

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



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

- određuju kako se osjećamo i što radimo.....
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

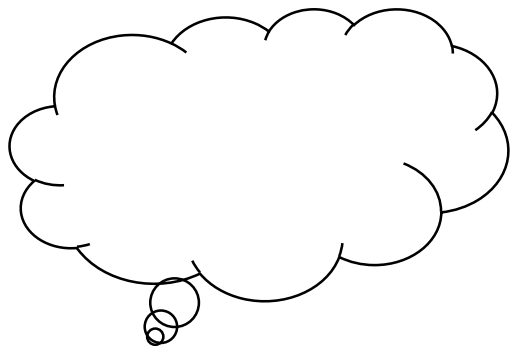


Misli koje nas gnjave...negativne misli...nekorisne misli...



Anksiozno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozale kroz glavu kada si u strahu?



Primjeri negativnih misli:

- Reći ću nešto glupo i svi će mi se smijati.
- Sigurno ću pogriješiti.
- Nešto nije u redu sa mnom.
- Nisam dovoljno dobar/dobra.
- Škola je tako velika i sigurno ću se izgubiti.
- Tako sam nervozan/na, svi će misliti da sam čudak/čudakinja.
- Uvijek nešto pogriješim.

Kognitivno restrukturiranje

1. **Identifikacija ANM** – kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** – dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** – korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



Uхватiti



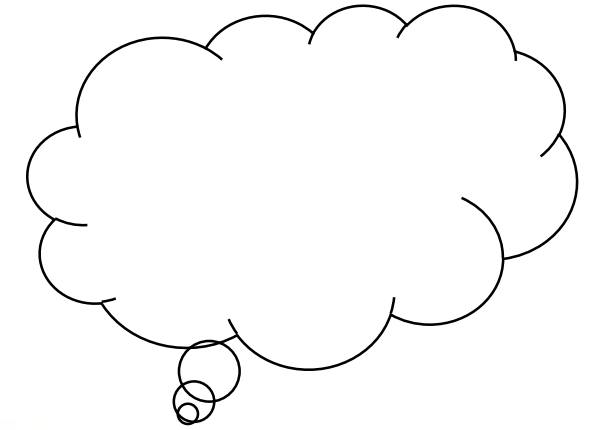
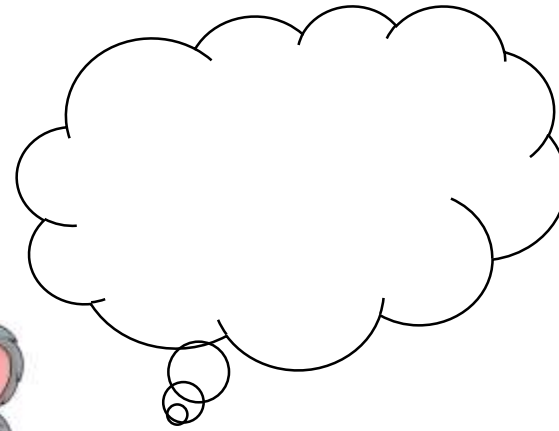
Provjeriti



