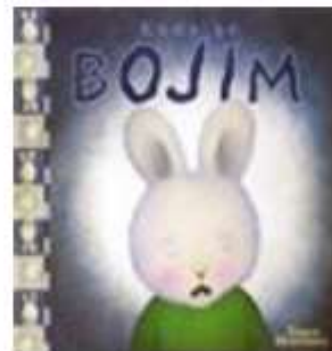
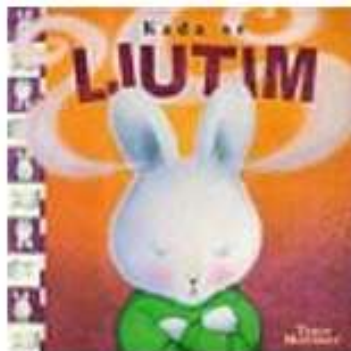


Psihoedukacija o anksioznosti

- Dijete + roditelji
- Simptomi
- Uzroci
- Tretman - KBT



Anksioznost u djece- Psihoedukacija

Druga djeca se igraju. Ana bi se htjela igrati, ali...

„Reći ću nešto glupo i smijeti će mi se“

Strah

Izbjegavanje djece



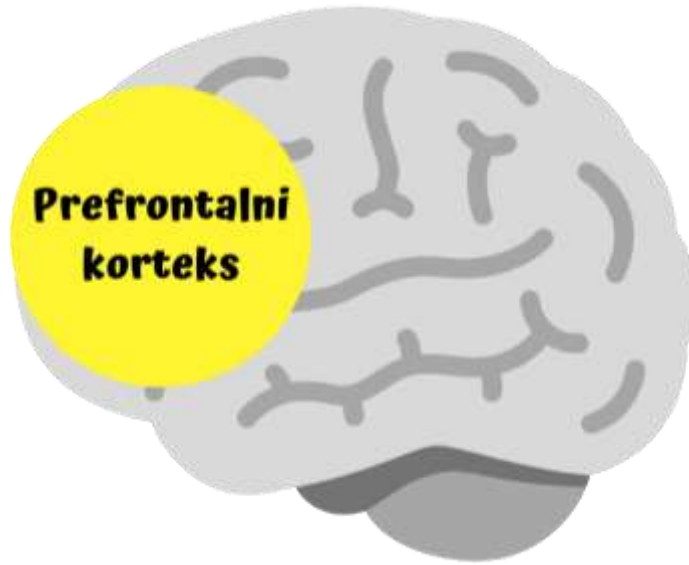
Anksioznost u djece- Mozak

Amigdala



Anksioznost u djece- Mozak

Prefrontalni korteks



Osjećaji

Kontrola osjećaja uključuje

1. Prepoznavanje i imenovanje osjećaja
2. Jačina osjećaja
3. Tehnike za kontrolu osjećaja
 - ✓ **Tehnike relaksacije** – duboko disanje, relaksacija u imaginaciji, progresivna mišićna relaksacija
 - ✓ **Tehnike samokontrole**
 - ✓ **Mudra i korisna akcija** - Tjelesna aktivnost, Distrakcija i ugodne aktivnosti



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





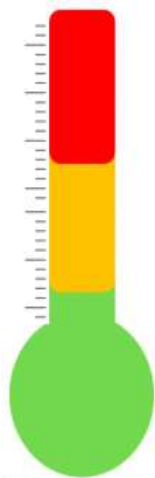
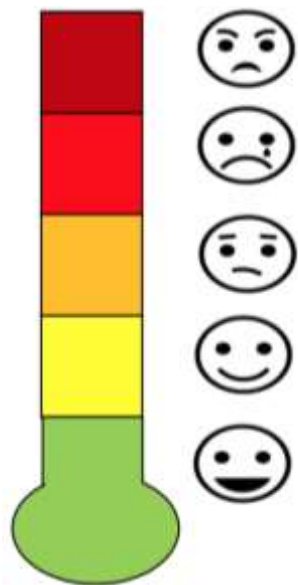
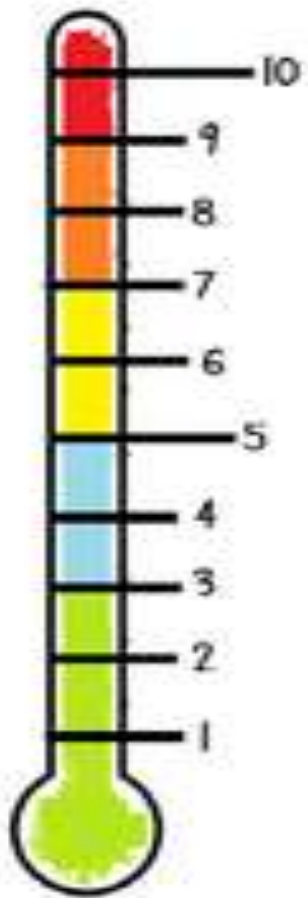








