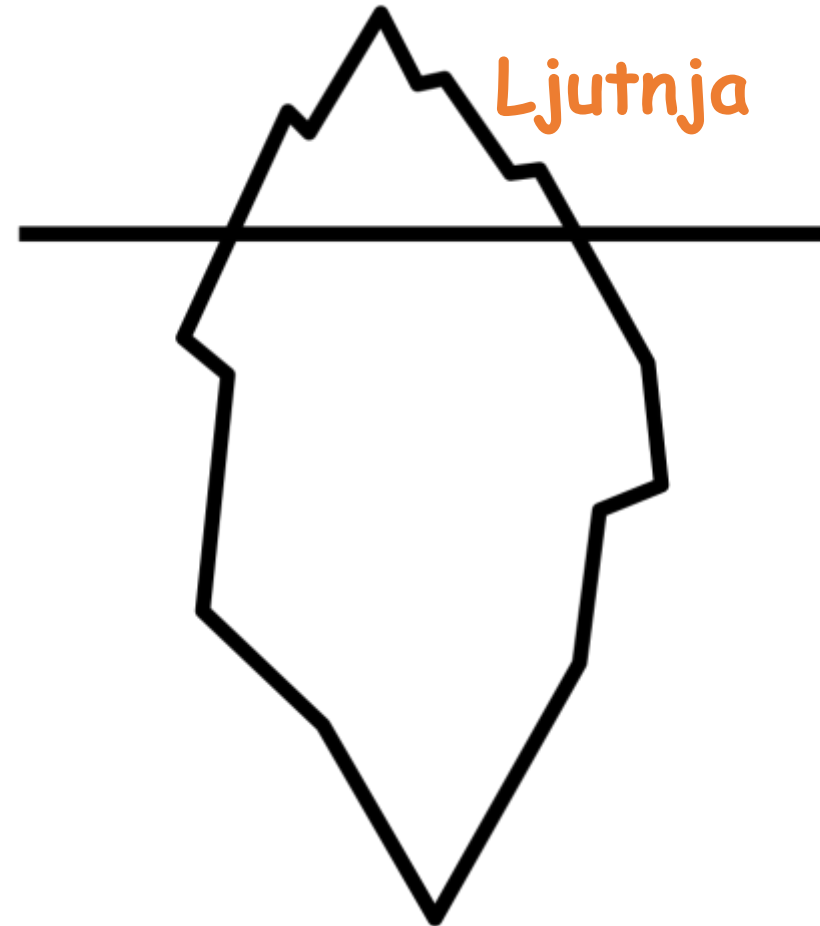
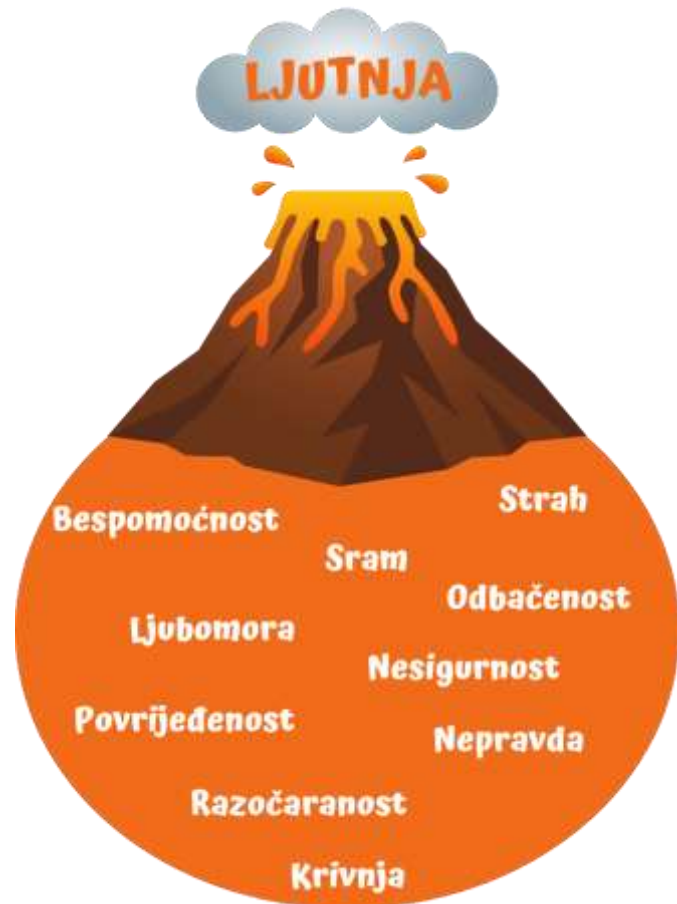
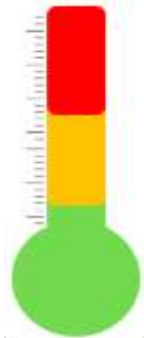
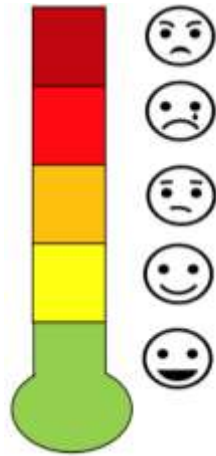
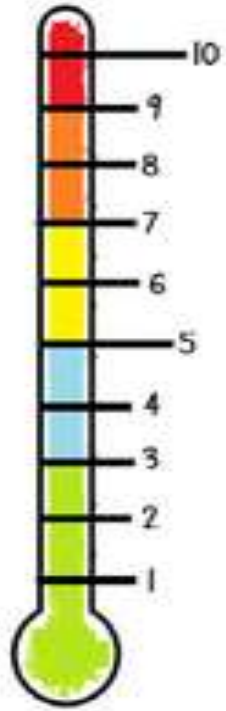


