

Specifičnosti BK tretmana anksioznosti kod djece

Izv. prof. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić,
dr.med., spec. psihijatar, subspec. dječje i
adolescentne psihijatrije

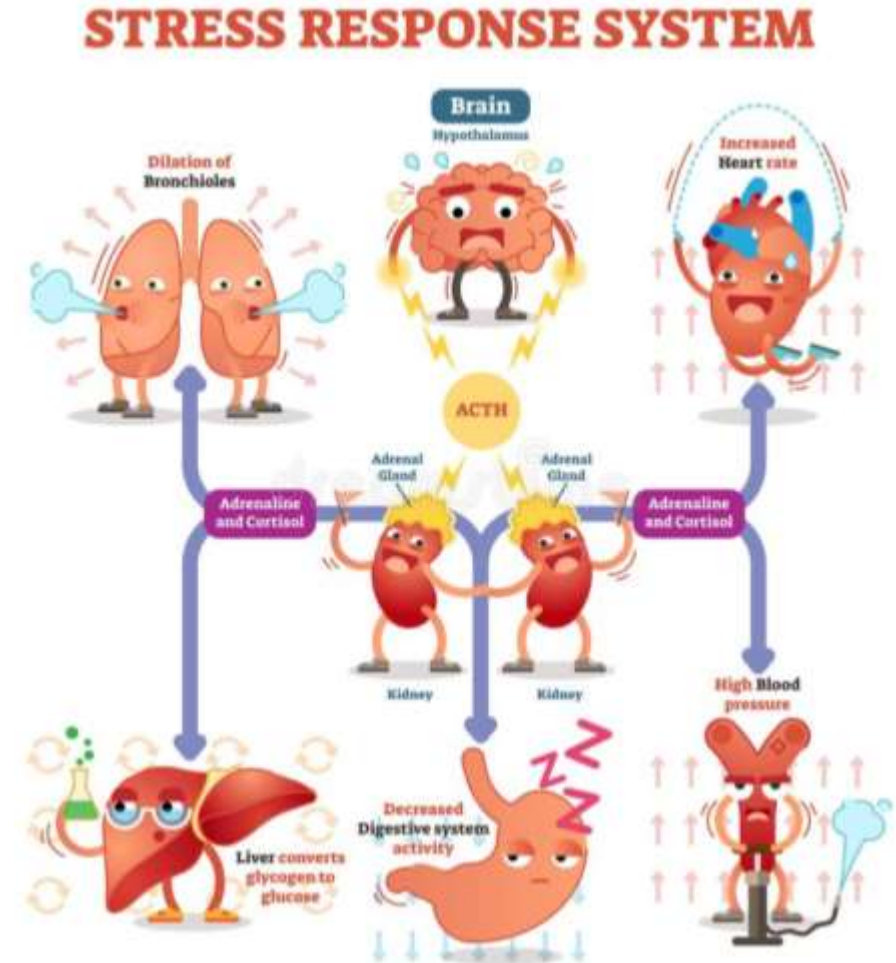
HUBIKOT

2023



Anksioznost – strah, tjeskoba, nelagoda

- Osnovna ljudska emocija
- Odgovor organizma na opasnost
- Adaptivna funkcija – nužna za opstanak
- Reakcija borba ili bijeg
- Biološki uvjetovano = neuroendokrinobihevioralna reakcija



Normalan strah/anksioznost	Patološki strah/anksioznost
osnovna ljudska emocija - normalna reakcija na stvarnu opasnost	javljanje u odsutnosti realne opasnosti
adaptivna funkcija - upozorenja na nove ili ugrožavajuće situacije – reakcija borbe ili bijega	pretjerana i razvojno neadekvatna razina anksioznosti - osjećaj neugode, nemira i napetosti, anticipacija moguće opasnosti te fiziološke promjene (ubrzani rad srca, povećani krvni pritisak i tjelesna napetost)
tjelesne, kognitivne i bihevioralne manifestacije	<ul style="list-style-type: none"> • anksiozna reakcija - oblik panične atake • u djece anksiozna reakcija može biti u obliku plača, bijesa, smrzavanja ili prijanjanja uz objekt sigurnosti, somatske manifestacije
apekt razvoja u pojedinim razdobljima života – razvojno očekivani strahovi	značajno ometa funkcioniranje osobe, fobične situacije se izbjegavaju ili podnose sa strahom
	osoba je svjesna neutemeljenosti straha (može izostati kod manje djece)



Razvojno očekivani strahovi

2 - 4 godine

**Mrak
Spavati samo
Grmljevina, munje
Sjene
Jaki zvukovi
Mali zatvoreni prostori**



5 - 7 godine

**Mrak
Liječnici
Iznenadni jaki zvukovi
Insekti i životinje
Odbacivanje prijatelja**



8 - 11 godina

**Duhovi
Gubitak bliskih osoba
Neuspjeh u školi
Razočaranje roditelja
Zli ljudi (kidnapiranje)**



12 - 18 godina

**Osobna sigurnost
Izlaganje u školi
Evalvacija drugih
Budućnost
Smrt
Događaji u svijetu**



**Simptomi
anksioznosti**

Somatski	Kognitivni	Bihevioralni
znojenje	strah, zabrinutost	onihofagija
palpitacije, povišen RR	zbunjenost	usporeni pokreti
ubrzano disanje	osjećaj težine	izbjegavanje kontakta pogledom
bolovi u trbuhu, glavobolja	teškoće koncentracije	skrivanje lica
mučnina, povraćanje, proljev	neodlučnost	iritabilnost
suhoća usta	zaboravnost	nemir
gubitak apetita	misli o neuspjehu, sramoćenju, negativnoj evaluaciji drugih	
mišićna napetost	negativne misli o sebi, nisko samopouzdanje	izbjegavajuća ponašanja – škola, vršnjaci, aktivnosti, socijalne interakcije
tremor	misli o izbjegavanju	
nesanica	percepcija „prijetnje“	
	nezadovoljstvo	

Anksiozni poremećaji

Poremaćaj	Kliničke karakteristike
Separacijski anksiozni poremećaj (SAP)	Ekscesivna anksioznost pri odvajanju od roditelja ili skrbnika, ili od kuće, strah da će im se desiti nešto loše
Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP)	Pretjerana zabrinutost oko uobičajenih svakodnevnih stvari (škola, ocjene, vršnjacima, sport, obitelj) tijekom 6 mj.
Socijalna fobija	Intenzivan strah u socijalnim interakcijama ili kod izlaganja, strah od negativne evaluacije drugih, sramoćenja
Specifična fobija	Intenzivan, iracionalan strah od specifičnih objekata (npr. pas) ili situacija (npr. letenje)
Panični poremećaj	Panični napadi i intenzivan strah od ponavljanja napada, gubitka kontrole tijekom najmanje 1 mj.

Anksiozni poremećaji u djetinjstvu i adolescenciji

- Najučestaliji psihički poremećaji kod djece i adolescenata – prevalencija 6 do 20%
- Djevojčice : dječaci = 2 : 1 (već od dobi 6 godina)
- Dijagnostički kriteriji za djecu i adolescente jednaki kao za odrasle
- **Komorbiditet** – ostali anksiozni poremećaji, depresija, ADHD, ovisnosti, poremećaji hranjenja, selektivni mutizam (socijalna fobija) te školska fobija (separacijski anksiozni poremećaj kod mlađe djece i socijalna fobija kod adolescenata), zlouporaba i ovisnost o psihoaktivnih tvarima
- **Oštećenje funkcioniranja** – školsko, socijalno, obiteljsko
- **Prediktor psihopatologije u odrasloj dobi** – anksiozni poremećaji, depresija, ovisnosti, pokušaji suicida, hospitalizacije



Anksiozni poremećaji – dif. dijagnoza

- **Normalna, razvojno primjerena anksioznost i strahovi** (strah od čudovišta ili mraka kod predškolske djece, brige oko elementarnih nepogoda kod školske djece)
- **Ostali psihički poremećaji** - depresija, ADHD, Aspergerov poremećaj, psihotični poremećaji, bipolarni poremećaji, teškoće učenja, zlouporaba alkohola i droga
- **Somatske bolesti** – hipertiroidizam, asthma, migrena, epilepsija, hipoglikemija, kardijalne aritmije, neurološki poremećaji
- **Nuspojave lijekova** – psihostimulanti, steroidi, antipsihotici, SSRIs, antihistaminici

Anksiozni poremećaji - Etiologija multifaktorijalna

Biološki čimbenici

- Veća učestalost u pojedinim obiteljima
- Genetika – serotonin, noradrenalin, GABA
- Neuroanatomske regije – strijatum, limbički sustav, amigdala, orbitofrontalni korteks, anteriorni cingularni korteks
- Bihevioralna inhibicija - karakteristika temperamenta uočljiva već u 1. g.

