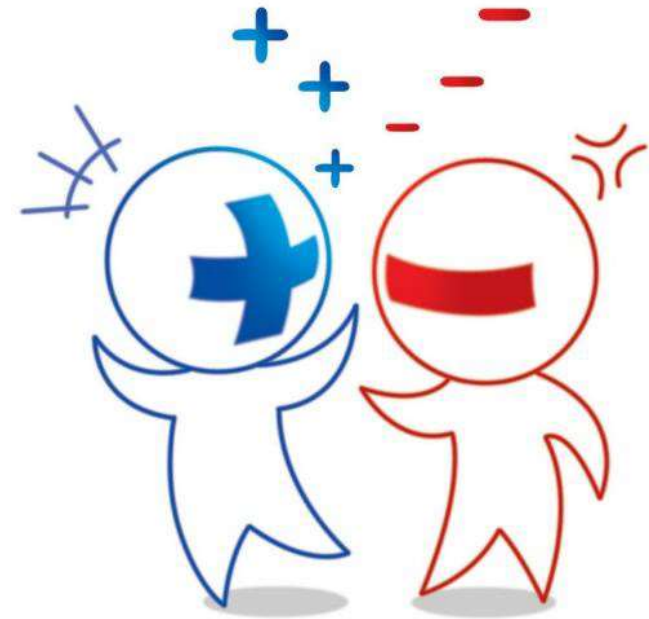


Kognitivno restrukturiranje

1. **Identifikacija ANM** – kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** – dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** – korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



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?

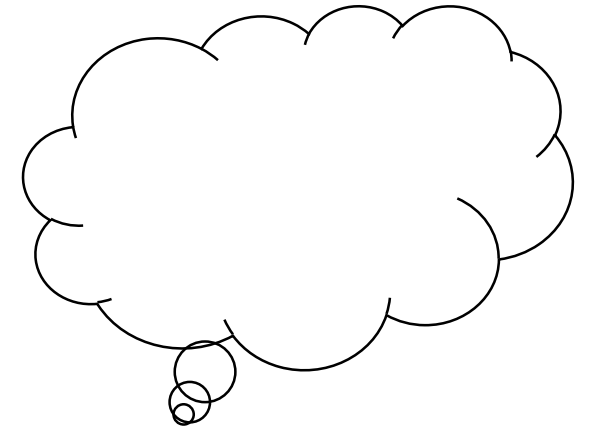
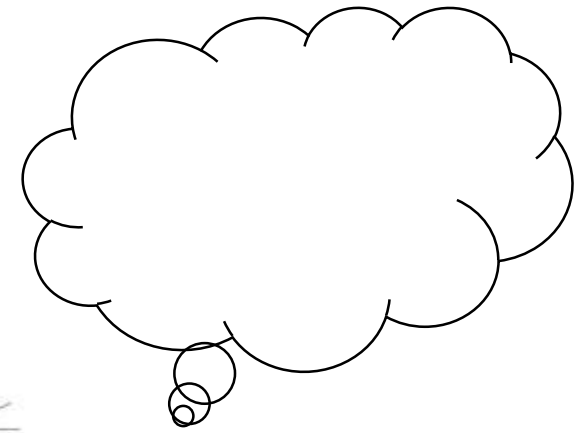


