

# Kartice i igre osjećaja



# Igre









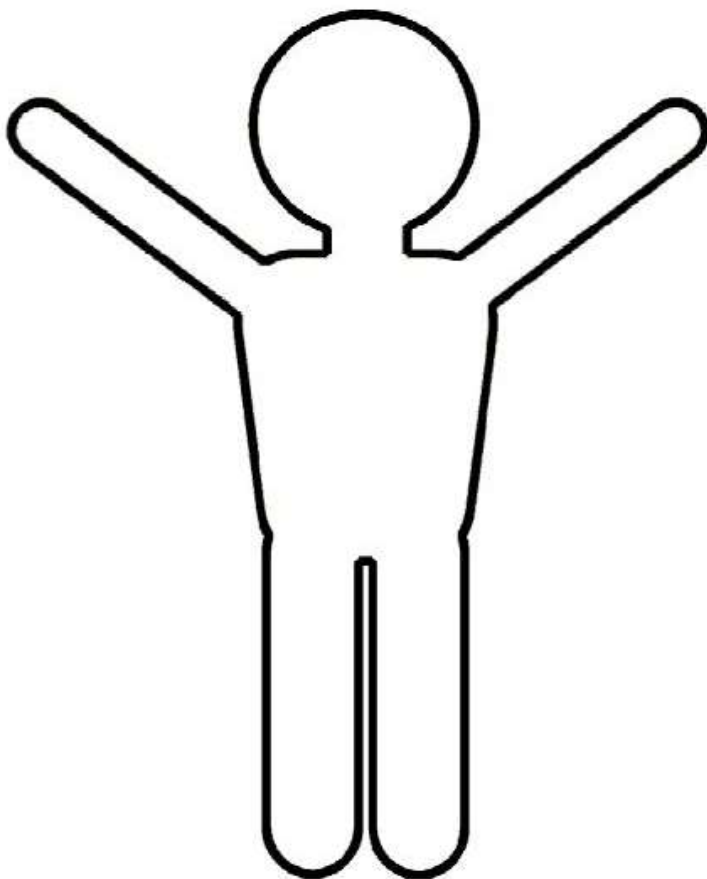




Kako se osjećaš sada?



# „Osjećaji stanuju u tijelu“



Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

# KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



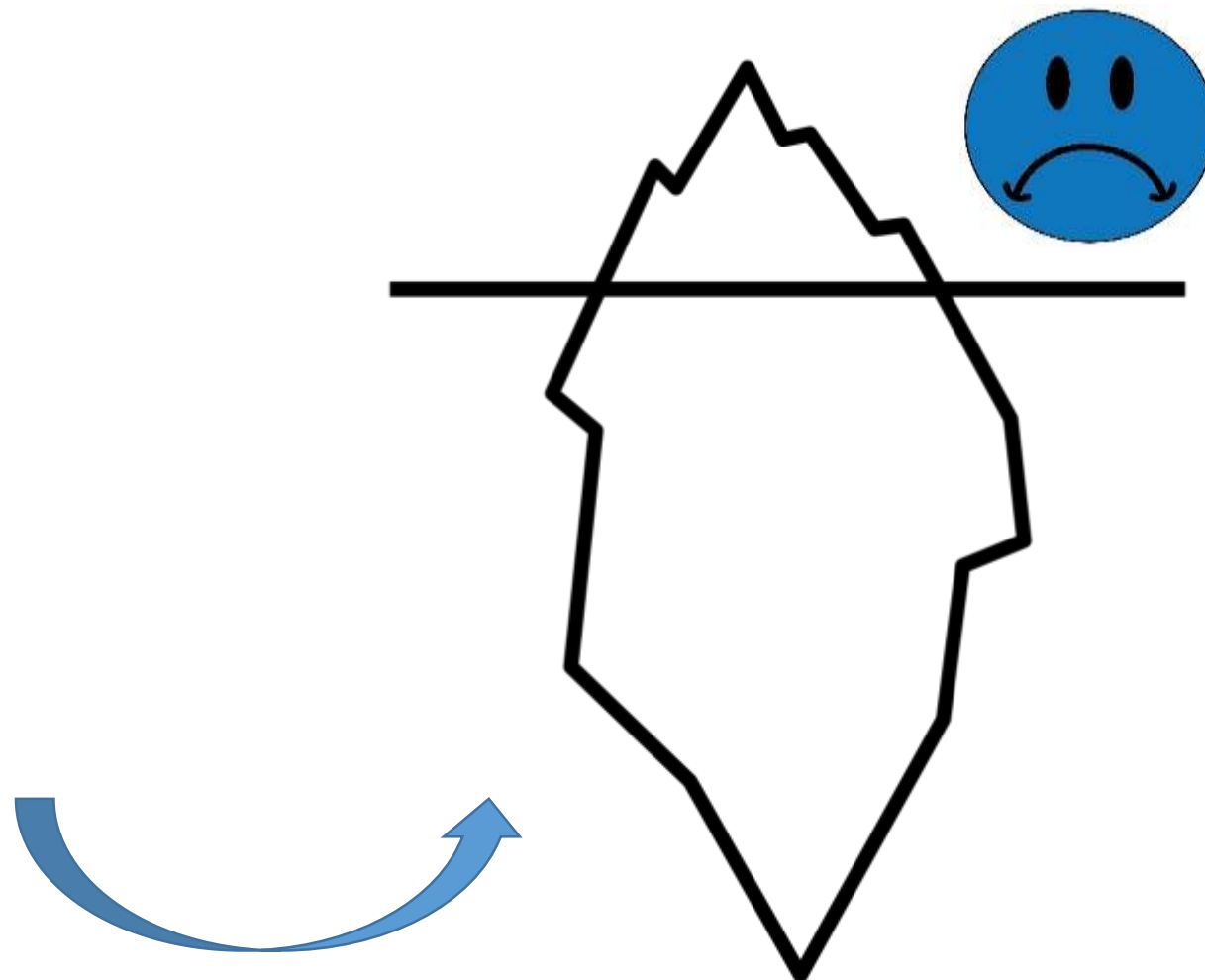
Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

