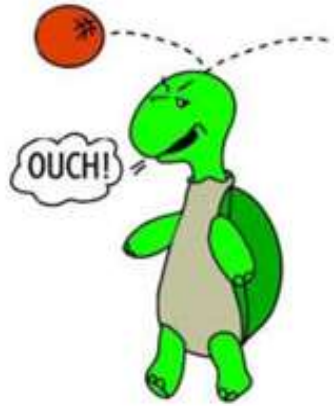
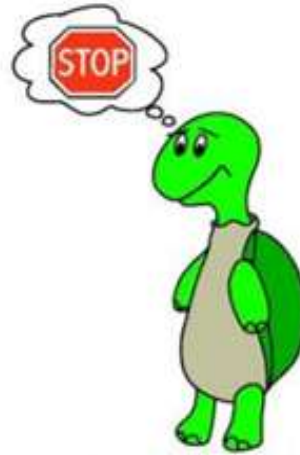


Tehnika kornjače

1. Prepoznaj da si ljut



2. Zamisli znak **STOP**



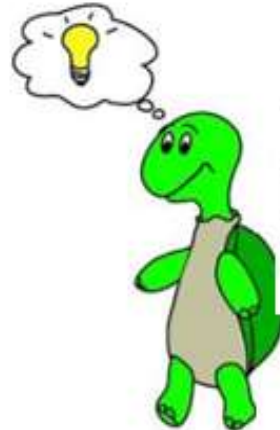
3. Uvuci se u oklop.

3 puta duboko
udahni i izdahni

Reci si svoje
umirujuće
rečenice



4. Razmisli što korisno
možeš napraviti sada
kada si mirniji/a i izadi
iz oklopa



ili neka druga
životinja koju dijete
voli:

- **lav** koji spava
- **medo** koji spava
- **sova** koja spava

Dijete oponaša tu
životinju koja je u
mirnom,
relaksiranom stanju
– učenje po modelu

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

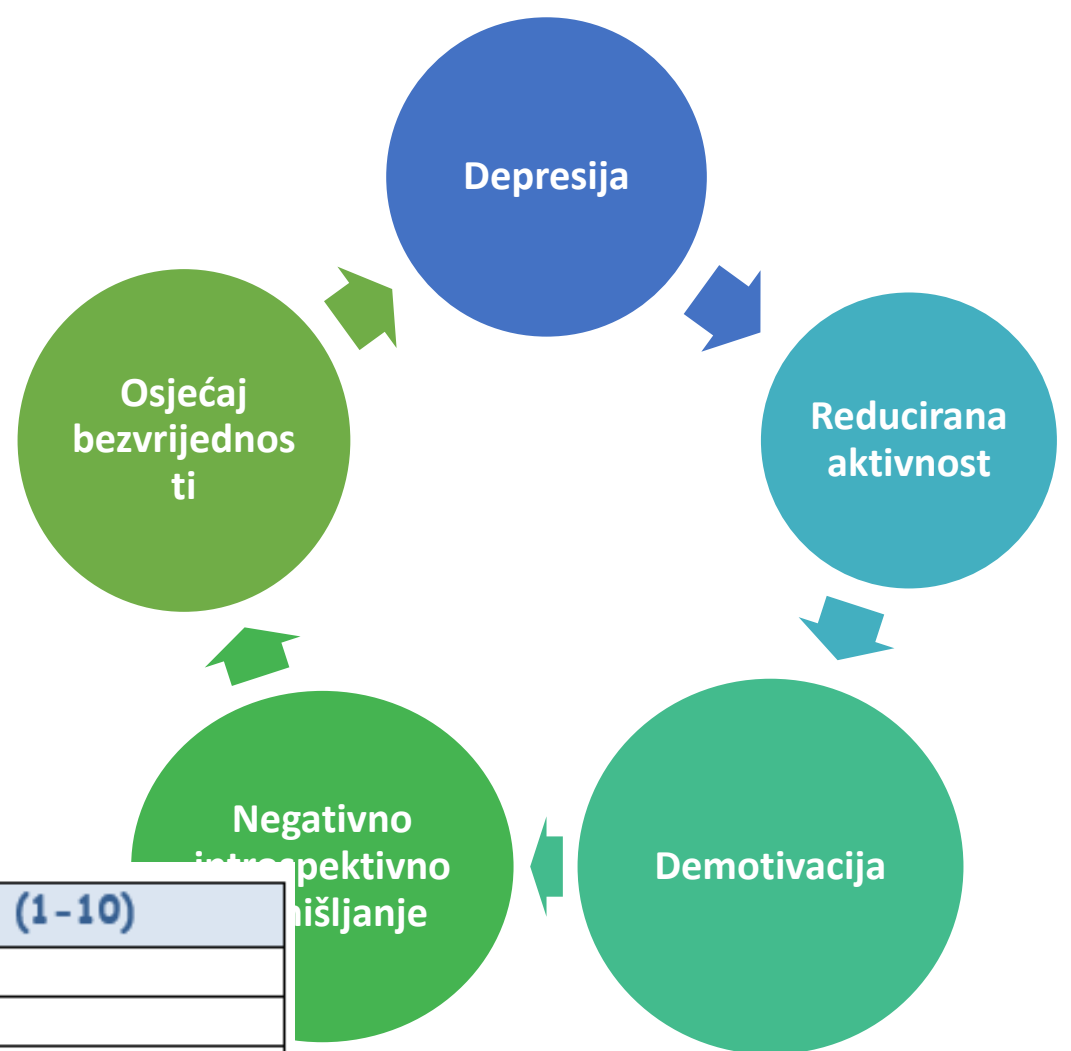
- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