Psihološki čimbenici

- **Kognitivna teorija**
 - precjenjivanje opasnosti i njezinih posljedica i podcjenjivanje vlastitih sposobnosti suočavanja
 - kognitivne distorzije – katastrofiziranje
 - sigurnosna ponašanja (redukcija anksioznosti) - izbjegavanje
- **Bihevioralna teorija**
 - kondicioniranje straha u stresnoj situaciji s nekim znakovima – vanjski (mjesto, zvukovi) ili unutrašnji (somatski simptom npr. lupanje srca, osjećaji)
 - generalizacija znakova
 - izbjegavajuća ponašanja

Socijalni čimbenici

- Obiteljska disfunkcija
- Roditeljska ponašanja (odbacivanje, pretjerana kontrola ili zaštita)
- Anksiozni poremećaji u roditelja - modeliranje
- Stresni životni događaji (smrt ili bolest člana obitelji, prijatelja, preseljenje, i dr.)
- Nizak socioekonomski status

Obiteljsko okruženje - roditelji

- prenose verbalno poruku stalnog straha i prijetnje kao i potrebe izbjegavanja mogućih prijetnji + modeliranje
- djeca oponašaju strahove roditelja
- često su prezaštićujući, ne potiču i ne nagrađuju samostalnost djeteta, „nedemokratični” - odlučuju umjesto djece
- često „rješavaju” probleme svoje djece i time šalju djetetu poruku o nesposobnosti i nekompetentnosti djeteta
- djeca često imaju deficit u učenju suočavanja sa životnim situacijama i evaluaciji od drugih



Anksioznost u djece - Dijagnostička procjena

Multidisciplinarni pristup

- psihijatar
- psiholog
- logoped
- socijalni pedagog
- neuropedijatar + EEG

Dodatna obrada:

- Laboratorij (KKS, Fe, hormoni štitnjače i dr.), EEG, i dr.



Osnovni instrumenti:

- heteroanamneza - rani razvoj, odgoj, socijalizacija, tjelesno zdravlje
- anamneza – starija djeca i adolescenti
- klinički intervju + opservacija ponašanja (tihi govor, grickanje noktiju, izbjegavanje očnog kontakta..)
- procjena roditelja i obitelji - roditeljski stilovi, obiteljska dinamika
- procjena nastavnika i ostali izvori

- dob djeteta, kognitivni razvoj te obuhvatiti ponašanje, kogniciju i somatske simptome.
- majke često imaju tendenciju preuveličavanja anksioznih simptoma kod djece (povezano s majčinim porastom anksioznosti)
- učitelji ponekad anksiozno ponašanje ne percipiraju kao „problem” pa se pridaje manja važnost

Anksioznost u djece - Samoprocjena

Skale samoprocjene mjere:

- fiziološku manifestaciju;
- zabrinutost;
- osjetljivost;
- strah/koncentraciju.

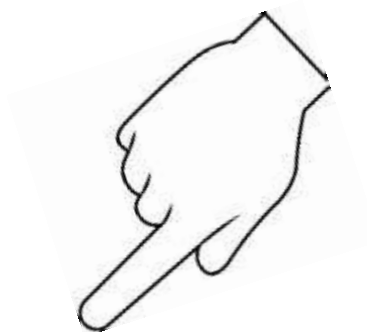
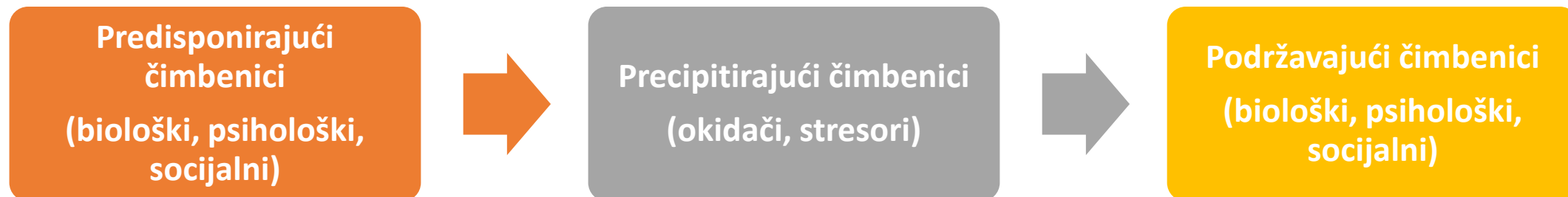
Tri najčešće korištena instrumenta su:

- Coping Questionare for Children
- Revised Children & Manifest Anxiety Scale
- Fear Survey Schedule for Children

Poteškoće

- na rezultate utječe trenutno stanje djeteta;
- teško razlučiti što je npr. „nikad zabrinut“, rijetko zabrinut“ ili „često zabrinut“ (to je ovisno o dobi djeteta, kognitivnoj sposobnosti djeteta, individualnoj procjeni značenja)
- anksiozna djeca imaju veliki strah od evaluacije drugih i prezentacije pred drugima (potreba za što „boljom“ evaluacijom) što može utjecati na objektivne rezultate
- nisu dovoljno individualizirani

Anksiozno dijete - procjena



Anksiozno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

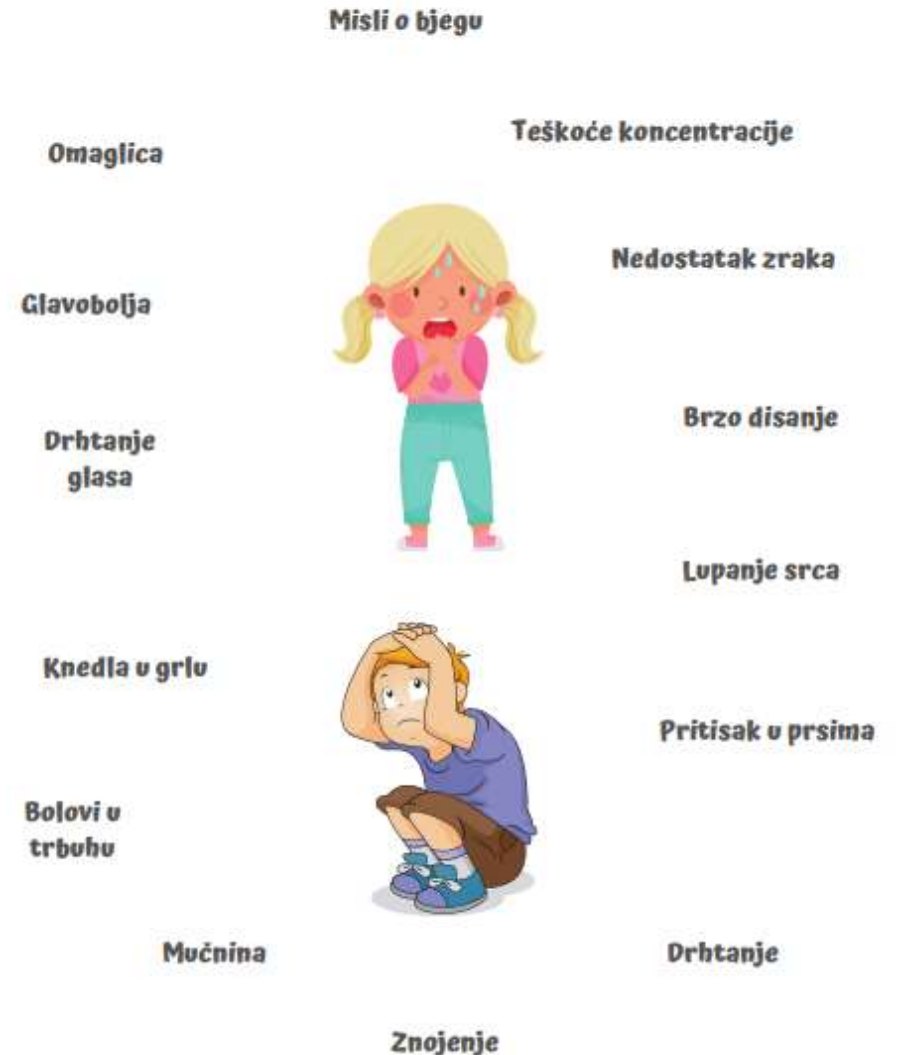
Situacije, događaji, osobe, misli, osjećaji