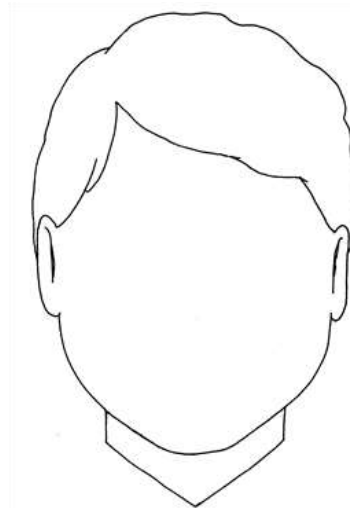
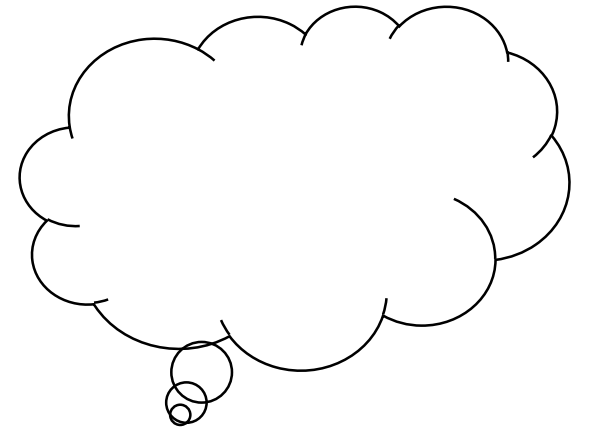
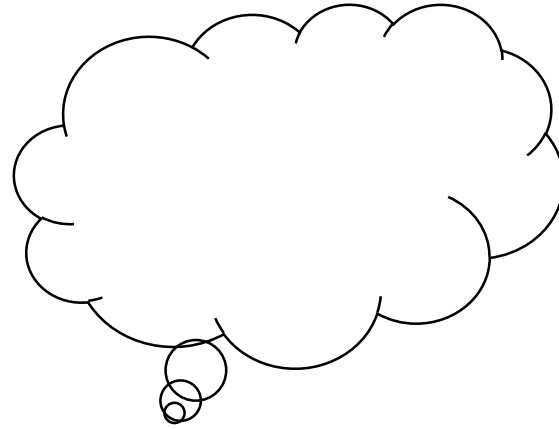
Promijeniti

Što bi mogao/la misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!



Kad sam u strahu, ove misli prolaze kroz moju glavu....



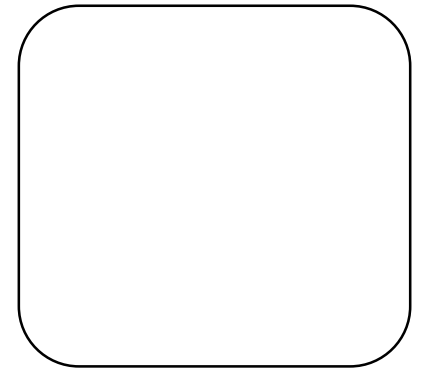
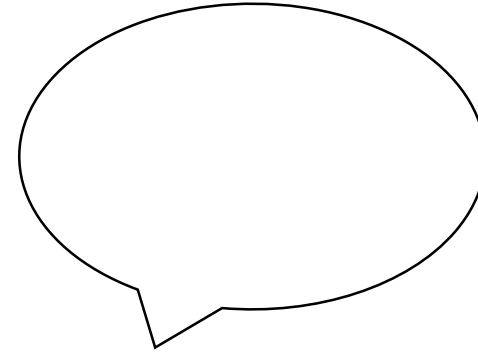
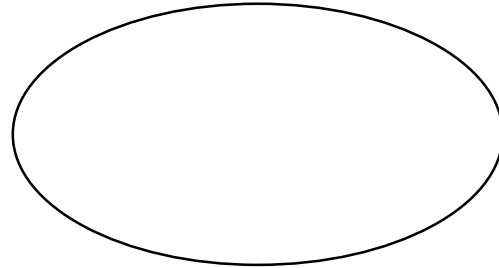
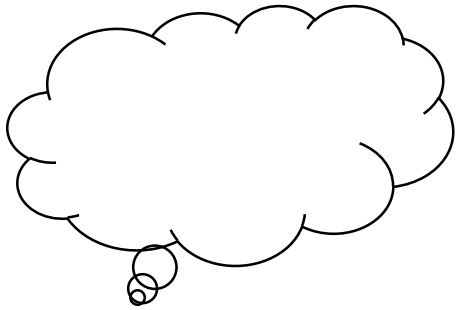
Kad sam u strahu, zabrinut/a, tjeskoban/na...

Mislim...

