



BKT agresivnosti kod djece

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

HUBIKOT 2023

Agresija...

- lat. aggressio – napad, napadanje
- biološki uvjetovan nagon

Adaptivana funkcija - nužna za opstanak:

- Obrana sebe ili drugih od prijetnje
- Osiguravanje sredstava za život
- Reprodukcijska



Agresija

Benigna agresija

- Neutralizirana je, kontrolirana
- Umjerena i skladna, kreativna, u funkciji rasta i razvoja
- Učenje, umjetnost, sport, humor i radu



Maligna agresija

- Povišena, nedovoljno kontrolirana i razorna agresija
- Probija granice i prelazi na vanjske osobe ili objekte te ih razara



Podjele maladaptivne agresije:

- Aktivna vs. Pasivna
- Direktna vs. Indirektna
- Verbalna vs. Fizička
- Ofenzivna vs. Defanzivna
- Reaktivna vs. Proaktivna
- Afektivna vs. Predatorna
- Instrumentalna vs. Hostilna



Reaktivna ili impulzivna agresija

- Impulzivno reagiranje na provokaciju
- Negativni afekt – ljutnja, bijes
- Visoka pobuđenost AŽS
- Odgovor na prijetnju - obrana



Proaktivna ili instrumentalna agresija

- Planirano ponašanje koje nije vezano uz provokaciju
- Motivirana ostvarivanjem nekog cilja – predmet/stvar, nagrada, moć, socijalna dominacija
- Agresija je instrument za postizanje cilja
- Nema pobuđenosti AŽS
- Nema negativnog afekta
- Povezanost s psihopatijom



Agresija kod djece

Dječaci

- više direktne i fizičke agresije od djevojčica
- biološki uzorci – muški spolni hormoni - veća tjelesna aktivnost i snaga dječaka
- socijalizacija



Djevojčice

- podjednako agresivne kao dječaci
- više koriste relacijsku agresiju



Agresija kod djece

- verbalna ili fizička ponašanja koja nanose štetu drugoj osobi ili nekom objektu
- učestala pojava kod djece
- problematično – kada je učestala i vrlo ozbiljna



Agresija kod djece – transdijagnostički simptom

Glavno obilježje (trajanje 6 mj.):

- Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3
- Poremećaj ophođenja – nesocijalizirani, socijalizirani, ograničen na obitelj F 91.0-2

Ostali poremećaji:

- Neurorazvojni poremećaji – ADHD, autizam, intelektualne teškoće
- Mješoviti poremećaj osjećaja i ponašanja (F92)
- Depresija, distimija
- Anksiozni poremećaji – GAP, OKP, PTSP



Poremećaj ponašanja s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3

- predškolska i rana školska dob – 6-16% dječaka, 2-9% djevojčica
- izrazito prkosno, neposlušno, provokativno ponašanje
- odsutnost težih disocijalnih ili agresivnih postupaka

Dg. kriteriji:

- Djeca su ljuta, lako gube strpljenje, uvredljiva, osjetljiva, osvetoljubiva, svadljiva, prkosnog ponašanja, iritabilnog raspoloženja
- Odbijanje zahtjeva odraslih, okrivljavanje drugih za svoje pogreške
- Bar 4 simptoma od gore navedenih moraju biti prisutna barem 6 mjeseci



Poremećaj ophođenja

- Ponavljano i trajno ponašanje kojim su povrijeđena prava drugih ili pravila i norme ponašanja
- Postojanje tri ili više kriterija u zadnjih 12 mjeseci, s time da se barem jedno javlja tijekom zadnjih 6 mjeseci
- Agresija prema ljudima i životinjama
- Uništavanje imovine
- Prevare i krađe
- Ozbiljno kršenje pravila



•**F91.0 obitelj**

•**F91.1 nesocijalizirani**

•**F91.2 socijalizirani**

- Prevalencija: 1-10%
- Muški : ženski 3 : 1
- Početak u djetinjstvu - početak najmanje jednog kriterija poremećaja ponašanja prije 10. g

Poremećaj ophođenja

Agresija prema ljudima i životinjama

- često tiraniziranje, prijetnje ili zastrašivanje drugih,
- često započinjanje fizičkih tuča,
- upotreba oružja koje može izazvati ozbiljno fizičko oštećivanje (palica, cigla, razbijena boca, nož, pištolj),
- fizička surovost prema ljudima,
- fizička surovost prema životinjama,
- krađe predusretanjem žrtve (ulični napad, krađa torbica, iznuđivanje, oružana pljačka),
- prisiljavanje na seksualne aktivnosti



Uništavanje imovine

- namjerno upuštanje u potpaljivanje s namjerom uzrokovanja ozbiljne štete
- namjerno uništavanje imovine drugih (drugačije nego potpaljivanjem)

Prevare i krađe

- provala u tuđu kuću, zgradu ili automobil
- često laganje da se dobiju dobra ili naklonost ili izbjegnu obaveze
- krađa vrijednih stvari bez presretanja žrtve (krađa u dućanu ali bez provale i ulaska, krivotvorenje)

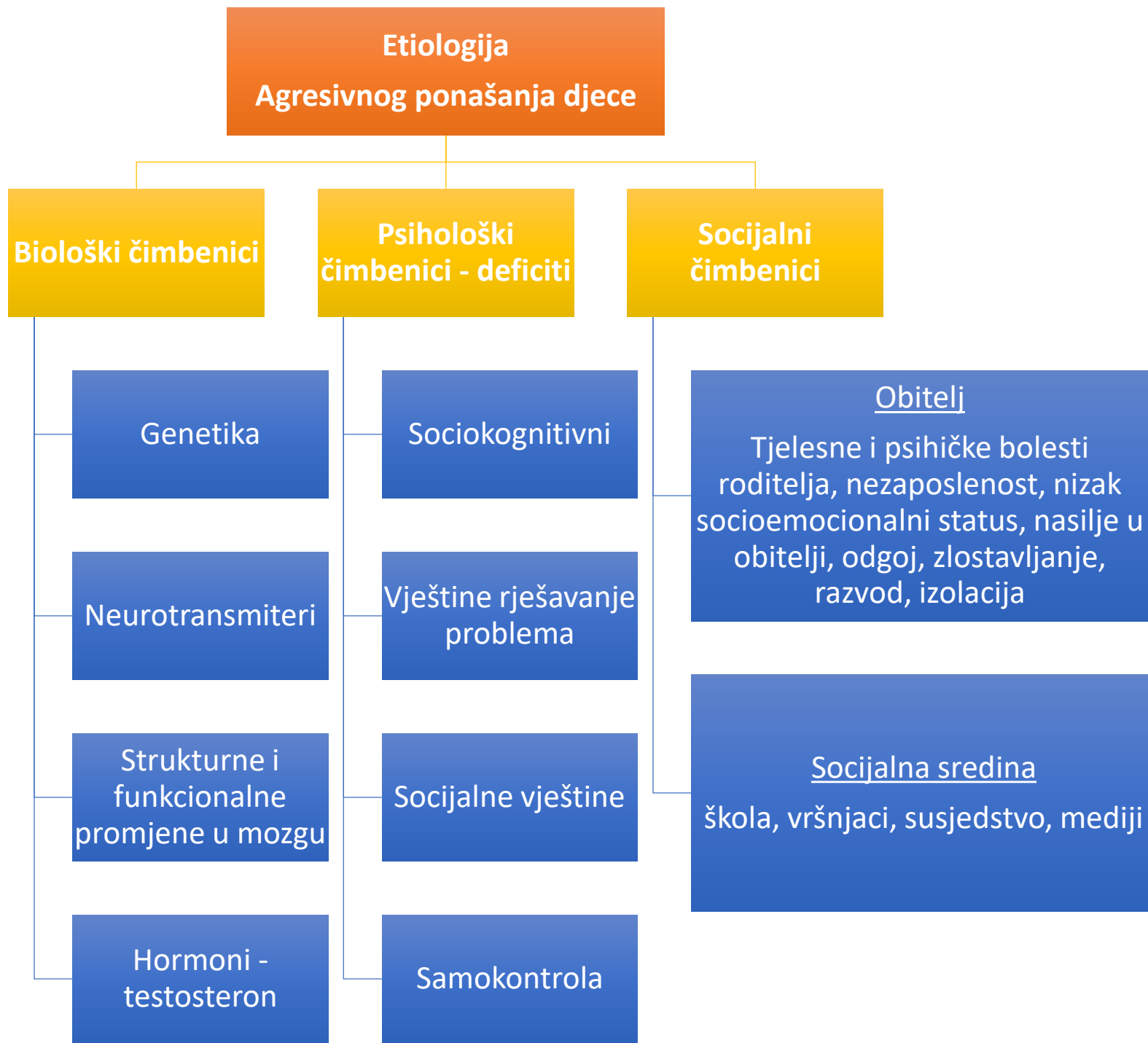
Poremećaj ophođenja

Ozbiljno kršenje pravila

- Često ostajanje vani noću usprkos roditeljskih zabrana, s početkom prije 13. godine
- bježanje od kuće preko noći barem dva puta tijekom života u roditeljskom ili zamjenskom domu (ili jedanput bez vraćanja kroz duže razdoblje),
- bježanje sa školske nastave, prije 13. godine

Poremećaj u ponašanju uzrokuje klinički značajno oštećenje socijalnog, akademskog ili poslovnog funkcioniranja







Agresija i ljutnja.....

