

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

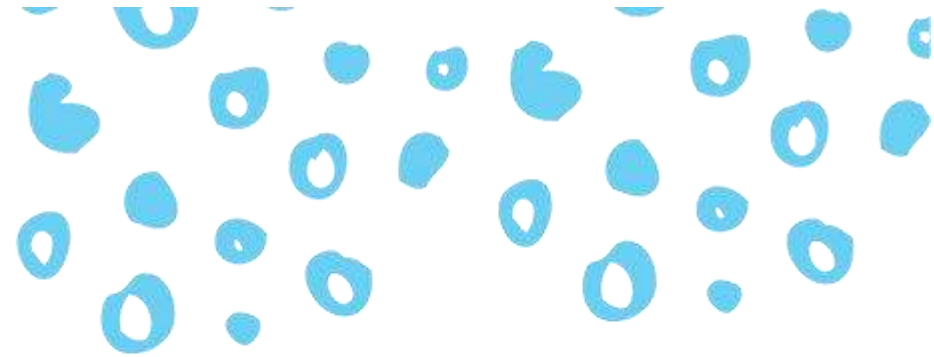
ČET

PET

 **USPJESI I POSTIGNUĆA:**

PLAN ZA SLJEDEĆI TJEDAN: 

TJEDNI
ZADACI I
NAGRADE



P U S Č P

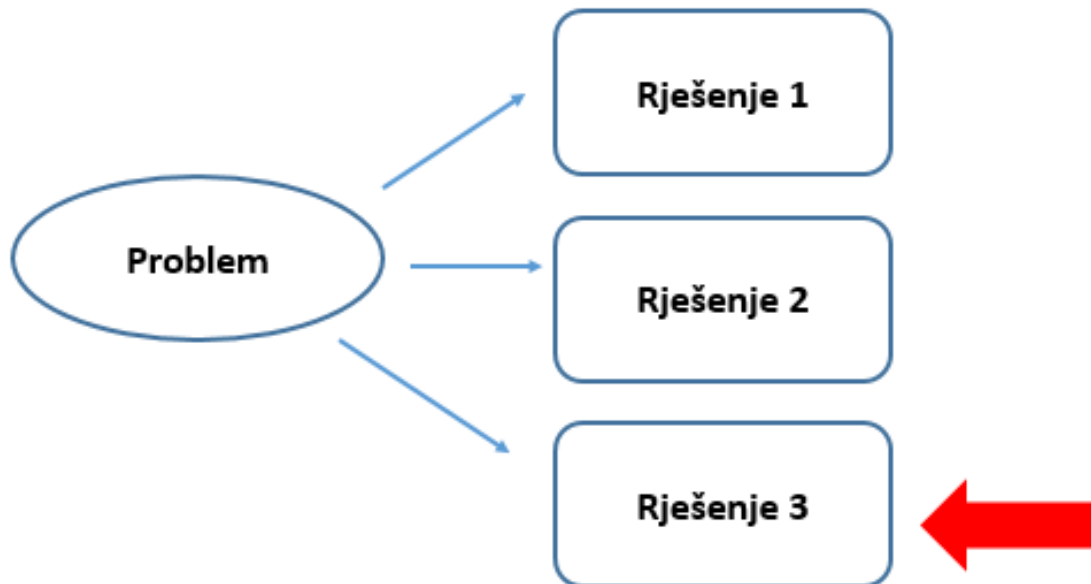
DNEVNA NAGRADA

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

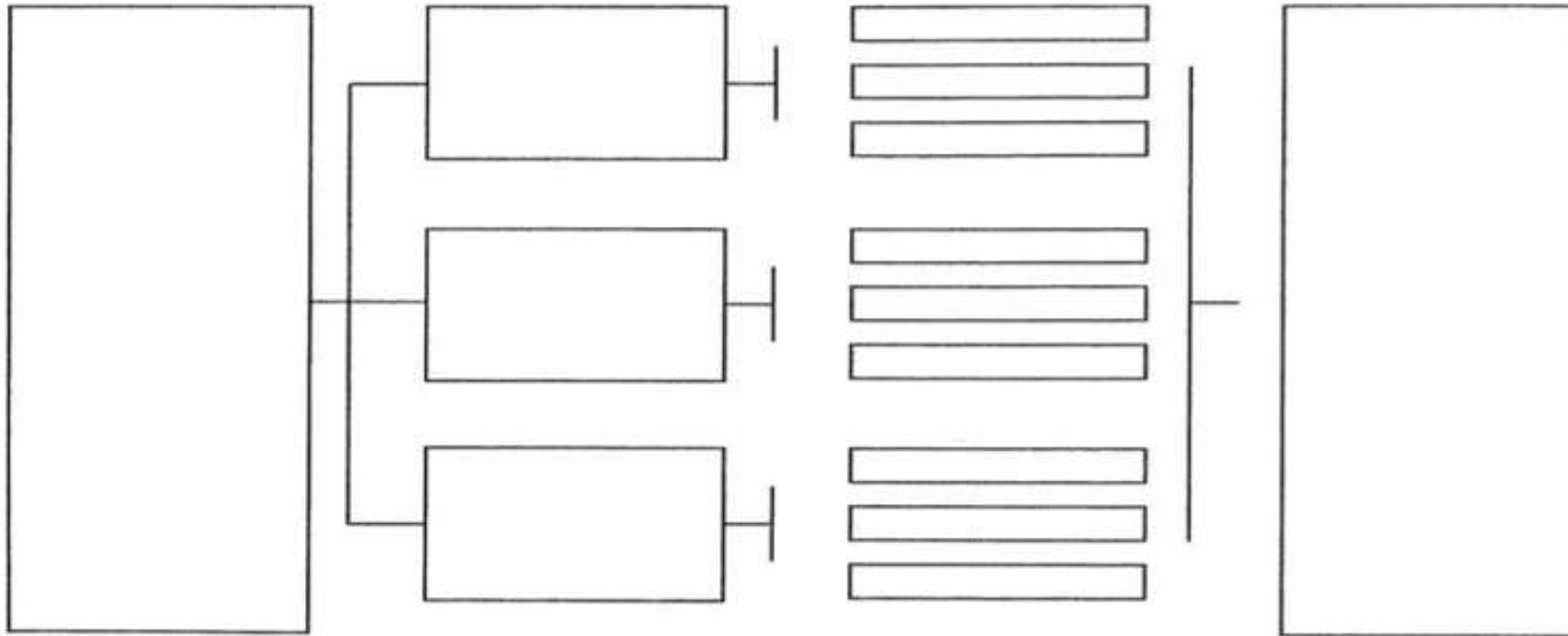