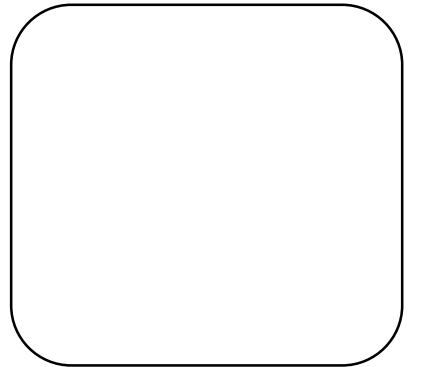
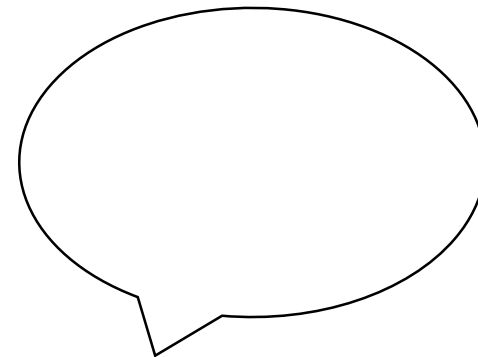
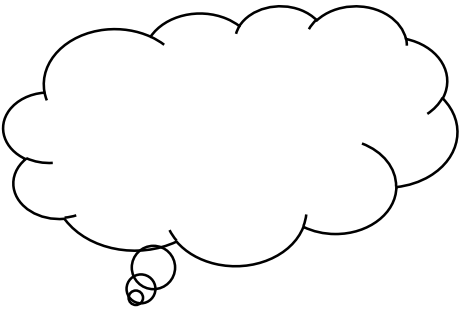
Osjećam...

Kažem...





Radim...



Tijelo...



Samoopažanje

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji 	Ponašanje 

Samoopažanje - za stariju djecu

Datum i vrijeme	Situacija (Okidač) Što se desilo neposredno prije?	Misli Što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaj (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?

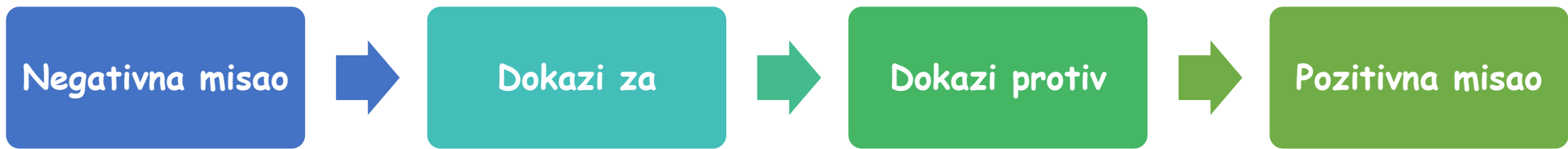
“Detektivi misli”

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!





Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

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.”





Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....