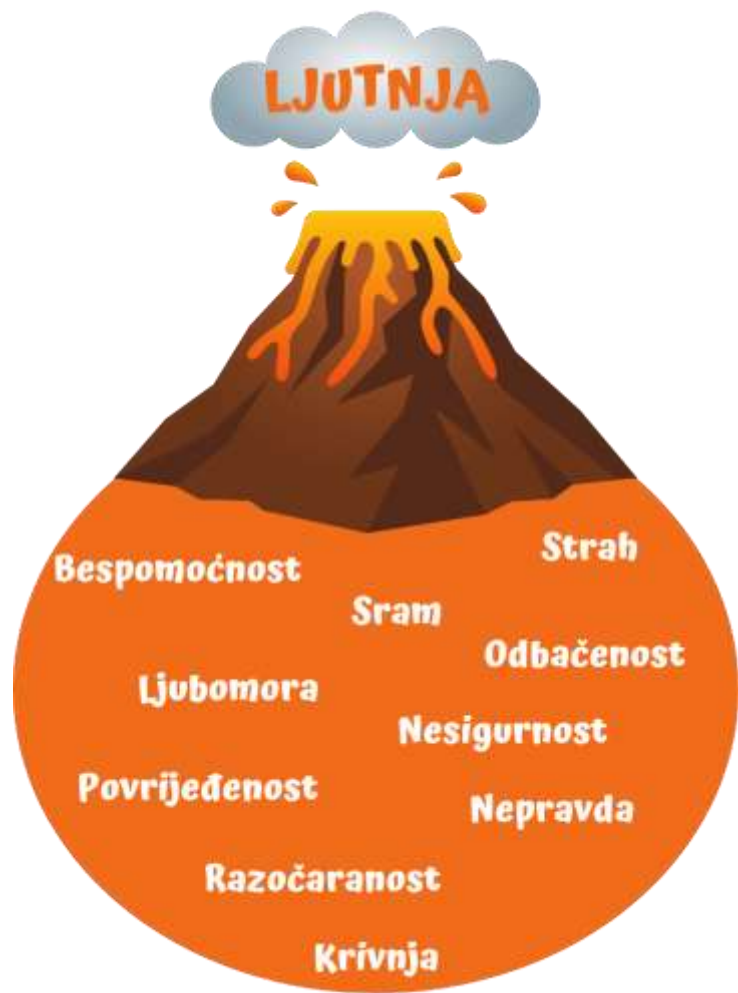
Ljutnja

- Najčešći osjećaj povezan s agresijom
- Normalna ljudska emocija
- Reakcija na prijetnju ili nepravdu

Bijes

- Nekomotirana ljutnja

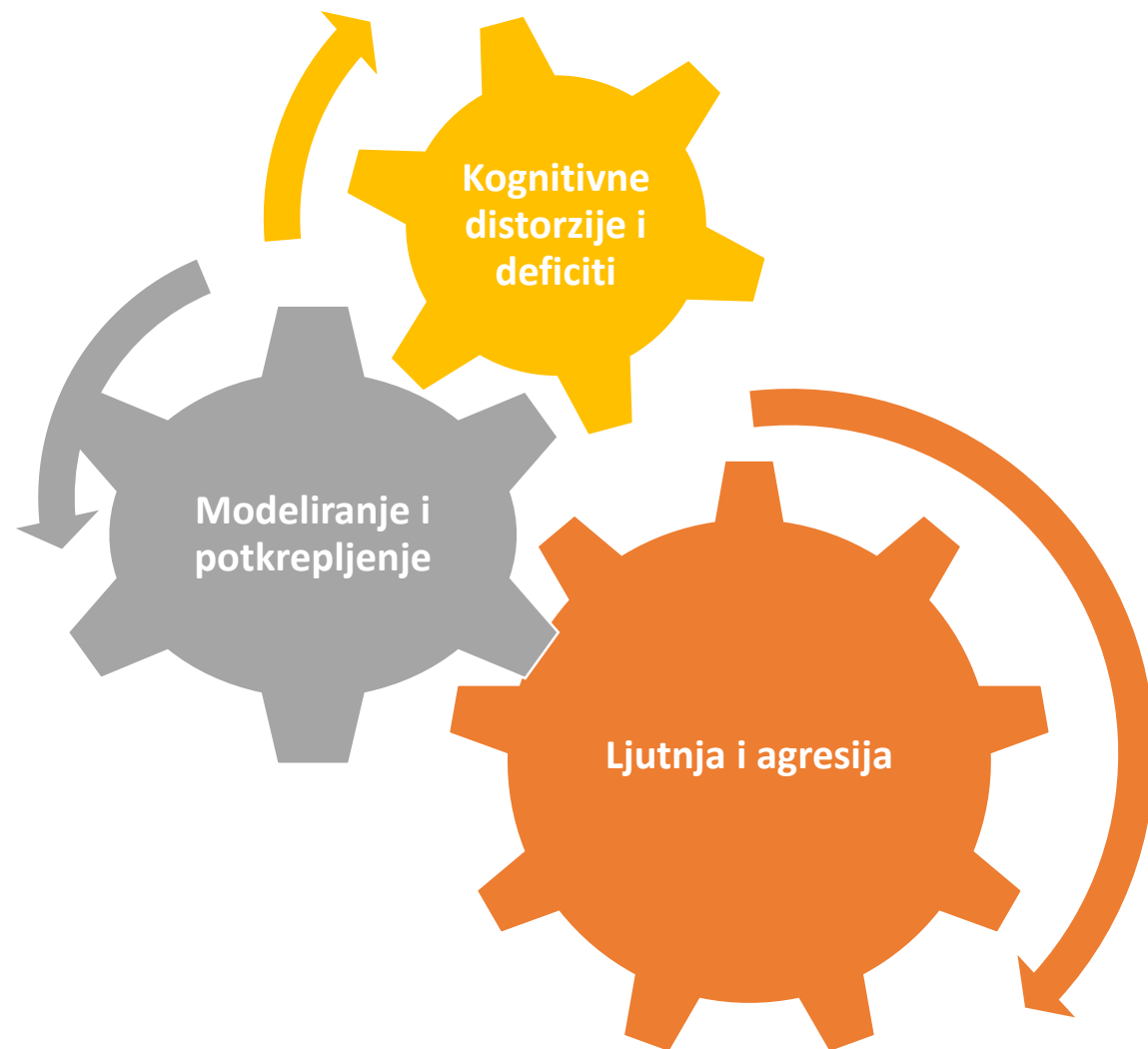




Ljutnja je često maska...

- Sekundarni osjećaj
- Pokriva ili prekriva stvarne osjećaje
- Način suočavanja sa situacijom kada nisu prorađeni stvarni osjećaji

Kognitivno bihevioralni model ljutnje i agresije



Socijalno-kognitivni model ljutnje i agresivnosti

Događaj -
Podražaj



Socijalno-kognitivna
procjena



Agresija



Uzbuđenje -
ljutnja

Kognitivne karakteristike agresivne djece



Socijalno kognitivne procjene - percepcija

- uočavaju više agresivnih i neprijateljskih znakova, neutralne stimuluse interpretiraju iskrivljeno (prijetnja, nepravda, neprijateljstvo, kršenje pravila)
- atribucijska pogreška - precjenjivanje tuđe agresivnosti i podcjenjivanje vlastite
- prebacivanje odgovornosti na druge
- opravdavanje vlastite agresivnosti

Rješavanje problema u socijalnim situacijama

- manji broj rješenja
- manje verbalnih načina rješavanja, više rješenja kroz direktnu akciju
- malo rješenja koja uključuju suradnju
- odabiru agresivne odgovore/rješenja problema
- procjenjuju agresivno ponašanje korisnim
- vjeruju da prosocijalno ponašanje nije učinkovito u socijalnim interakcijama

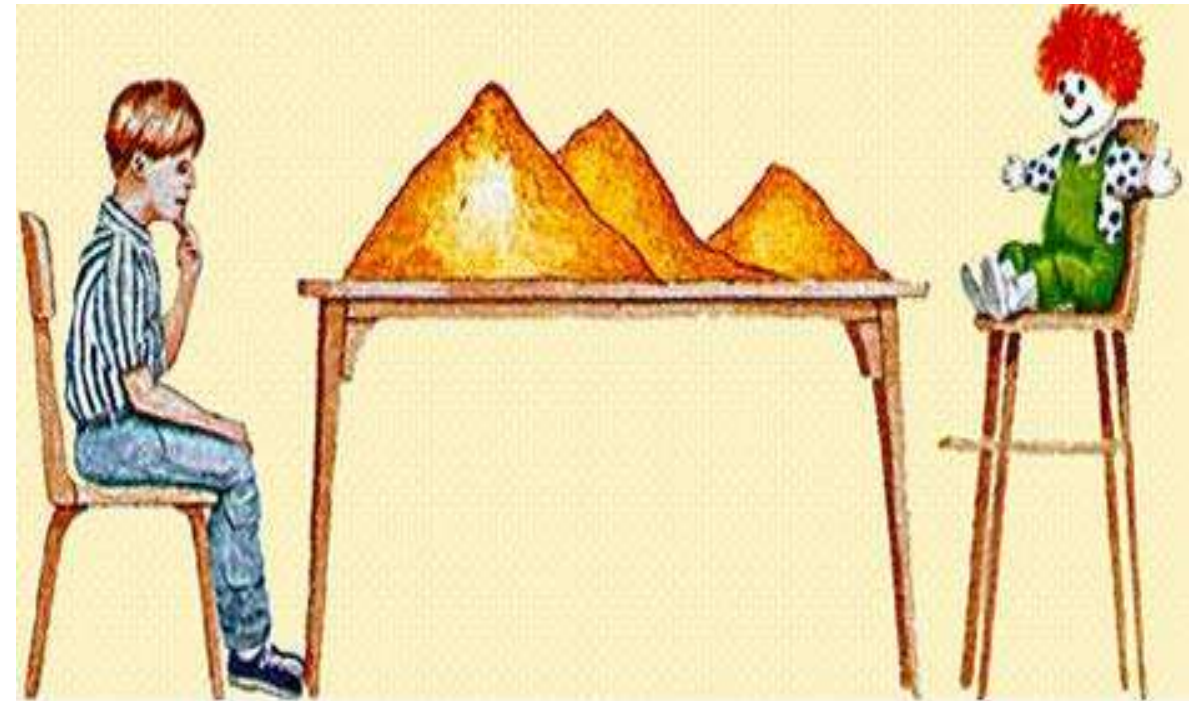
Ostalo

- težnja za dominacijom i osvetom
- niska empatija
- očekivanje da agresija donosi korist
- očekivanje da će drugi agresivno reagirati
- **Predoperacijski period kognitivnog razvoja 2.-7-g.** (Piaget) - egocentrizam, nerazvijeno prepoznavanje perspektive mišljenja druge osobe, nemogućnost uživanja u tuđu ulogu, zanemarivanje namjere osobe koja je nešto učinila