Bihevioralna aktivacija

1. Dnevnik aktivnosti
2. Planiranje aktivnosti – obveze i ugodne
3. Procjena raspoloženja, postignuća i zadovoljstva

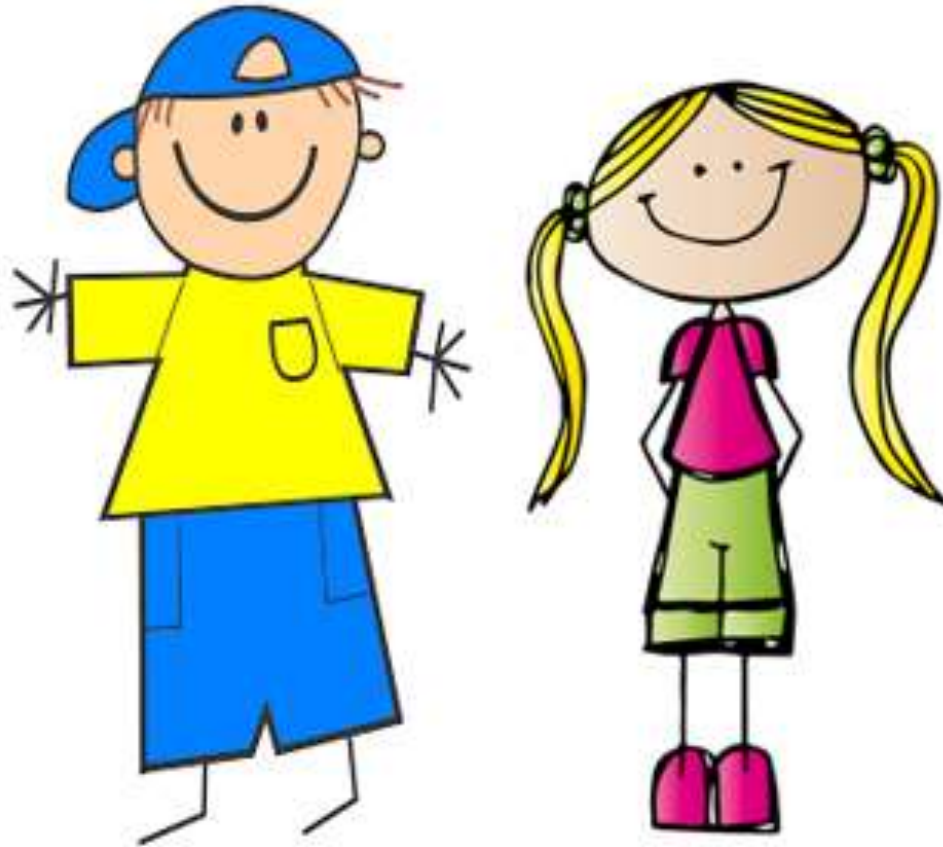


Sat	Aktivnost	Osjećaj	Jačina (1-10)
6 - 7	Ustajanje, Doručak	Umorno, prazno	7
7-8	Odlazak u školu	Bezvoljno	7
8-12	Nastava u školi	Tužno	7
12-13	Odlazak kući ranije iz škole	Uznemireno	8
13-14	Ručak s bakom	Tužno	7
14-17	Spavanje	Bezvrijedno, Krivnja	7
17-18	Spremanje sobe	Uspješno	6
18 - 21	Učenje kod prijateljice	Uspješno	5
21-22	Setnja psa	Uspješno	7

Planiranje aktivnosti (obveze i ugodne) te procjena zadovoljstva i postignuća

Aktivnost (datum, dan i vrijeme)		Raspoloženje	Ugoda/Zadovoljstvo	Postignuće
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			

Pratiti aktivnosti ...



Moj dnevnik brige o sebi

Danas sam

- Ustao/la iz kreveta
- Doručkovao/la
- Otuširao/la se
- Obukao/la se
- Pio/la dovoljno vode
- Vježbao/la
- Na vrijeme otišao/la na spavanje

Prijedlozi aktivnosti ...

Dobra akcija za dobro raspoloženje



Aktivacija

- šetnja
- nazvati prijatelja
- gledati tv
- ići u kupovinu
- vježbati
- hladan tuš
- kuhanje
- rad u vrtu
- tračanje
- pospremati
- čistiti
- izrađivati nešto

Smirenje

- slušati muziku
- čitati
- kupka