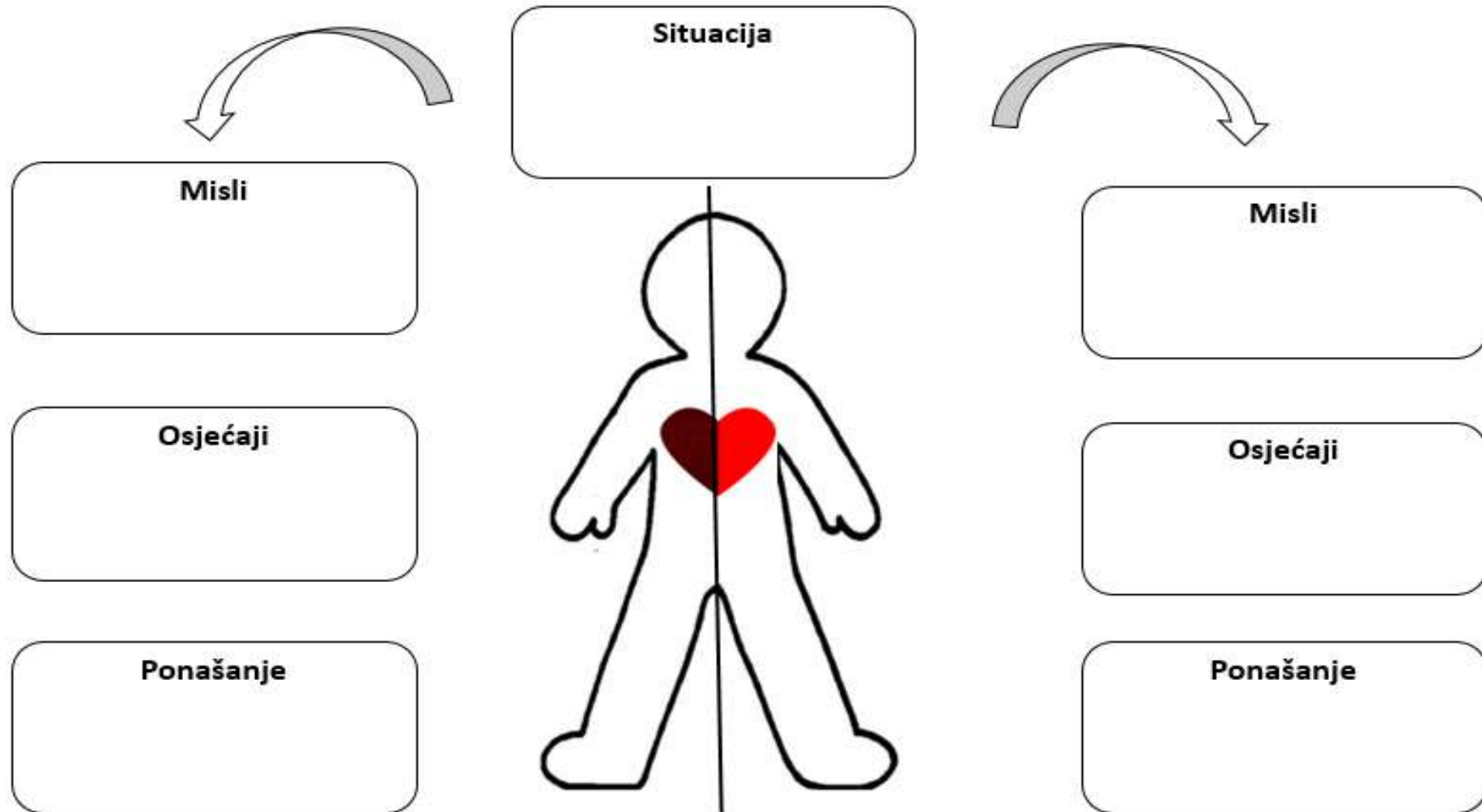


Negativne naočale



Pozitivne naočale

Druga perspektiva - kad bolje razmislim...



Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um

- **Misao:** Nikad neću uspijeti u ovome.
- **Osjećaj:** Ja sam potpuno nesposoban.
- **Misao:** Iako se trudim neću uspijeti.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Misao:** Uvijek nešto pogriješim.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Ponašanje:** odustajanje



SOS tehnika za negativni samogovor

1. STOP. STANI.

I zaustavi krug misli.

