

# **BKT AGRESIVNOSTI KOD DJECE**

**Ljubica Paradžik  
HUBIKOT**

# Agresivnost

- različite definicije
- no u svima je prisutna namjera i destruktivno ponašanje
- skup primarno interpersonalnih aktivnosti koje se sastoje od verbalnih ili fizičkih ponašanja usmjerenih na nanošenje štete drugim osobama ili predmetima/objektima  
(Bandura, 1973; Lochman, 1984)



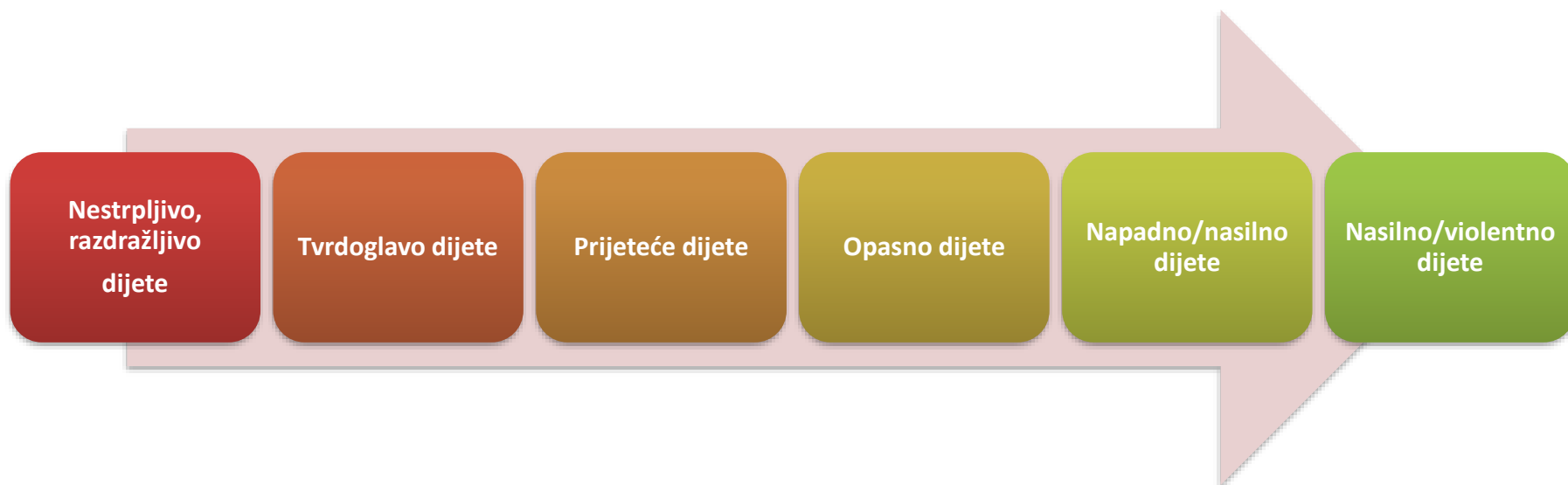
# Agresivnost

- većina djece u nekom periodu izražavaju neke oblike agresivnog ponašanja
- ako je agresivno ponašanje osobito ozbiljno, često ili kronično-indikativno za psihopatologiju
- oblik eksternaliziranih teškoća/ djetetovo ponašanje predstavlja problem u okolini
- agresivna djeca u većoj mjeri se upućuju na procjenu

# Agresivnost

- razine agresivnosti stabilne su kroz djetinjstvo i adolescenciju, čak više nego drugi obrasci ponašanja
- djeca koja pokazuju agresivnost u više različitih situacija/okruženja (među vršnjacima, u školi i kod kuće) imaju veći rizik za razvoj poremećaja ličnosti
- također-djeca koja iskazuju različite oblike agresivnog ponašanja u različitim okruženjima-veći rizik za pogoršanje teškoća i negativne ishode (zlouporaba droge, alkohola; delinkvencija; rano roditeljstvo; odustajanje od školovanja)

# Agresivnost u djece



# Agresivnost kod djece

- **Nestrpljivo/razdražljivo** dijete: kukaju, žale se kada im se kaže „ne“, takav bijes se kontrolira, znaju ga okrenuti prema sebi, govoriti: „mrzim se, glup sam..“
- **Tvrdoglavo dijete:** djeca/adolescenti koji tvrdoglavo odbijaju izvršiti zahtjeve, razbijesne se i pokazuju verbalnu agresiju
- **Prijeteće dijete:** djeca se sve više ljute (u smislu učestalosti/ili intenziteta) verbalne agresije- prijetnje da će ozlijediti ili ubiti druge ljude ili životinje
- **Opasno dijete:** namjerno iskaljuju bijes protiv neživih predmeta, oštećuju ili uništavaju stvari (bacanje predmeta, rupe na zidu..), prijetnje da će članove obitelji udariti nekim predmetom, razina prijetnje, ne postoji stvarni fizički kontakt ili nanošenje štete drugom
- **Napadno/nasilno dijete:** izražavanje verbalne ljutnje i fizičke agresije prema neživim predmetima, fizička agresija - uključuje djela nanošenja tjel. ozljede, ali ne nanesu se ozbiljne tjel. ozljede- npr guranje, bacanje predmeta na druge koji ih neće ozbiljno ozlijediti (npr igračke, loptice isl.)
- **Nasilno/violentno dijete:** nanošenje ozbiljne i opasne štete, namjerno bacanje opasnih predmeta na druge, napadanje šakama s namjerom da se ozlijedi druge, postoji namjera, dogodi se fizička ozljeda

# Agresivnost kod djece

- Djeca sa visokim stupnjem agresivnog ponašanja najčešće su dijagnosticirana kao:
  - Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3
  - Poremećaj ophođenja – nesocijalizirani, socijalizirani, ograničen na obitelj F 91.0-2
  - F91.0 obitelj; F 91.1 nesocijalizirani, F 91.2 socijalizirani