PROBLEM

RJEŠENJA

1, 2, 3, 4

POSLJEDICE

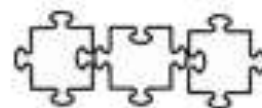
**IZBOR
RJEŠENJA**



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

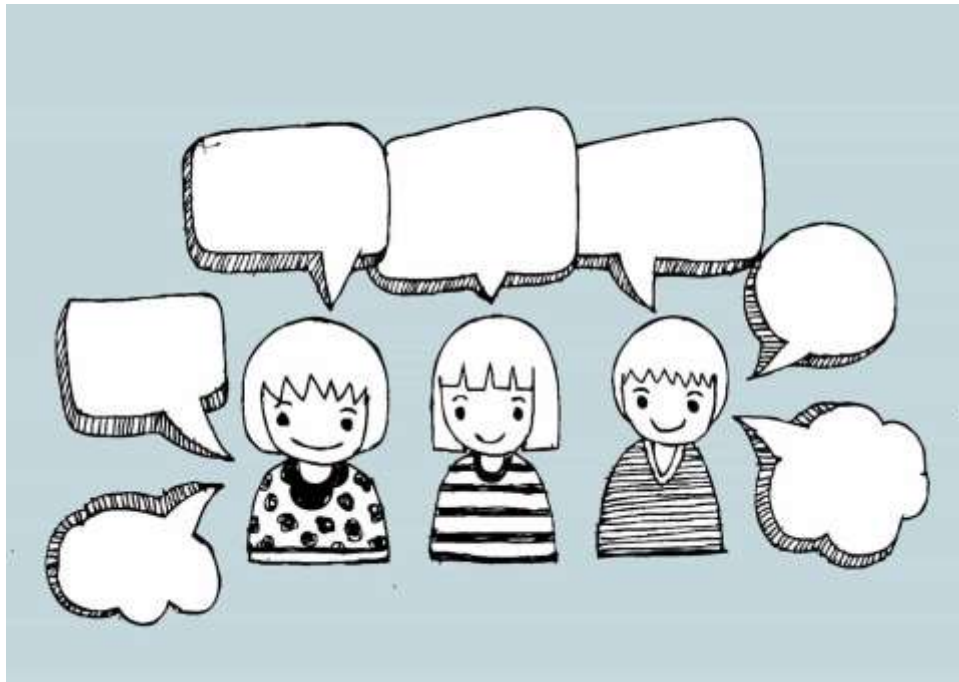


Koje rješenje ima najbolje/najkorisnije posljedice? (zaokruži broj)

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)