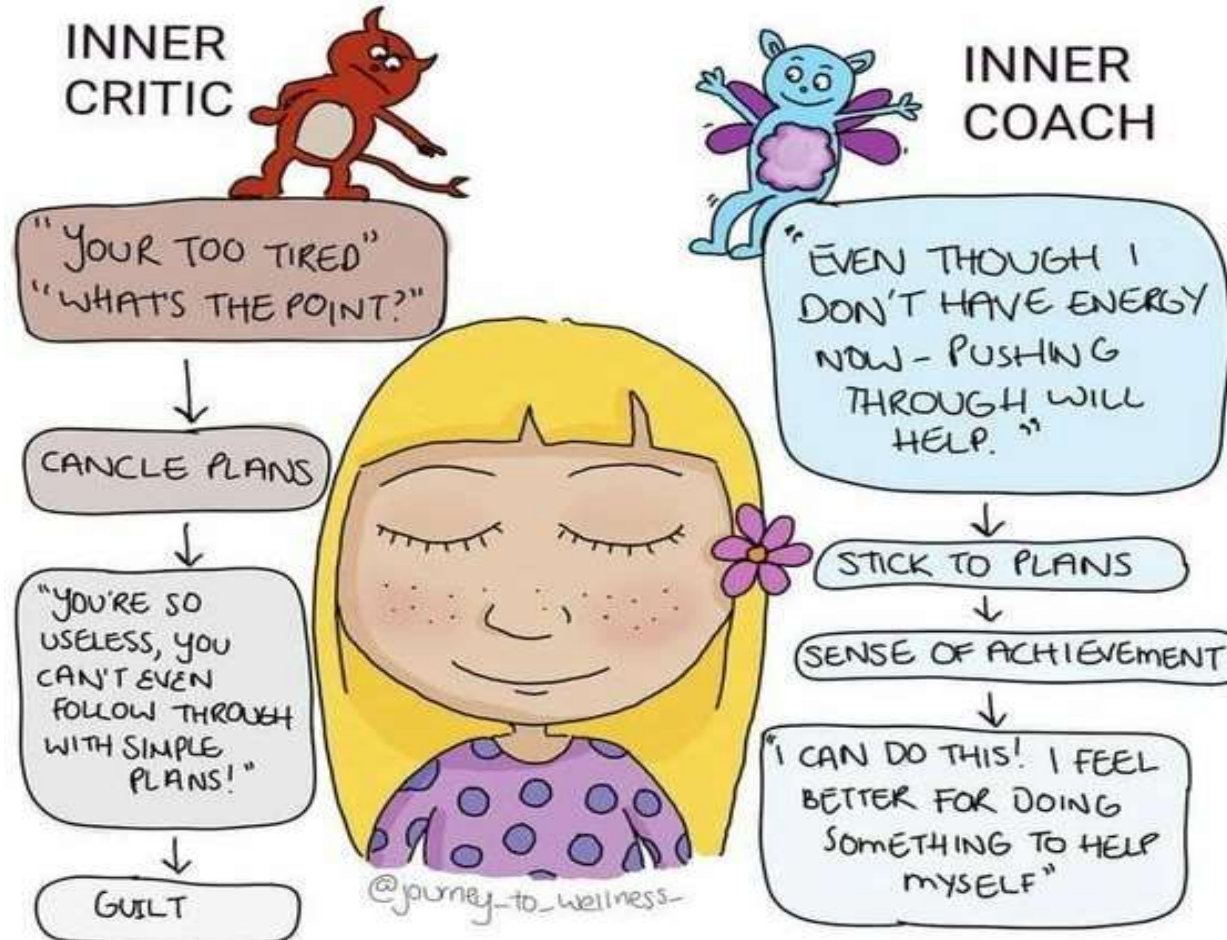
2. OPSERVIRAJ

svoje negativne misli

3. SADA

nastavi dalje s pozitivnim
mislima, osjećajima i radnjama

Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



Pozitivan samogovor - afirmacije

- usredotočiti se na svoje sposobnosti i postignuća te pozitivne aspekte neke situacije
- govoriti si pozitivne stvari kada si izložen/a nekoj zahtjevnoj ili teškoj situaciji kako bi je lakše prevladao/la
- da budeš opušteniji i s više samopouzdanja
- omogućuje da te ne obuzmu depresivne misli i brige, odustaneš i povučeš se, već kreneš u rješavanje problema



Riješio sam samo jedan zadatak, nikad neću svih deset.



Prvi zadatak je riješen, sada na ostale jednako uspješno.

Pozitivan samogovor - afirmacije - primjeri

- Ja sam hrabar
- Ja sam pametan
- Ja sam kreativan
- Ja sam uporan
- Ja sam dobar prijatelj
- Volim učiti
- Trudim se biti što bolji
- Odlično obavljeno!
- Mogu ja to!
- Pokušati ću najviše što mogu i to će biti dovoljno.
- Sve će biti ok.



