

# 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
- Prekrični 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
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○

**TJEDNA NAGRADA:** \_\_\_\_\_

## MOGU I HOĆU!

### TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
_____					
_____					
_____					
_____					
_____					
<b>Dnevna nagrada:</b>	_____				
<b>TJEDNA NAGRADA:</b>	_____				

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Ovaj tjedan ću...

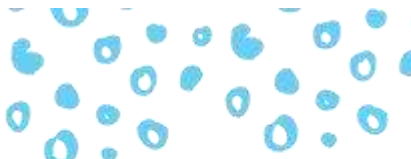


	P	U	S	Č	P	S	N
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

**Dnevna nagrada** \_\_\_\_\_

**Velika nagrada za ovaj tjedan je** \_\_\_\_\_

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE



	P	U	S	Č	P
_____					
_____					
_____					
_____					
<b>DNEVNA NAGRADA</b>	_____				
<b>TJEDNA NAGRADA</b>	_____				

# Agresija u djece - kazne

- Primijeniti odmah
- Kazna primjenom (averzivno)
- Kazna uklanjenjem (pozitivno potkrepljenje)

## 1. Uskrata ugodnih aktivnosti i stvari

## 2. Isključenje (time out)

- Mlađa djeca 1 min/god djeteta
- Starija djeca: dva puta više minuta za kaznu od trajanja neprimjerenog ponašanja (npr: ako ispad bijesa djeteta traje 20 min, kazna bi trebala trajati oko 40 min)

## 3. Plaćanje globe – oduzimanje žetona (naljepnice, zvjezdice....)





**Agresivno dijete - kognitivne intervencije**  
**„Ljute“ ili „vruće“ misli**

# Agresivnost kod djece - Kognitivni deficiti i distorzije

Negativne interpretacije  
neutralnih događaja i situacija



# 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 su misli? - Mlađa djeca

1. **igre/priče** - kroz lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
2. **poticati dijete da nauči opažati svoje misli** - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



# Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....



# Pozitivne...neutralne...negativne misli...



# Misli su moćne....



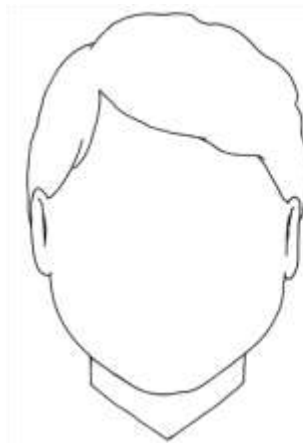
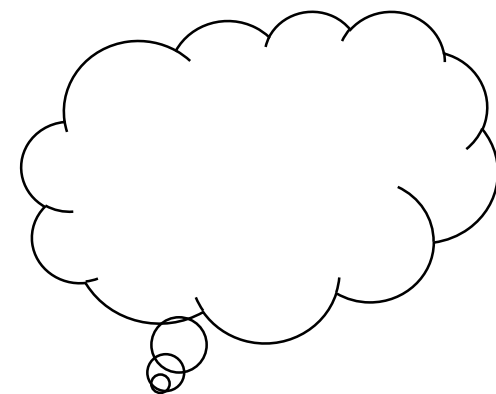
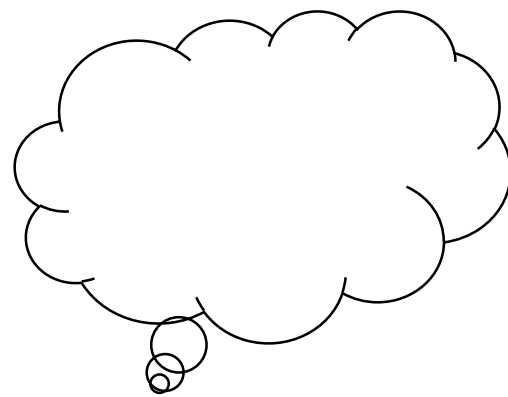
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

# 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



Kad sam ljut, ove misli prolaze kroz moju glavu....