# KAKO SE OSJEĆAŠ?

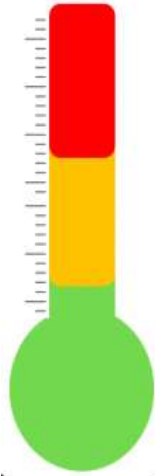
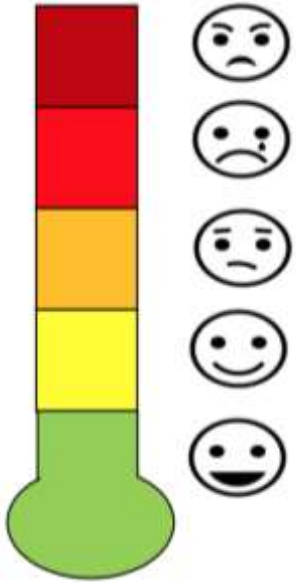
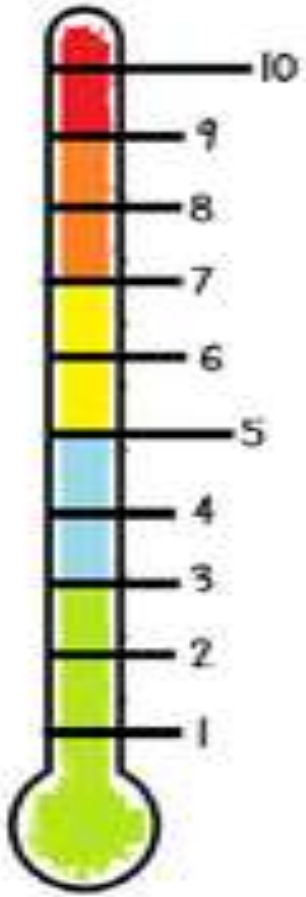
Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



# Depresivno dijete - Što je ispod moje tuge?



# Termometar osjećaja



**Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum**

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







**„INSIDE OUT” („Izvrnuto obrnuto”)**

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

# Depresija i spavanje

## Djeca i mladi koji ne spavaju dovoljno:

- 3-4 puta veći rizik za razvoj depresije
- nakon buđenja osjećaju se dobro, tijekom dana razina njihove energije se brzo smanjuje, razdražljivost
- gubitak kontrole osjećaja, raspoloženja i impulsa
- javljanje suicidalnih misli je češće
- **REM faza spavanja** je važna za regulaciju osjećaja, učenje i pamćenje
- **Duboko spavanje** pomaže da mozak procesuirá što je naučeno tijekom dana i održavanju stabilnog raspoloženja

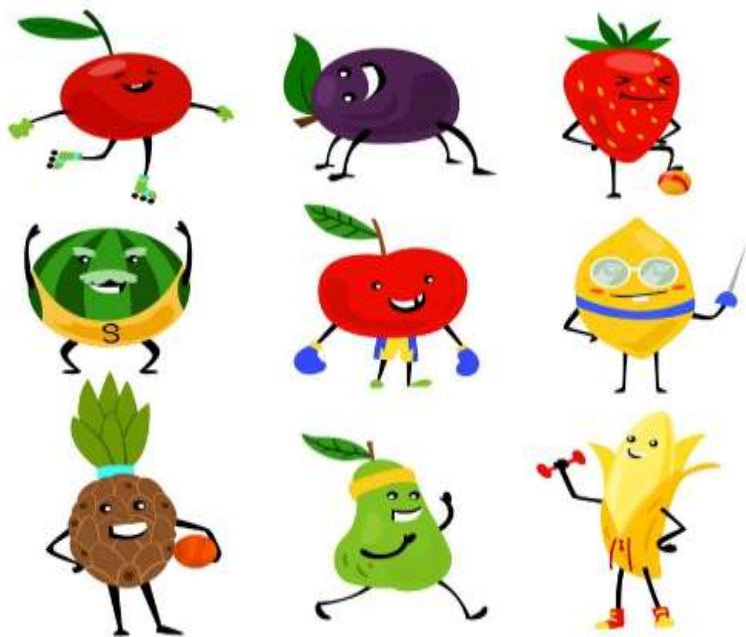


## Higijena spavanja:

1. **Odrediti vrijeme odlaska na spavanje i buđenja ujutro** – pravilan raspored olakšava regulaciju sna
2. **90 minuta prije odlaska na spavanje isključiti svu „elektroniku“** – svjetlo s ekrana daje mozgu poruku da nije vrijeme za spavanje te odgađa oslobađanje melatonina, povećava budnost i mijenja cirkadijani ritam (ritam budnosti i spavanja); spavaća soba „zona slobodna od tehnologije“
3. **Izbjegavati spavanje poslije podne**
4. **Fizička aktivnost tijekom dana**