Brige



Stvari o
kojima
brinem

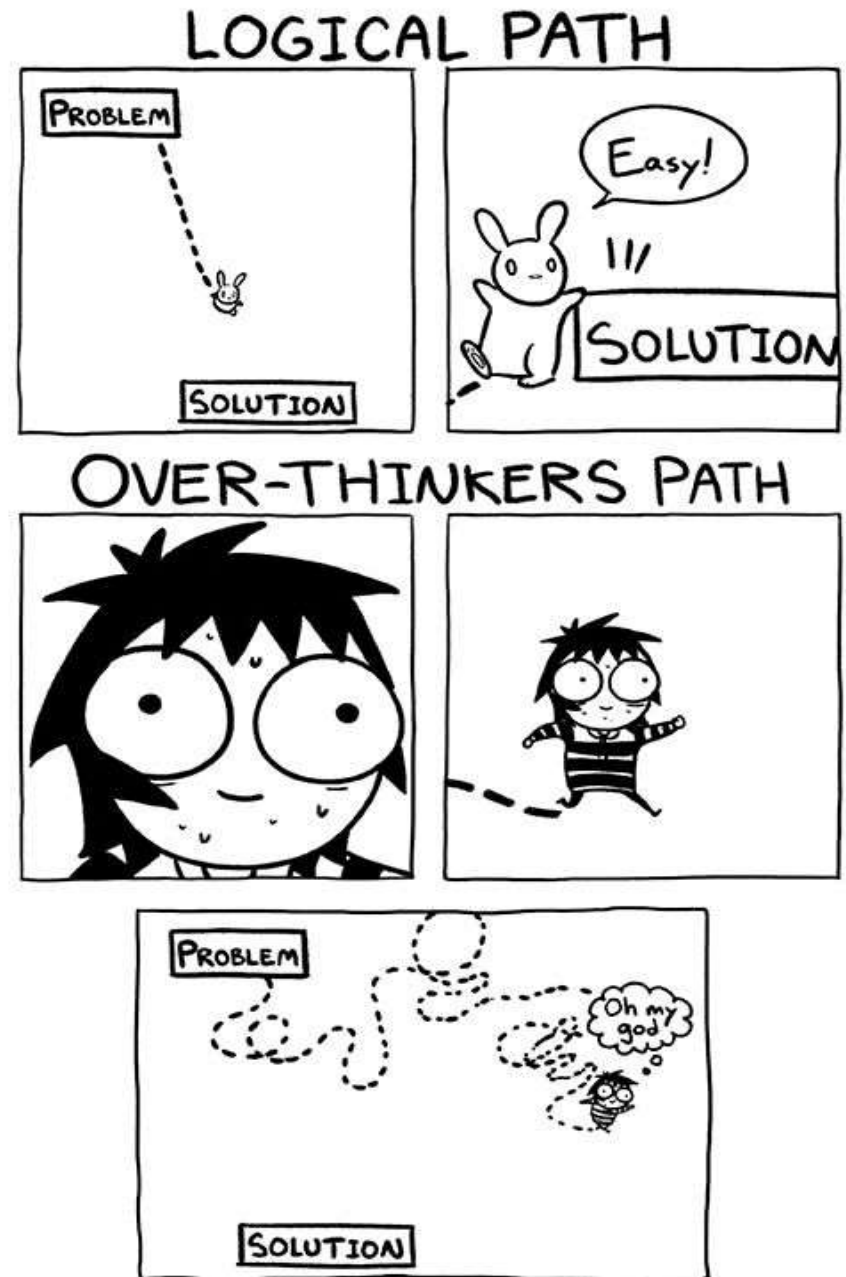
Mogu
se
dogoditi
Zaista
se
dogode



Brige su kao.....

Stolica za ljuljanje

- Čini ti se da nešto radiš
- Ali nigdje se ne pomičeš



„Moja čaša briga “



Vrijeme za brigu



Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – strah, 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



Nagrađivanje - Potkrepljenje

- Anksiozna djeca mogu imati manjak samopouzdanja i/ili vrlo visoke kriterije kada procjenjuju sebe i svoj učinak
- 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
- Prekritični 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

Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRADA:	_____				

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

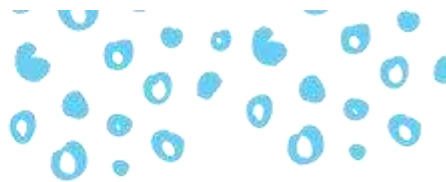
Ovaj tjedan ću...



