neugodi





# 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
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do straha, nelagode, zabrinutosti?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



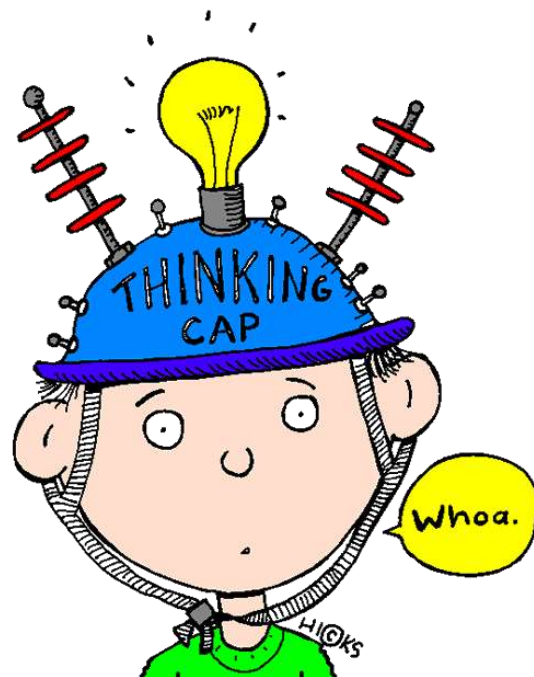
# Anksioznost kod djece - Kognitivne strategije

Negativne interpretacije neutralnih događaja i vlastitih kompetencija te stoga u th:

- restrukturiranje interpretiranja vanjskih događaja
- prepoznavanje unutarnjeg negativnog „self” govora
- kognitivno restrukturiranje i reduciranje negativnih misli i unutarnjeg govora
- izgradnja plana suočavanja sa zastrašujućim situacijama



# Što su misli?

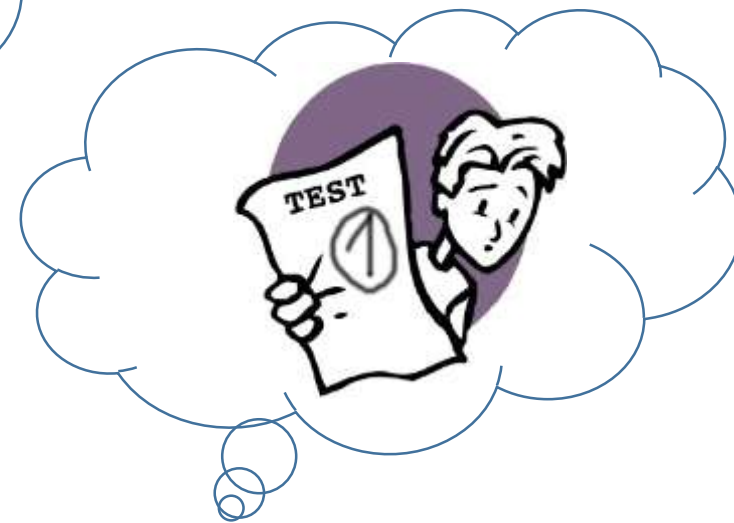
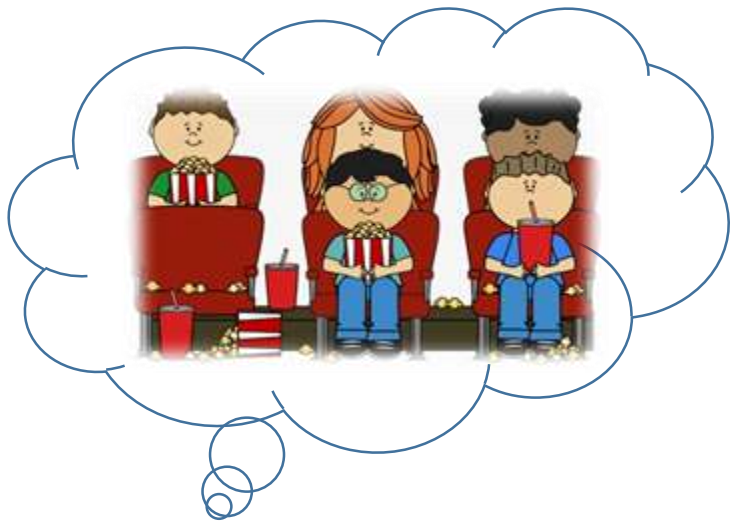


# Što su misli?

- 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?“



# Što su misli? - Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



# Kakve mogu biti misli?

- pozitivne...negativne...neutralne....



# 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



# Misli su moćne....

- vrlo moćne
- određuju kako se osjećamo i što radimo.....
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

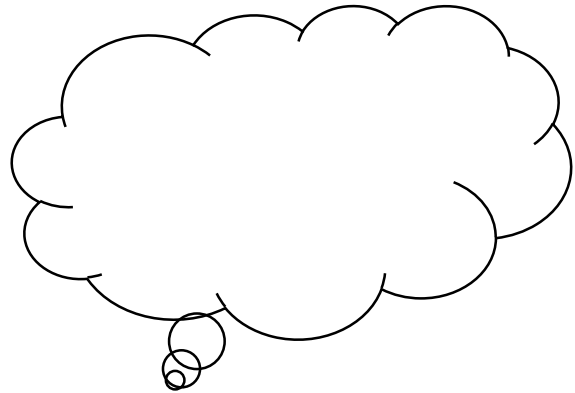


# Misli koje nas gnjave...negativne misli...nekorisne misli...



# Anksiozno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozale kroz glavu kada si u strahu?



Primjeri negativnih misli:

- Reći ću nešto glupo i svi će mi se smijati.
- Sigurno ću pogriješiti.
- Nešto nije u redu sa mnom.
- Nisam dovoljno dobar/dobra.
- Škola je tako velika i sigurno ću se izgubiti.
- Tako sam nervozan/na, svi će misliti da sam čudak/čudakinja.
- Uvijek nešto pogriješim.