# Agresivno dijete - Što je ispod moje ljutnje?



# Termometar osjećaja



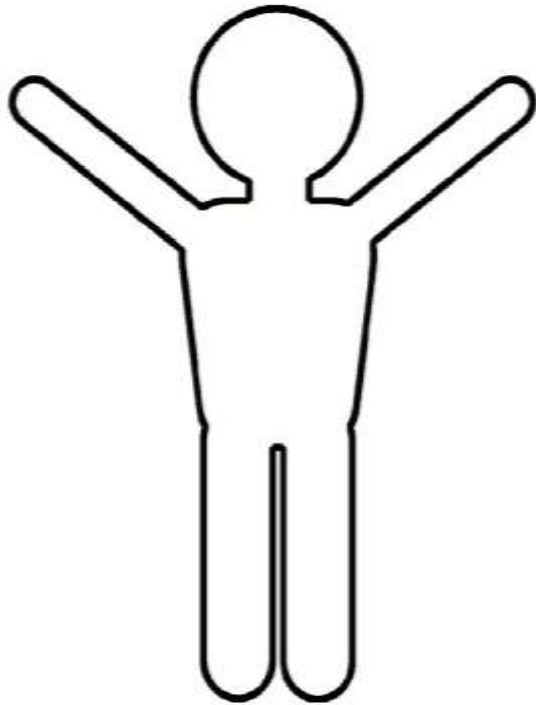
**Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum**