- **Promjene u životu** – preseljenje, nova škola
- **Stresni događaji** – smrt, gubitak
- **Obiteljske prilike** – konflikti, razvod
- **Odnosi s drugima** – konflikti, bullying
- **Osobne karakteristike** – negativni kognitivni stil, perfekcionizam, samokritičnost, naučena bespomoćnost
- **Tjelesne bolesti i lijekovi** – štitnjača, diab. mellitus, epilepsija, lijekovi



Anksiozno dijete – procjena simptoma

- **Tjelesni simptomi** – san, apetit, tjelesna težina, bolovi
- **Emocionalni simptomi** – strah, zabrinutost, razdražljivost i ostali osjećaji
- **Kognitivni simptomi** – negativne misli, teškoće koncentracije, suicidalnost
- **Ponašanje** – izbjegavanje, povlačenje, nemir, ispadi u ponašanju, samoozljeđivanje, pokušaji suicida, konzumacija alkohola i droga



Anksiozni poremećaji – liječenje

Odluka o načinu i obliku liječenja ovisi o:

- Težini kliničke slike
- Stupnju oštećenja funkcioniranja
- Komorbiditetu
- Dobi djeteta
- Intelektualni kapaciteti djeteta
- Prethodnom liječenju i odgovoru na terapiju
- Preferencijama djeteta i roditelja
- Dostupnosti pojedinih oblika liječenja
- Troškovima liječenja

- **Blagi** – psihoedukacija i suport
- **Srednji** – psihoterapija
- **Teški** – medikamenti i psihoterapija

Medikamenti (antidepresivi i anksiolitici)

- Parcijalni odgovor na psihoterapiju kod **srednje** izraženih simptoma
- **Teže** izraženi simptomi – sudjelovanje u psihoterapiji nije moguće

Cilj – potpuna remisija

Parcijalna remisija – lošije funkcioniranje i rizik za relaps

Anksioznost u djece - KBT pristup

Bihevioralne tehnike:

- Relaksacija
- Izlaganje
- Igranje uloga
- Modeliranje



Kognitivne tehnike:

- Psihoedukacija
- Prepoznavanje preplavljujuće anksioznosti
- Restrukturiranje negativnih misli vezanih za percepciju „zastrašujuće” okoline
- Identifikacija i restrukturiranje negativnog unutarnjeg govora
- Vještine rješavanja problema
- Socijalne vještine

Psihoedukacija o anksioznosti



- Dijete + roditelji
- Simptomi
- Uzroci
- Tretman - KBT



Osjećaji

Kontrola osjećaja uključuje

1. Prepoznavanje i imenovanje osjećaja
2. Jačina osjećaja
3. Tehnike za kontrolu osjećaja
 - ✓ **Tehnike relaksacije** – duboko disanje, relaksacija u imaginaciji, progresivna mišićna relaksacija
 - ✓ **Tehnike samokontrole**
 - ✓ **Mudra i korisna akcija** - Tjelesna aktivnost, Distrakcija i ugodne aktivnosti

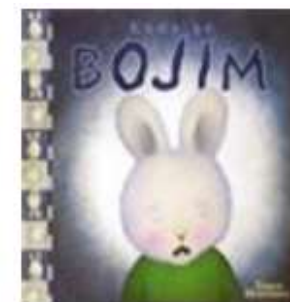


Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

Mikroformulacije (kod djece)

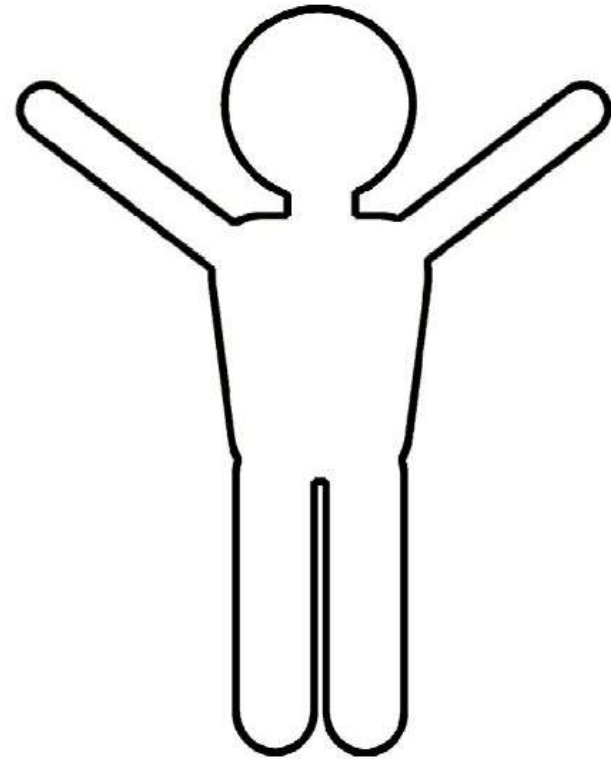
- Povezivanje situacija i osjećaja
 - Povezivanje osjećaja i ponašanja
 - Povezivanje situacija i misli
 - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
-
- Igre ili priče (biblioterapija)
 - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče, a potom svoje



Karte osjećaja



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Tehnike relaksacije

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji

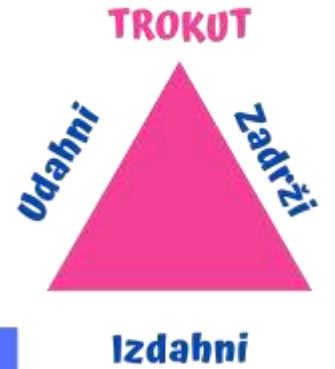


Zabavno disanje

Trokut



Zvijezda



DJECA & ANKSIOZNOST
TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE

Kvadrat



Šesterokut



MORSKA ZVIJEZDA



„Daj 5” ili
Disanje s 5 prstiju



Puhanje balona od sapunice

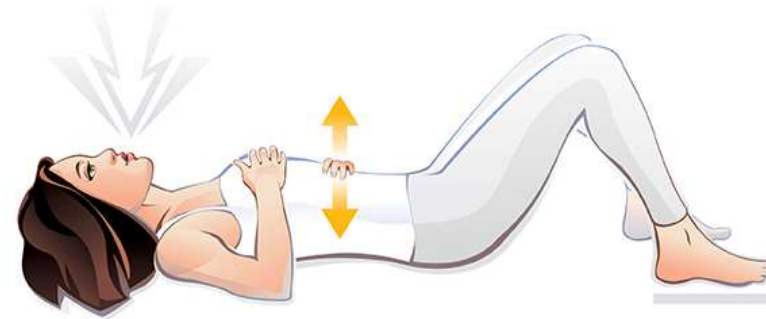


„Otpuhni
strah/tugu/ljutnju”

Puhanje balona od sapunice



Abdominalno/dijafragnalno dihanje



Progresivna mišićna relaksacija



Relaksacija u imaginaciji



Relaksacija u imaginaciji Moje sretno mjesto



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 i osjećaja

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

Prizemljenje
kod
teških osjećaja

5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



1 stvar koju možeš okusiti



Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR HELP

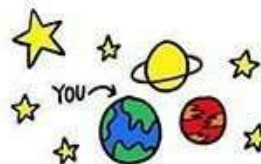
I'M FEELING ANXIOUS CAN YOU HELP ME?