# Samomotrenje / samoopažanje

- djecu se uči da sama opažaju svoja unutarnja stanja (misli) povezane s ljutnjom

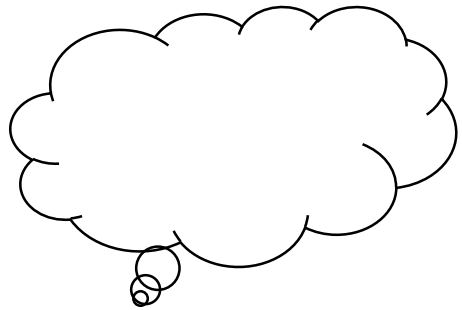
## Djeca uče prepoznati:

- okolinske znakove i okidače - situacije koje izazivaju ljutnju
- misli koje potiču ljutnju i one koje smanjuju ljutnju
- fiziološke znakove ljutnje
- razlikovati intenzitet ljutnje (*situacije koje ih ljute na skali od 1 – 10 i opišu svoje znakove u tijelu i ponašanje - kipim, kuham..*) - to je važno da znaju prepoznati nižu razinu ljutnje
- različita ponašanja – verbalna i fizička

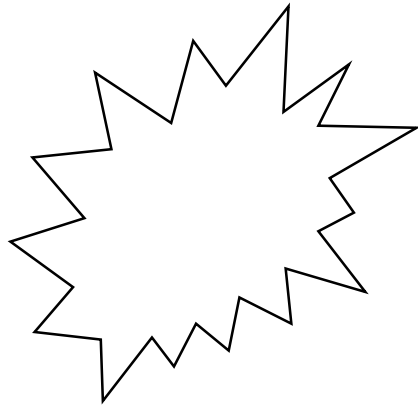
MOJ PROBLEM:		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		

# Kad sam ljut...

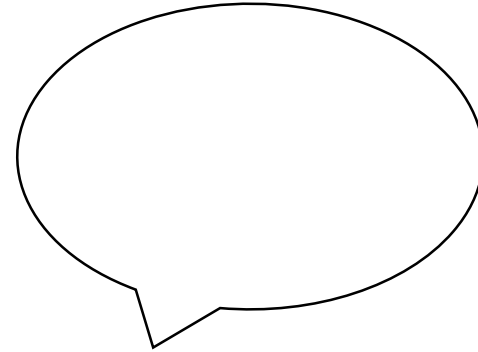
Mislim...



Osjećam...



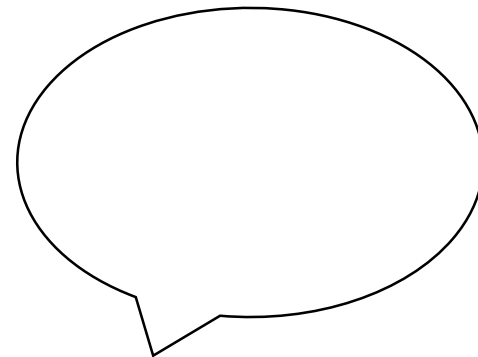
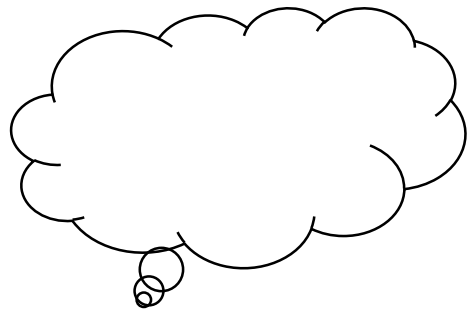
Kažem...



Radim...



Tijelo...



# Samoopažanje - za stariju djecu

<b>Datum i vrijeme</b>	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?

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?

## “Detektivi misli”

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

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?