# Agresivnost kod djece

- Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3
  - 6-16% dječaka, 2-9% djevojčica
  - uzorak negativističkog, neprijateljskog i prkosnog ponašanja (ljuti, ogorčeni, svađaju se s odraslima, aktivno prkose, odbijaju ispuniti zahtjeve ili poštivati pravila, namjerno ometaju druge, okrivljuje druge za pogreške)
  - obično se javlja u dobi od 4 do 8 godina, a najkasnije u ranoj adolescenciji
  - najčešće problemi počinju kod kuće, a nastavljaju se u vrtiću ili školi

# Agresivnost kod djece

## ■ Poremećaj ophođenja F91

- 1 – 10%
- teži od poremećaja s prkošenjem i suprotstavljanjem
- uzorak kršenja tuđih prava ili normi ponašanja za određenu dob
- javlja se u različitim socijalnim okruženjima:
  - ✓ izražavaju agresivnost prema ljudima i životinjama
  - ✓ uništavaju imovinu
  - ✓ prevare ili krađe
  - ✓ ozbiljna kršenja zakona

# Agresivnost kod djece

## ■ Poremećaj ophođenja F91

### **Agresivno ponašanje prema ljudima i životinjama**

- često tiranizira, prijeti ili zastrašuje druge
- često inicira tučnjave
- upotrebljava oružja koja mogu uzrokovati ozbiljnu tjelesnu ozljedu
- fizički je okrutno prema ljudima
- muči životinje
- prisiljava druge na seksualnu aktivnost

### **Uništavanje imovine**

- podmeće požar s namjerom uzrokovanja ozbiljne štete
- namjerno uništava tuđu imovinu (na druge načine)

### **Prijevara ili krađa**

- provaljuje u tuđi stan, zgradu ili automobil

### **Teško narušavanje pravila**

- često, prije dobi od 13 godina, ostaje vani dokasna bez obzira na roditeljske zabrane
- bježi od kuće preko noći najmanje dva puta tijekom života
- često markira iz škole prije dobi od 13 godina

# Agresivnost kod djece

- Poremećaj s prkošenjem i suprostavljanjem F91.3
  
- Kognicije:
  - ograničena internalizacija socijalnih pravila ili normi
  - interpretacija nejasnih socijalnih situacija kao prijetećih i odgovaranje na njih antisocijalnim ponašanjem
  
- Emocije:
  - ljutnja i iritabilnost
  
- Ponašanje:
  - perzistentno prkosno ponašanje u odnosima s autoritetima
  - agresivnost
  - napadi bijesa

# Agresivnost kod djece

- Poremećaj ophođenja F 91
  
- Kognicije:
  - ograničena internalizacija socijalnih pravila ili normi
  - interpretacija nejasnih socijalnih situacija kao prijetećih i odgovaranje na njih antisocijalnim ponašanjem
  
- Emocije:
  - ljutnja i iritabilnost
  
- Ponašanje:
  - perzistentno prkosno ponašanje u odnosima s autoritetima
  - agresivnost
  - napadi bijesa
  - laganje
  - destruktivnost
  - vandalizam
  - krađe
  - bježanje iz škole
  - okrutnost prema ljudima i životinjama

# Ishodi osoba s poremećajem ophođenja u djetinjstvu (prema Carr, 1999)

Domena	Ishodi
Kriminal	Problemi sa zakonom, zatvorske kazne
Mentalno zdravlje	Zloupotreba droga i alkohola, antisocijalni poremećaj ličnosti, veća učestalost ostalih psiholoških poremećaja
Fizičko zdravlje	Češće hospitalizacije i veća smrtnost
Obrazovanje	Odustajanje od školovanja
Zaposlenje	Nezaposlenost, teškoće u zadržavanju stalnog zaposlenja, niži status
Brak	Više stope razvoda, bračnih problema
Socijalna prilagodba	Manje kontakata sa rođacima, prijateljima, susjedima
Transgeneracijsko prenošenje	Više djece sa poremećajima ophođenja

# Agresivnost kod djece

## Komorbiditet:

- ADHD
- Anksiozni poremećaji
- Depresija, distimija
- PTSD

# Etiologija Agresivnog ponašanja djece

## Biološki čimbenici

genetika

neurotransmiteri

Strukturne i funkcionalne promjene u mozgu

Hormonalne promjene - testosteron

## Psihološki čimbenici - deficiti

sociokognitivni

Rješavanje problema

Socijalne vještine

samokontrola

## Socijalni čimbenici

### Obitelj

hereditet, modeliranje, odgoj, zlostavljanje, razvod, izolacija..

### Socijalna sredina

škola, vršnjaci, susjedstvo, nezaposlenost, mediji

# Agresija/djeca

- Karakteristike agresivne djece
- ✓ Prema socijalno-kognitivnom modelu
  
- Kognitivno bihevioralna procjena
  
- Intervencijske strategije
- ✓ Individualno
- ✓ Grupno

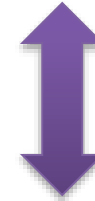
# Socijalno kognitivni model agresivnosti



Podražaj  
/trigger/



Uzbuđenje



Agresivno  
ponašanje



Socijalno-kognitivna procjena

# Socijalno kognitivni model ljutnje i agresivnosti

- dijete se susretne s događajem koji potencijalno izaziva ljutnju - emocionalna i fiziološka reakcija su posljedica dječje **percepcije i procjene** događaja, **a ne samog događaja**
- te percepcije i procjene mogu biti **točne ili pogrešne** i one su **posljedica prethodnog iskustva i selektivne pažnje** za određene aspekte tog događaja
- ako je dijete procijenilo događaj kao prijeteći, provocirajući ili frustrirajući, ono tad može doživjeti **fiziološku aktivaciju (uzbuđenje)** i postaje zaokupljeno kognitivnim aktivnostima usmjerenim na odlučivanje o primjerenom reagiranju
- unutarnje uzbuđenje je u uzajamnom (recipročnom) odnosu s procesom procjene jer dijete interpretira i emocionalno značenje uzbuđenja