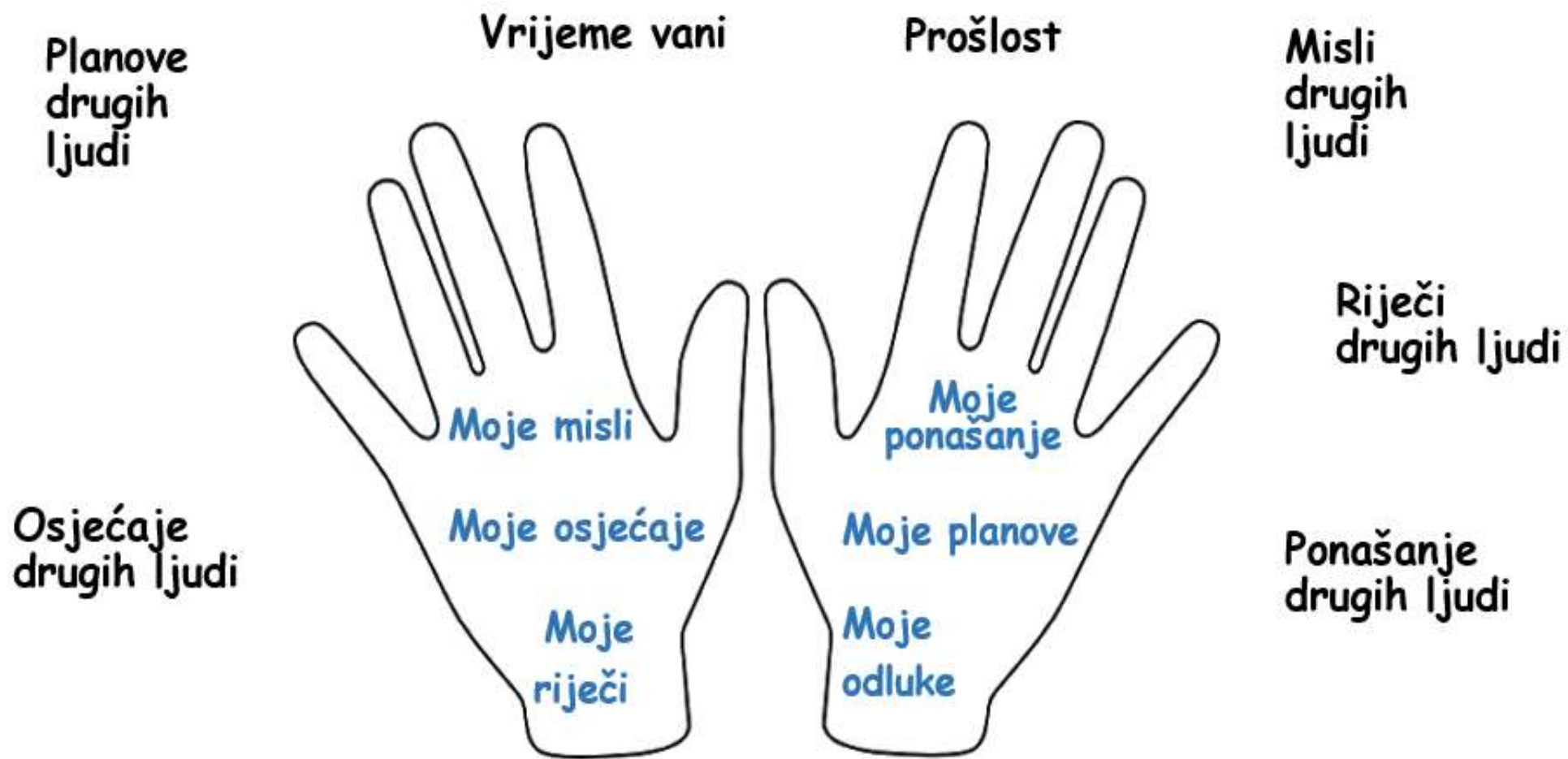
JA

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?