PROMIJENI JE

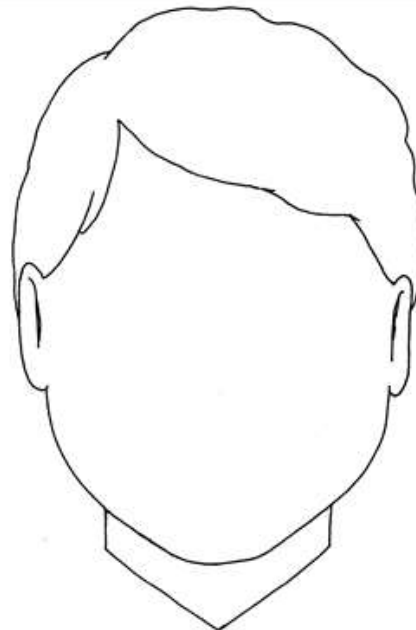
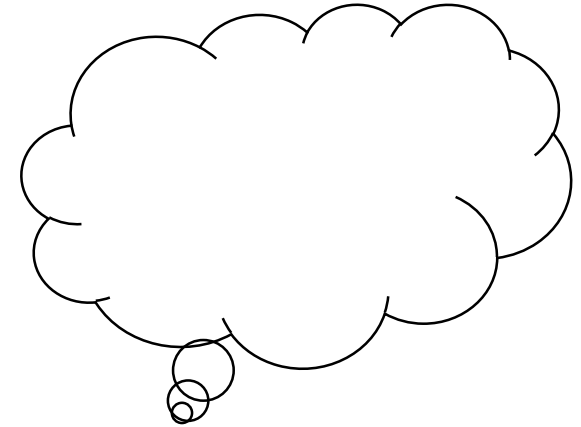
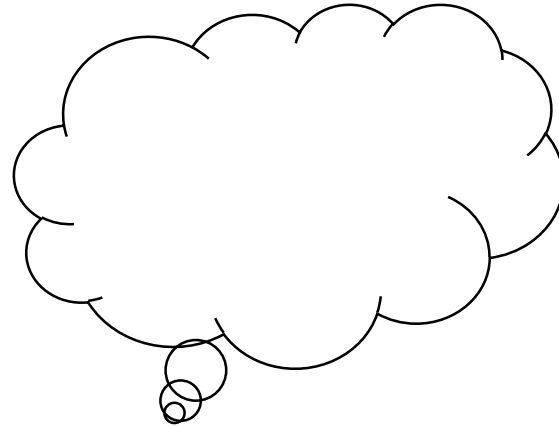
Koja je točnija i korisnija misao?

Što bi mogao/la misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!

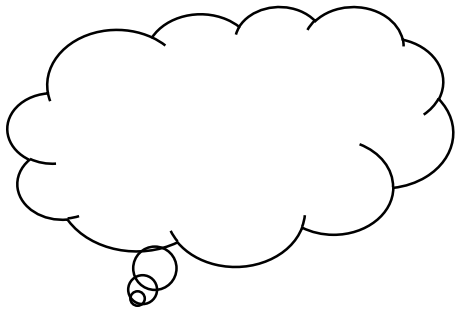


Kad sam u strahu, ove misli prolaze kroz moju glavu....

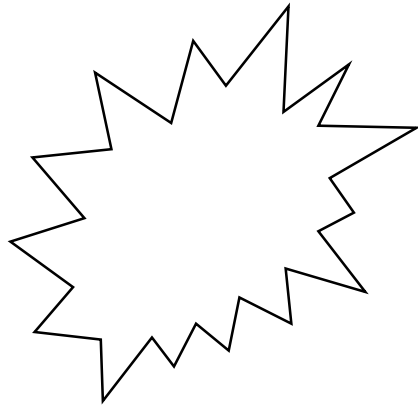


Kad sam u strahu, tjeskoban/na, zabrinut/a...

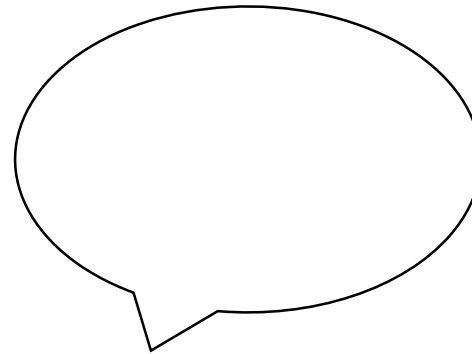
Mislim...



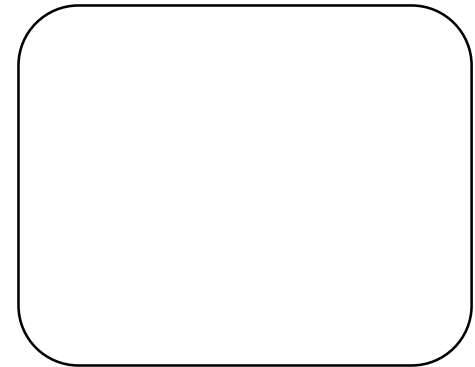
Osjećam...