# Socijalno kognitivni model ljutnje i agresivnosti

- Događaj/trigger → emocionalna i fiziološka pobuđenost → procjena događaja i vlastite pobuđenosti → ponašanje
- djetetova procjena i interpretacija događaja – važno!
- posljedice (tuđe reakcije) koje slijede nakon agresivnog ponašanja djeteta mogu postati trigger i za buduće agresivno ponašanje

# Kognitivne karakteristike agresivne djece

- Socijalno-kognitivni produkti – rezultat interakcije kognitivnih shema (vjerovanja), kognitivnih operacija i senzornih informacija o podražaju
  - Socijalno-kognitivna procjena
  - Rješavanje problema u socijalnim situacijama
  - Procijena pobuđenosti i emocionalne reakcije
- Kognitivne operacije
- Shematske propozicije

# Socijalno-kognitivni produkti

## Socijalno-kognitivna procjena

- agresivna djeca drugačije kodiraju i percipiraju znakove iz okoline- uočavaju i kodiraju više agresivnih i neprijateljskih znakova u odnosu na drugu djecu
- pretjerana osjetljivost na znakove neprijateljstva
- ranije socijalne interakcije sa roditeljima!
- pristranost u pridavanju neprijateljskih namjera drugima
- prebacivanje odgovornosti na druge
- potcjenjivanje vlastite agresivnosti i odgovornosti za sukob
- opravdavanje vlastite agresivnosti
- zamjećuju manji broj (relevantnih) znakova u nekoj situaciji, usmjerenost na znakove koji su se posljednji pojavili, izvještavaju o znakovima koji nisu prisutni- pažnja, kratkoročno pamćenje; donošenje odluke na temelju manje informacija

# Socijalno-kognitivni produkti

## Rješavanje socijalnih problema

- ograničen repertoar rješenja (kod većine agresivnih mladih)
- manjak asertivnih verbalnih rješenja problema i previše izravnog/direktnog djelovanja (kod predadolescentske agresivne djece)
- manjak suradničkih rješenja sukoba, agresija kao sigurnosno ponašanje (kod adolescenata)
- agresivna rješenja smatraju manje negativnim
- procjenjuju agresivno ponašanje pozitivnim i korisnim
- procjenjuju da prosocijalno ponašanje nije učinkovito u socijal. interakcijama

# Socijalno-kognitivni produkti

## Rješavanje socijalnih problema

- ✓ Odabir cilja
- ✓ Generiranje alternativnih rješenja
- ✓ Razmatranje posljedica
- ✓ Odluka o ponašanju



# Socijalno-kognitivni produkti

## Procijena pobuđenosti i emocionalne reakcije

- skloniji su prepoznati ljutnju u socijalnim situacijama više nego druge emocije, npr. tugu
- pretjerano prepoznavanje afektivne pobuđenosti kao ljutnje
- povezano s neprijateljskom atribucijskom pristranošću
- niska razina empatije (niža razina empatije u odnosu na neagresivnu djecu)



# Kognitivne operacije

(postupci obrade postojećih i novih informacija)

- teškoće u održavanju pažnje
- iz dugoročnog pamćenja automatski se preuzimaju (i prisjećaju) nekompetentnih rješenja ili manje socijalno kompetentna rješenja jer su im ona istaknutija

# Shematski propozicije

(vrijednosti, vjerovanje, percipirana kompetentnost..)

- kod biranja socijalnih ciljeva više vrednuju dominaciju i osvetu nego pripadanje
- manje vrednuju ishode kao što su patnja žrtve, mogućnost osvete žrtve i vršnjačko odbacivanje
- očekuju da će agresivno ponašanje dovesti do opipljivih nagrada te smanjiti averzivne reakcije
- pristranost u očekivanju da će drugi biti pretjerano agresivni u budućim interakcijama
- imaju nisko samopoštovanje u preadolescentnom periodu
- niža razina moralnog rezoniranja

# Nekognitivni faktori

- Psihofiziologija i pobuđenost

brzina rada srca sporija u nestresnim situacijama, nagli skok u stresnim situacijama, razlike u porastu srčanog ritma, kortizola nakon provokacije, razini testosterona u odnosu na neagresivnu djecu

- Utjecaj roditelja, učitelja i vršnjaka
- nedovoljna kontrola, nejasna pravila, nekohezivna obitelj
- pozitivno potkrepljenje (pažnja)
- negativni potkrepljenje (izbjegavanje kritike)
- konflikti među roditeljima- učenje po modelu
- razvoj maladaptivnih kognitivnih shema kao reakcija na ponašanje roditelja
- modeliranje antisocijalnog ponašanja
- Roditelji dječje postupke pripisuju negativnim obilježjima ličnosti
- Rizičnija skupina su agresivna djeca koja su u isto vrijeme odbačena od strane vršnjaka

# Procjena agresivnosti kod djece

- važna je detaljna procjena faktora povezanih s djetetovim agresivnim sklonostima kako bi se napravio plan tretmana

## Uključuje

- procjenu ponašanja
  - procjenu socijalno-kognitivnih-afektivnih karakteristika
- te
- procjenu roditelja
  - procjenu intelektualnih i akademskih deficita

Korisno dobiti informacije iz više izvora (dijete, roditelj, nastavnici..)