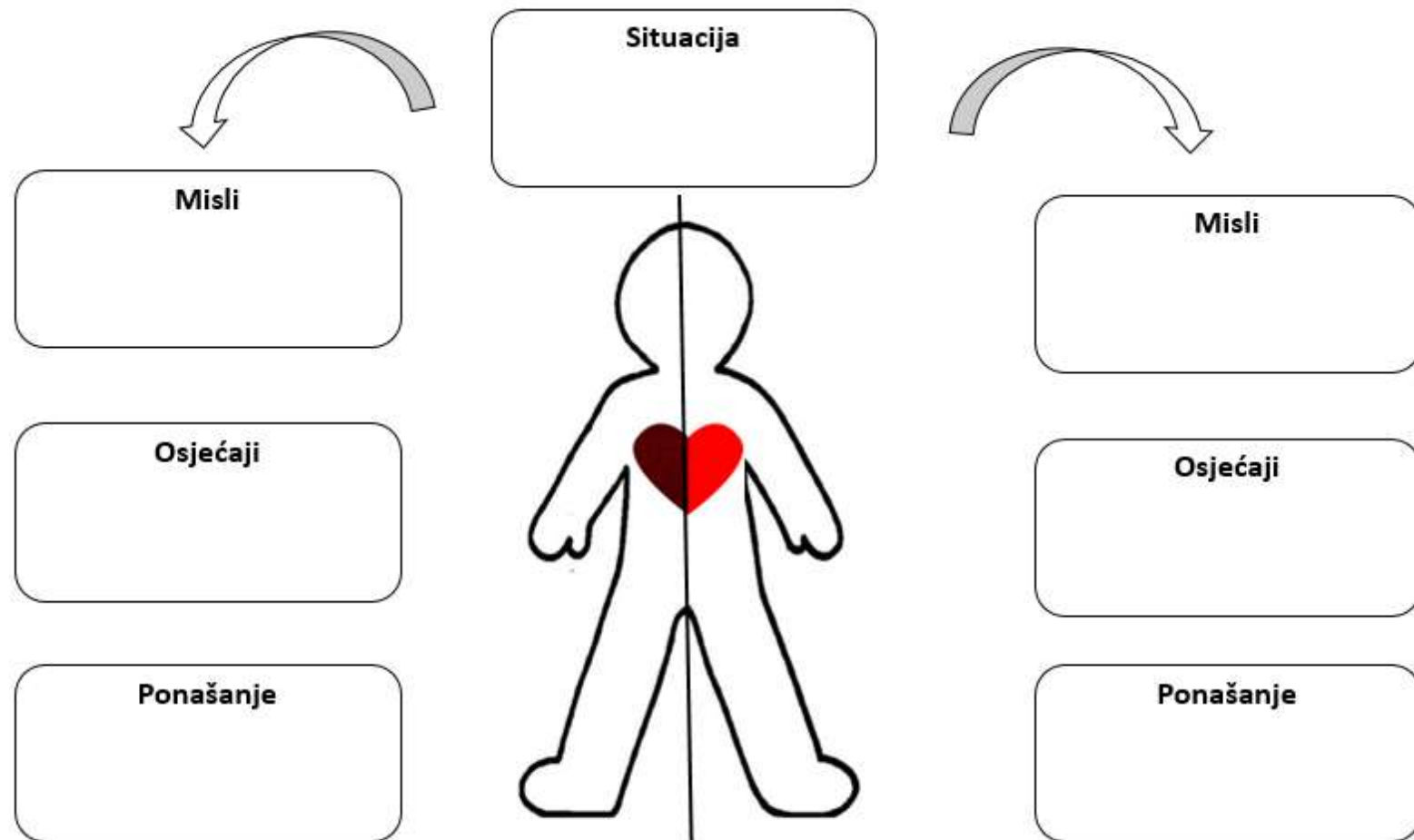


Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?

# Druga perspektiva - kad bolje razmislim...



# Primjer kognitivne restrukturacije - agresivno dijete

**Situacija:** Mlađa sestra (3 g.) pošara crtež djevojčici (5 g.)

**Misli:** "Namjerno je pošarala moj crtež"

**Osjećaj:** Ljutnja, bijes

**Ponašanje:** Djevojčica tuče mlađu sestru

T: Na što si pomislila kada je sestra pošarala tvoj crtež?

