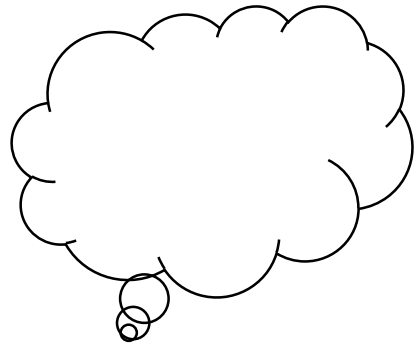


# Što su misli? – Mlađa djeca

- 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....

Misli



Osjećaji



Ponašanje



- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

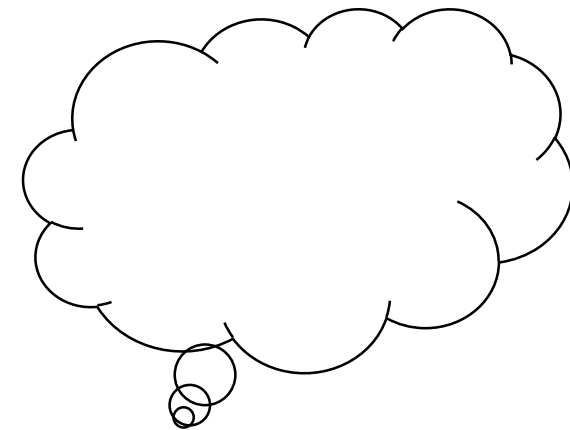
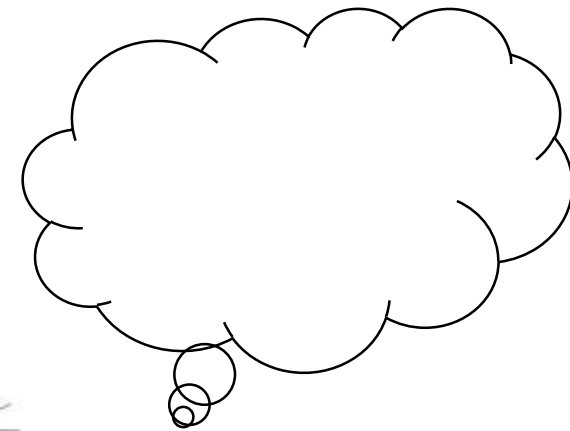
## Misli su moćne....

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

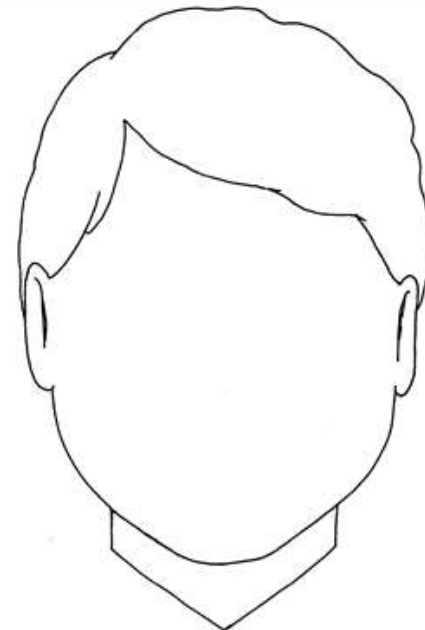
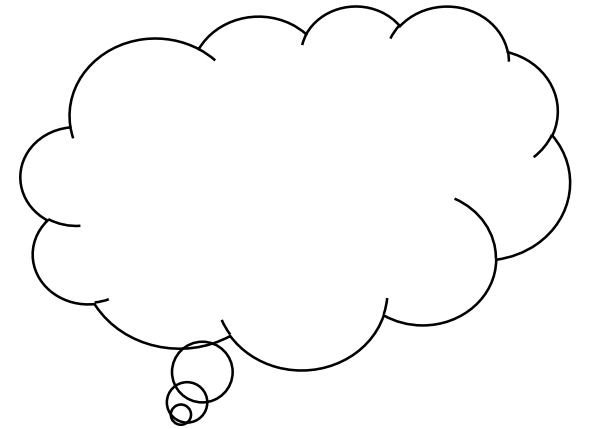
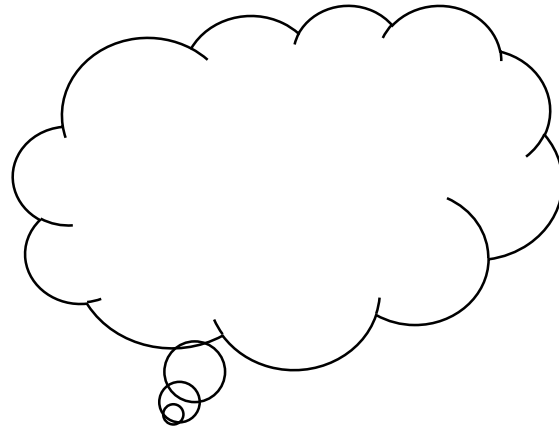