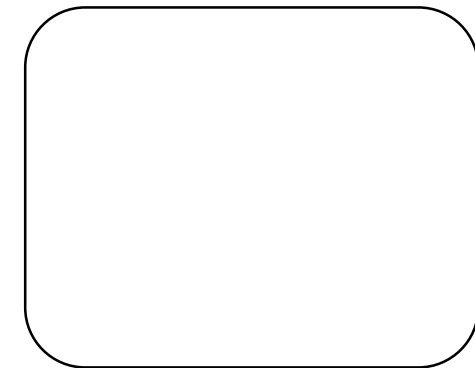
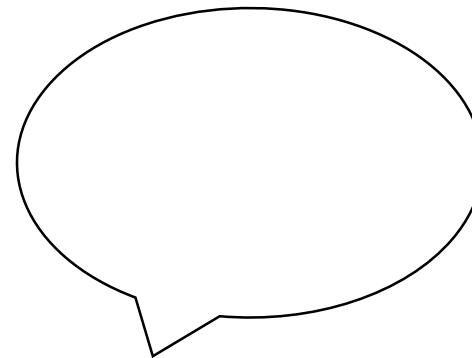
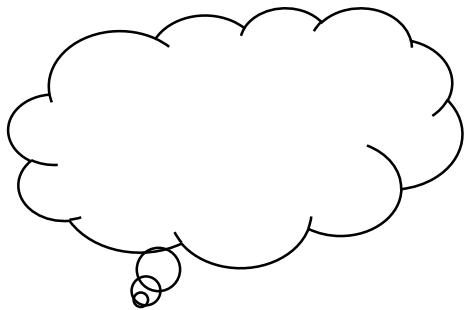
Kažem...



Radim...



Tijelo...



Praćenje misli, osjećaja i ponašanja



Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje

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?



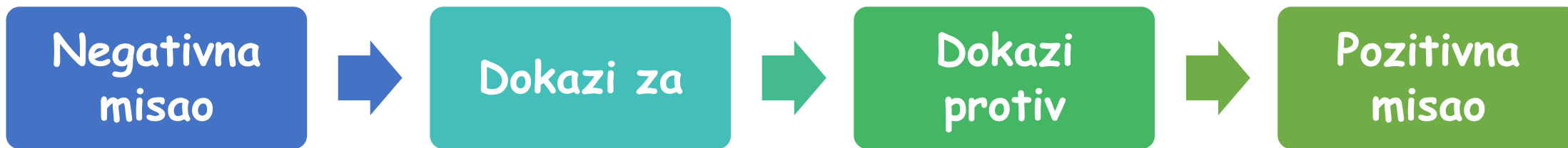
Ima li dokaza protiv ove misli?



Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?



Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

Kognitivne distorzije (iskrivljenja) - greške u opažanju i zaključivanju

- **Negativne naočale** – vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli”.
- **Pozitivno se ne računa** – na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao su nevažne i rezultat sretnih okolnosti npr. „Dobila sam četiri jer je test bio lagan”
- **Napuhavanje stvari** – male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu „Nikad neću imati prijatelja zbog ove gluposti koju sam rekao.”
- **Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše, npr. “Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”





Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....