TAKE A DEEP BREATH



WRITE ABOUT HOW YOU FEEL



FIND A POSITIVE DISTRACTION



Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

- Hijerarhija/lista strahova
- Postupno
- Planirano
- U imaginaciji i in vivo
- Ponavljati kako bi učvrstili drugačije odnošenje prema neugodi

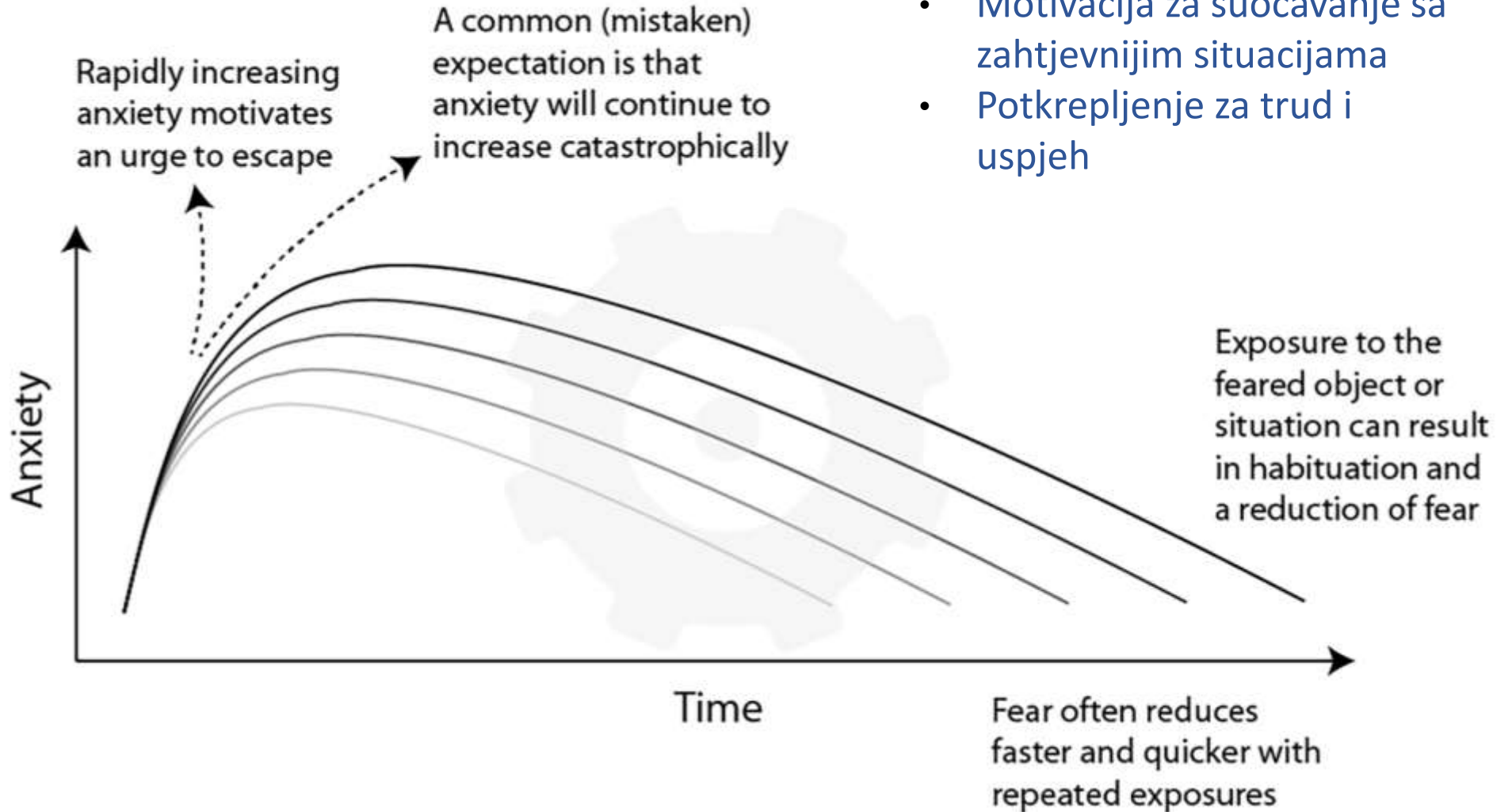


Bijeg/Izbjegavanje

- Pamti se situacija kada je strah najveći
- Onemogućena habituacija
- Nema iskustva uspjeha
- Smanjenje neugode potkrepljuje izbjegavanje

Izlaganje

- Osjećaj uspjeha/postignuća
- Pamti se uspjeh što omogućuje habituaciju
- Motivacija za suočavanje sa zahtjevnijim situacijama
- Potkrepljenje za trud i uspjeh



Modeliranje - učenje po modelu

- većinu ponašanja naučimo promatranjem drugih
 - roditelji i odrasli - najvažniji modeli
1. **Direktno modeliranje** – dijete oponaša ponašanje modela
 2. **Simbolično modeliranja** – oponašanje ponašanja likova iz knjiga, crtića, filmova
 3. **Unutarnje modeliranje (kondicioniranje)** – dijete zamišlja željeno ponašanje i detaljno ga opisuje



Modeliranje - Učiti od drugih

- Promotri što rade tvoji vršnjaci ili odrasle osobe u koje imaš povjerenja
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do straha, nelagode, zabrinutosti?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



Anksioznost kod djece - Kognitivne strategije

Negativne interpretacije neutralnih događaja i vlastitih kompetencija te stoga u th:

- restrukturiranje interpretiranja vanjskih događaja
- prepoznavanje unutarnjeg negativnog „self” govora
- kognitivno restrukturiranje i reduciranje negativnih misli i unutarnjeg govora
- izgradnja plana suočavanja sa zastrašujućim situacijama



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....