D: "Namjerno je pošarala moj crtež"

T: Je li sestra možda htjela nešto drugo, a ne namjerno ti pošarati crtež?

D: Ne znam.

T: Da li ti nekad oponašaš nekog starijeg, npr. mamu?

D: Nekad obučem mamine štikle i namažem usta kao mama.

T: Znači da ti nekad želiš biti kao mama. A što misliš sada, je li možda tvoja sestra htjela nešto drugo, a ne namjerno ti pošarati crtež?

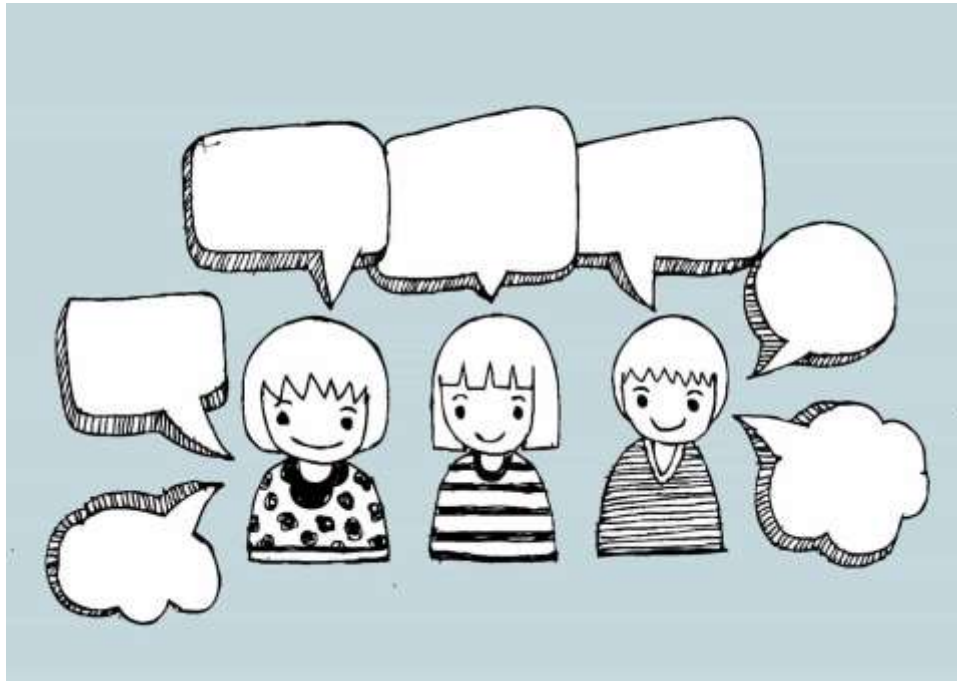
D: Hm.... Sestra je htjela oponašati mene dok crtam, a ne uništiti moj crtež..... Ali morala je uzeti drugi papir crta, a ne da crta na mom papiru.

T: Ona je još mala i želi naučiti od tebe. Možeš je učiti kako se lijepo crta kao što ti radiš (istaknuti prednost djeteta!)



## Agresivno dijete - socijalne vještine i rješavanje problema

# Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

# Dobri prijatelji/Junaci....

**Slušaju druge**

**Poštuju druge**

**Pristojne riječi**

**Dignu ruku kada  
žele nešto reći**



**Nježni dodiri**

**Pospremaju  
stvari i igračke**

**Dijele igračke i  
stvari**

**Igraju se prema  
pravilima**

**Pomažu drugima**

# Socijalne vještine - zauzimanja socijalne perspektive

- Agresivna djeca imaju egocentričnu i iskrivljenu percepciju socijalnih situacija → teškoće u socijalnim odnosima

## CILJ:

- točnije procijeniti tuđe misli i namjere (zauzimanje kognitivne perspektive)
- razumijevanje tuđih osjećaja i emocionalnih stanja (zauzimanje afektivne perspektive)



„Ako želiš stati u tuđe cipele,  
prvo moraš odvezati svoje.“

„Što vidiš na slici?“