Negativne naočale



Pozitivne naočale

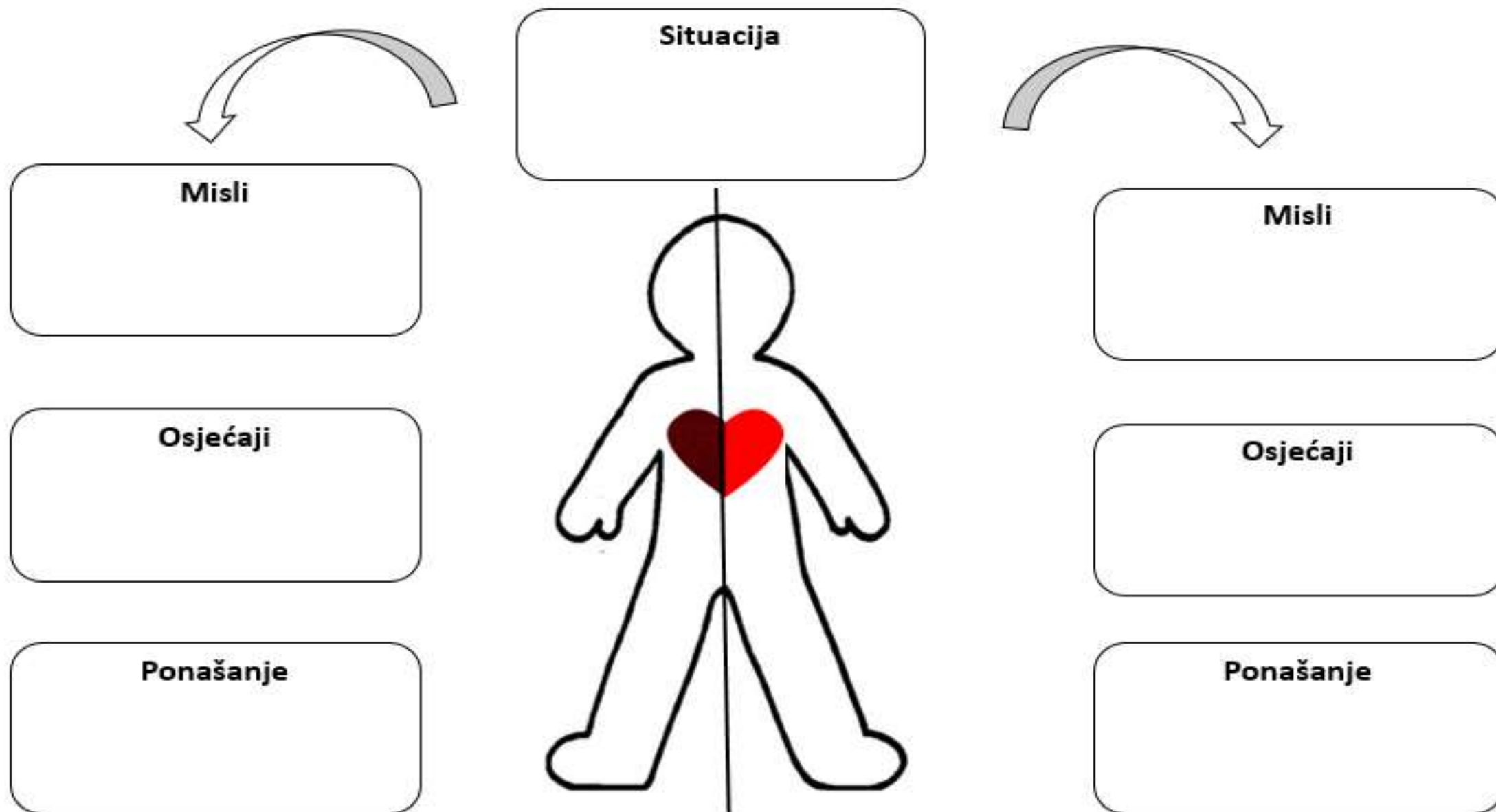
STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU

MISLI
POZITIVNO

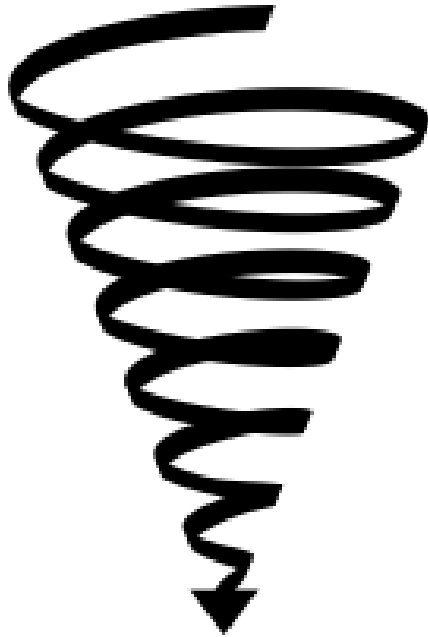


Situacija	Negativna misao	Osjećaj (1-10)	Pozitivna misao	Osjećaj (1-10)

Druga perspektiva - kad bolje razmislim...