# Što bi mogao misliti .....

Ja sam  
najsnažniji lav na  
svijetu!!!

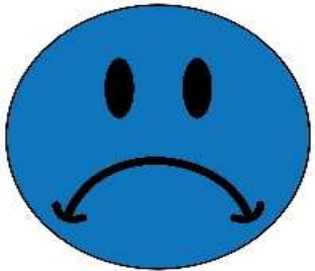
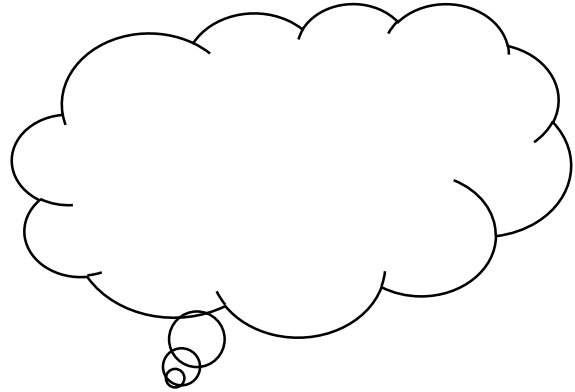


**Kad sam tužan/tužna, ove misli prolaze kroz moju glavu....**



# Depresivno dijete – misli

Koje ti misli dolaze u/prozale kroz glavu kad si tužan/a?



Primjeri negativnih misli:

- Sve uvijek pokvarim
- Bolje da se nisam niti rodio/la
- Nisam dobar kao drugi
- Nešto nije u redu sa mnom
- Život nema smisla
- Mene nitko ne voli
- Svima sam samo teret
- Nikome nisam važan

# 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.”



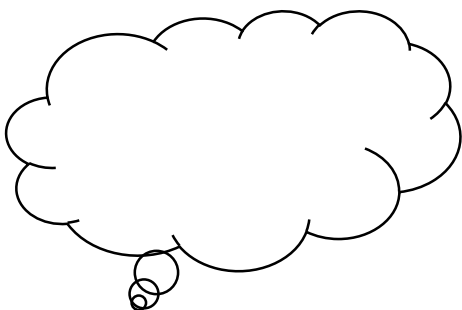
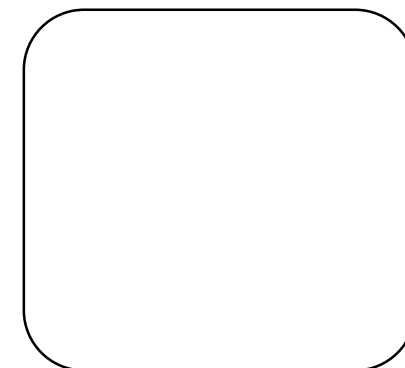
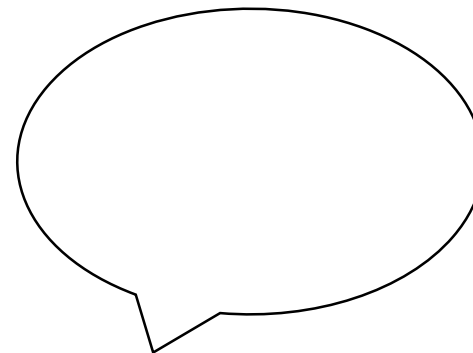
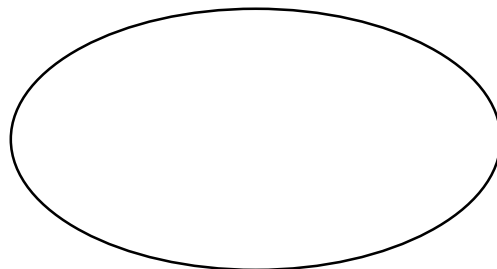
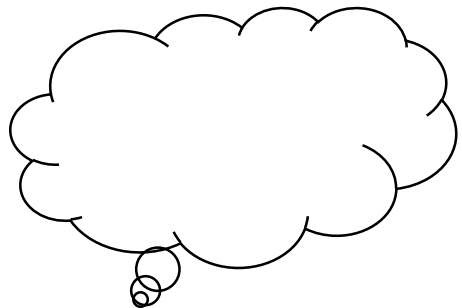
# Kad sam tužan...