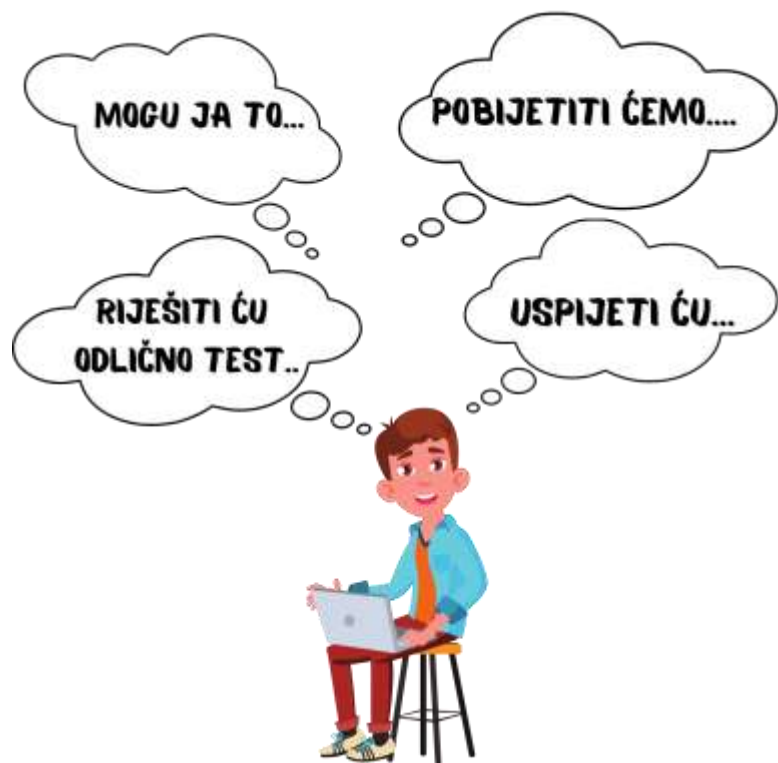


Što su misli? - Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



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

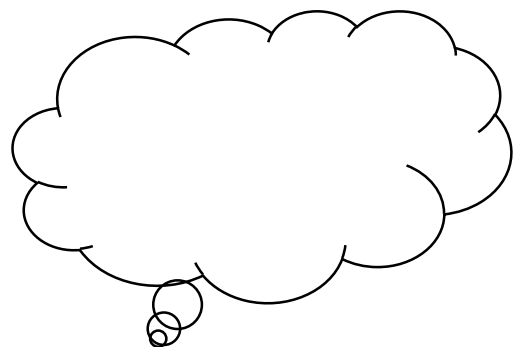


Misli koje nas gnjave...negativne misli...nekorisne misli...



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



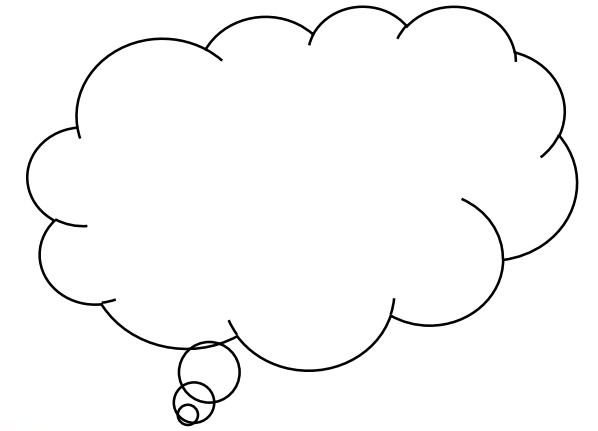
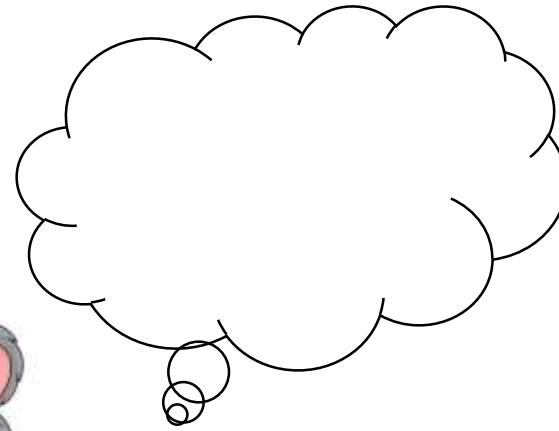
Provjeriti



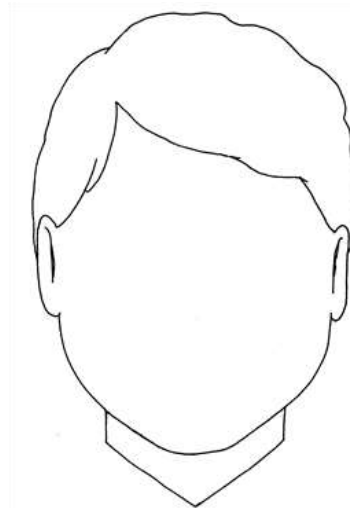
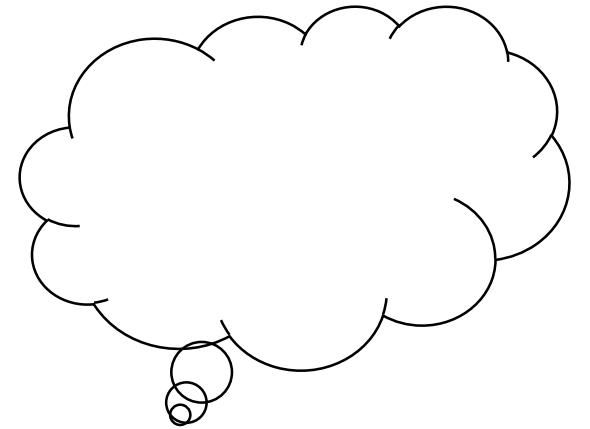
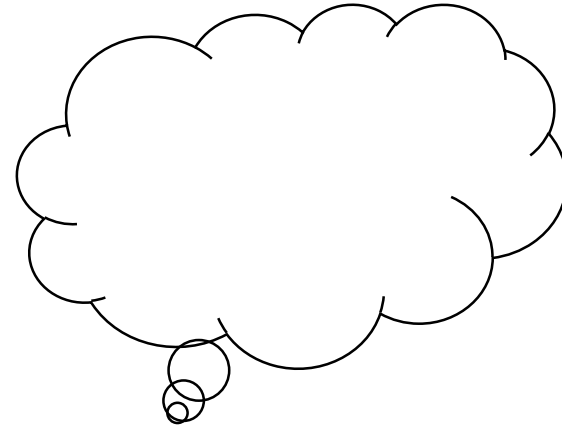
Promijeniti

Što bi mogao/la misliti

Ja sam
najsnažniji lav na
svijetu!!!

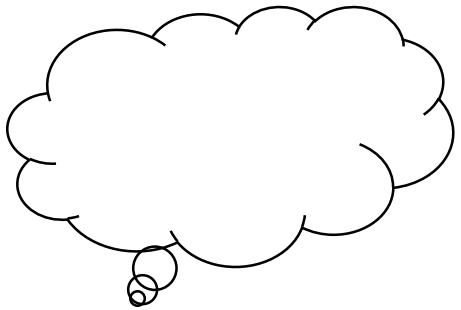


Kad sam u strahu, ove misli prolaze kroz moju glavu....

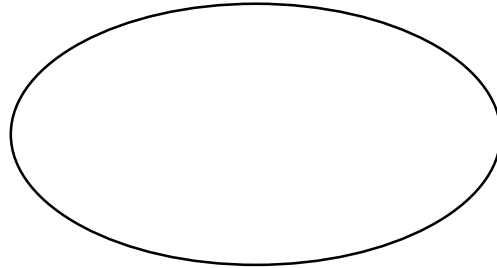


Kad sam u strahu, zabrinut/a, tjeskoban/na...

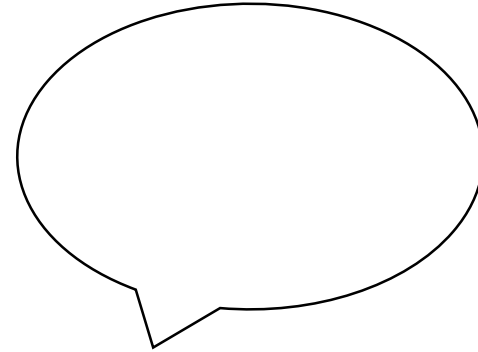
Mislim...



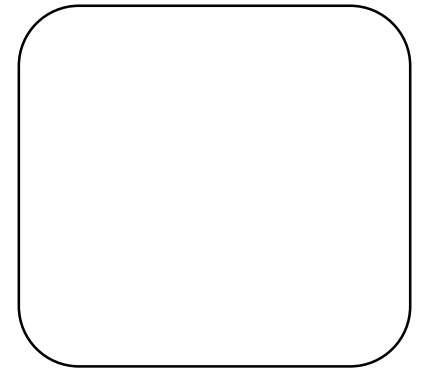
Osjećam...