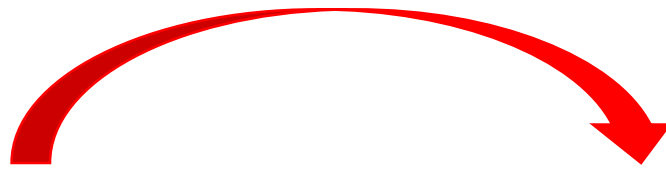


Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



- **Misao:** Nikad neću uspijeti u ovome.
- **Osjećaj:** Ja sam potpuno nesposoban.
- **Misao:** Iako se trudim neću uspjeti.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Misao:** Uvijek nešto pogriješim.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Ponašanje:** odustajanje

Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



INNER
CRITIC

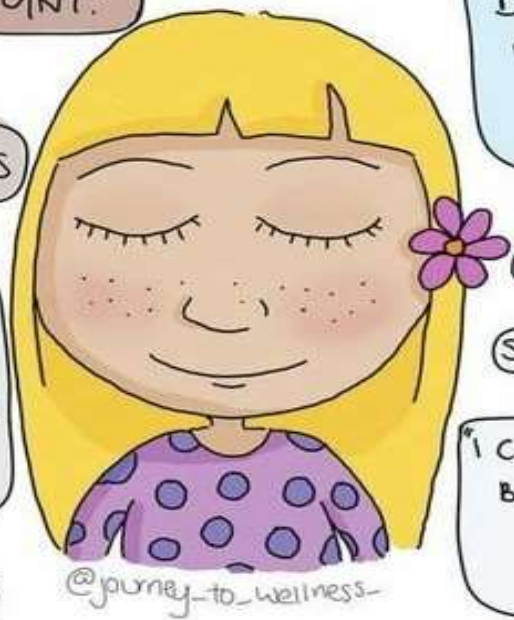


"YOUR TOO TIRED"
"WHAT'S THE POINT?"

↓
CANCEL PLANS

↓
"YOU'RE SO USELESS, YOU CAN'T EVEN FOLLOW THROUGH WITH SIMPLE PLANS!"

↓
GUILT



@journey-to-wellness-

INNER
COACH



"EVEN THOUGH I DON'T HAVE ENERGY NOW - PUSHING THROUGH WILL HELP."

↓
STICK TO PLANS
↓
SENSE OF ACHIEVEMENT

↓
"I CAN DO THIS! I FEEL BETTER FOR DOING SOMETHING TO HELP MYSELF"

SOS tehnika za negativni samogovor

1. STOP. STANI.

I zaustavi krug misli.

2. OPSERVIRAJ

svoje negativne misli

3. SADA

nastavi dalje s pozitivnim mislima, osjećajima i radnjama

Pozitivan samogovor - afirmacije

- usredotočiti se na svoje sposobnosti i postignuća te pozitivne aspekte neke situacije
- govoriti si pozitivne stvari kada si izložen/a nekoj zahtjevnoj ili teškoj situaciji kako bi je lakše prevladao/la
- da budeš opušteniji i s više samopouzdanja
- omogućuje da te ne obuzmu depresivne misli i brige, odustaneš i povučeš se, već kreneš u rješavanje problema



Riješio sam samo jedan zadatak, nikad neću svih deset.



Prvi zadatak je riješen, sada na ostale jednako uspješno.

Pozitivan samogovor - afirmacije - primjeri

- Ja sam hrabar
- Ja sam pametan
- Ja sam kreativan
- Ja sam uporan
- Moje mišljenje je važno
- Ja sam dobar prijatelj
- Volim učiti
- Moji roditelji su ponosni na mene
- Trudim se biti što bolji
- Odlično obavljeno!
- Mogu ja to!
- Pokušati ću najviše što mogu i to će biti dovoljno.
- Sve će biti ok.