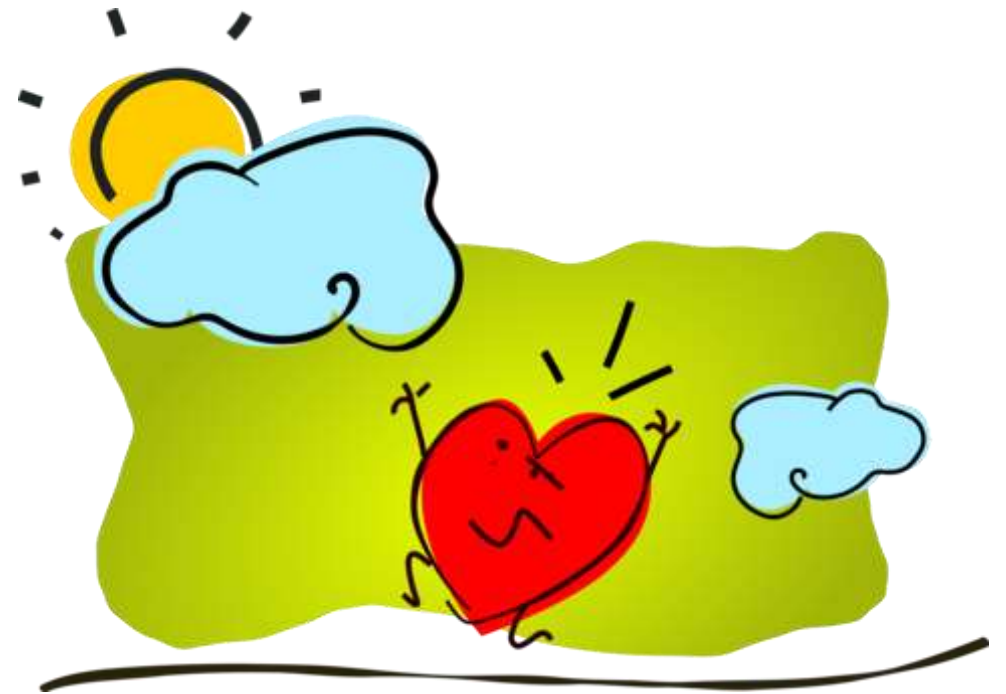
prepoznavanje negativnog unutarnjeg govora

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

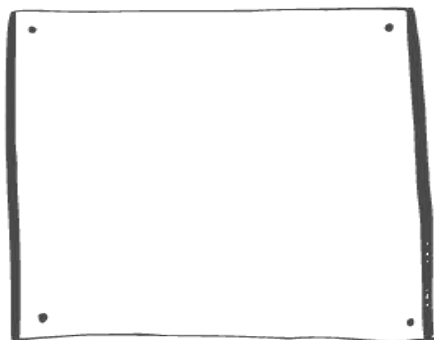
Pozitivan
samogovor

Mindfulness

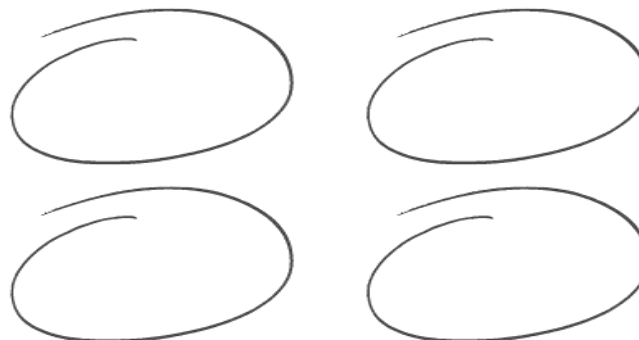
Vještine rješavanja
problema

Moj plan za krizu

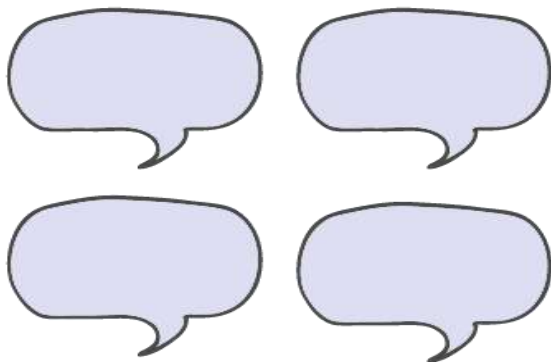
Znakovi upozorenja:



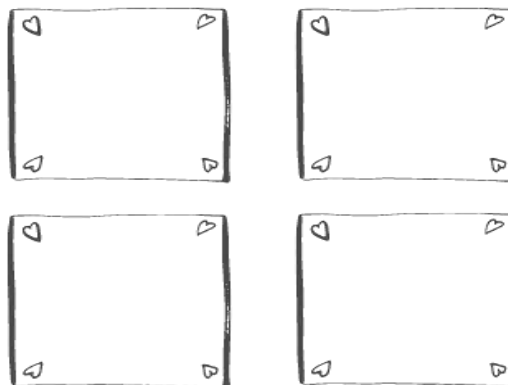
Moji načini za smirivanje:



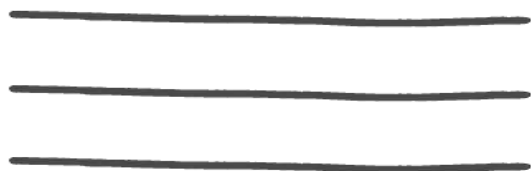
Dobro se podsjetiti - izjave koje mogu biti korisne:



Korisna ponašanja - napraviti ću:



Osobe koje mogu kontaktirati:



Stručna pomoć:

- 1
- 2
- 3



Hvala na pažnji !