Mislim...

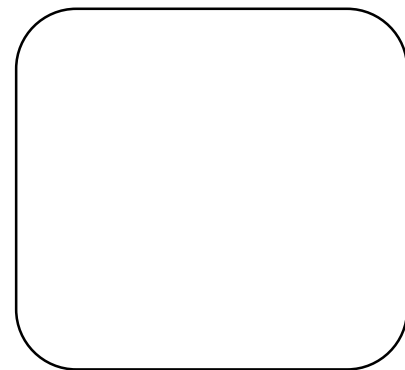
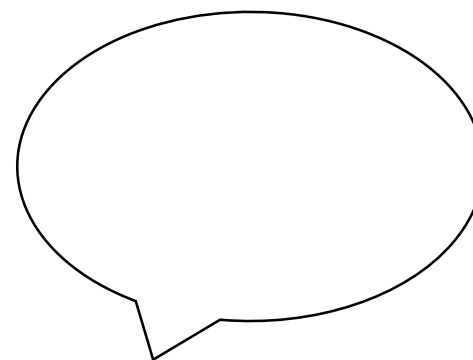
Osjećam...

Kažem...

Radim...



Tijelo...



# Praćenje misli

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji (1-10)  	Ponašanje 

## Tablice samoopažanja – za stariju djecu

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

# „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

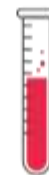
Kao znanstvenik istraži svoje misli...



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)