- maska za lice
- aromaterapija
- upaliti svijeću
- pisati dnevnik
- popis zahvalnosti
- meditirati
- maziti se s kućnim ljubimcem

Suprotna aktivnost

Tuga



Povlačenje



Uključivanje u aktivnosti

- Primijeti kada nešto radiš i misliš onako kako depresija to želi.
- A onda učini potpuno suprotnu radnju/aktivnost.
- Tako ćeš **TI** preuzeti kontrolu i suprostaviti se depresiji.

Misli i aktivnosti koje pojačavaju depresiju

- Ostati u krevetu kada se osjećaš loše. Ostati u piđami. Ne obaviti higijenu.
- Kazniti sebe nazivajući se pogrđnim imenima svaki puta kada nešto pogriješiš
"Glupača....gubitnik...bezvrijedan crv..."
- Povlačenje kao neodlazak vani, odbijanje poziva, neodgovaranje na telefon
- Brige o prošlim pogreškama, kako je sada sve loše i kako će biti još gore

Misli i aktivnosti koje umanjuju depresiju

- Ustati iz kreveta. Obući se. Obaviti higijenu.
- Ohrabriti se na nešto naučiš ih pogreške i ponovno pokušati. Bolje ćeš životu proći ako se usmjeriš na ono što je dobro, umjesto na ono što je loše.
- Razgovarati s nekim svaki dan i izaći malo vani, čak i kada nemaš volje.
- Odvojiti svaki dan malo vremena za brige. Za stvarne probleme primijeniti vještine rješavanja problema. Ostalo vrijeme otkloniti brige.