# Procjena agresivnost kod djece

## Procjena ponašanja djeteta

- Skale procjene ponašanja (CBCL)
  - ✓ procjena širokog raspona
  - ✓ ponašanja koja su rjeđa (npr. krađa)
  - ✓ ne zahtjevaju puno vremena
  - ✓ uključuju percepcije značajnih osoba iz djetetova života (roditelji, učitelji)
- Intervju - dijete, roditelji, učitelji  
(Child Assessment Schedule, Diagnostic Interview Schedule for Children)
  - ✓ dobri za identificiranje situacijskih varijabli
  - ✓ korisna - paralelna forma za djecu i roditelje - usporedba različitih percepcija problematičnog ponašanja

# Procjena agresivnost kod djece

## Procjena ponašanja djeteta

- Opažanje ponašanja
  - ✓ dijete u interakciji s članovima grupe, u grupi vršnjaka
  - ✓ interakcija djeteta i roditelja
  - ✓ opažanje za vrijeme intervjua s roditeljem/ima i djetetom (ukazuju na dinamiku i odnose): raspored sjedenja, prekidanje, povlačenje, emocionalno - toplo/hladno
- Procjene vršnjaka
  - ✓ izrazito korisne kod odbačene agresivne djece koja imaju kombinaciju rizičnih faktora (nisko samopoštovanje, teškoće s pažnjom i učenjem...)
  - ✓ u slučaju da su agresivna djeca više prihvaćena od strane vršnjačke grupe pokazuju veće samopouzdanje čak i od socijalno prihvaćene djece koja nisu agresivna
  - ✓ manje motivirani za suradnju u tretmanu

# Procjena agresivnost kod djece

## Procjena socijalno-kognitivnih-afektivnih karakteristika

- Analiza hipotetskih situacija
- Upitnici samoefikasnosti, očekivanja ishoda
- Vrednovanje socijalnih ciljeva (dominacija, osveta, pripadanje)
- Prepoznavanje osjećaja
- Zauzimanje socijalne perspektive
- Empatija

# Procjena agresivnost kod djece

## Ostala područja procjene

- ✓ Obiteljsko/roditeljsko funkcioniranje
- ✓ Roditeljska depresija/stres, bračni odnosi, procjena roditeljskog neslaganja
- ✓ Ostali kognitivni i akademski deficiti- intelektualne i akademske snage i slabosti
- ✓ Teškoće učenja
- ✓ Verbalne i neverbalne kognitivne vještine
- ✓ Samopouzdanje
- ✓ Samopercepcija

# Procjena agresivnost kod djece

Detaljno ispitati:

- spremnost roditelja da budu uključeni u proces tretmana
- ulogu roditelja u intervenciji
- koliko je roditelj zainteresiran i dostupan za sudjelovanje za rad s djetetm
- cjelokupnu sliku odnosa djeteta s roditeljima i njihovog partnerskog odnosa
- depresivnost roditelja, izloženost roditelja stresu, bračnu prilagođenost
- dječju izloženost eventualnom nasilju u obitelj
- utvrditi stilove rješavanja problema - kojim je socijalno-kognitivnim modelima dijete izloženo
  
- kognitivno funkcioniranje u školskom okruženju, poteškoće u učenju
  
- subjektivno iskustvo sebe kod djeteta
  - u kojim situacijama se percipira uspjeh ili neuspjeh
  - da li se percipira kao popularno ili odbačeno
  - na šta je ponosno i zbog čega je zadovoljno i sl.

# BKT tretman agresivnost kod djece

## Tehnike i ciljevi BKT-a u tretmanu:

- usmjereni su na djetetove
- deficite i distorzije u percepciji događaja, regulacije emocija (ponajviše nošenje s ljutnjom), deficite socijalnih vještina
- Ljutnja – teško kontrolirati, vodi u agresiju
- Agresija – otkriti funkciju agresivnog ponašanja

# BKT tretman agresivnost kod djece

- KBT se usmjerava na deficitne i distorzirane socio-kognitivne procese kod agresivne djece što uključuje:
  - ✓ distorzije u djetetovoj percepciji tuđih i vlastitih ponašanja
  - ✓ pristranosti pri atribuiranju tuđih namjera kao neprijateljskih
  - ✓ pretjerano oslanjanje na neverbalne direktne akcije
  - ✓ premalo oslanjanje na verbalnu asertivnost i verbalno pregovaranje u svrhu rješenja

# BKT tretman agresivnost kod djece

Intervencije s roditeljima:

- Upotreba prikladnih odgojnih strategija
- Uspostaviti jasna pravila ponašanja
- Struktura, dosljednost, usklađenost
- Praćenje i detekcija poželjnog i nepoželjnog ponašanja
- Potkrepljivanje pozitivnog (pažnja, pohvala, nagrade..), kažnjavanje nepoželjnog ponašanja (ukidanje privilegija)
- Podučavanje komunikacijskim vještinama
- Problem-solving tehnike

# BKT tretman agresivnost kod djece

Usmjerenost na **percepciju i misli** agresivne djece kada se susreću s percipiranom prijetnjom ili frustracijom



Tehnike i ciljevi su usmjereni na:

- Deficite i distorzije u kognitivnom procesiranju događaja
- Regulaciju emocija, naročito ljutnje
- Deficite vještina

# BKT tretman agresivnost kod djece

- **Bihevioralne tehnike:** FAP, samomotrenje/samopažanje, tehnike samokontrole, relaksacijske tehnike, potkrepljivanje
- **Kognitivne tehnike:** psihoedukacija, imenovanje osjećaja, razvoj unutarnjeg govora, tehnike rješavanja problema, zauzimanje perspektive, trening asertivnosti i komunikacijskih vještina, kognitivna restrukturacija