# Depresija u djece i adolescenata - Prehrana i tjelovježba

- Briga o tijelu pomaže poboljšati raspoloženje
- Depresija oduzima motivaciju za raditi bilo što
- Postaviti male ciljeve i postupno ih povećavati (šetnja.....)
- Problem je ustrajati u tjelovježbi i pravilnoj prehrani (3 obroka + 2 međuobroka)
- Nagrade tj. potkrepljenje



# Moj plan vježbanja

- planirati vrstu, vrijeme, trajanje vježbi
- podsjetnik na mobitelu ili kalendaru
- pozovi prijatelja ili člana obitelji da ti se pridruži
- odredi neku osobu koja će pratiti tvoje vježbanje ili kojoj ćeš reći što i kako si odradio vježbanje
- **pripremi nagrade, jer svaki trud i uspjeh zaslužuju nagradu !!!**

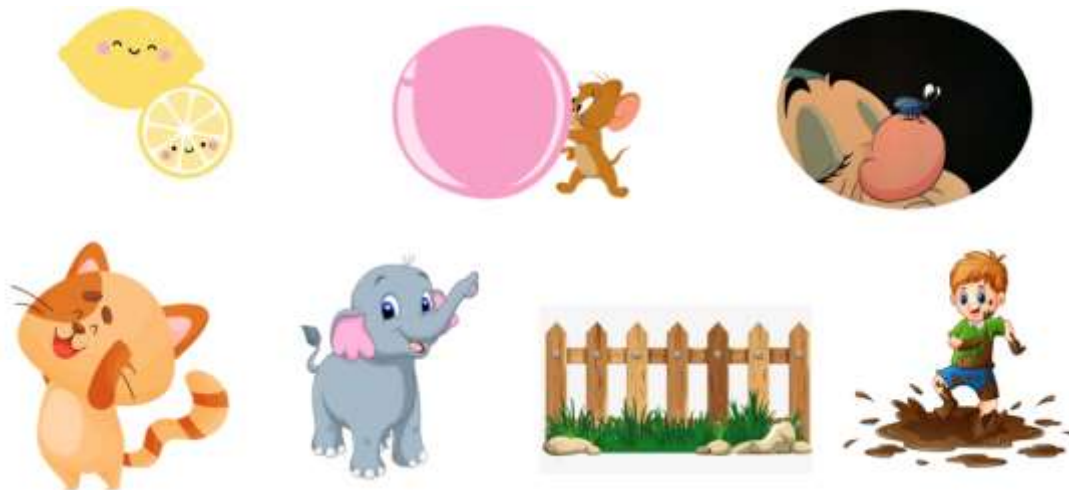


Vrijeme Trajanje Rezultat	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:

# BKT dječje i adolescentne depresije – Regulacija osjećaja

## Tehnike relaksacije

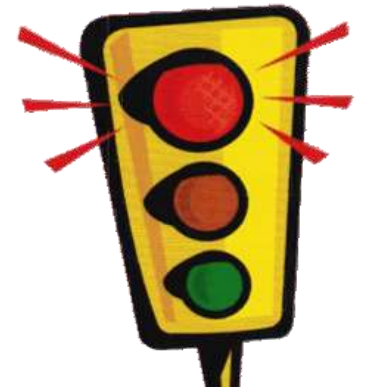
- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji



# BKT dječje i adolescentne depresije – tehnike samokontrole

## Kod iritabilnosti i acting out reakcija

- **STOP tehnika** – STOP, abd. disanje, distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, muzika, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- **Tehnika semafora**
- **„Turtle“ tehnika** – glava, ruke i noge u oklop



# Tehnika semafora



- **STOP ili STANI** - kada prepoznaš da ćeš „eksplodirati“ od ljutnje, zamisli crveno svjetlo na semaforu. STANI tj. zaustavi se, kao u prometu. Sve što trebaš napraviti jest ne reći ili napraviti ono što si namjeravao i zaustaviti se pred crvenim svjetlom STOP.
- **ČEKAJ ILI PAUZA!** - prilika da se smiriš, razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikama relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje, distrakcija - odbrojavaj do 10, relaksacija u imaginaciji, kratka PMR). Potom RAZMISLI! Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“.
- **KRENI!** Pripremi se za pokret, odaberi reakciju koja ti se u tom trenutku čini najbolja za tebe i za druge oko tebe . Važno je da si se prije kretanja zaustavio/la, smirio/la i razmislio/la. To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. **KRENI!**