Kognitivno funkcioniranje djeteta

Predškolska dob (2 - 7 g.) - Piaget - predoperacijski period

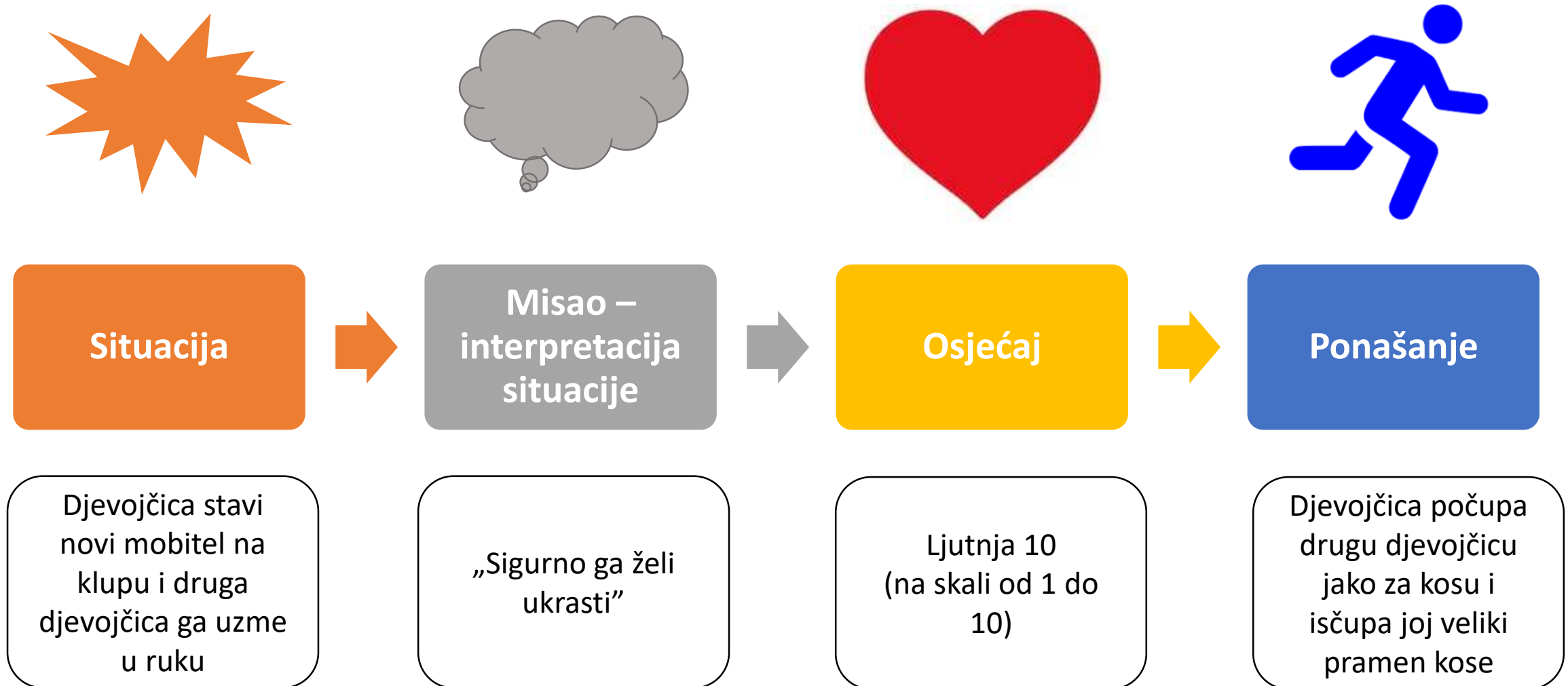
- Egocentrizam
- Nerazvijeno prepoznavanje perspektive mišljenja druge osobe
- Nemogućnost uživljavanja u tuđu ulogu
- Zanemarivanje namjere osobe koja je nešto učinila



Piaget's "3 mountains" egocentrism test:

"Draw how the mountains would look from the doll's point of view."

Socijalno-kognitivni model ljutnje i agresivnosti



Agresivno dijete - procjena

Dijete

- **Prenatalni** čimbenici – alkohol, droge, lijekovi tijekom trudnoće
- **Perinatalni** čimbenici – hipoksija, infekcije
- **Postnatalni** čimbenici – upalne i traumatske bolesti mozga
- **Tjelesni** razvoj i bolesti
- **Kognitivni** razvoj – intelektualno funkcioniranje
- **Jezično-govorni** razvoj
- **Socioemocionalni** razvoj

Roditelji i obitelj

- **Privrženost**
- **Roditeljski odgojni stil** – emocionalna toplina i kontrola
- **Obiteljsko** funkcioniranje
- **Zdravlje roditelja** (tjelesne i psihičke bolesti)
- **Ne/zaposlenost** roditelja, SES
- **Nasilje** u obitelji
- **Zanemarivanje i zlostavljanje**
- **Razvod**

Okolinski čimbenici

- **Škola** – školski uspjeh, teškoće učenja, odnosi s nastavnicima i vršnjacima, bullying
- **Vršnjaci**
- **Zajednica**, okruženje, susjedstvo
- **Mediji** – tv, internet, društvene mreže, videoigrice, igrice
- **Traumatska** iskustva

Multidisciplinarna obrada

dječji psihijatar, psiholog,
socijalni pedagog, logoped,
neuropedijatar

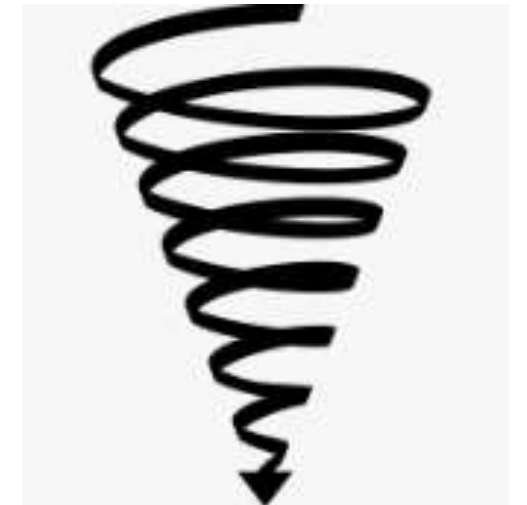
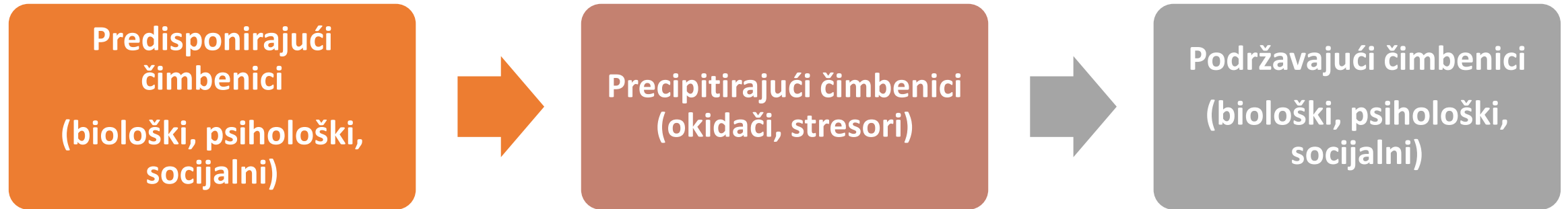
Procjena agresivnog djeteta

Procjena djeteta:

- Ponašanje
 - Socijalno – kognitivno - afektivne karakteristike
 - Samokontrola i samoregulacija
 - Empatija
 - Zauzimanje perspektive
 - Socijalne vještine
 - Vještine rješavanja problema
- **Različite interakcije** (dijete-roditelj, dijete-nastavnik, dijete-trener i sl.)
 - **Situacijske varijable** koje su povezane s agresivnim ponašanjem (↑↓)