# BKT tretman agresivnost kod djece

## Psihoedukacija i afektivna edukacija

### Edukaciju o KBT modelu:

podučiti i roditelje i dijete  
informacije o eventualnom poremećaju

### Psihoedukacija ljutnja/agresija

- **Povezanost:**
- **misli – osjećaji – tjelesne reakcije – ponašanje**

### LJUTNJA/AGRESIVNO PONAŠANJE

- Što je ljutnja i kako nastaje?
- Moji okidači ljutnje
- Što pogršava/smanjuje moju ljutnju?
- Prednosti/nedostatci ljutnje



**TRIGERI  
OKIDAČI**

**FAKTORI KOJI POJAČAVAJU LJUTNJU**

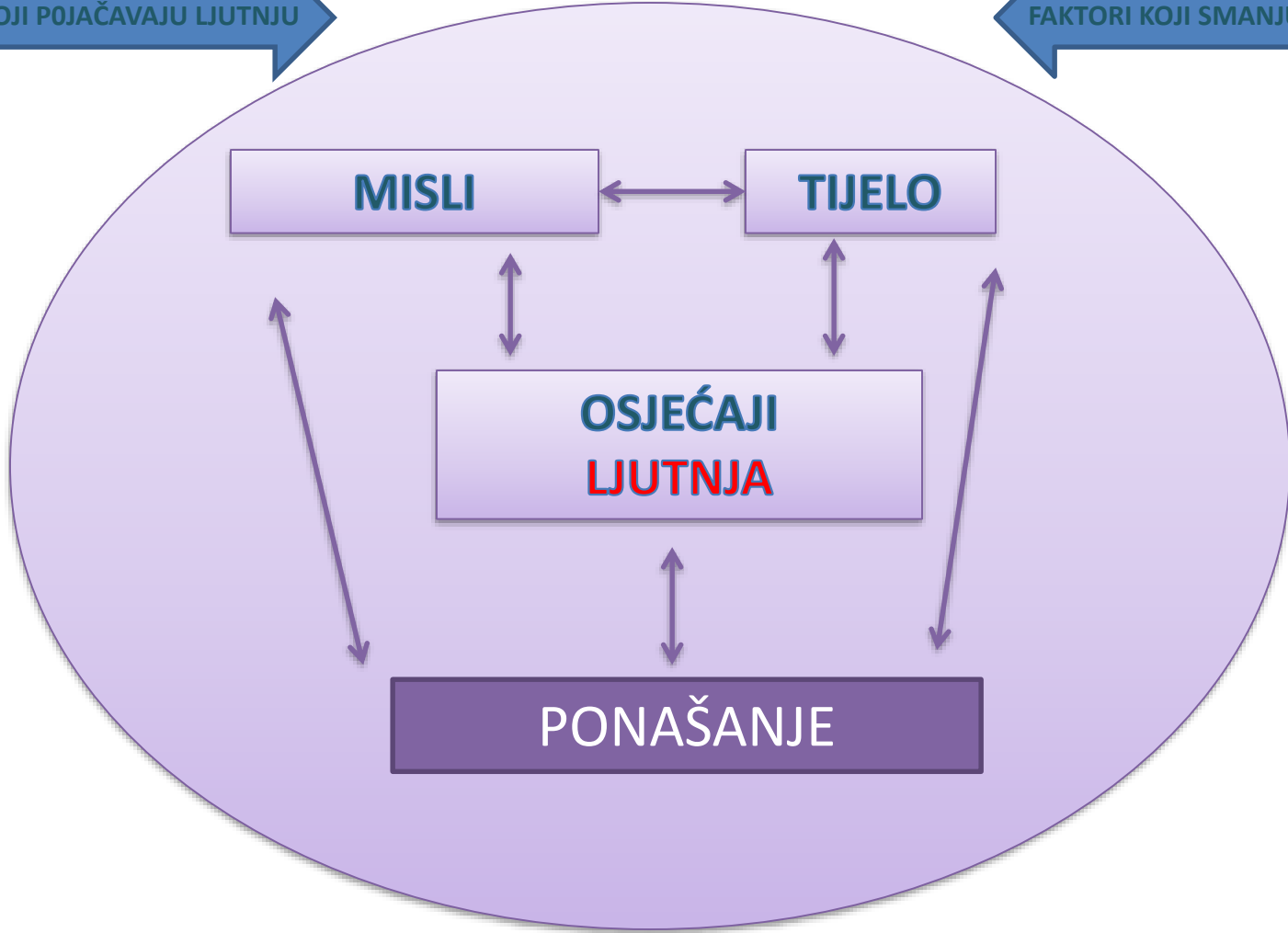
**FAKTORI KOJI SMANJUJU LJUTNJU**

**MISLI**

**TIJELO**

**OSJEĆAJI  
LJUTNJA**

**PONAŠANJE**



# BKT tretman agresivnost kod djece

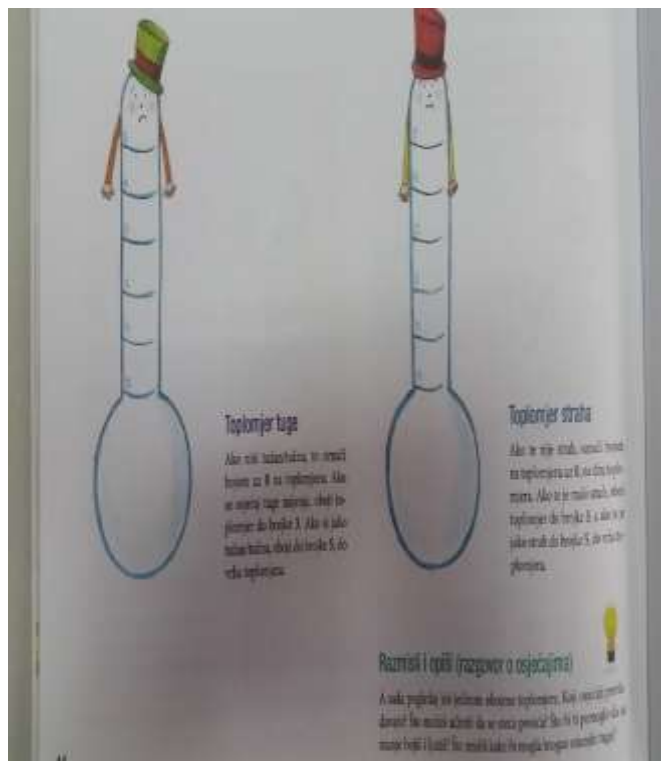
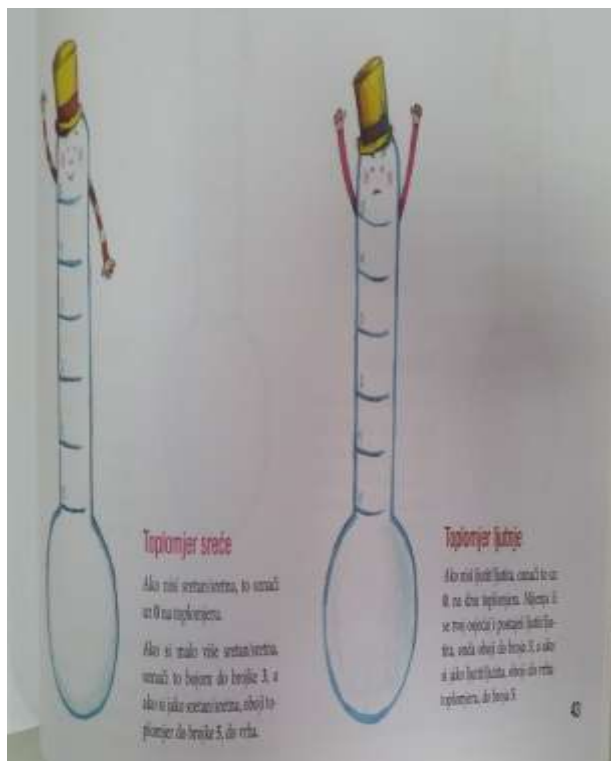
## Afektivna edukacija

- ✓ Identifikacija emocija ili afektivna edukacija - podučavanje djeteta i roditelja o osjećajima
- ✓ što je prvi korak u stjecanju samokontrole
  
- ✓ Prepoznavanje, imenovanje i opisivanje različitih osjećaja
- ✓ Povezivanje osjećaja i situacija
- ✓ Povezivanje osjećaja i misli
- ✓ Povezivanje osjećaja i ponašanja
  
- ✓ KROZ: Kartice osjećaja/emocionalni rječnik/toplomjer ljutnje, biblioterapija
  
- ✓ Termometar ljutnje se prikazuje kao kontinuum, a djecu se uči prepoznavati rane znakove ljutnje dok ju je lakše kontrolirati
- ✓ posebno je korisno za one koji ne zamjećuju male razlike u osjećajima ili za djecu koja kronično precjenjuju ili potcjenjuju stupnjeve emocija

