

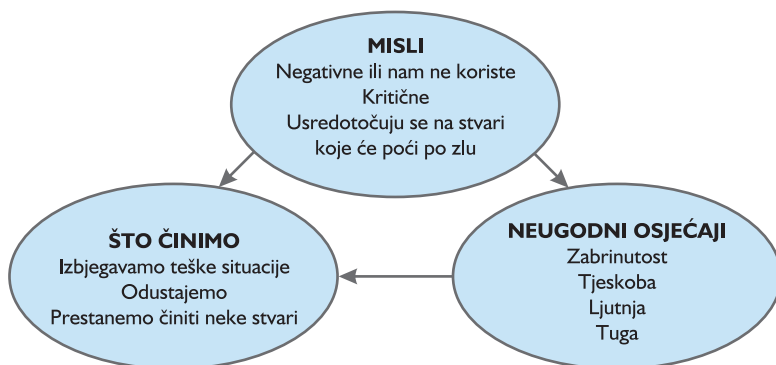
# Što bi roditelji trebali znati o kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT)

## Što je KBT?

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je **VRLO UČINKOVIT** način pomaganja djeci da prevladaju svoje probleme. Temelji se na ideji da na ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo. KBT istražuje vezu između:

- ▶ načina na koji ljudi misle
- ▶ kako se osjećaju
- ▶ što čine.

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji vašem će se djetetu pomoći da otkrije koji mu načini razmišljanja ne koriste. Ovi načini razmišljanja često dovode do osjećaja zabrinutosti, tjeskobe, tuge, ljutnje ili neugode. Ti su osjećaji neugodni. Pokušavamo ih spriječiti ili zaustaviti tako da izbjegnemo teške situacije ili izazove. To je **NEGATIVNA ZAMKA**.



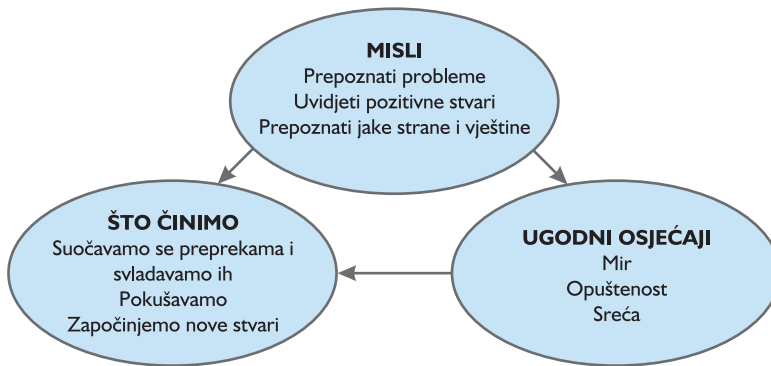
## Kako će KBT pomoći?

KBT će vašem djetetu pomoći da:

- ▶ otkrije negativne ili nekorisne načine razmišljanja
- ▶ otkrije poveznicu između onoga što misli, onoga kako se osjeća i što čini
- ▶ provjeri i preispita dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- ▶ pronađe nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- ▶ prevlada svoje probleme i radi stvari koje bi doista željelo raditi.

## MISLI DOBRO, OSJEĆAJ SE DOBRO

KBT će vašemu djetetu pomoći da se izvuče iz negativne zamke i usvoji **POZITIVNIJI** pristup.



### Što će se dogoditi?

KBT je zabavan i praktičan pristup, koji djetetu pomaže da nauči prevladati svoje probleme. Mi ćemo **RADITI ZAJEDNO s vama i vašim djetetom kako bismo:**

- ▶ utvrdili nekorisne načine razmišljanja
- ▶ razvili zajedničko shvaćanje razumijevanja zašto se ovi problemi događaju
- ▶ istražili postoje li drugi načini razmišljanja o stvarima
- ▶ ispitali i proveli eksperiment kako bismo vidjeli pomažu li
- ▶ naučili nove načine kontroliranja neugodnih osjećaja
- ▶ pronašli nove načine rješavanja problema.

S vama ćemo dogovoriti:

- ▶ određeni broj sastanaka
- ▶ hoćemo li raditi samo s vašim djetetom ili ćete nam se i vi pridružiti u nekim ili svim sastancima.

Posljednja je seansa obično sastanak s vama i vašim djetetom kako bismo ocijenili kako su se stvari promijenile i kako bismo se dogovorili oko toga što treba dalje.

### Kako mogu pomoći svome djetetu?

Svome djetetu možete pomoći tako da mu pružite **PODRŠKU**.

### **P – Pokažite djetetu kako da bude uspješno**

Djeca uče promatranjem drugih, naročito svojih roditelja. Budite pozitivan model svome djetetu i pokažite mu kako pristupiti i uspješno se suočavati s teškim situacijama umjesto da ih izbjegava.

### **O – Ono ima problem i treba vašu pomoć – shvatite to.**

Suočavanje s brigama i problemima je težak posao i djeca ponekad ne znaju što bi učinila ili usvoje loše načine suočavanja s problemima. Iako vama i drugima ponašanje vašega djeteta može biti teško podnijeti, važno je zapamtiti da se ono ne ponaša tako zato što je teško ili zločesto.

### **D – Dovoljno strpljenja u pristupu**

Za promjenu treba vremena, zato nemojte očekivati promjene istoga trenutka. Budite strpljivi, nagradite uspjeh i zapamtite da su privremeni zastoji česti. Potičite dijete da nastavi pokušavati i da ne odustaje – uspjeh će mu!

### **R – Radite na tome da pokuša**

Djeca ostanu zatočena u starim načinima razmišljanja i ponašanja pa će im trebati da ih podsjetite da koriste svoje nove vještine. Nadalje, neki im dijelovi programa mogu biti prilično teški. Jako je važno poticati ih da vježbaju i podsjećati ih da koriste novostečene vještine.

### **Š – Što ono čini? Promotrite.**

Vaše se dijete možda ulovilo u negativnu zamku pa mu je teško vidjeti pozitivne stvari i uspjehe koji mu se događaju. Promatrajte što vaše dijete čini i pomognite mu da pronađe stvari koje su krenule nabolje. Pomažući djetetu da uvidi svoje uspjehe učinit će da se dobro osjeća, pokazati mu da napreduje i dati mu više samopouzdanja da pokuša ponovo.

### **K – Kada uloži trud, nagradite ga i pohvalite**

Pružite svome djetetu pažnju kada vježba ili koristi nove vještine. Djeca se često više trude kad znaju da vas zanima to što čine i da ćete ih pohvaliti. Možete koristiti i male nagrade kao što je dopuštenje da duže ostane budno, dodatno vrijeme za kompjutorom, gledanje filma ili pozivanje prijatelja da prenoći. Nagrade vas ne moraju stajati novca. Dogovorite se s djetetom što bi mogla biti posebna nagrada.

### **A – Ako je dijete voljno, razgovarajte o tome što ono čini.**

Razgovor s djetetom može mu pomoći da osjeti podršku i da osjeti da je shvaćeno. Kada mu pokažete da vas zanima što govori, to pomaže njegovu samopoštovanju. Razgovor o svakoj seansi nudi način ponavljanja glavnih točaka o kojima je učio i naglašavanja glavnih poruka. Ipak, trebali biste izbjegavati gnjaviti svoje dijete pitanjima nakon svake seanse – ima trenutaka kada ono o tome ne želi pričati.

### **Pružite PODRŠKU svome djetetu kako bi prevladalo svoje probleme.**