Dobra akcija – depresija



Depresija - mudra akcija

when you feel sad



DEPRESSION

INSTEAD OF

I FEEL SO BAD, I SHOULDN'T FEEL LIKE THIS. WHAT'S WRONG WITH ME?! I'M USELESS



TRY:

I'M NOTICING I FEEL LOW & HEAVY, THAT'S OK. DEPRESSION WANTS ME TO BELIEVE I AM WORTHLESS, BUT I KNOW I'M NOT.

ACTION: DO SOMETHING SMALL & SIMPLE THAT IS AN ACHIEVEMENT (E.G.: 5 MIN WALK, SHOWER, DO SOME DISHES, BRUSH YOUR HAIR, GET DRESSED).

RESULT: INCREASED SELF-COMPASSION, NON-JUDGEMENT
@journey_to_wellness_

Kognitivna restrukturacija - „Pronaći korisniju i točniju misao“

- 1. Identifikacija** automatskih negativnih misli (ANM) - kognitivne distorzije tj. greške u opažanju i zaključivanju
- 2. Evaluacija** - “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
- 3. Traženje alternativnih odgovora** - korisnije misli, alternativno viđenje/perspektiva situacije

STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU



MISLI
POZITIVNO



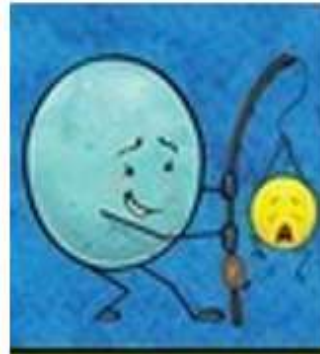
Prilagodba razvojnoj razini djeteta

1. igre/vježbe eksternalizacije negativnih misli - kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
 2. poticati dijete da nauči opažati svoje misli
- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice - mindfulness pristup
 - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice

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

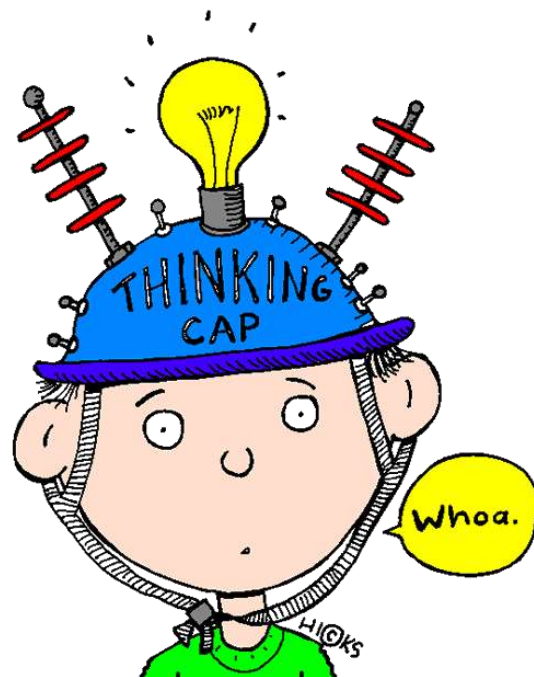
Koji su dokazi da ova misao nije točna?



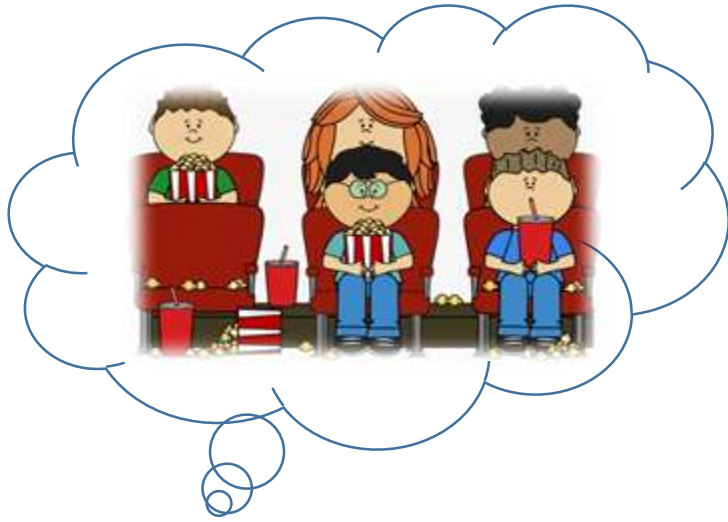
PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

Što su misli?