# BKT tretman agresivnost kod djece

## Afektivna edukacija

- ✓ Termometar osjećaja, prvo pozitivni (+), potom negativni/ljutnja- kao kontinuum



# BKT tretman agresivnost kod djece

## Prednosti ljutnje ( + )

- ljutnja je normalna ljudska emocija, ima svoju funkciju – signal za opasnost

## Nedostatci ljutnje ( - )

- problemi u odnosima s vršnjacima, mogući gubitak prijatelja
- problemi sa zdravljem: ljući ljudi su uznemireni češće nego drugi
- problemi s roditeljima, odgajateljima, učiteljima, policijom, opomene, ukori...
- najčešće ne dobijemo zapravo ono što želimo
- navoditi primjere, potiče ih se da generiraju što više razloga za – i +

STAVITI NA VAGU!! Što je teže?

## Što tebe ljuti?

Nacrtaj kako izgledaš kad si ljutita/ljutit.



## Ljutita/ljutit sam kada

(ako dijete ne zna pisati, ovdje se može ukli...)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Po čemu prepoznaješ kada je netko ljutit?

Opisi izgled njegova lica, tijela i načina držanja. Kakav je glas te osobe? Što govori? Što radi?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anger Rules

**It is o.k. to be angry but...**



\*Don't hurt others



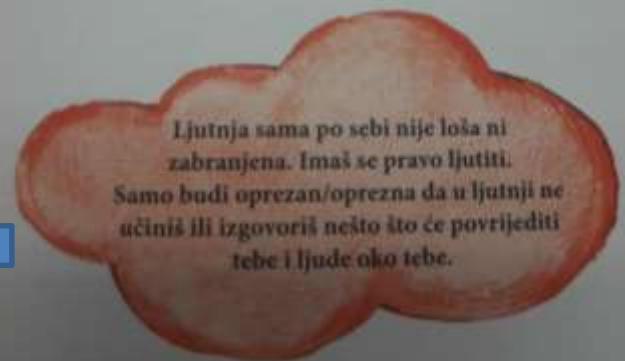
\*Don't hurt yourself



\*Don't hurt property



**Talk about how you feel...**



Ljutnja sama po sebi nije loša ni zabranjena. Imaš se pravo ljutiti. Samo budi oprezan/oprezna da u ljutnji ne učiniš ili izgovoriš nešto što će povrijediti tebe i ljude oko tebe.