Termometar osjećaja

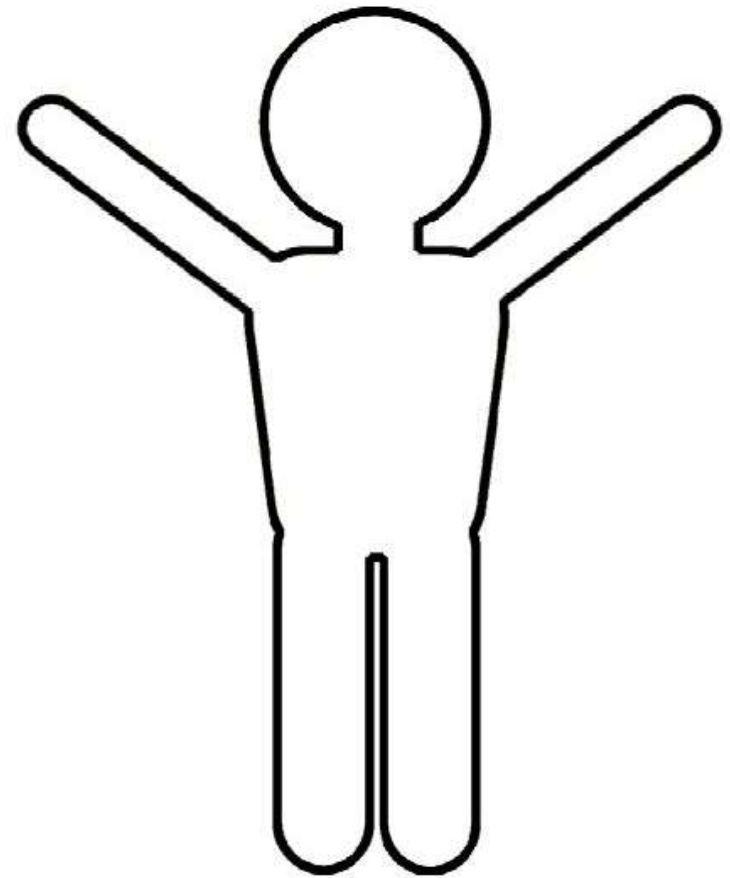


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

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



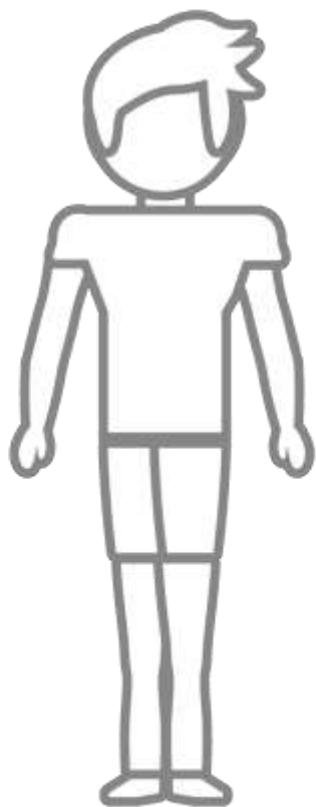
„Osjećaji stanuju u tijelu“



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

KAKO SE OSJEĆAŠ?