„Što su misli?“



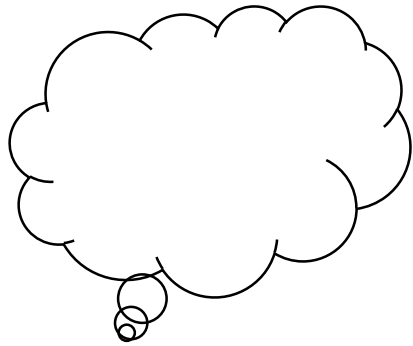
Što su misli?

- 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....



Što su misli? – Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- misli kao oblaci na nebu ili baloni od sapunice



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



Misli su moćne....

Misli



Osjećaji



Ponašanje



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

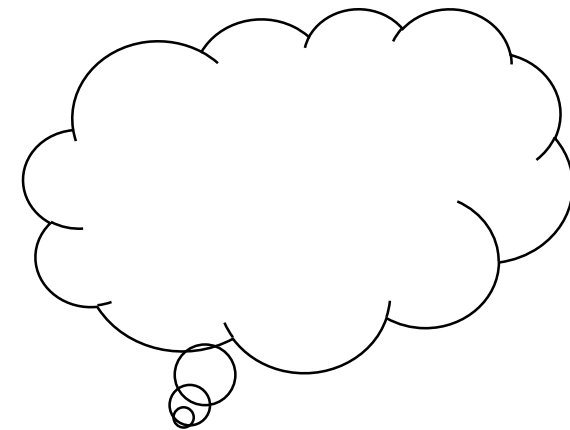
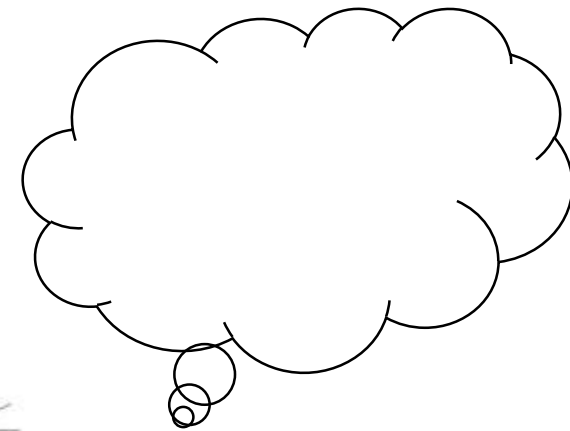
Misli su moćne...

- mogu se puno puta ponavljati
- zbog njihove snage i upornosti, često odmah povjerujemo u njih
- one postaju naša stvarnost
- stopljeni smo s našim mislima