	P	U	S	Č	P	S	N
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
Dnevna nagrada	○	○	○	○	○	○	○

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

TJEDNI ZADACI I NAGRADE



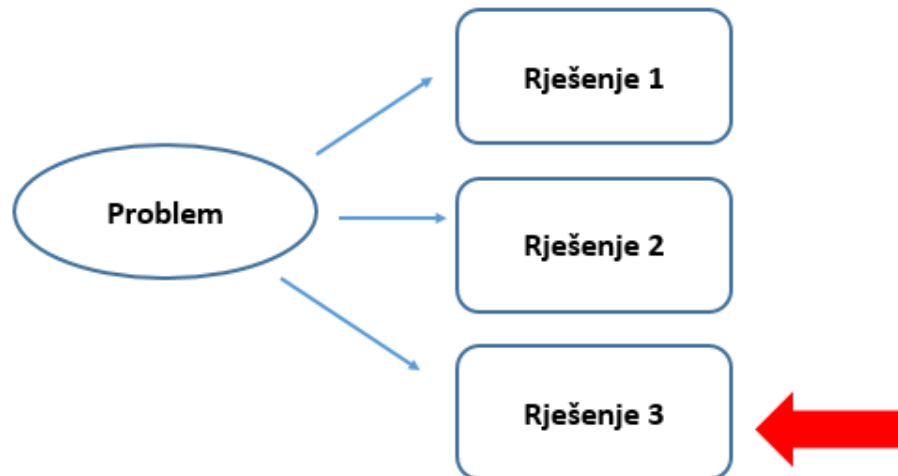
	P	U	S	Č	P

DNEVNA NAGRADA					
TJEDNA NAGRADA					

Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



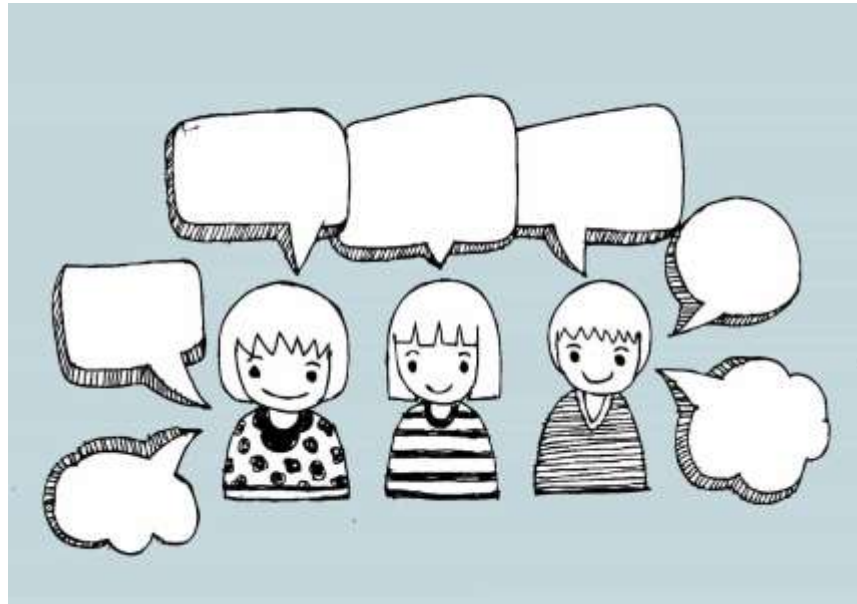
1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju
5. **Procjena rezultata**



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní život i socijalne situacije



Trening socijalnih vještina



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

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Anksiozno dijete - vještine komunikacije

Teškoća u komunikaciji:

- negativne misli o sebi i ishodima situacija – precjenjuju opasnost, podcjenjuju vlastite sposobnosti
- izbjegavanje

- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, straha i dovode do izbjegavanja i povlačenja



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 _____.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....