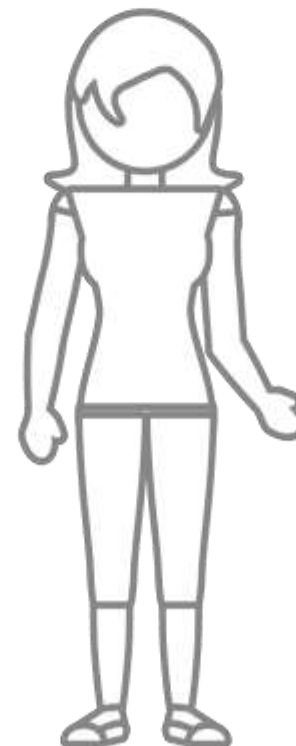
Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



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

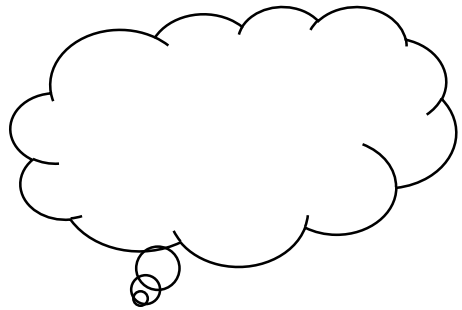
KAKO SE OSJEĆAŠ?

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

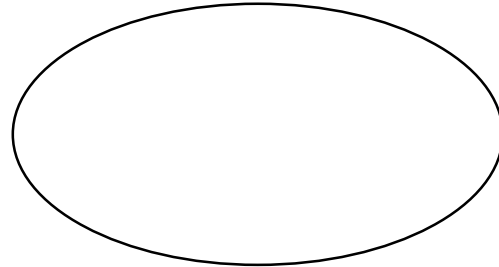


Kad sam u strahu, zabrinut/a, tjeskoban/na...

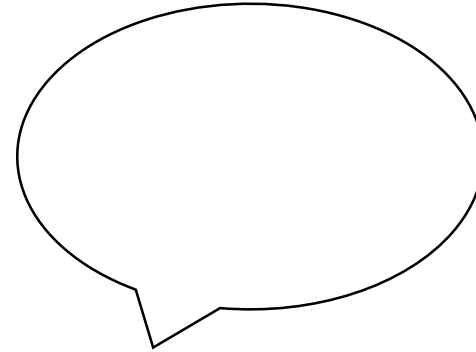
Mislim...



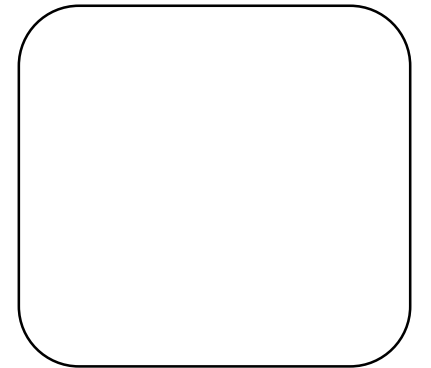
Osjećam...



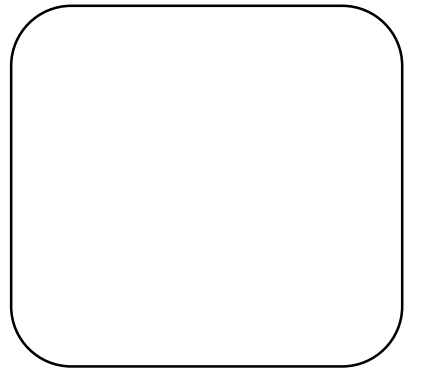
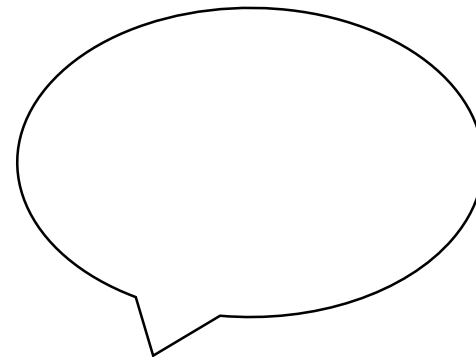
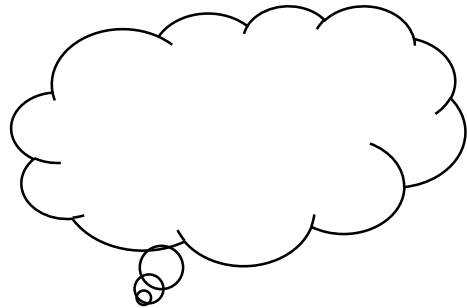
Kažem...







Radim...