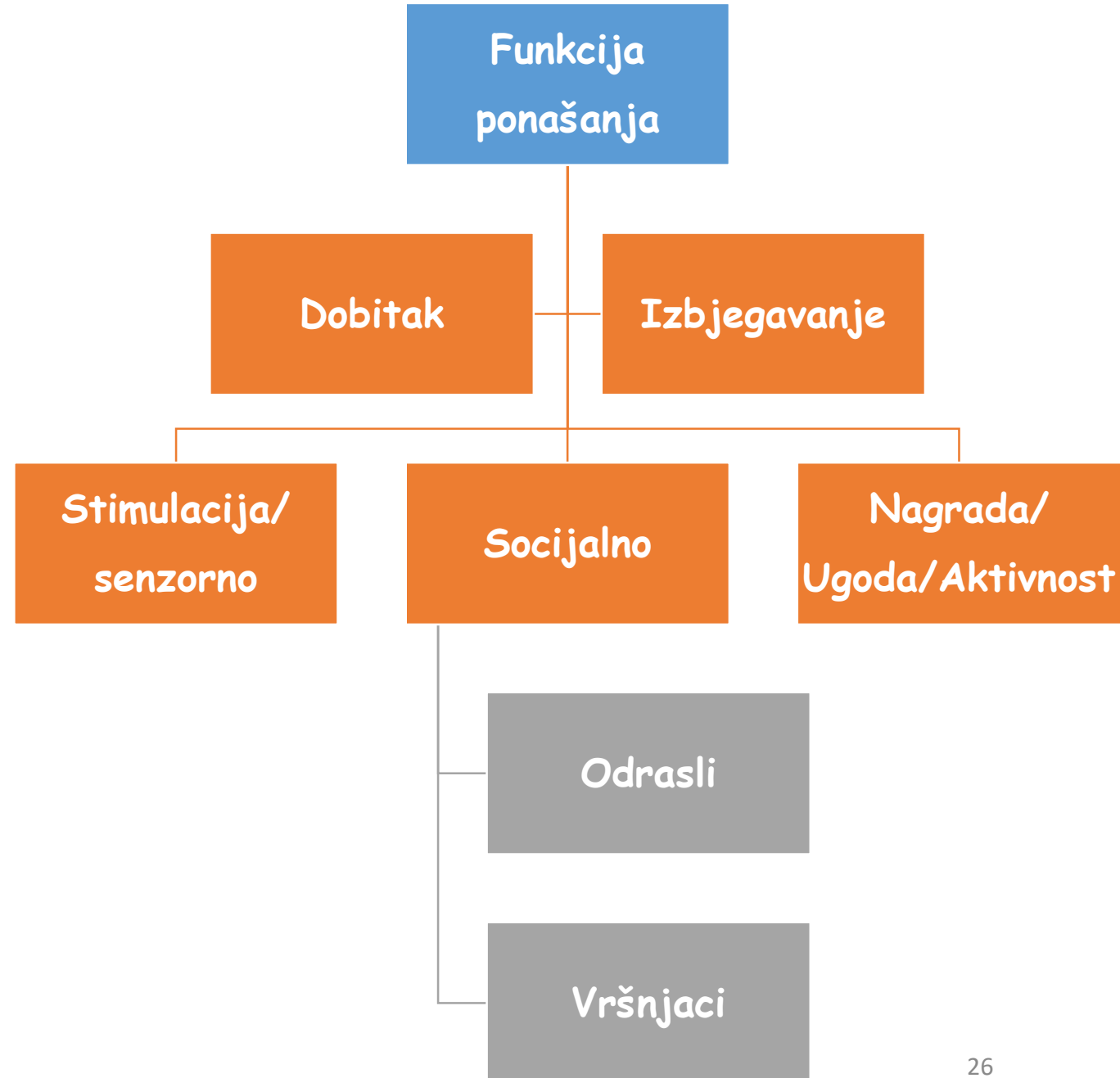


Agresivno dijete - procjena



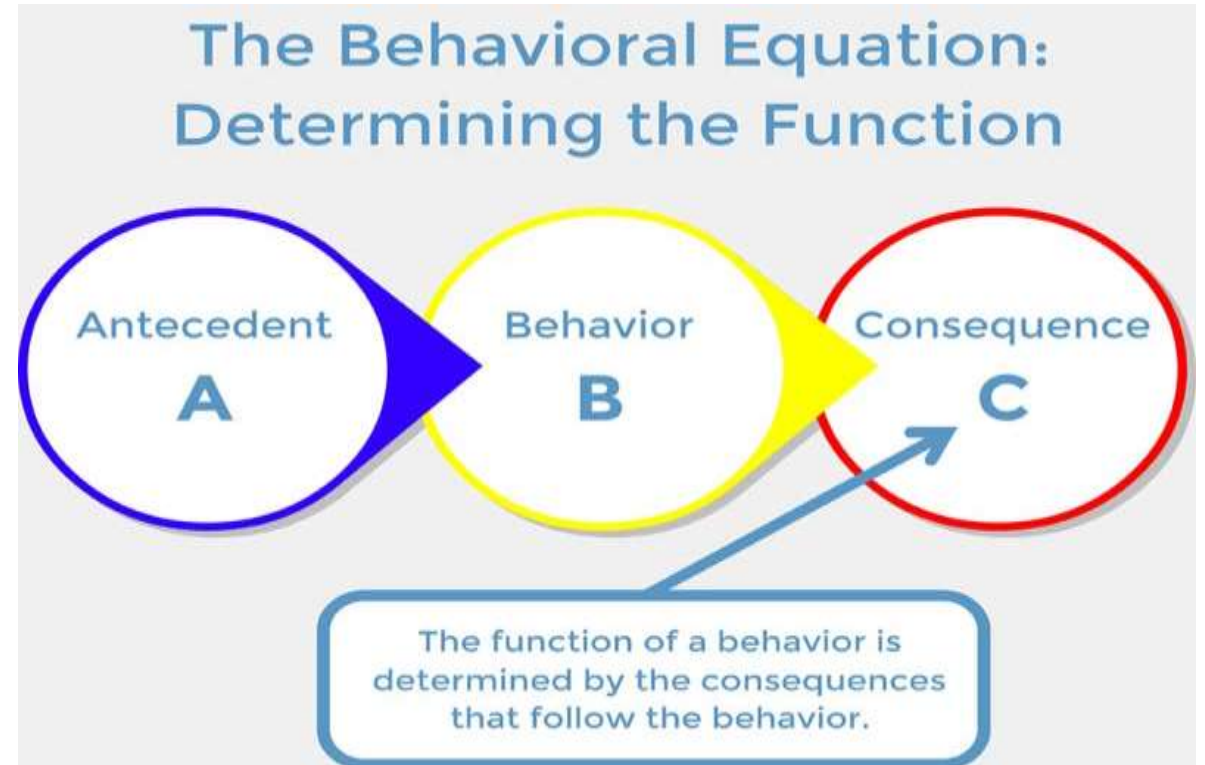
Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

Cilj: otkriti funkciju
agresivnog ponašanja
djeteta



Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

- Okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)
- Ponašanje
- Posljedice



Agresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

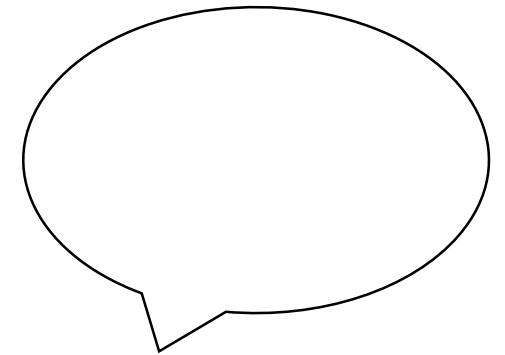
- Situacije
- Događaji
- Osobe
- Misli
- Osjećaji
- Umor, glad, hipo/hiperstimulacija
- Ne dobiva što želi
- Nemogućnost izražavanja potreba i želja
- Povrijeđene granice
- Premiještanje ljutnje
- Osjećaj nemoći
- Osjećaj nepovezanosti
- Osjećaj neuvaženosti
- Osjećaj povrijeđenosti
- Osjeća se tjeskobno



Agresivno dijete - ponašanje

Što radim kada sam ljut?

Što kažem u ljutnji?



Moja usta su vulkan

Agresivno dijete – posljedice i potkrepljenje

Pozitivno potkrepljenje

- burno reagiranje roditelja/odraslog kada dijete iskazuje neadekvatno ponašanje (ljutnju, neposluh, agresiju)
- dijete dobiva pažnju za neprimjereno ponašanje



Negativno potkrepljenje

- popuštanje roditelja/odraslog i ne inzistiranje na naredbi
- trenutno smanjuje ljutnju i agresiju djeteta, dijete ne mora izvršiti naredbu – dobitak za dijete



**Povećava vjerojatnost/
frekvenciju ponašanja**

Agresivno dijete - procjena



- Dijete
- Roditelji, obitelj
- Okruženje – vrtić, škola, vršnjaci, zajednica
- Predisponirajući, precipitirajući i podržavajući čimbenici
- Funkcionalna analiza ponašanja

Agresivno dijete - tretman

Individualizirani pristup:

- dob djeteta
- intelektualno funkcioniranje
- rizični i zaštitni čimbenici - temperament djeteta, obiteljsko okruženje, vrtić, škola...
- vrsta i težina mentalnog poremećaja
- sklonost djeteta i roditelja te dostupnost određenih oblika liječenja

**Uključiti
roditelje/obitelj/skrbnike**

Multimodalni pristup

- Psihoedukacija
- Psihoterapija – individualna, grupna, obiteljska
- Farmakoterapija
- Kombinacija
- Druge tehnike i intervencije ovisno o vrsta i težina mentalnog i drugih poremećaja i uzrocima (intervencije CZSS, pravosuđe...)

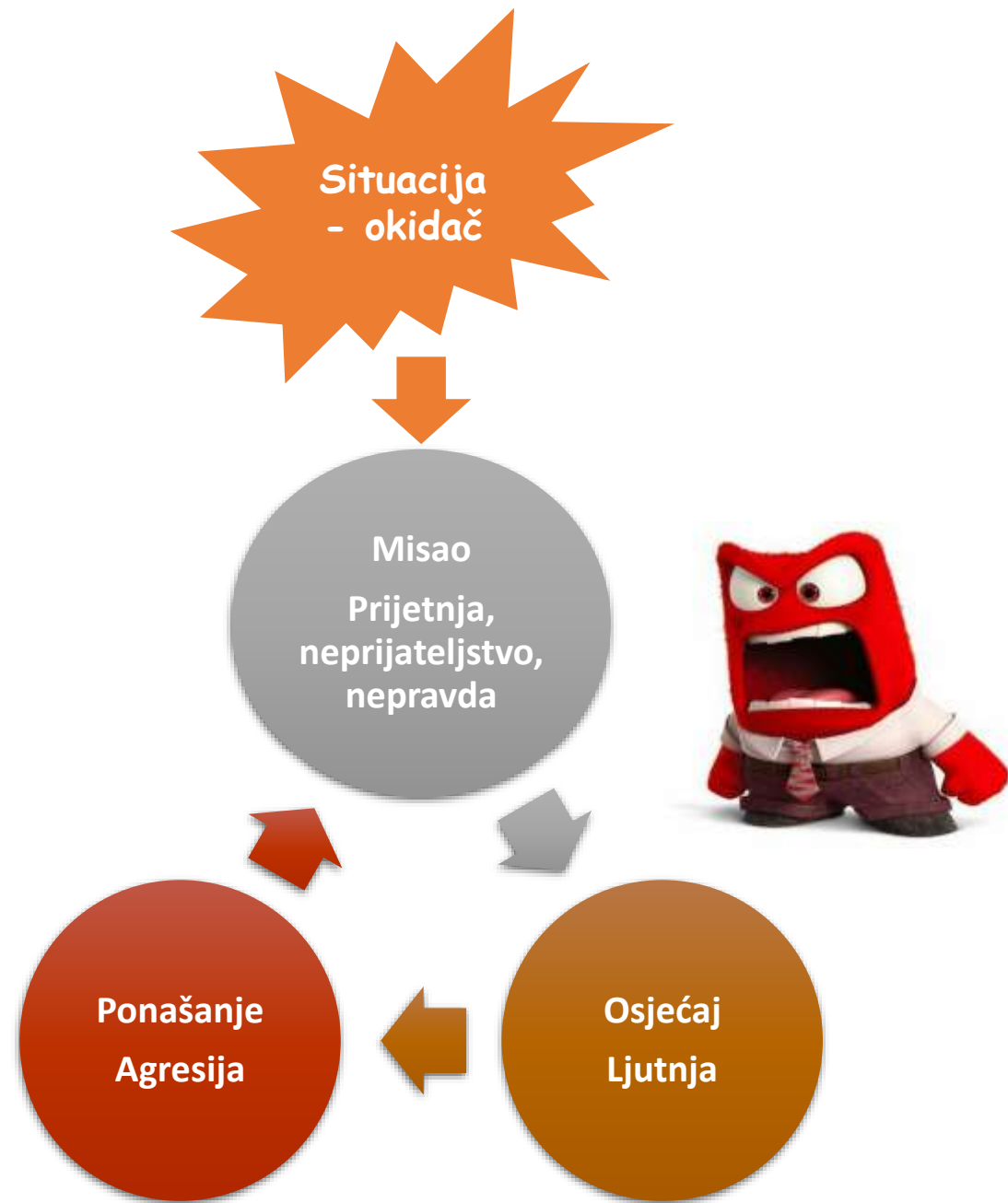


Psihoedukacija - agresivno dijete

- Dijete i roditelj
- Normativni razvoj i poremećaj - simptomi, posljedice
- Povezanost: misli – osjećaji – tjelesne reakcije – ponašanje

Agresivno ponašanje

- Što je agresija i kako nastaje?
- Što je ljutnja i kako nastaje?
- Moji okidači ljutnje
- Što $\uparrow \downarrow$ moju ljutnju?
- Prednosti/nedostatci ljutnje/agresivnog ponašanja





Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

Agresivno dijete – Rad s roditeljima/skrbnicima

Koterapeuti

- Uključenost roditelja povećava učinkovitost terapije
- Suradljivi roditelji, motivirani, bez značajnije psihopatologije
- Suraduju s terapeutom, slijede upute i podrška su djetetu



Kopacijenti (roditelji)

- zbog vlastitog distresa i/ili psihopatologije potrebno im je pružiti podršku i terapijske intervencije za njihove probleme
- teže surađuju ili ne surađuju



Agresivno dijete - Nesuradljivi roditelji

Suprostavljajući

- ne pružaju informacije o ponašanju djeteta kod kuće
- protive se procjeni i predloženim intervencijama
- ne smatraju da je dijete „krivo”, optužuju drugu djecu ili odrasle za agresiju njihovog djeteta
- često su hostilni, suprostavljaju se, sumnjičavi su i nisu motivirani za promjenu kod djeteta i njih samih

Nezainteresirani

- nezabrinuti zbog agresivnog ponašanja djeteta
- permisivni u odgoju
- ne sudjeluju u pokušajima škole i ostalih stručnjaka da se pomogne djetetu
- mogu čak smatrati da je štetno da dijete ide na tretman (stigma)

Zbunjeni

- ne razumiju zbog čega je ponašanje njihovog djeteta problematično
- teško sudjeluju u razgovoru vezanim uz problem djeteta
- okupirani su obiteljskim, financijskim, vlastitim zdravstvenim i drugim problemima zbog čega se ne mogu usmjeriti na potrebe djeteta