### MISLI KOJE TI U TOJ SITUACIJI PROLETE KROZ GLAVU

- ubrzano i plitko disanje
- ubrzano lupanje srca
- pritisak u prsima
- stiskanje u prsima

- crvenilo lica
- glavobolja
- pritisak u glavi
- pritisak u ušima
- vrućina u glavi
- cvokotanje zubi
- crvenilo ušiju
- znojenje
- kašljanje
- ukočenost
- bole oči

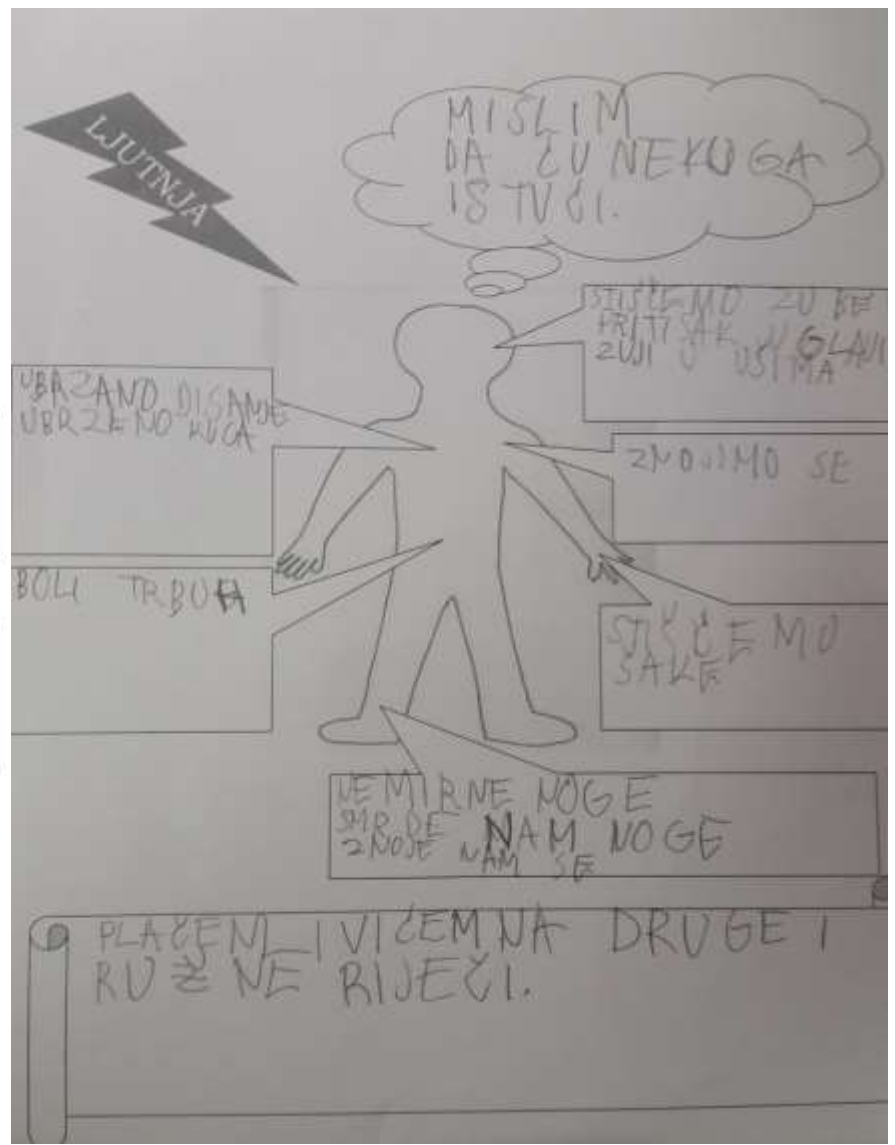
- napetost u mišićima ramena i vrata
- bol u vratu i ramenima
- trzanje ramena
- znojenje ispod pazuha
- ukočenost

- «leptirići» u trbuhu
- napetost u trbuhu
- bol u trbuhu
- drhtanje čitavog tijela
- osjećaj mučnine
- grčevi u trbuhu
- stiskanje u trbuhu
- povišena temperatura

- napetost mišića
- drhtanje ruku
- znojenje dlanova
- osjećaj težine
- vrućina u rukama
- stezanje prstiju

- napetost mišića
- drhtanje nogu
- stezanje u nogama
- osjećaj težine
- bol u nogama
- trzanje nogu
- bol u zglobovima
- grčevi u nogama