Tijelo...



Samoopažanje

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji 	Ponašanje 

Moj dnevnik osjećaja



Moj dnevnih osjećaja					
Datum	Situacija	Misli	Osjećaj (1-10)	Promjene u tijelu	Ponašanje
10.03.	Prijatelj ne odgovara na poziv	Sigurno mu nisam važan. Nikome nisam važan.	Tuga (8)	Pritisak u prsima	Ostajem u krevetu i plačem

Samoopažanje - za stariju djecu

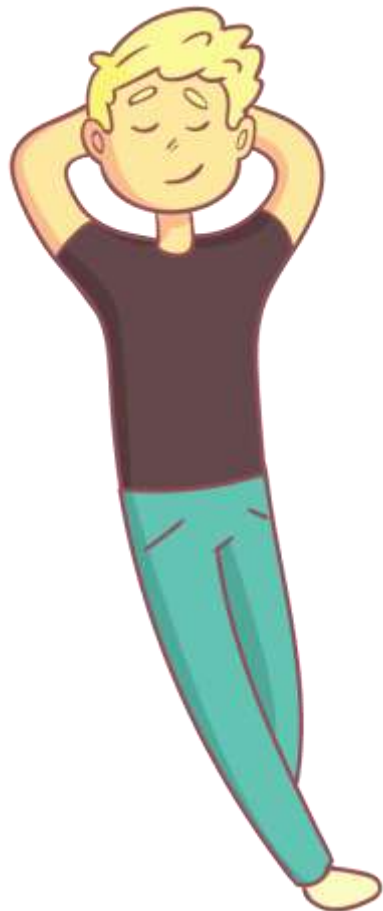
Datum i vrijeme	Situacija (Okidač) Što se desilo neposredno prije?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaj i intenzitet 1 – 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

Tehnike relaksacije

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji

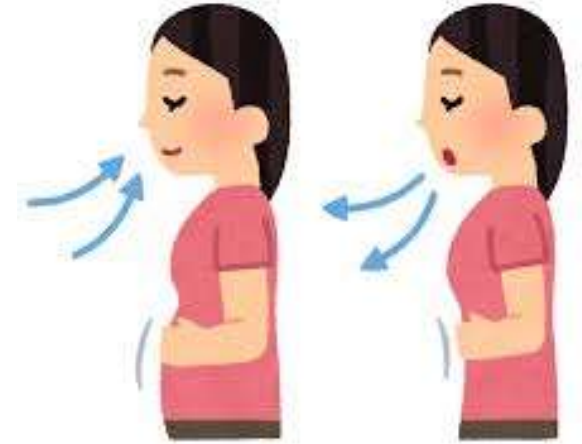
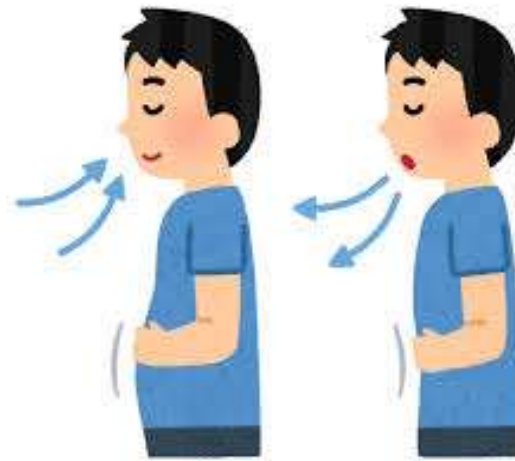


Zašto tehnike relaksacije?



- Važno je učenje progresivne mišićne relaksacije i razvijanje svijesti o napetosti i mogućnosti opuštanja mišića (na taj način i opće napetosti).
- Terapeut uči dijete da poveže relaksaciju s odgovarajućom riječi, na primjer „mir” koja se (u sebi) izgovara uz izdah (pogodno za brzi učinak, kada treba postići relaksaciju u javnosti).
- Relaksacija je učinkovitija kada se koristi u kombinaciji s postupnim izlaganjem, nego kao pojedinačna metoda.

Tehnike disanja.....



Tehnike disanja



Vruća
čokolada



Puhanje balona od sapunice



Zabavno disanje

Trokut



Kvadrat



Zvijezda



Šesterokut