Brige



Stvari o
kojima
brinem

Mogu se
dogoditi

Zaista
se
dogode



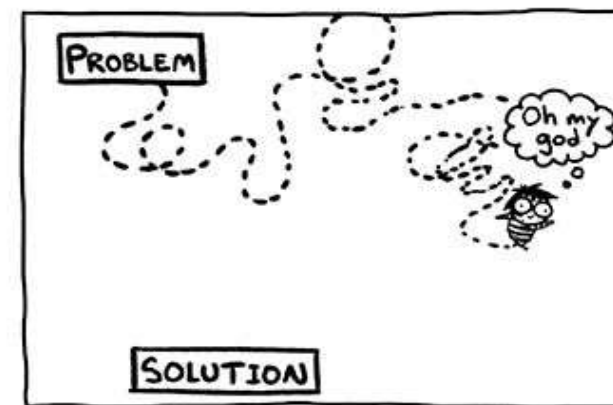
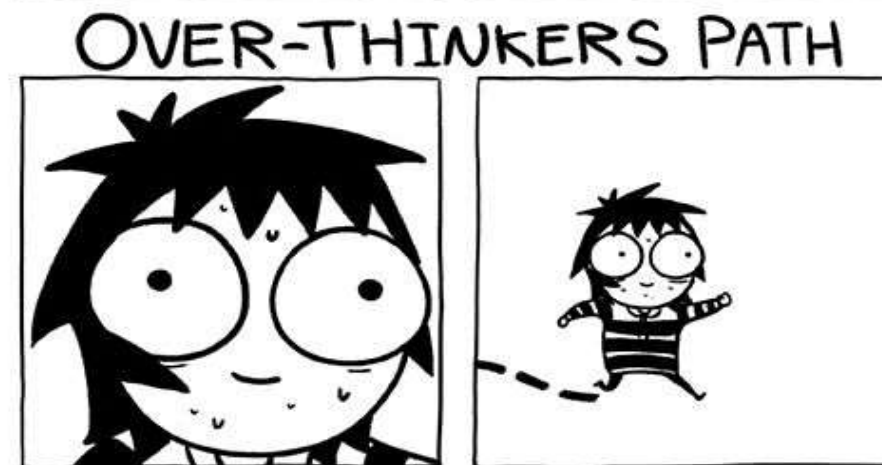
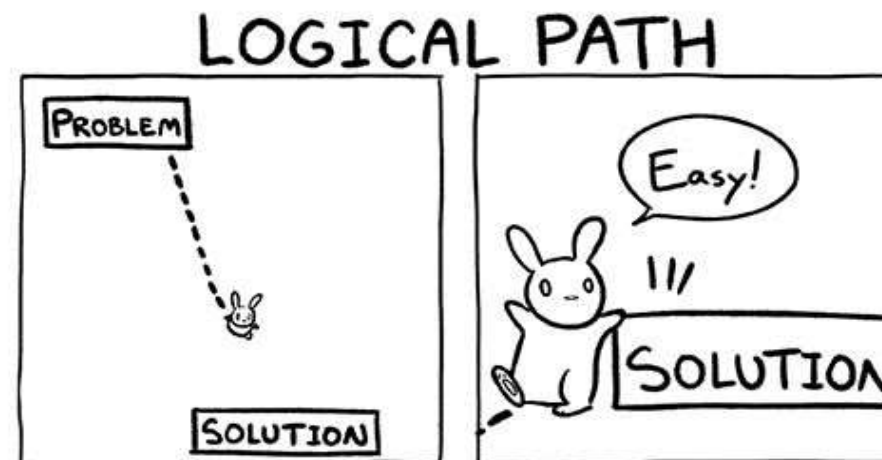
„Moja čaša briga “



Brige su kao....

