

Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – 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



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

Kad sam ljut - Dobra („mudra“) akcija...



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

ČITATI KNJIGU

PROŠETATI

SLUŠATI MUZIKU

POPITI VODE

BROJATI DO 10

POLAKO
DUBOKO
DISATI

RUKE UZ TIJELO
ILI U DŽEPOVE

CRTATI ILI PISATI

NOGE NA PODU

STISKATI STRES LOPTICU

RAZGOVARATI S NEKIM



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

Ohladi svoju ljutnju!



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom

Ohladi svoju ljutnju!



- Gledanje filma
- Brojanje (do 100 ili unazad)
- Igra s kućnim ljubimcem
- Sviranje instrumenta
- Crtanje
- Pisanje dnevnika
- Čitanje knjige
- Kuhanje
- Čišćenje
- Pospremanje stvari
- Preuređenje sobe
- Baviti se nekim hobijem
- Fotografiranje
- Rad u vrtu ili cvjetnjaku
- Malo odspavati

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 kad su ljuti
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do ljutnje?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



Moji alati za prevladavanje ljutnje i agresivnosti



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



Kad sam ljut/ljuta, mogu....

| | | | |
|--------|---|------------|-------------|
| | 5 | | |
| | 4 | | |
| | 3 | | |
| | 2 | | |
| | 1 | | |
| Okidač | 0 | Što radim? | Bolji izbor |

SMIRIVANJE

| | |
|---|----------------------------------|
|  | sjedni na stolicu |
|  | stopala stavi čvrsto na pod... |
|  | prekriži prste... |
|  | udahni i izdahni 3 puta za redom |
|  | broji do 10.. |
|  | uspio si...BRAVO! |

MOJA KARTICA ZA SUOČAVANJE S LJUTNJOM

Situacija:

Na satu me gađaju komadićima gumice

Misli:

„Ja sam za njih jadnik i kreten.“ „Platit će!“

Osjećaj i promjene u tijelu:

ljutnja raste, napet sam, grčevi u trbuhu, tresu mi se ruke, stišćem vilicu i šake, glava mi „kuha“

Što ću reći sebi?

„Ostani miran. Mogu ja to. Disanje pomaže.“

Što ću napraviti?

Napravim 5 dubokih udaha i izdaha! 😊



HOW TO SET UP A CALM DOWN CORNER



Safe Place

A place students can go when they are upset, need to calm down, or have a problem to solve.





Safe Place packet of PRE SCHOOL for little learners

Potkrepljenje - Nagrađivanje

- 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
- Prekritični prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija



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"/> |

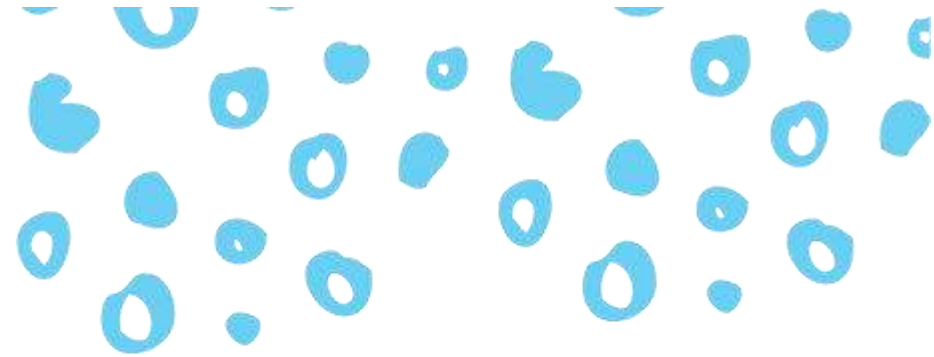
Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

MOGU I HOĆU!

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

| Zadaci | PON | UT | SRI | ČET | PET |
|-----------------|-----|----|-----|-----|-----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Dnevna nagrada | | | | | |
| TJEDNA NAGRADA: | | | | | |

TJEDNI
ZADACI I
NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA

TJEDNA NAGRADA