Timski pristup

Više susreta

Razvoj motivacije za suradnju

Agresivno dijete – Rad s roditeljima/skrbnicima

- **Strukturiranje dana** – planiranje i raspored aktivnosti, aktivnosti najaviti djetetu → osigurava djetetu predvidivost, sigurnost, stabilnost
- **Jasno i pravilno postavljanje pravila i granica** – obveze i slobodno vrijeme
- **Pravilno postavljanje zahtjeva**
- **Stupnjeviti zadaci** - veći zadatak podijeliti u manje korake (pospremiti igračke ili sobu)
- **Dosljednost** roditelja u primjeni pravila i granica
- **Poboljšanje roditeljska pažnje** – usmjerenost na pozitivna ponašanja djeteta
- **Validacija** osjećaja djeteta



Agresivno dijete - Rad s roditeljima/skrbnicima

- Unaprijed dogovoriti **posljedice** za izvršavanje i neizvršavanje naredbi
- **Potkrepljivanje** pozitivnog ponašanja
- **Učiti dijete prosocijalnom ponašanju** – modeliranje
- biti primjer!
- **Rad na prednostima i sposobnostima djeteta** – slobodne aktivnosti
- **Zajedničko vrijeme** - pažnja, ugodne aktivnosti



Naredbe/zahtjevi roditelja/skrbnika/odgajatelja

- gledati dijete u oči
- dijete može i zna izvesti ono što se od njega traži
- kratke i direktne naredbe
- korake složenih radnji ili aktivnosti
- započeti ili odraditi zadatak s djetetom ako ga dijete radi prvi puta, kako bi se usmjerila pažnja djeteta i omogućio nadzor
- pohvaliti dijete za slušanje, trud i izvršavanje naredbi i suradnju

Roditelji:

- uvježbavati davanje naredbi
- neutralan ton glasa
- daje se djetetu do znanja što se od njega očekuje, ali također da pregovori i ucjene ne dolaze u obzir



Agresivno dijete - Rad s roditeljima

- **samokontrola roditelja** kod ljutnje i drugih neugodnih osjećaja
- **negativne mislima o odgoju djeteta ili doživljaju sebe kao roditelja** (npr. „*Ja to ne mogu, opet neću uspijeti, nemam šanse, opet će sve biti katastrofa, ja sam nesposoban odgajati ovo dijete, i dr.*”)
- **distorzije vezane uz dijete** (npr. „Ovo je dijete nemoguće...Nikad ništa od ovog djeteta.....”)
- **perfekcionizam** - ako roditelji traže da djeca neke obveze ili aktivnosti obave na „savršen način“ kako roditelji to rade
- **postavljati postepene i realne ciljeve sebi i djetetu** – greške kao prilika za učenje, a ne katastrofa





Agresivno dijete - BK tehnike za dijete

BKT agresivnosti kod djece

Događaj -
Podražaj



Socijalno-kognitivna
procjena

Korisniji način
razmišljanja



Uzbuđenje -
ljutnja



Tehnike
samokontrole



Agresija



Korisnije
ponašanje

Prednosti ljutnje/agresije

- normalan ljudski osjećaj
- funkcija - signal nepravdu
- motivira na određeno ponašanje

npr. kupimo novu igračku koja je pokvarena, osjećamo ljutnju koja nas motivira da se odemo u trgovinu i tražimo da je zamijene ispravnom

Nedostaci ljutnje/agresije

- problemi s vršnjacima
- gubitak prijatelja (“Nitko se više neće htjeti družiti sa mnom”)
- problemi s roditeljima, odgajateljima, učiteljima, policijom
- opomene, ukori...
- kratkotrajno rješenje
- ne dobije se ono što se želi postići





„INSIDE OUT“ („Izvrnuto obrnuto“)
“Angry birds”

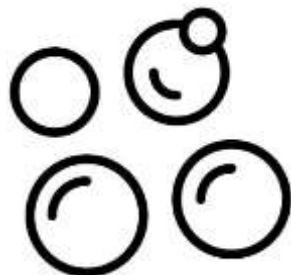
DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi

Agresivno dijete - okidači

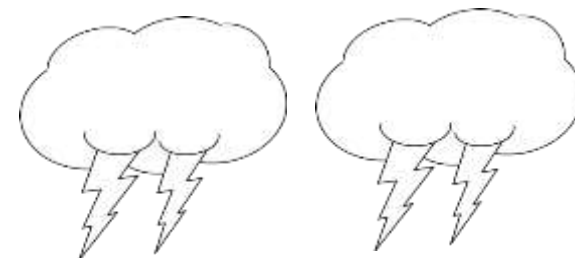
Moj gumb za
ljutnju



Coca cola
mjehurići



Što stvara oluju
u tebi?



Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

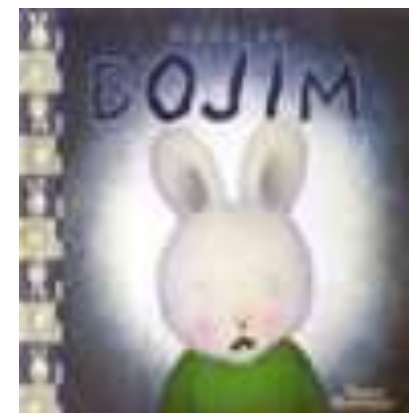
Mikroformulacije

- 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



Prvi korak u samokontroli

Biblioterapija



Kartice i igre osjećaja

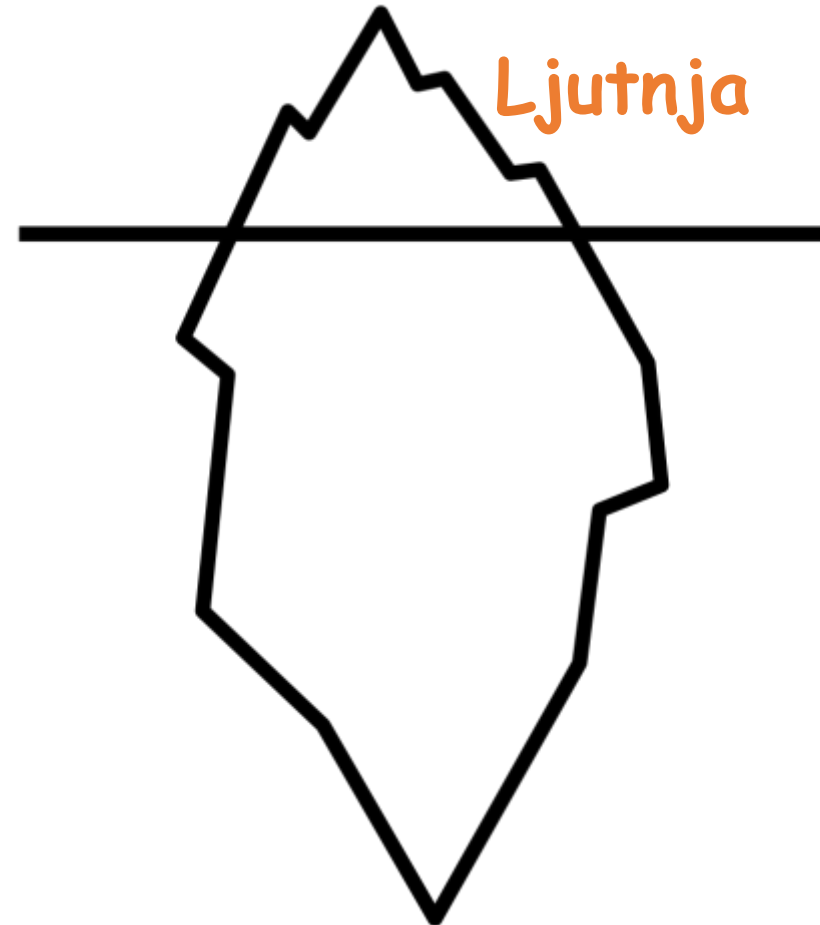
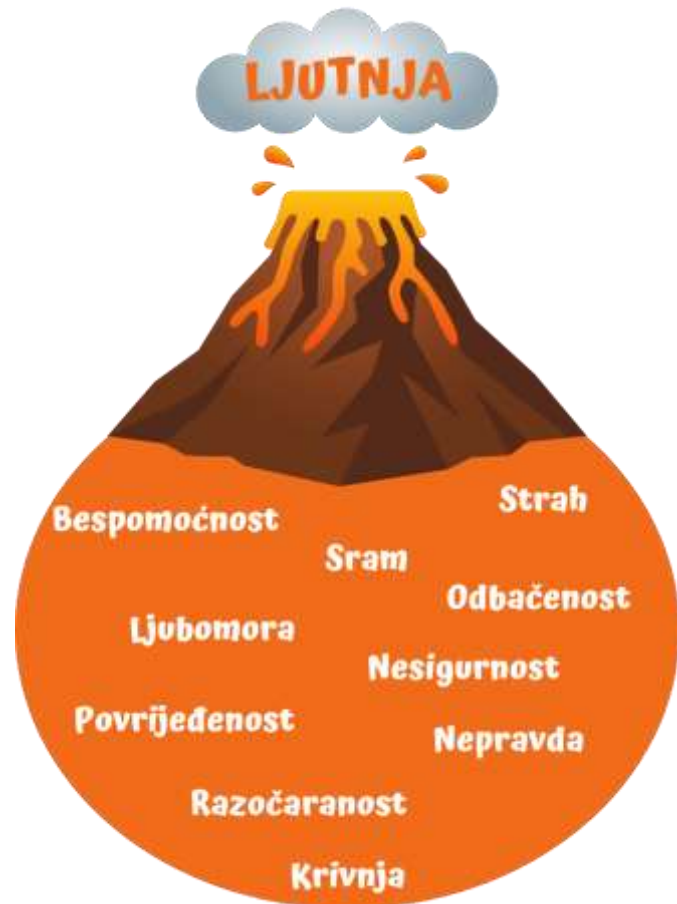




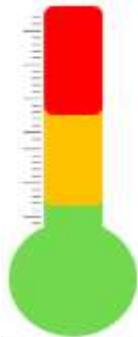
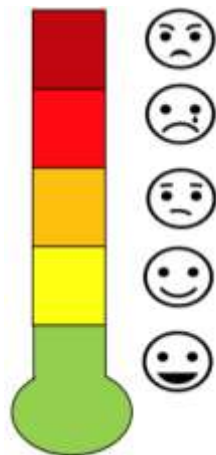
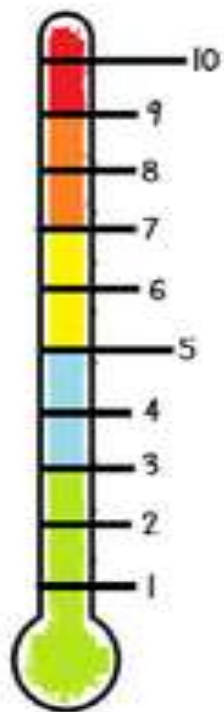
Kako se osjećaš sada?



Agresivno dijete - Što je ispod moje ljutnje?