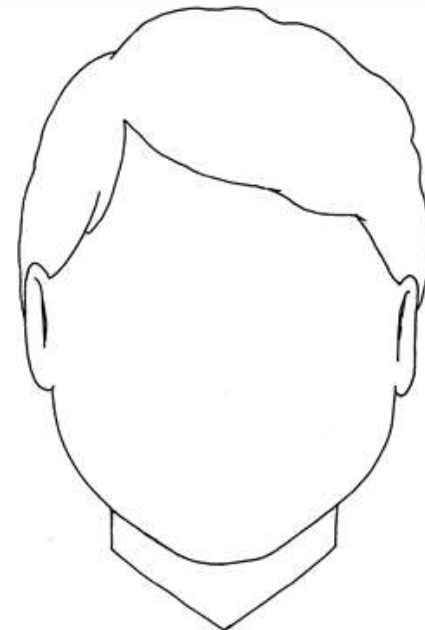
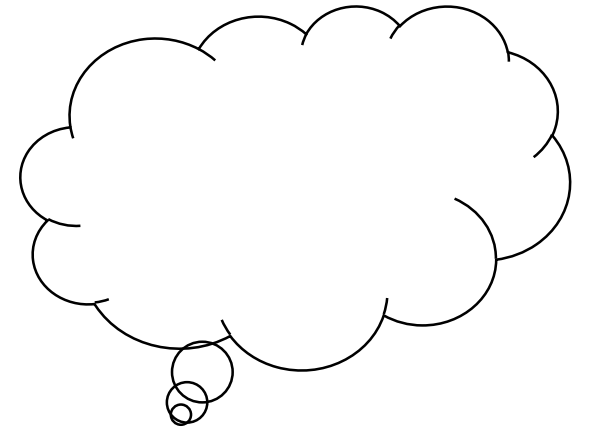
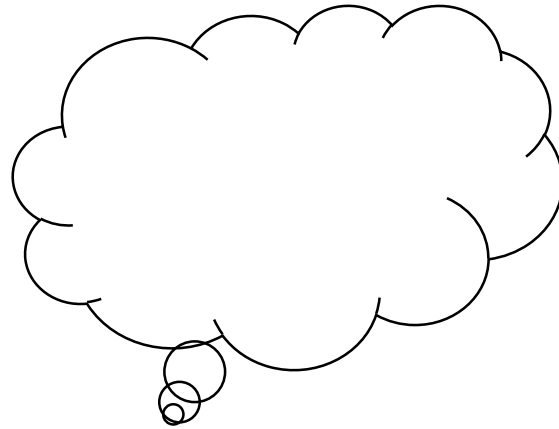


Što bi mogao misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!

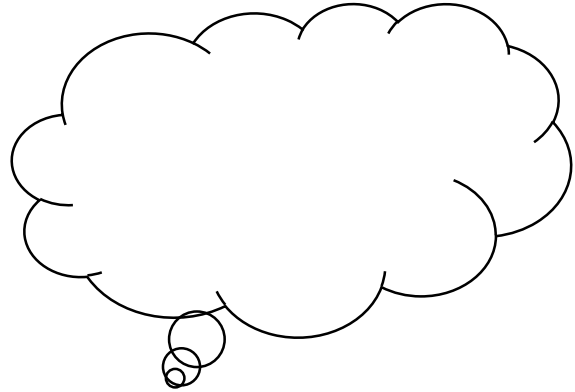


Kad sam tužan/tužna, ove misli prolaze kroz moju glavu....



Depresivno dijete – misli

Koje ti misli dolaze u/prozale kroz glavu kad si tužan/a?



Primjeri negativnih misli:

- Sve uvijek pokvarim
- Bolje da se nisam niti rodio/la
- Nisam dobar kao drugi
- Nešto nije u redu sa mnom
- Život nema smisla
- Mene nitko ne voli
- Svima sam samo teret
- Nikome nisam važan

Kognitivne distorzije (iskrivljenja) - greške u opažanju i zaključivanju

- **Negativne naočale** – vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli”.
- **Pozitivno se ne računa** – na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao su nevažne i rezultat sretnih okolnosti npr. „Dobila sam četiri jer je test bio lagan”
- **Napuhavanje stvari** – male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu „Nikad neću imati prijatelja zbog ove gluposti koju sam rekao.”
- **Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše, npr. “Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”