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

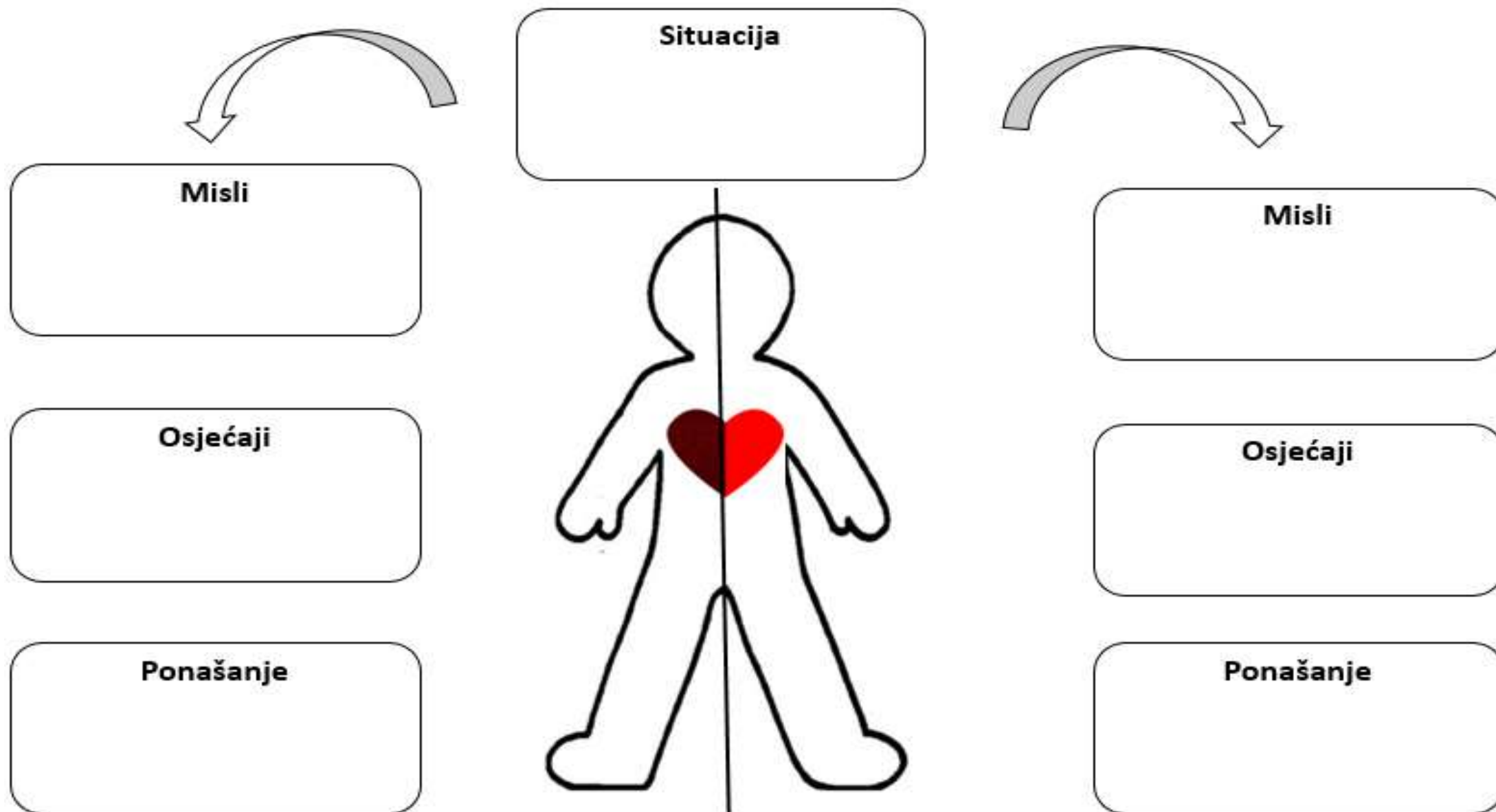


Negativne naočale



Pozitivne naočale

# Druga perspektiva – kad bolje razmislim...



# Potkrepljenje - Nagrađivanje

- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu (samo)nagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekritični prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija



# Primjer praćenja izvršavanja ciljeva – željeno ponašanje i plan nagrađivanja

Zadatak	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Velika nagrada tjedna
Ustajanje ujutro u 7h						Kupovina omiljenog časopisa
Šetnja 15 min dnevno	✓	✓	✓	✓	✓	Odlazak na sladoled s roditeljima
<b>Velika nagrada dana</b>	Ugodna kupka					



# 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 \_\_\_\_\_

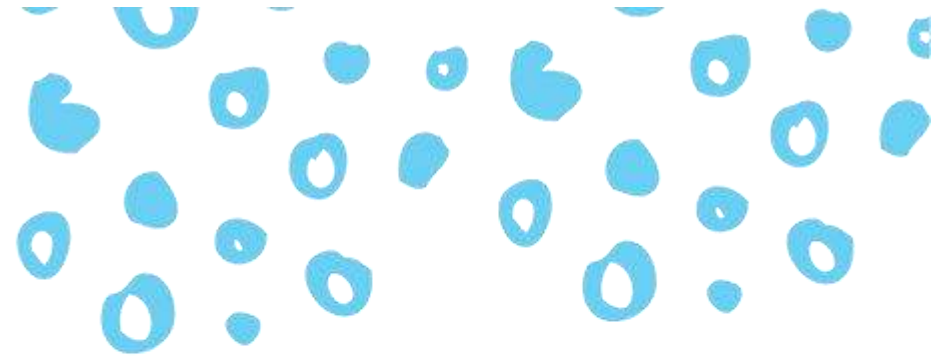
# MOGU I HOĆU!

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRADA:					



TJEDNI  
ZADACI I  
NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA

TJEDNA NAGRADA

# BKT dječje i adolescentne depresije

## Tehnike rješavanja problema (IDEAL)

1. **I**dentifikacija problema
2. **D**efiniranje mogućih rješenja
3. **E**xperiment – provjera ishoda svakog rješenja (terapeut pomaže u prepoznavanju pozitivnih i negativnih ishoda- prevladavanje pesimizma)
4. **A**kcija - odabir rješenja i provedba
5. **L**ista pozitivnih i negativnih ishoda - evaluacija nakon provedbe