Termometar osjećaja

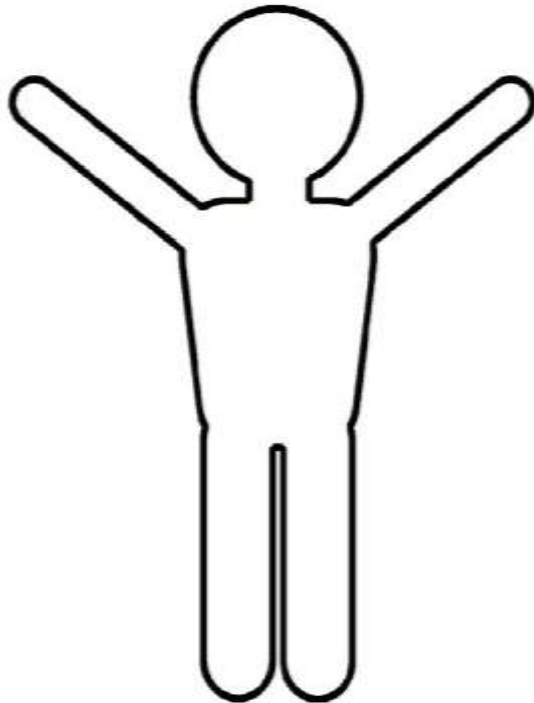


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

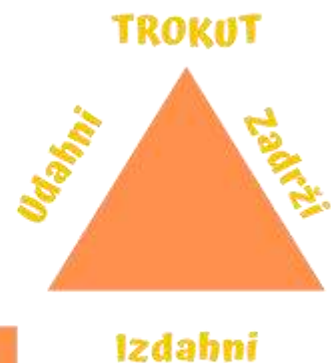
Cilj: prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Regulacija osjećaja - Tehnike relaksacije



TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE



Naučiti djecu samokontroli je učinkovitije
od pokušaja da ih se kontrolira



Tehnike samokontrole

STOP tehnika



Tehnika semafora



Tehnika kornjače



STOP tehnika

Kada se jave rani znakovi ljutnje dijete:

1. Dijete izgovori „**STOP!**“ ili vizualizira taj znak
2. Relaksacija - abdominalno disanje
3. Distrakcija - trbuh, tijelo ili ugodnu scenu, glazbu, slikovnice, lego kocke, crtanje ili fizičku aktivnost



Tehnika kornjače

1. PREPOZNAJ DA SI LJUT/A



2. ZAMISLI ZNAK "STOP"



3. UVUČI SE U OKLOP



3 puta duboko
udahni i izdahni

4. KRENI MUDRO DALJE



Kad smi smiren/na,
razmisli što je korisno
sada napraviti i izađi iz
oklopa



Tehnika semafora

STOP ili STANI.

Smiri se i
duboko udahni par puta

ČEKAJ ILI PAUZA!

U čemu je problem?
Koja su sva moguća rješenja?

KRENI!

Još jednom par puta duboko
udahni i odaberi rješenje koje
ti se u ovom trenutku čini
najbolje.



Razmisli o osjećajima
drugih osoba.

Koje su posljedice
tvojih ponašanja?

Razgovaraj s nekim
kome vjeruješ i tko ti je
podrška.

Samoumirujuće rečenice

- 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



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 odvrćanja misli

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

„Morske životinje“



Riba napuhača

napuši svoje
obraze i broji u
sebi do 5



Školjka

Zagrli samog
sebe, prekriži
ruke i uhvati se
za ramena te
stisni ramena



Slon

Hodaj velikim
koracima kao
slon 1 minutu



Flamingo

Koliko dugo
možeš stajati na
jednoj nozi kao
flamingo

Kad sam ljut - Dobra („mudra“) akcija....



Korisni ili zdravi načini nošenja s ljutnjom



Sjedni na stolicu ili pod



Stopala su čvrsto na podu



Ruke su prekrížene u krilu



Disati duboko i polako



Brojati do 10



Korisni načini nošenja s ljutnjom



Brojati do 10 ili 100



Duboko disati



Popiti vode ili soka



Ruke držati uz tijelo ili
staviti u džepove



Slušati muziku



Čitati knjigu ili časopis



Prošetati



Crtati ili slikati



Razgovarati s nekim



Igrati se s ljubimcem



Pisati dnevnik



Igrati se vani ili vježbati

Ohladi svoju ljutnju!



- ☐ Gledanje filma
- ☐ Brojanje (do 100 ili unazad)
- ☐ Igra s kućnim ljubimcem
- ☐ Sviranje instrumenta
- ☐ Crtanje
- ☐ Pisanje dnevnik
- ☐ Čitanje knjige
- ☐ Kuhanje
- ☐ Čišćenje
- ☐ Pospremanje stvari
- ☐ Preuređenje sobe
- ☐ Baviti se nekim hobi
- ☐ Fotografiranje
- ☐ Rad u vrtu ili cvjetnjaku
- ☐ Malo odspavati

MOJA KARTICA ZA SUOČAVANJE S LJUTNJOM

Situacija: Na satu me gađaju komadićima gumice

Misli: „Ja sam za njih jadnik i kreten.“ „Platit će!“

Osjećaj i promjene u tijelu: Ljutnja raste, napet sam, grčevi u trbuhu, tresu mi se ruke, stišćem vilicu i šake, glava mi „kuha“

Što ću reći sebi? „Ostani miran. Mogu ja to. Disanje pomaže.“

Što ću napraviti? Napravim 5 dubokih udaha i izdaha! 😊

Sigurno mjesto/ Miran kutić



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 kad su ljuti
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do ljutnje?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



Kad sam ljut/ljuta, mogu....

	5		
	4		
	3		
	2		
	1		
Okidač	0	Što radim?	Bolji izbor

Potkrepljenje - Nagrađivanje

- 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...

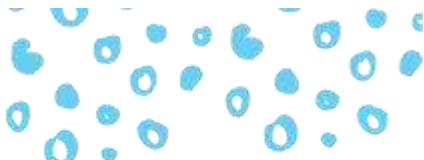


P U S Č P S N

Dnevna nagrada						

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

TJEDNI ZADACI I NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA				
TJEDNA NAGRADA				

Samopotkrepljenje - pozitivne samoizjave

- Verbalne samopohvale
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

Primjeri:

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



Agresija u djece - kazne

- Primijeniti odmah
- Kazna primjenom (averzivno)
- Kazna uklanjenjem (pozitivno potkrepljenje)

1. Uskrata ugodnih aktivnosti i stvari

2. Isključenje (time out)

- Mlađa djeca 1 min/god djeteta
- Starija djeca: dva puta više minuta za kaznu od trajanja neprimjerenog ponašanja (npr: ako ispad bijesa djeteta traje 20 min, kazna bi trebala trajati oko 40 min)

3. Plaćanje globe – oduzimanje žetona (naljepnice, zvjezdice....)





Agresivno dijete - kognitivne intervencije
„Ljute“ ili „vruće“ misli

Agresivnost kod djece – Kognitivni deficiti i distorzije

Negativne interpretacije
neutralnih događaja i situacija



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? - Mlađa djeca

1. **igre/priče** - kroz lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
2. **poticati dijete da nauči opažati svoje misli** - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



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....



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



Misli su moćne....



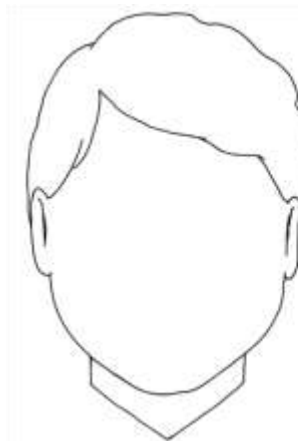
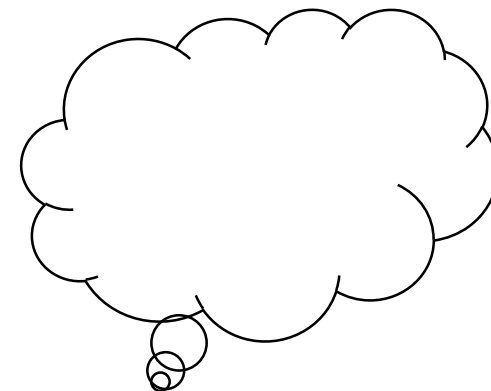
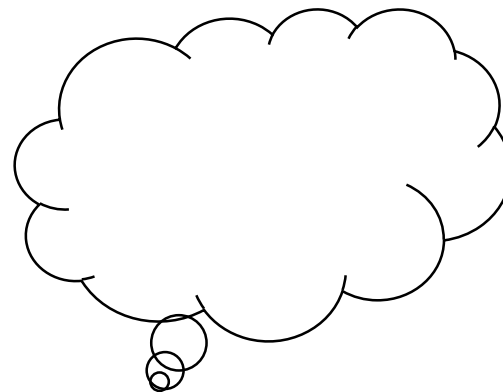
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

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



Kad sam ljut, ove misli prolaze kroz moju glavu....



Samomotrenje / samoopažanje

- djecu se uči da sama opažaju svoja unutarnja stanja (misli) povezane s ljutnjom

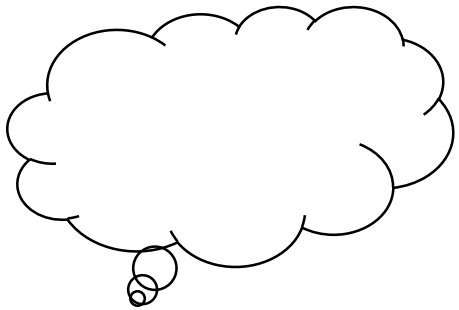
Djeca uče prepoznati:

- okolinske znakove i okidače - situacije koje izazivaju ljutnju
- misli koje potiču ljutnju i one koje smanjuju ljutnju
- fiziološke znakove ljutnje
- razlikovati intenzitet ljutnje (*situacije koje ih ljute na skali od 1 – 10 i opišu svoje znakove u tijelu i ponašanje - kipim, kuham..*) - to je važno da znaju prepoznati nižu razinu ljutnje
- različita ponašanja – verbalna i fizička

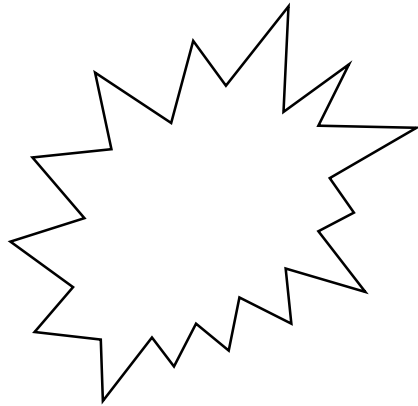
MOJ PROBLEM:		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 

Kad sam ljut...

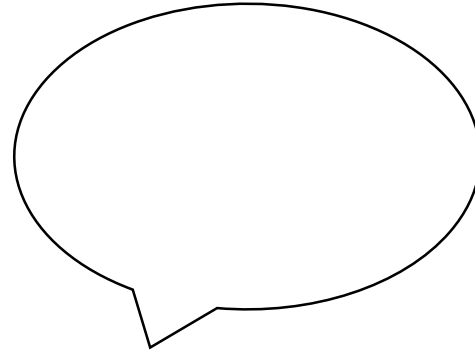
Mislim...



Osjećam...



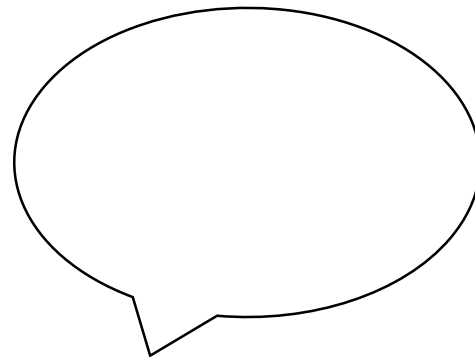
Kažem...



Radim...



Tijelo...



Samopažanje - 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?

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!!!



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?



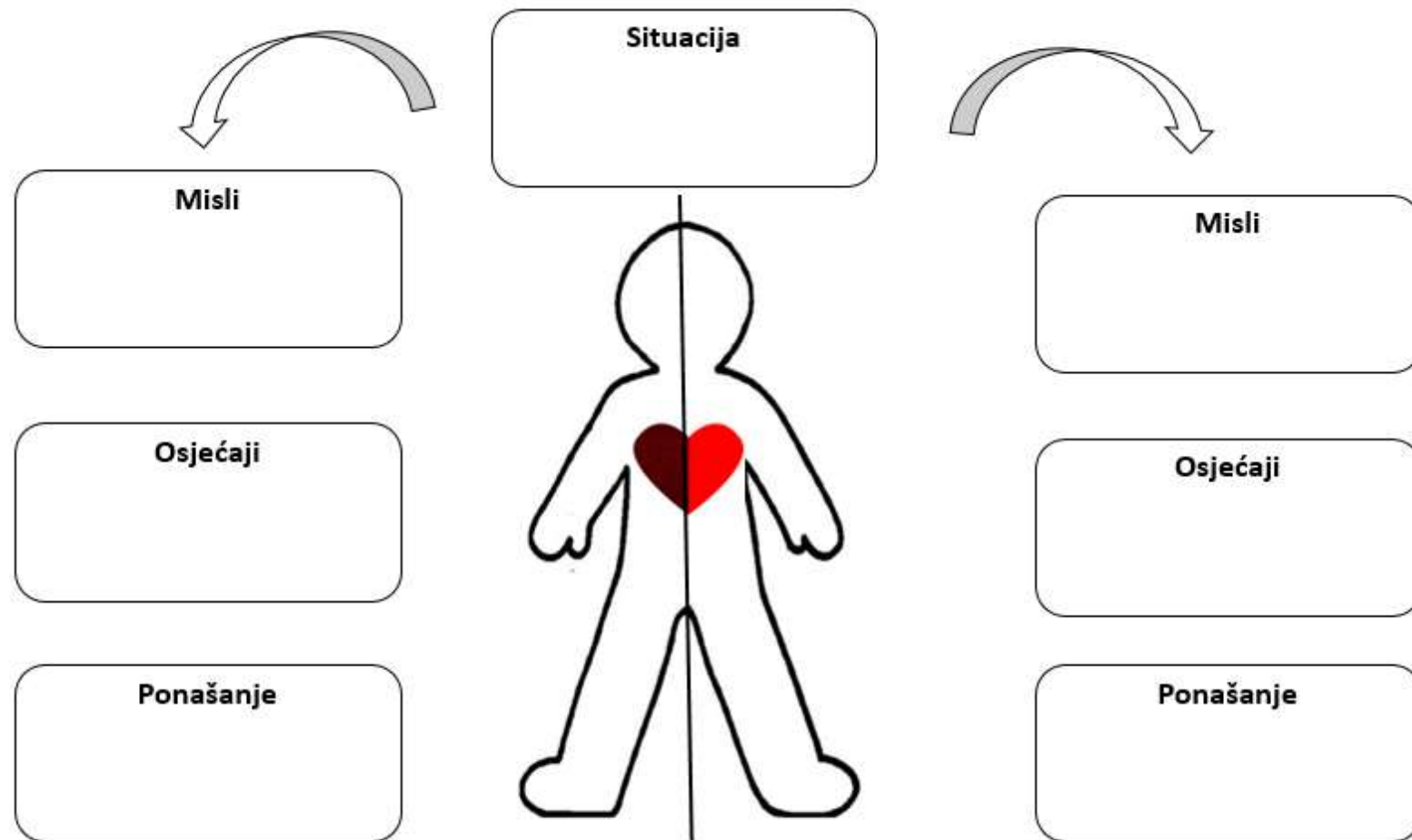
Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?



Druga perspektiva - kad bolje razmislim...



Primjer kognitivne restrukturacije - agresivno dijete

Situacija: Mlađa sestra (3 g.) pošara crtež djevojčici (5 g.)

Misli: "Namjerno je pošarala moj crtež"

Osjećaj: Ljutnja, bijes

Ponašanje: Djevojčica tuče mlađu sestru

T: Na što si pomislila kada je sestra pošarala tvoj crtež?

D: "Namjerno je pošarala moj crtež"

T: Je li sestra možda htjela nešto drugo, a ne namjerno ti pošarati crtež?

D: Ne znam.

T: Da li ti nekad oponašaš nekog starijeg, npr. mamu?

D: Nekad obučem mamine štikle i namažem usta kao mama.

T: Znači da ti nekad želiš biti kao mama. A što misliš sada, je li možda tvoja sestra htjela nešto drugo, a ne namjerno ti pošarati crtež?

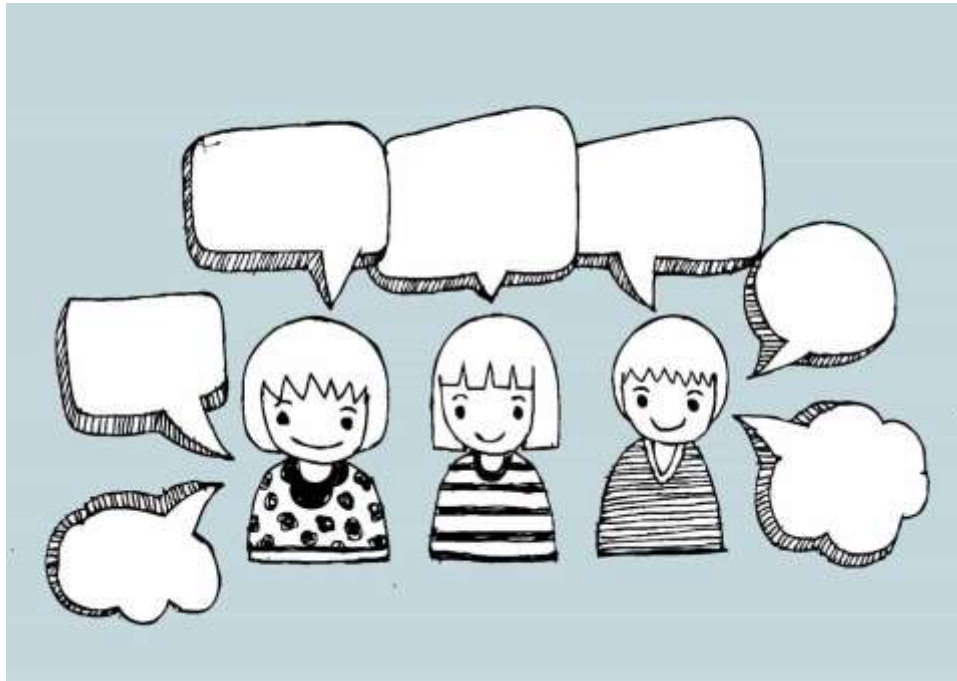
D: Hm.... Sestra je htjela oponašati mene dok crtam, a ne uništiti moj crtež..... Ali morala je uzeti drugi papir crta, a ne da crta na mom papiru.

T: Ona je još mala i želi naučiti od tebe. Možeš je učiti kako se lijepo crta kao što ti radiš (istaknuti prednost djeteta!)



**Agresivno dijete -
socijalne vještine i rješavanje problema**

Trening socijalnih vještina



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

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Dobri prijatelji/Junaci....

Slušaju druge

Poštuju druge

Pristojne riječi

**Dignu ruku kada
žele nešto reći**



Nježni dodiri

**Pospremaju
stvari i igračke**

**Dijele igračke i
stvari**

**Igraju se prema
pravilima**

Pomažu drugima

Socijalne vještine - zauzimanja socijalne perspektive

- Agresivna djeca imaju egocentričnu i iskrivljenu percepciju socijalnih situacija → teškoće u socijalnim odnosima

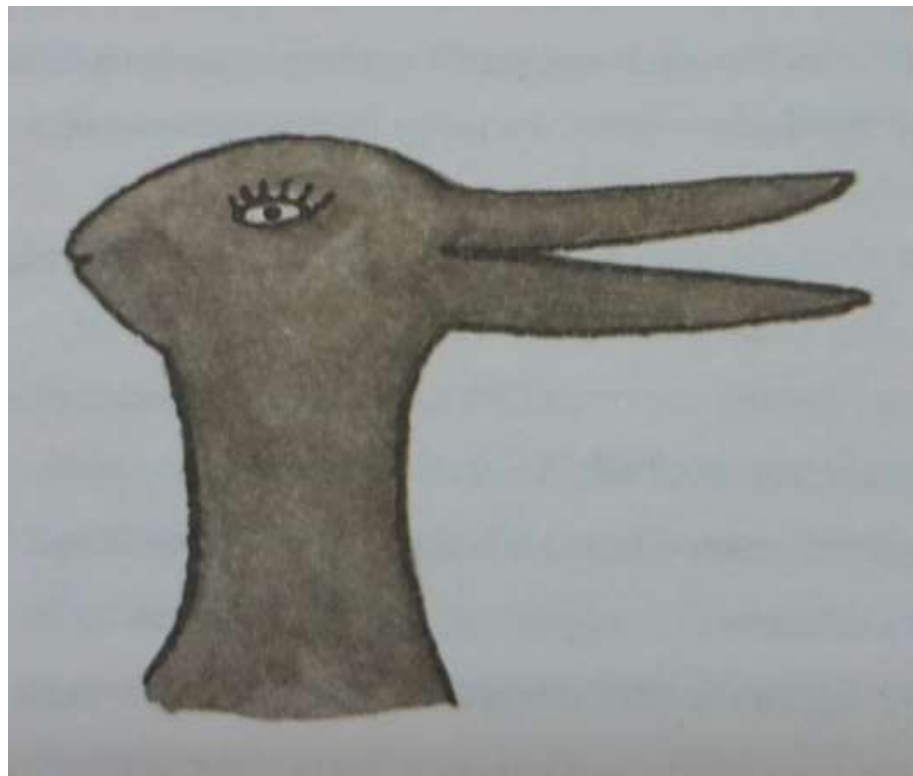
CILJ:

- točnije procijeniti tuđe misli i namjere (zauzimanje kognitivne perspektive)
- razumijevanje tuđih osjećaja i emocionalnih stanja (zauzimanje afektivne perspektive)

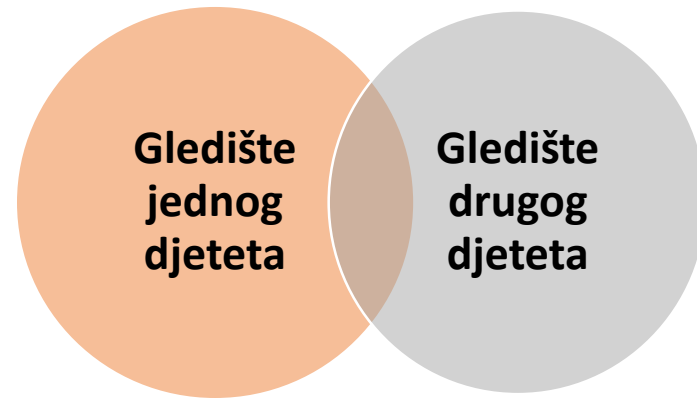


„Ako želiš stati u tuđe cipele,
prvo moraš odvezati svoje.”

