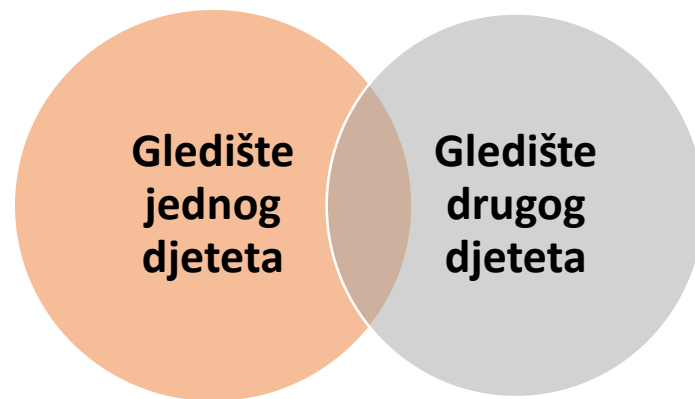


# Situaciju vidimo...



# Vještine zauzimanja socijalne perspektive

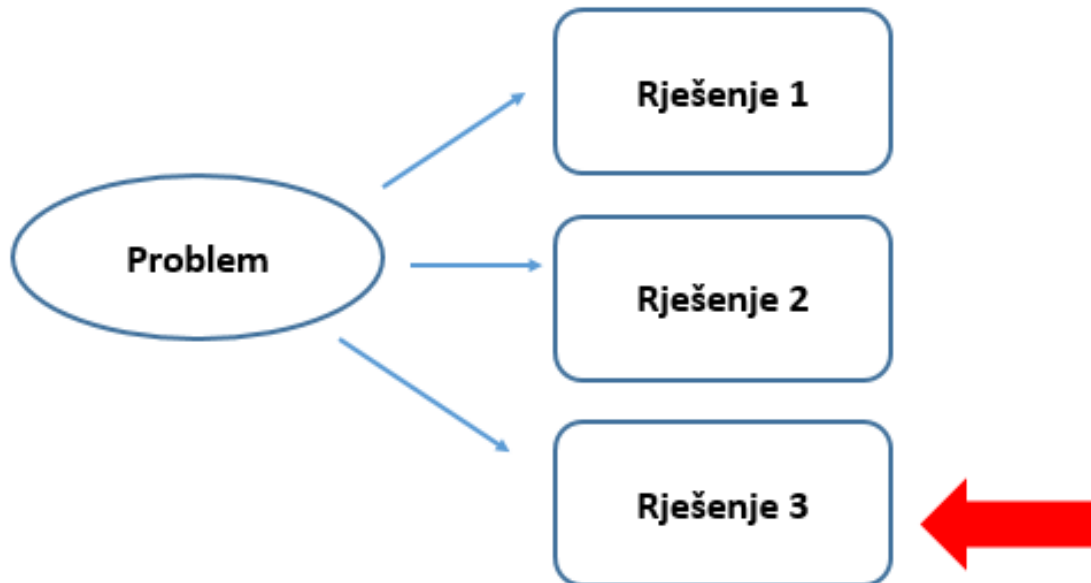
- Možeš li se sjetiti neke situacije u kojoj si reagirao na agresivan način, možda si povrijedio drugu osobu, omalovažavao, psovao, vrijeđao ili možda čak udario?
- Što misliš kako je tu situaciju vidjela ta osobe? Kako se osjećala? Što je nju/njega smetalo?



# Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní život i situacije



# Vještina rješavanja problema



# KOMUNIKACIJA

Nije samo bitno ono što kažeš, bitno je kako to kažeš



## Ljutnja pojačava ton glasa

- Kada ljudi govore dok su ljuti, njihov govor postaje sve glasniji i brži.
- Ljutnja pobuđuje tvoj živčani sustav i tvoj se broj otkucaja srca povećava.
- Povećanje broja otkucaja srca povećava intenzitet tvojega glasa.
- Što glasnije i brže pričaš, to ljući postaješ.