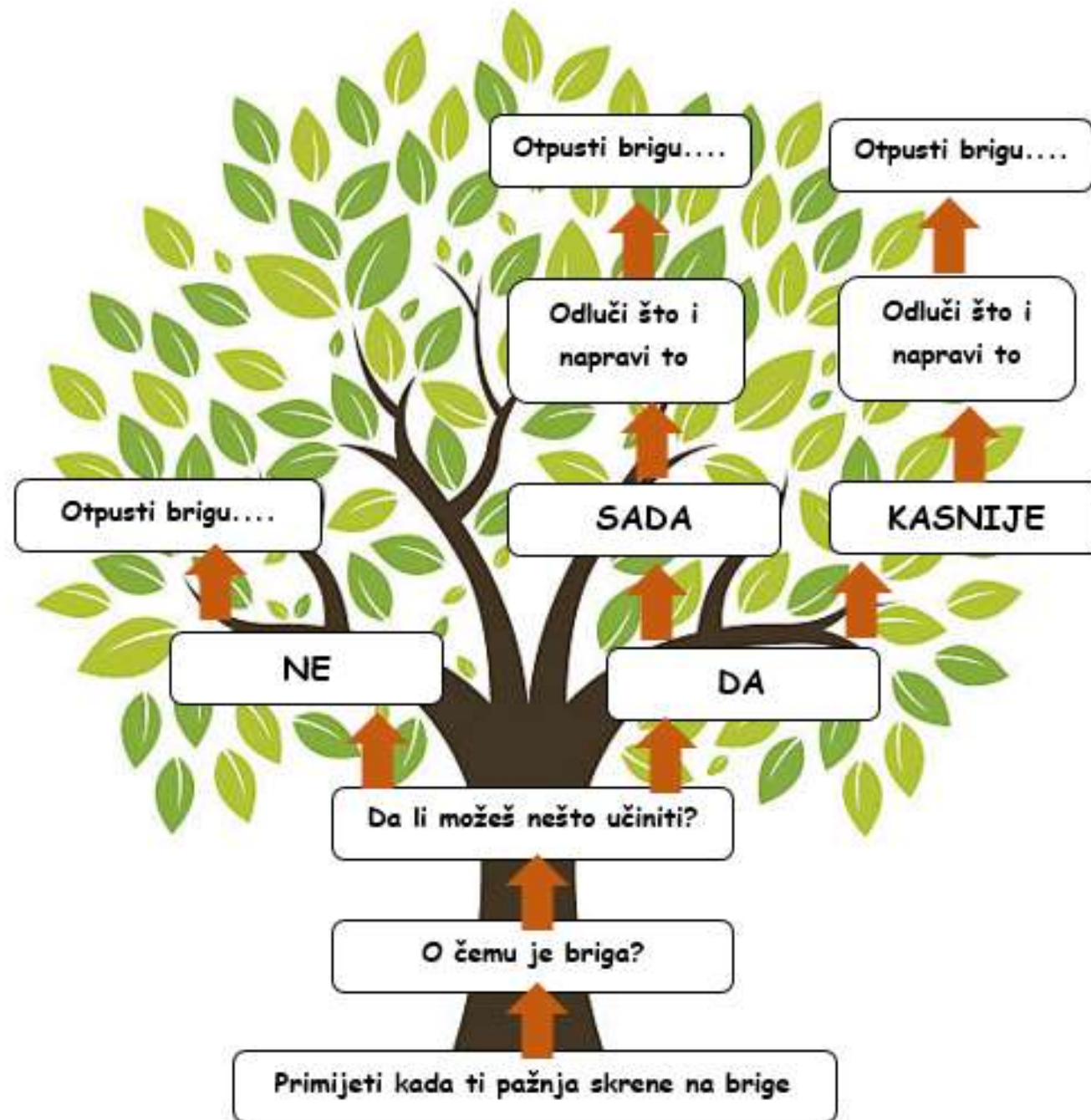
Stolica za ljuljanje

- Čini ti se da nešto radiš
- Ali nigdje se ne pomičeš



Vrijeme za brigu





Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – strah, tuga, ljutnja
- Pomažu u smirivanju
- Kartice za suočavanje



Primjeri:

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar i ostani „cool”
- Samo hrabro

- Verbalne samopohvale – socijalno potkrepljenje
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

Primjeri:

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



Nagrađivanje

- Anksiozna djeca mogu imati manjak samopouzdanja i/ili vrlo visoke kriterije kada procjenjuju sebe i svoj učinak
- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu samonagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekrićni prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija