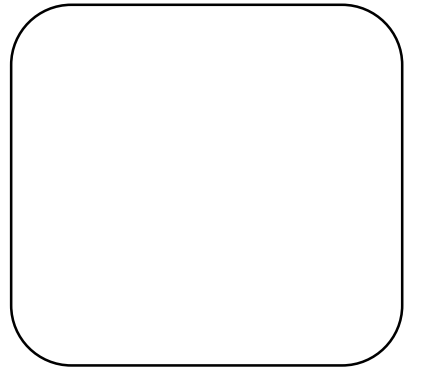
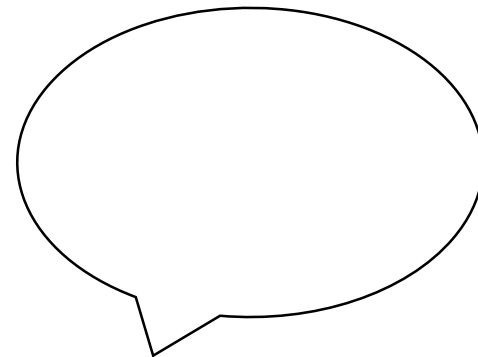
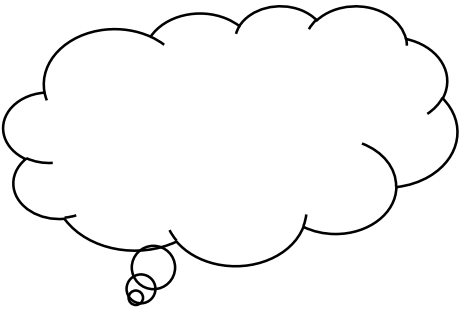
Kažem...







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?

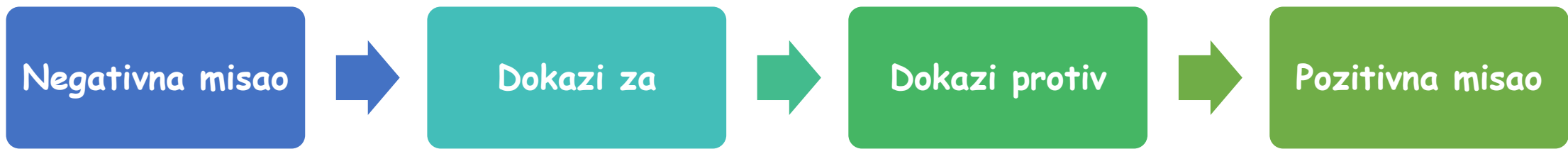
“Detektivi misli”

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....

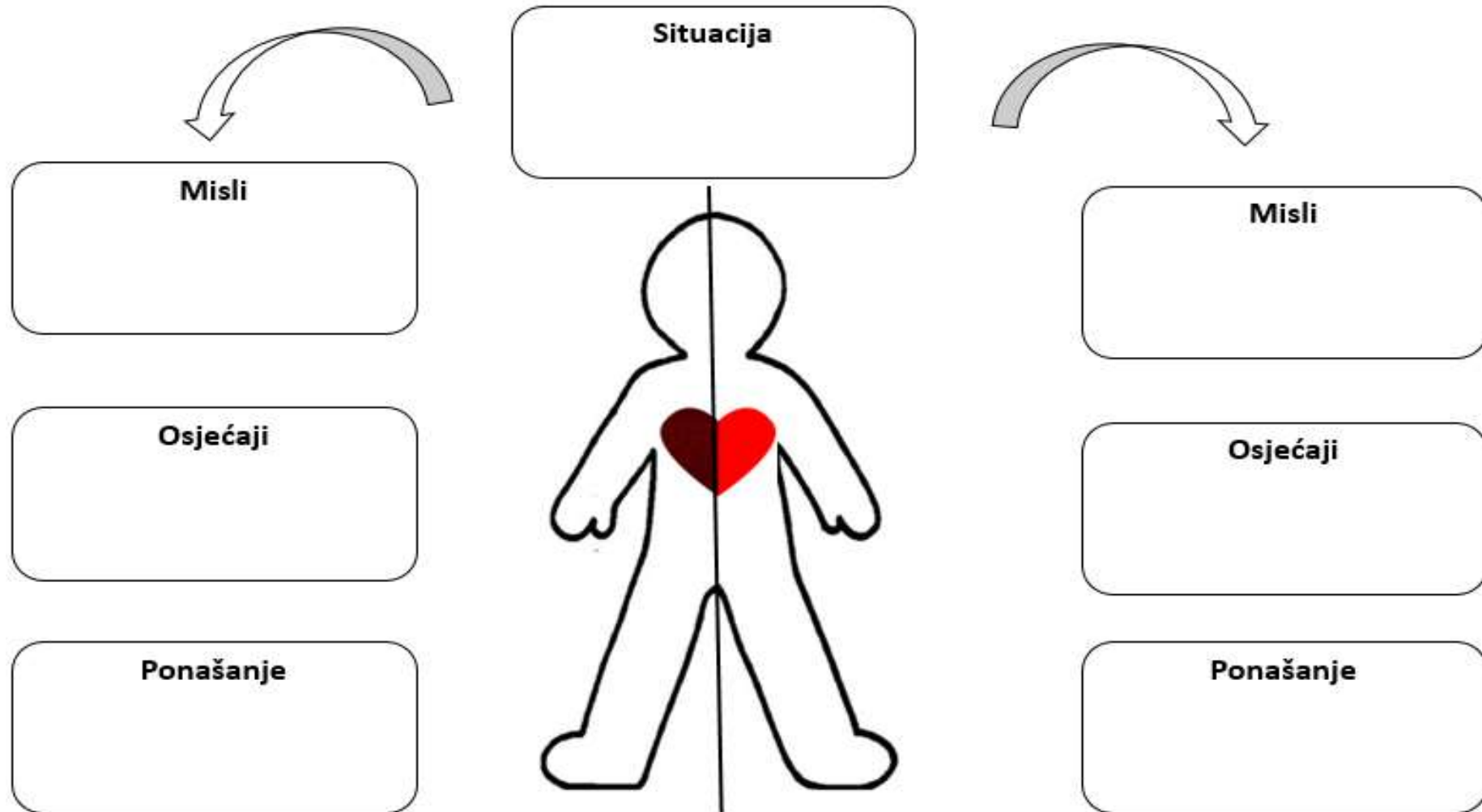


Negativne naočale



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.