# Asertivnost



## AGRESIVNO

vikanje  
vrijeđanje  
napadanje



## IZBJEGAVAJUĆE

povlačenje  
sram



## ASERTIVNO

pristojno  
jasno  
odlučno

# „Ja“ poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

## Mirno i odlučno reći osobi:

- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



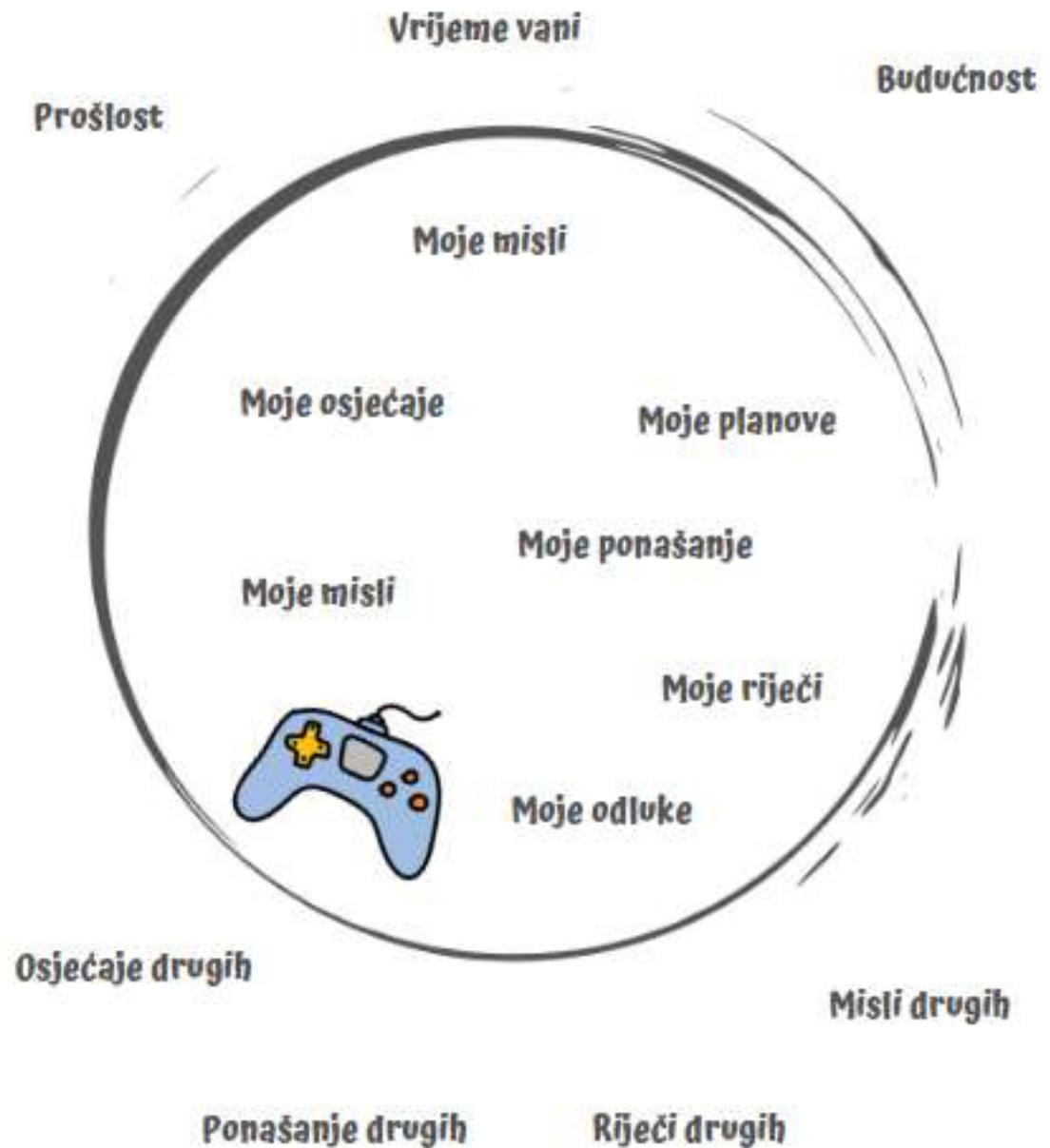
**JA**

se osjećam \_\_\_\_\_,

kada ti \_\_\_\_\_,

molim te \_\_\_\_\_.

**(Ne) mogu kontrolirati....**



# Ponosan/na na....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



# Nisam sam/a - Krugovi podrške



Obitelj	Prjatelji	Ostali - škola, klub, aktivnosti
<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____

# Grupni tretman agresivne djece

- grupe homogene po dobi
- manji broj djece
- prostorija sa što manje distraktora
- jasna pravila ponašanja

## Vještine koje djeca uče su:

1. prepoznavanje okidača
2. prepoznavanje znakova ljutnje
3. povezanost misli-osjećaja-ponašanja
4. tehnike samokontrole
5. zauzimanje perspektive (“kako to drugi vide”)
6. učenje socijalnih vještina



# Tretman agresivnog djeteta

## Funkcionalna analiza ponašanja

- Otkrivanje okidača (trigera)
- Agresivno ponašanje detaljno opisati
- Posljedice ponašanja (funkcija) – dobitak ili izbjegavanje

## Bihevioralne tehnike

- Relaksacija
- Samokontrola
- Potkrepljenje (nagrade)

## Kognitivne intervencije

- Psihoedukacija
- Afektivna edukacija
- Mijenjanje disfunkcionalnih misli, pravila, vjerovanja
- Umirujuće rečenice
- Pozitivne samoizjave

## Ostalo

- Socijalne vještine
- Zauzimanje perspektive
- Asertivnost

# Zaključak - Tretman za agresivnost u djece je najučinkovitiji kada:

- Rani početak tretmana
- Usmjerenost na usvajanje vještina za adaptivnije ponašanje
- Rad na generalizaciji rezultata (obitelj, škola)
- Rad na ostalim problemima djeteta (anksioznost, depresivnost, somatizacije, socijalna izolacija)
- Uključenost u grupnu terapiju (vježbanje interakcija s vršnjacima, modeliranje)
- Važnost potkrepljenja
- Uključenost roditelja - primjena naučenih tehnika kod kuće, generalizacija i poboljšanje odnosa roditelj-dijete
- Suradnja s nastavnicima/odgajateljima i stručnim suradnicima
- „Booster” seanse - praćenje djeteta i nakon poboljšanja stanja



**Vježbati**  
**Vježbati**  
**vježbati**



# Zaključak - Agresivnost kod djece



- U devet od deset slučajeva, priča iza agresivnog djeteta vas ne čini ljutim, već slama srce...

- Misliti o agresivnosti kao „krivnji djeteta” usmjerava na kaznu
- Misliti o agresivnosti djeteta kao „načinu nošenja s nečim teškim” potiče na pružanje pomoći djetetu koje pati



# Zaključak - Agresivnost kod djece

Djeca koja su voljena kod kuće dolaze u školu učiti i spoznavati, a ona koja nisu dolaze biti voljena.



Djeca koja najviše trebaju ljubav, pokazuju to na najmanje privlačan način.