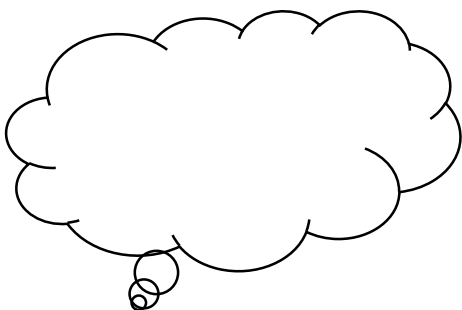
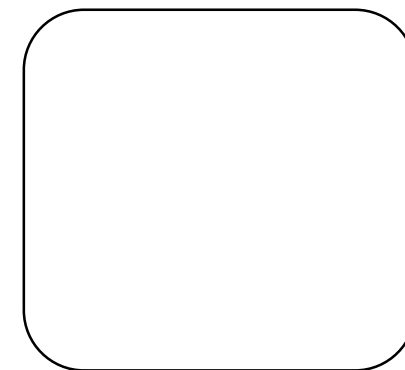
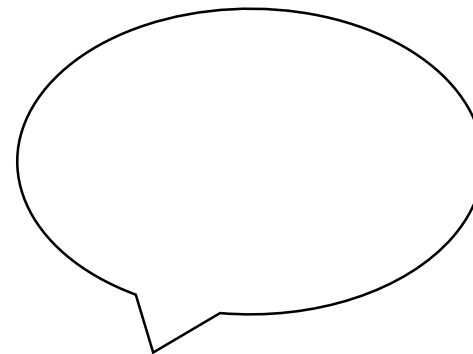
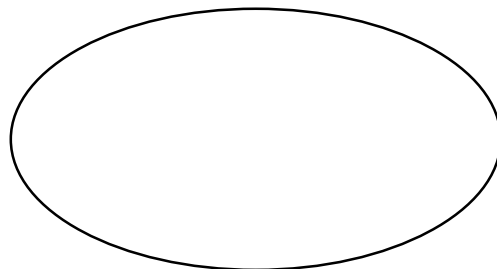
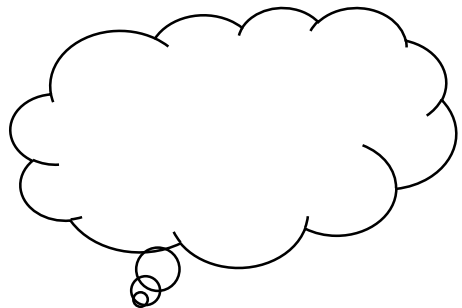
Kad sam tužan...

Mislim...

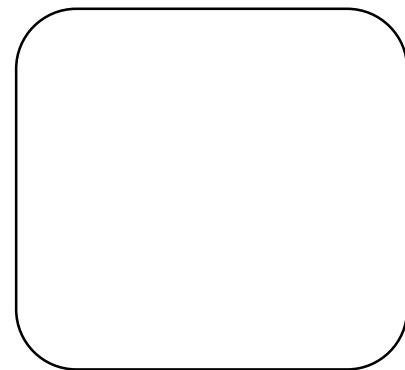
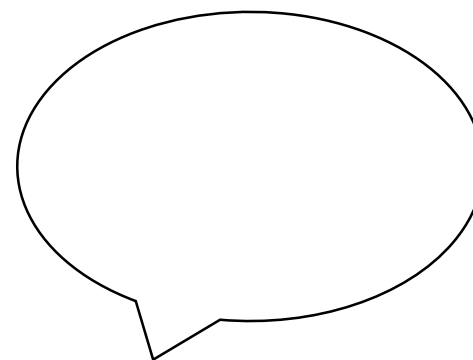
Osjećam...

Kažem...

Radim...



Tijelo...



Praćenje misli

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji (1-10)  	Ponašanje 

Tablice samoopažanja – za stariju djecu

Datum i vrijeme	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?

„Detektivi misli“



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?

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

“Detektiv misli”



Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!

Znanost ima zadnju riječ - Istražiti misli

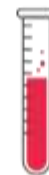
Kao znanstvenik istraži svoje misli...



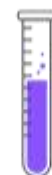
Je li ova misao potpuno točna?



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?



STOP
NEGATIVNOM
MIŠLJENJU

MISLI
POZITIVNO



Situacija	Negativna misao	Osjećaj (1-10)	Pozitivna misao	Osjećaj (1-10)