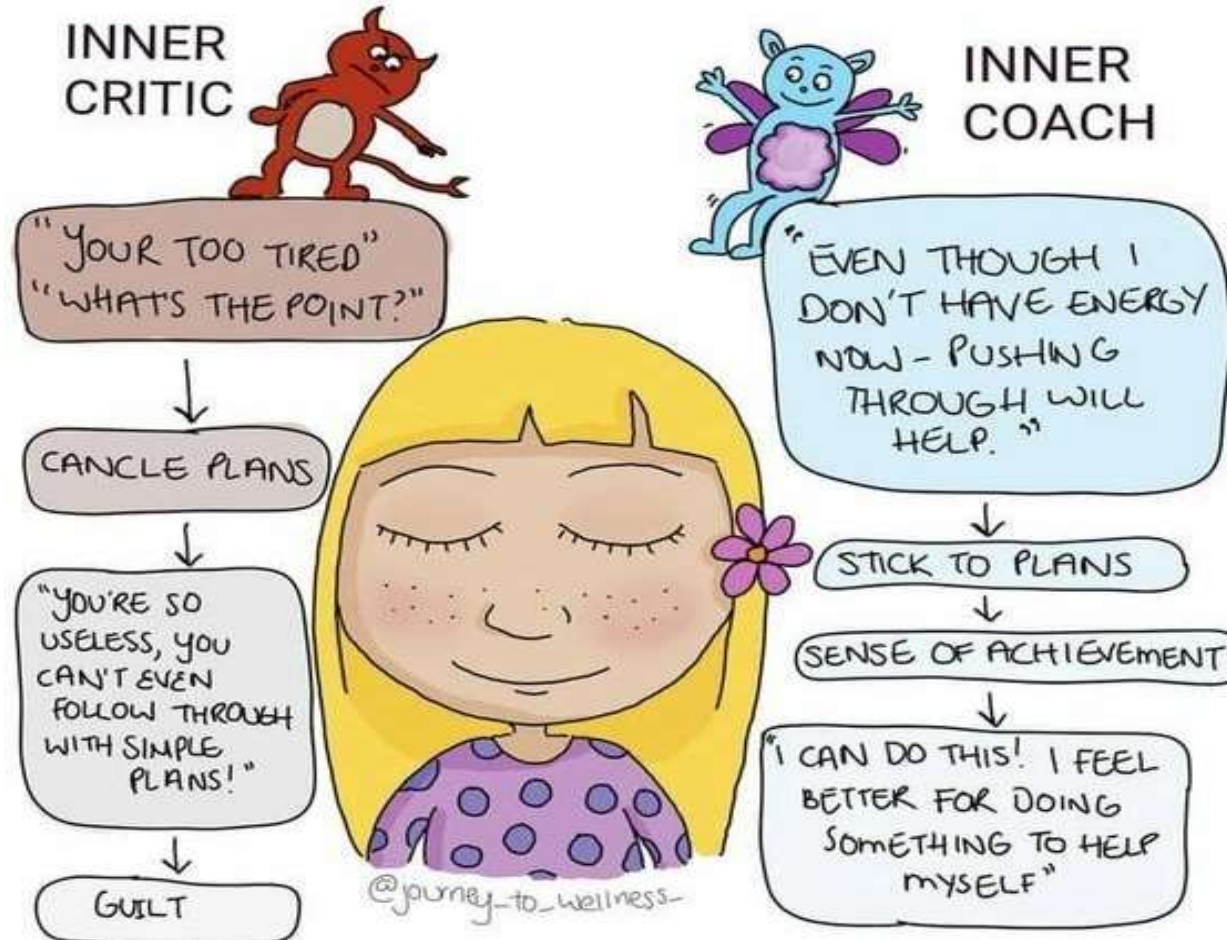
2. OPSERVIRAJ

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

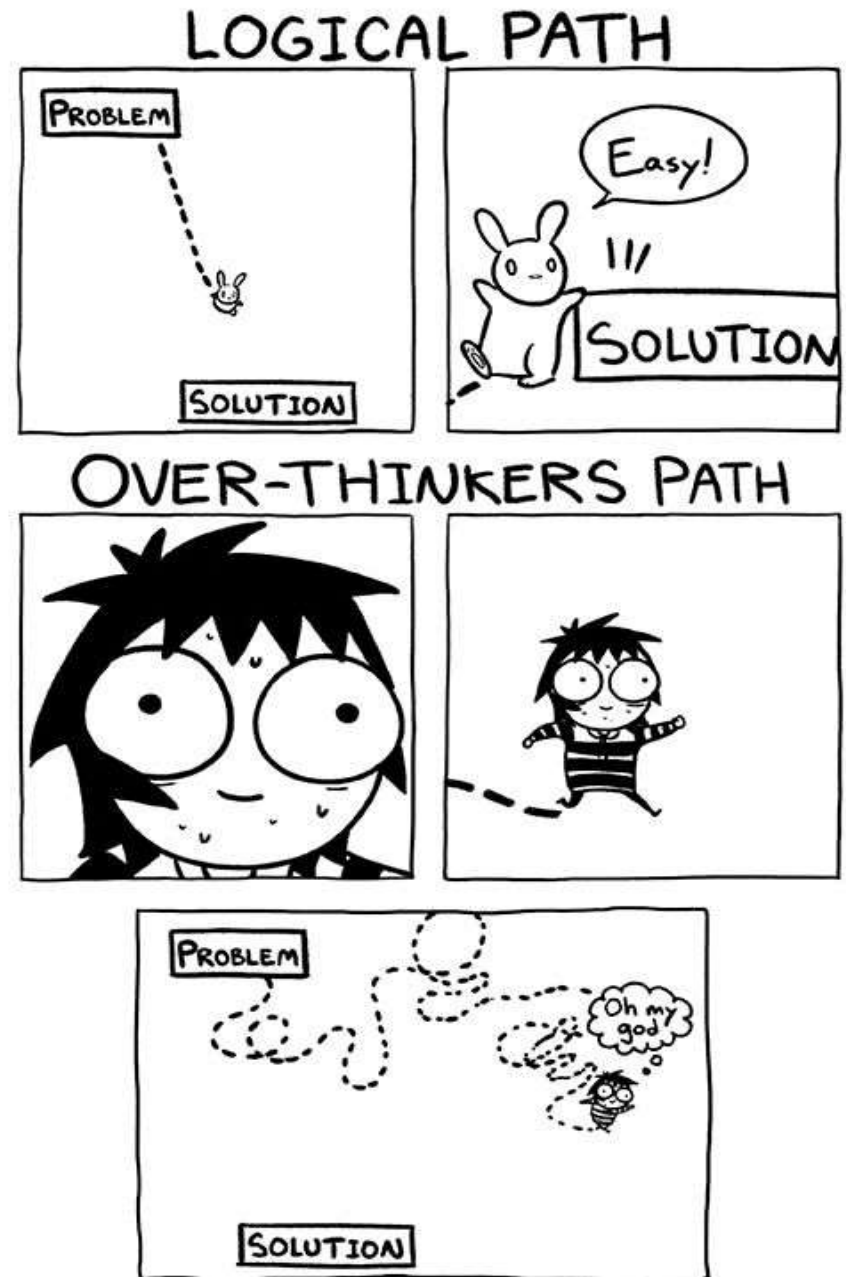
Mogu
se
dogoditi
Zaista
se
dogode



Brige su kao.....