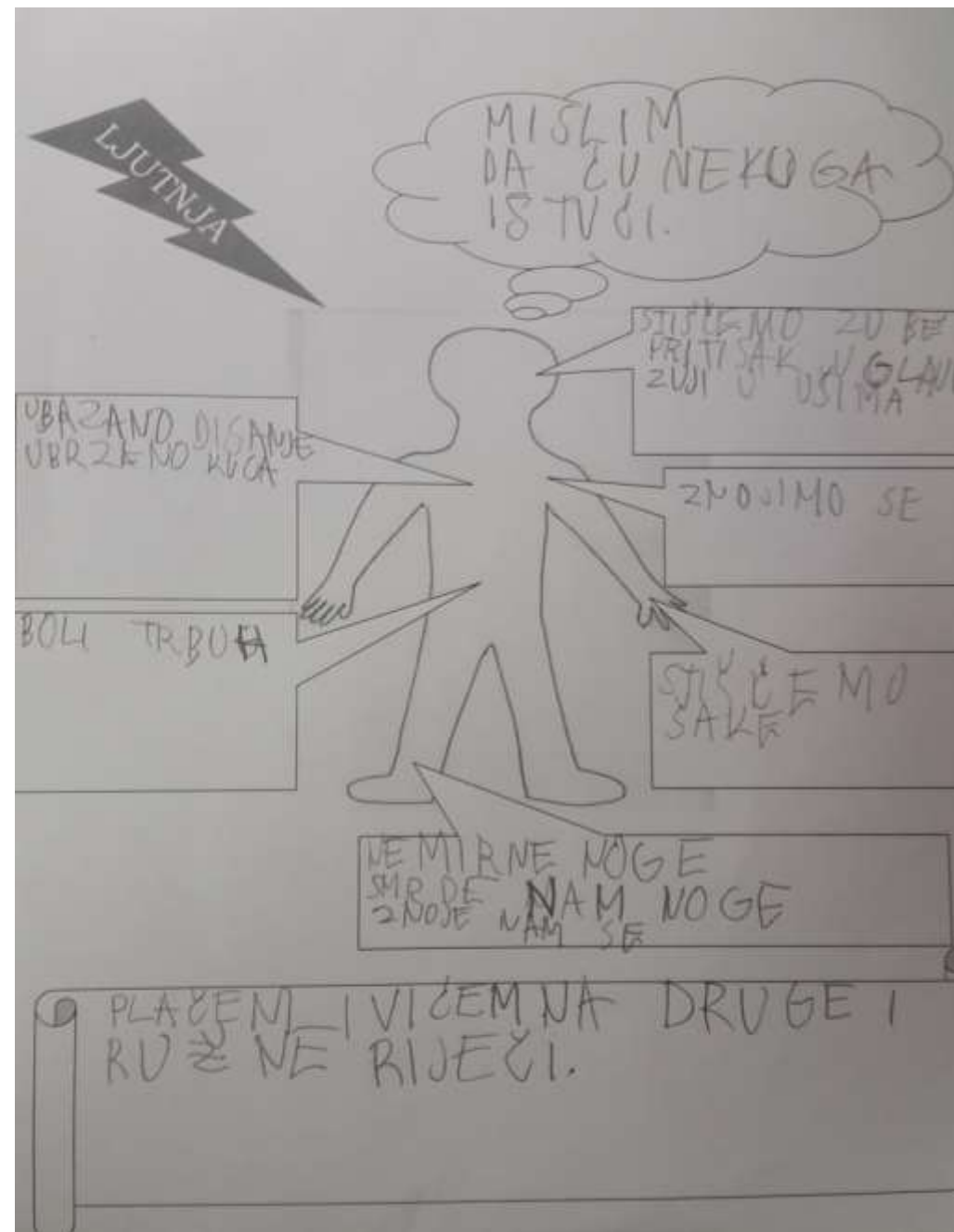
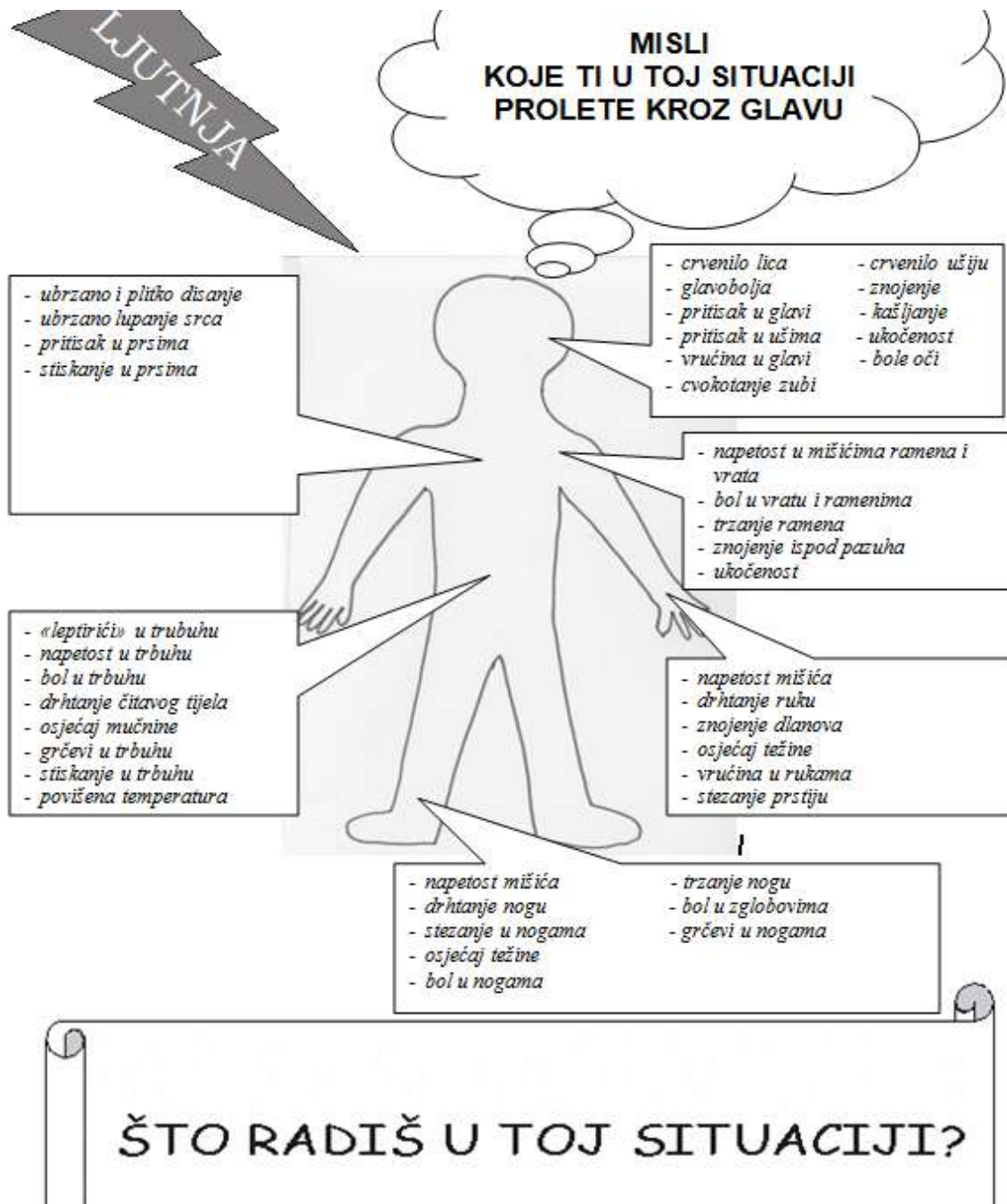
**Cilj:** prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!