Planove drugih ljudi

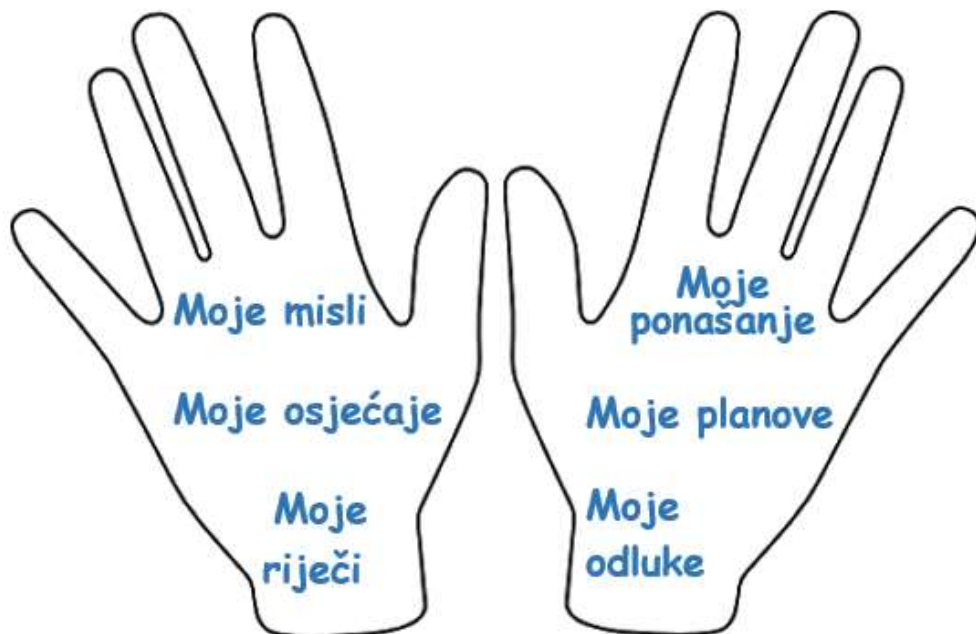
Vrijeme vani

Prošlost

Misli drugih ljudi

Riječi drugih ljudi

Osjećaje drugih ljudi



Stvari koje NE mogu kontrolirati...

Stvari koje MOGU kontrolirati...



Ponašanje drugih ljudi



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...)



U radu s djecom se koriste:

- Igra
- Crtež
- Likovi iz crtića filmova
- Filmovi
- Biblioterapija
- Misaoni „oblačići” (prepoznavanje misli)



Uloga roditelja (obitelji)

- Aktivno uključeni – procjena, tretman
- Psihoedukacija
- Smjernice za primjenu tehnika kod kuće s djetetom
- Potkrepljivanje
- Mogu biti prisutni na dijelu jedne seanse i sudjelovati u vježbanju vještina ili drugim specifičnim zadacima u dogovoru s terapeutom



„FEAR plan“ - sažeti postupak za dijete

F - Feeling frightened?

prepoznavanje fizioloških simptoma

E - Expecting bad things to happen?

prepoznavanje negativnog unutarnjeg govora

A - Action and attitudes that will help

suočavanje, upotreba naučenih vještina, problem solving

R - Results and rewards

evalucija i samonagrađivanje



Moji alati za prevladavanje anksioznosti



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



Preživjeti anksioznost

Tijelo

Pravilno spavanje

Zdrava prehrana

Tjelovježba

Prepoznati znakove
anksioznosti u tijelu

Normalizacija
anksioznosti

Osjećaji

Prepoznati
okidače

Tehnike
relaksacije

Prizemljenje i
samomirujuće rečenice

Ugodne
aktivnosti

Socijalne vještine

Misli

Prepoznati i ispitati
negativne misli

Pronaći korisnije i
realnije misli

Pozitivan
samogovor

Mindfulness

Vještine rješavanja
problema

Moj plan za krizu

Znakovi upozorenja:

Moji načini za smirivanje:

Dobro se podsjetiti - izjave koje
mogu biti korisne:

Korisna ponašanja - napraviti ću:

Osobe koje mogu kontaktirati:

Stručna pomoć:

1

2

3

2



Hvala na pažnji !

vlatka.bormar@gmail.com