Stolica za ljuljanje

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

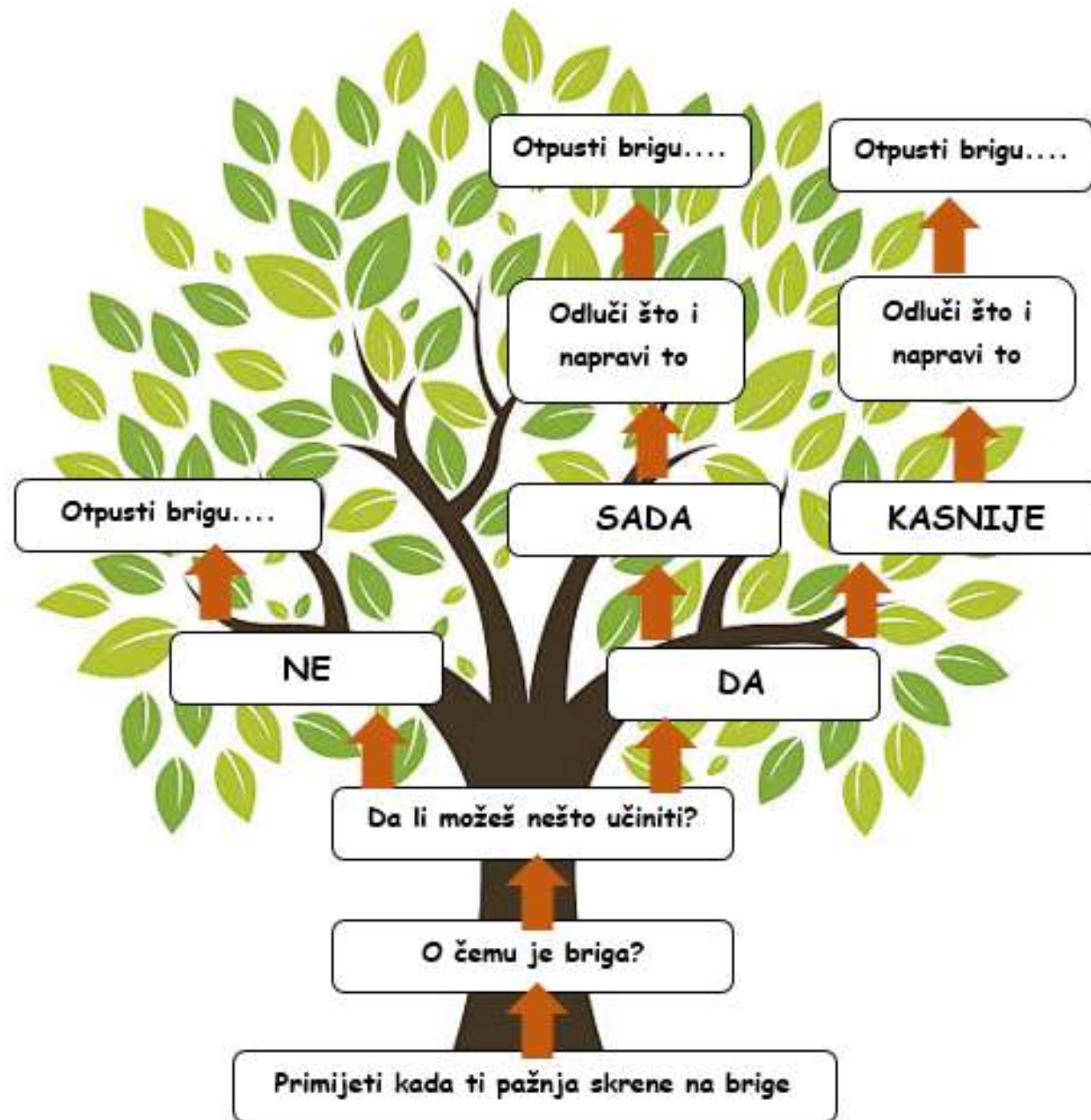


„Moja čaša briga “



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...

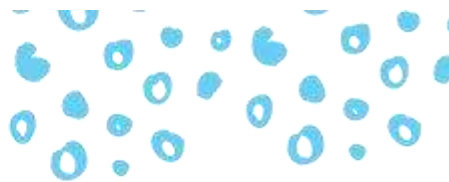


	P	U	S	Č	P	S	N

Dnevna nagrada _____

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

TJEDNI ZADACI I NAGRADE



	P	U	S	Č	P

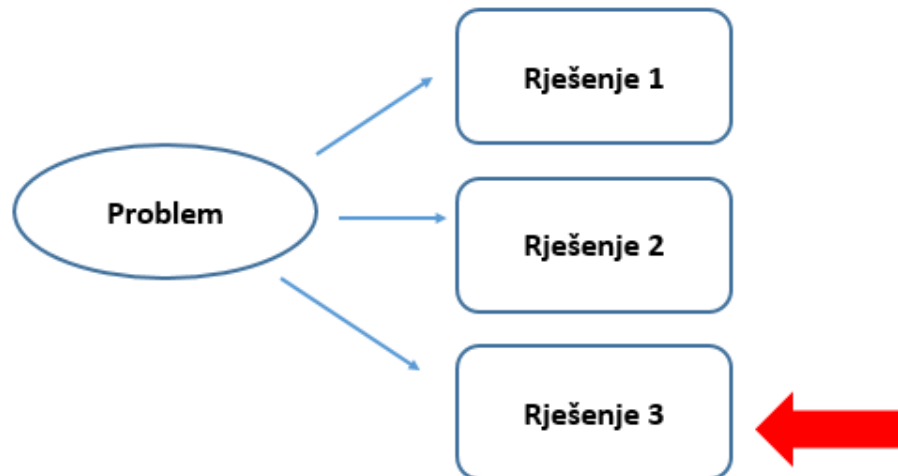
DNEVNA NAGRADA _____

TJEDNA NAGRADA _____

Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



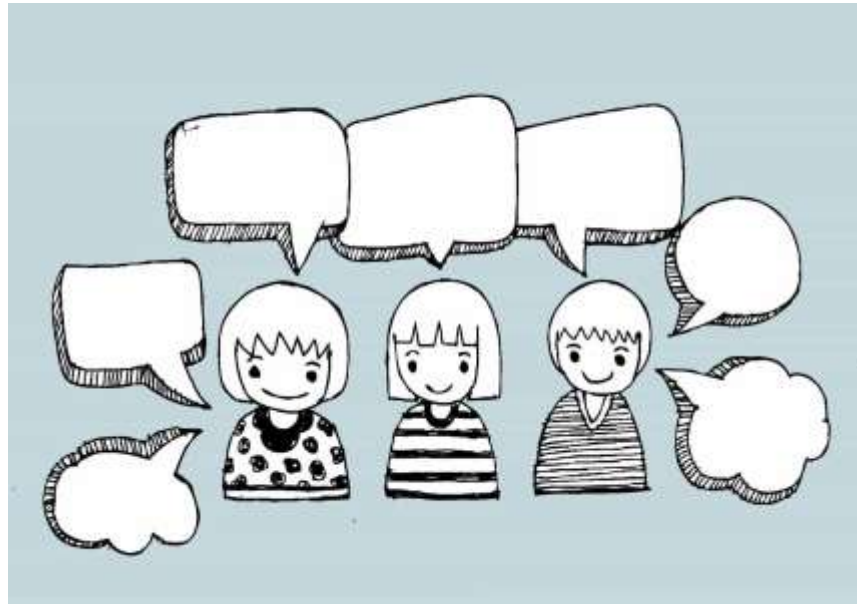
1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju
5. **Procjena rezultata**



- 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)



JJA

se osjećam _____,

kada ti _____,

molim te _____.

Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....

Planove drugih ljudi

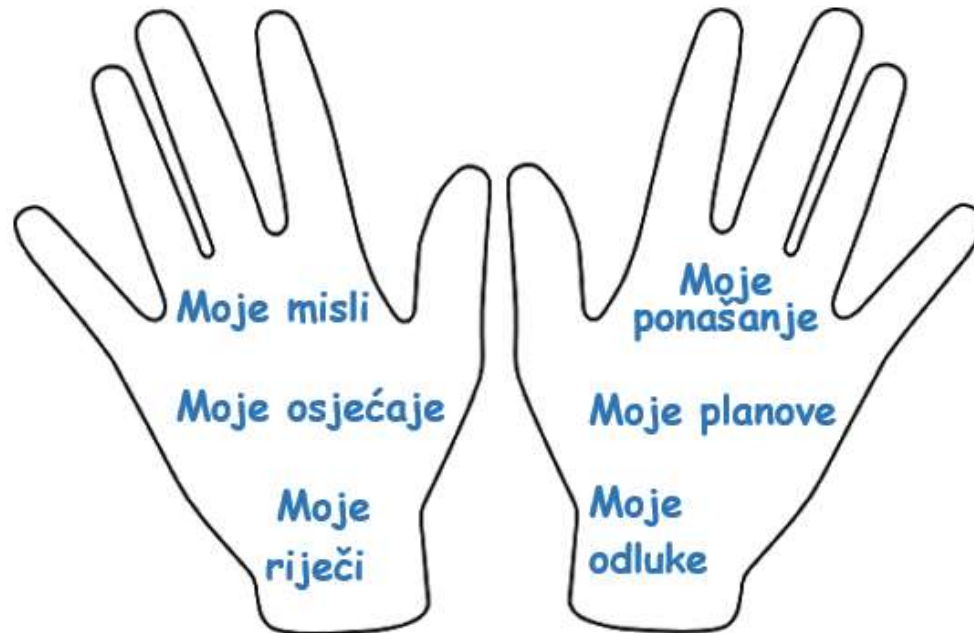
Vrijeme vani

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



Hvala na pažnji !

vlatka.bormar@gmail.com