„Što vidiš na slici?“



Situaciju vidimo...



Vještine zauzimanja socijalne perspektive

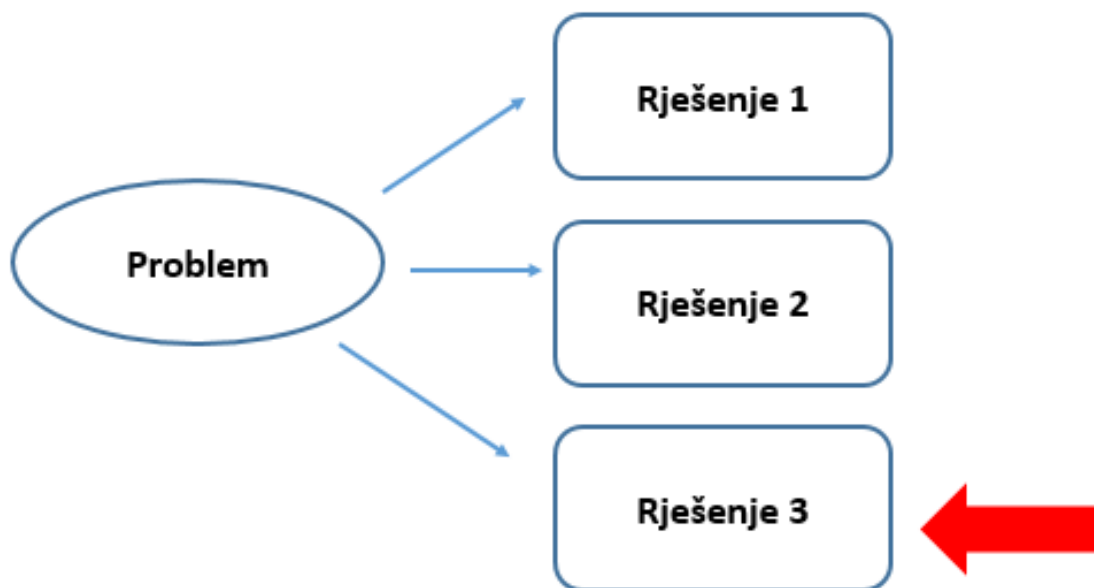
- Možeš li se sjetiti neke situacije u kojoj si reagirao na agresivan način, možda si povrijedio drugu osobu, omalovažavao, psovao, vrijeđao ili možda čak udario?
- Što misliš kako je tu situaciju vidjela ta osoba? Kako se osjećala? Što je nju/njega smetalo?



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** – odabrati najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



- Individualno ili grupno
- Svakodnevni život i situacije



Vještina rješavanja problema



KOMUNIKACIJA

Nije samo bitno ono što kažeš, bitno je kako to kažeš



Ljutnja pojačava ton glasa

- Kada ljudi govore dok su ljuti, njihov govor postaje sve glasniji i brži.
- Ljutnja pobuđuje tvoj živčani sustav i tvoj se broj otkucaja srca povećava.
- Povećanje broja otkucaja srca povećava intenzitet tvojega glasa.
- Što glasnije i brže pričaš, to ljući postaješ.

Asertivnost



AGRESIVNO

vikanje
vrijeđanje
napadanje



IZBJEĞAVAJUĆE

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:

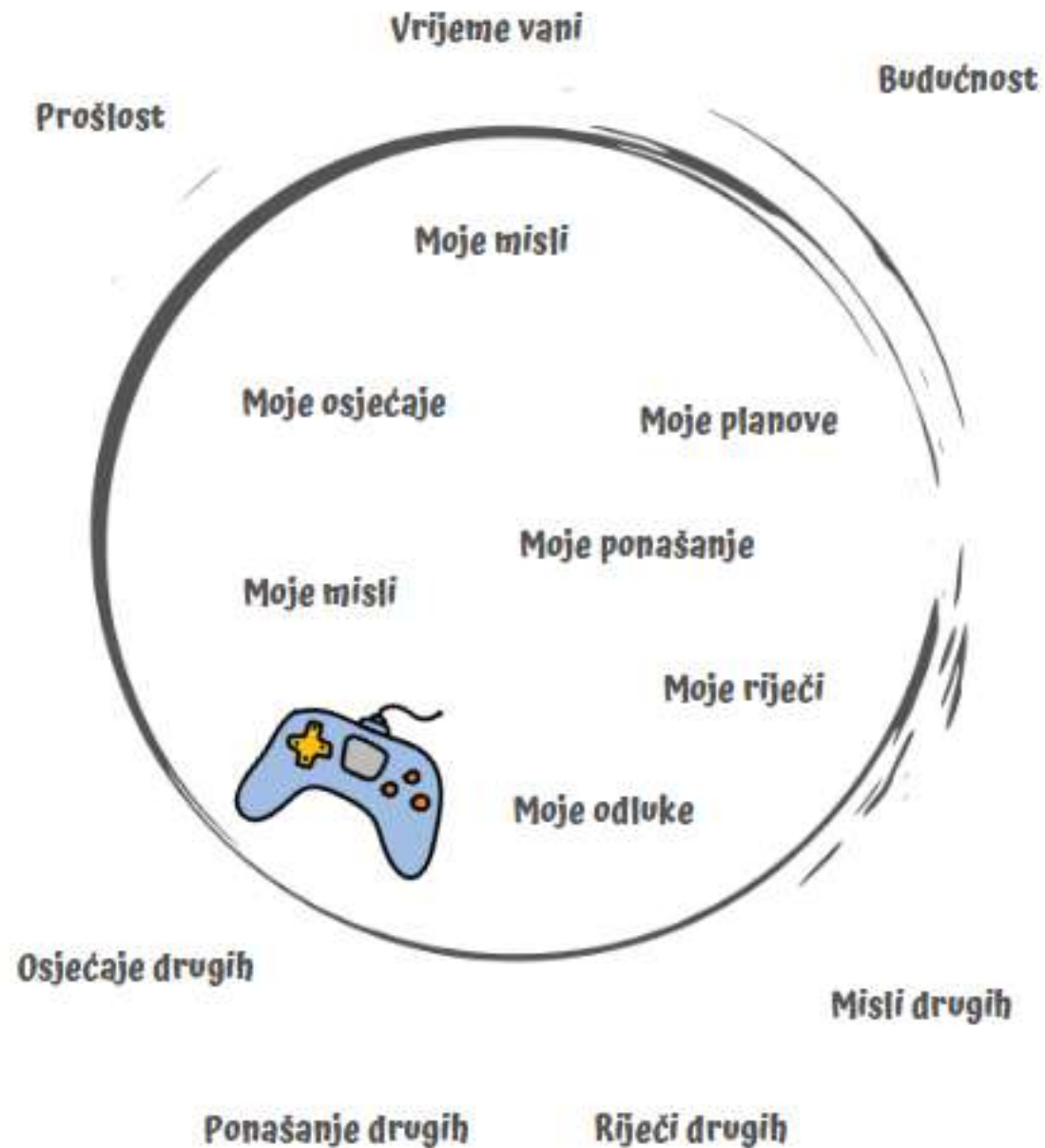
- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



JA

se osjećam _____ ,
kada ti _____ ,
molim te _____ .

(Ne) mogu kontrolirati....



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...)



Grupni tretman agresivne djece

- grupe homogene po dobi
- manji broj djece
- prostorija sa što manje distraktora
- jasna pravila ponašanja

Vještine koje djeca uče su:

1. prepoznavanje okidača
2. prepoznavanje znakova ljutnje
3. povezanost misli-osjećaja-ponašanja
4. tehnike samokontrole
5. zauzimanje perspektive (“kako to drugi vide”)
6. učenje socijalnih vještina



Tretman agresivnog djeteta

Funkcionalna analiza ponašanja

- Otkrivanje okidača (trigera)
- Agresivno ponašanje detaljno opisati
- Posljedice ponašanja (funkcija) – dobitak ili izbjegavanje

Bihevioralne tehnike

- Relaksacija
- Samokontrola
- Potkrepljenje (nagrade)

Kognitivne intervencije

- Psihoedukacija
- Afektivna edukacija
- Mijenjanje disfunkcionalnih misli, pravila, vjerovanja
- Umirujuće rečenice
- Pozitivne samoizjave

Ostalo

- Socijalne vještine
- Zauzimanje perspektive
- Asertivnost

Moji alati za prevladavanje ljutnje i agresivnosti



Osjećaji
Misli
Ponašanje
Vještine



Zaključak - Tretman za agresivnost u djece je najučinkovitiji kada:

- Rani početak tretmana
- Usmjerenost na usvajanje vještina za adaptivnije ponašanje
- Rad na generalizaciji rezultata (obitelj, škola)
- Rad na ostalim problemima djeteta (anksioznost, depresivnost, somatizacije, socijalna izolacija)
- Uključenost u grupnu terapiju (vježbanje interakcija s vršnjacima, modeliranje)
- Važnost potkrepljenja
- Uključenost roditelja - primjena naučenih tehnika kod kuće, generalizacija i poboljšanje odnosa roditelj-dijete
- Suradnja s nastavnicima/odgajateljima i stručnim suradnicima
- „Booster” seanse - praćenje djeteta i nakon poboljšanja stanja



Vježbati
Vježbati
vježbati
😊

Zaključak - Agresivnost kod djece



- U devet od deset slučajeva, priča iza agresivnog djeteta vas ne čini ljutim, već slama srce...

- Misliti o agresivnosti kao „krivnji djeteta” usmjerava na kaznu
- Misliti o agresivnosti djeteta kao „načinu nošenja s nečim teškim” potiče na pružanje pomoći djetetu koje pati



Zaključak - Agresivnost kod djece

Djeca koja su voljena kod kuće dolaze u školu učiti i spoznavati, a ona koja nisu dolaze biti voljena.



Djeca koja najviše trebaju ljubav, pokazuju to na najmanje privlačan način.