# „Osjećaji stanuju u tijelu“





MOJ

METAR

LOUTINSE

10

KAD ME  
BRADA TIJEU  
KAD SE SU  
SVADAMO



9



8



7



KAD ME SMINOMY  
GLEDATI CERI'



6



5



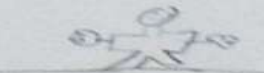
KAD SAM U  
KAZNI



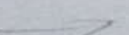
4



KAD ME IDEMO  
U KINO



3



ME SMINOMY  
SLATEO



2



1



0



ME SMINOM IDI  
KAD RENATELO 4

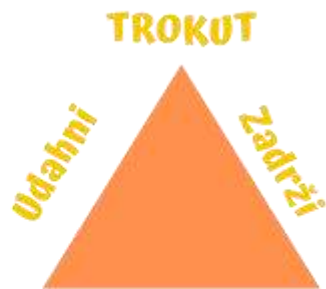




**„INSIDE OUT“ („Izvrnuto obrnuto“)  
“Angry birds”**

**DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi**

# Regulacija osjećaja - Tehnike relaksacije



**TEHNIKE RELAKSACIJE  
ZABAVNO DISANJE**

**MORSKA ZVIJEZDA**  
Zadrži



**Naučiti djecu samokontroli je učinkovitije  
od pokušaja da ih se kontrolira**



# Tehnike samokontrole

STOP tehnika



Tehnika semafora



Tehnika kornjače



# STOP tehnika

Kada se jave rani znakovi ljutnje djeteta:

1. Dijete izgovori „**STOP!**“ ili vizualizira taj znak
2. Relaksacija - abdominalno disanje
3. Distrakcija - trbuh, tijelo ili ugodnu scenu, glazbu, slikovnice, lego kocke, crtanje ili fizičku aktivnost



# Tehnika kornjače

## 1. PREPOZNAJ DA SI LJUT/A



## 2. ZAMISLI ZNAK "STOP"



## 3. UVUCI SE U OKLOP



3 puta duboko  
udahni i izdahni

## 4. KRENI MUDRO DALJE



Kad smi smiren/na,  
razmisli što je korisno  
sada napraviti i izađi iz  
oklopa



# „Morske životinje“



## Riba napuhača

napuši svoje  
obraze i broji u  
sebi do 5



## Školjka

Zagrli samog  
sebe, prekriži  
ruke i uhvati se  
za ramena te  
stisni ramena



## Slon

Hodaj velikim  
koracima kao  
slon 1 minutu



## Flamingo

Koliko dugo  
možeš stajati na  
jednoj nozi kao  
flamingo

# Tehnika semafora

## **STOP ili STANI.**

Smiri se i  
duboko udahni par puta

## **ČEKAJ ILI PAUZA!**

U čemu je problem?  
Koja su sva moguća rješenja?

## **KRENI!**

Još jednom par puta duboko  
udahni i odaberi rješenje koje  
ti se u ovom trenutku čini  
najbolje.



Razmisli o osjećajima  
drugih osoba.

Koje su posljedice  
tvojih ponašanja?

Razgovaraj s nekim  
kome vjeruješ i tko ti je  
podrška.

# 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

## Korisni načini nošenja s ljutnjom



**Sjedni na stolicu ili pod**



**Stopala su čvrsto na podu**



**Ruke su prekrížene u krilu**



**Disati duboko i polako**



**Brojati do 10**



**Brojati do 10 ili 100**



**Duboko dišati**



**Popiti vode ili soka**



**Ruke držati uz tijelo ili staviti u džepove**



**Slušati muziku**



**Čitati knjigu ili časopis**



**Prošetati**



**Crtati ili slikati**



**Razgovarati s nekim**



**Igrati se s ljubimcem**



**Pisati dnevnik**



**Igrati se vani ili vježbati**

# Ohladi svoju ljutnju!



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

## 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! 😊

# Sigurno mjesto/ Miran kutić



# 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



## Kad sam ljut/ljuta, mogu....

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

# Moji alati za prevladavanje ljutnje i agresivnosti



Osjećaji  
Misli  
Ponašanje  
Vještine