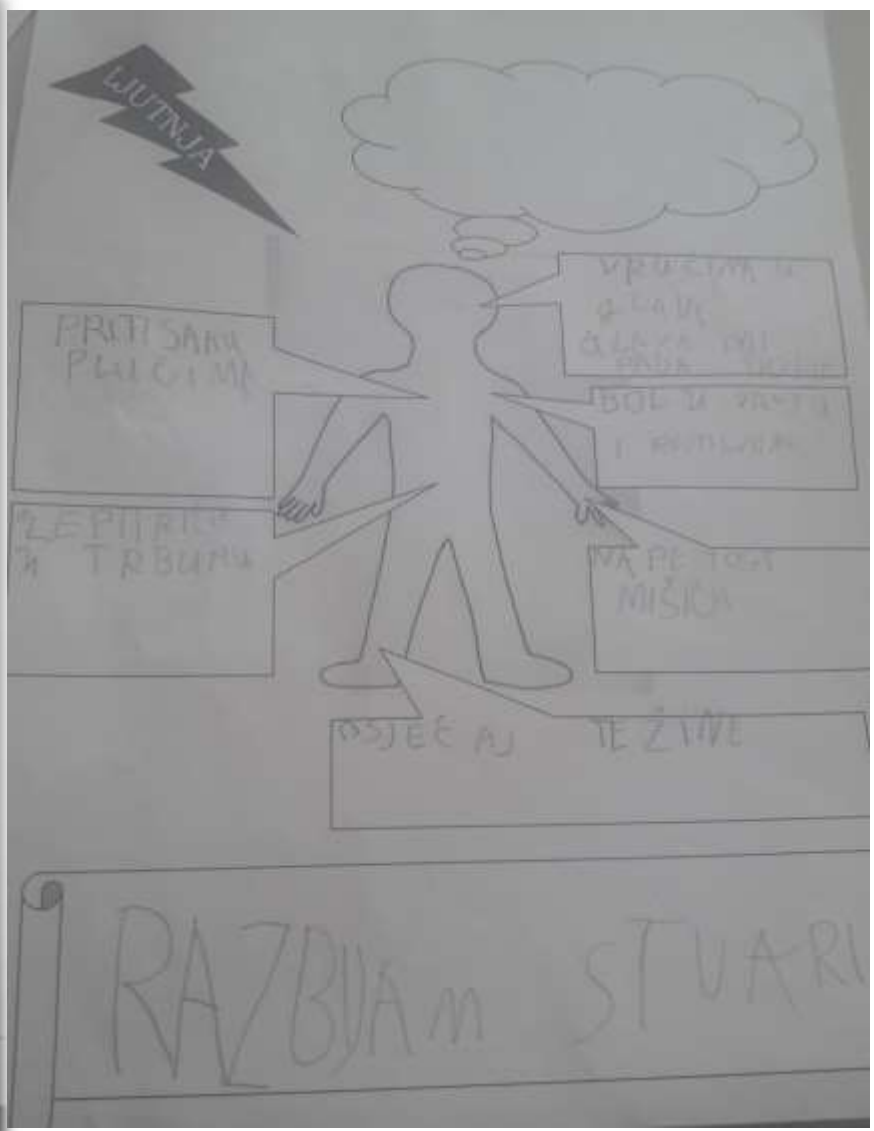
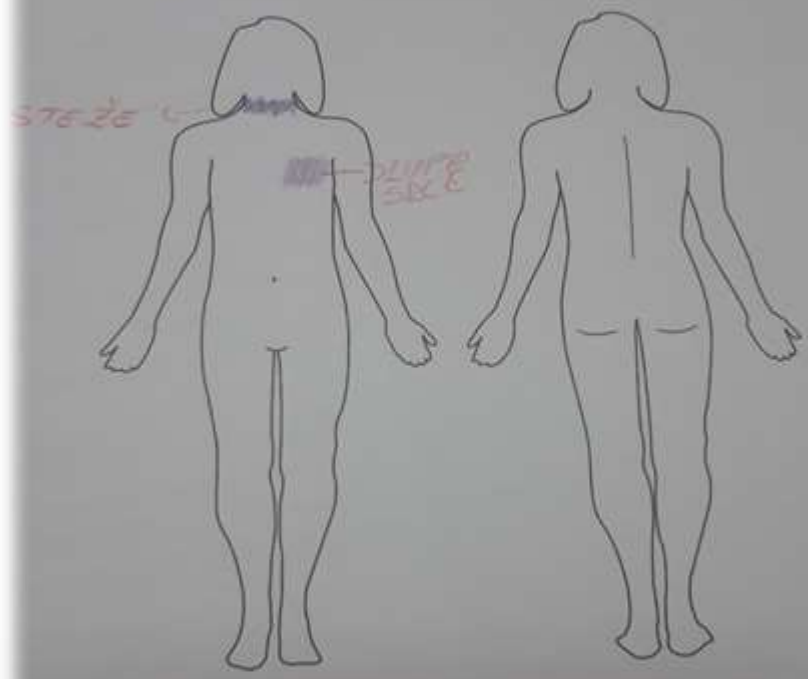
### ŠTO RADIŠ U TOJ SITUACIJI?



Situacija ljudskog tijela

Uputa – pročitati prije popunjavanja

Kada ljudi osjećaju strah, njihovo se tijelo uznemiri. Strah možemo osjećati na različitim dijelovima tijela. Pred tobom je crtež ljudskog tijela. Zanimaj nas gdje ti osjećaš strah. Pred tobom je crtež ljudskog tijela. Označi (sjenčanjem) na tom crtežu sva mjesta na tijelu na kojima osjećaš strah.



# BKT tretman agresivnost kod djece

## Rad na kognicijama

Uoči situaciju- misli- emocije- ponašanje

- kod ljutnje djeca percipiraju da drugi krše njihova pravila ili rade protiv njih
- kognitive tehnike su usmjerene na mijenjanje načina razmišljanja djeteta - razvijanje alternativnih gledanja na situaciju
- **identifikacija i evaluacija negativnih automatskih misli** – traženje alternativnih odgovora (prikladnijih, adaptivnijih) alternativno viđenje situacije “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
- **podučiti ih kognitivnim distorzijama** - kognitivnim grešakama u opažanju i zaključivanju
- istaknuti važnost **utjecaja misli na afektivnu pobuđenost i ponašanje**
- podučavaju se o ulozi unutarnjeg dijaloga u pojačavanju i smanjivanju pobuđenosti

# BKT tretman agresivnost kod djece

## Rad na kognicijama

- kod mlađe djece koja imaju poteškoće identificiranja misli, kod primjenjivanja kognitivnih tehnika potrebna adaptacija: **modifikacija i prilagodba razvojnoj razini (igračke, priče, crtež, stripovi, misaoni oblačići, strip junaci, likovi iz crtića)**
- prvo poz. osjećaji i povezane misli; *npr.* Priča o zeki koji je sretan (osjećaj, što mu se događa u tijelu, što misli, što radi, u kojim situacijama se osjećaj sreće javlja), nakon toga dijete crta svoju priču o tome kada je sretan
- potom prijeći na negativne osjećaje (ljutnju) – priča o liku iz crtića/priče koji se ljuti (osjećaj, misli, ponašanje, situacije..)
- poticati dijete da nauči opažati svoje misli (ali prvo vježbati igre eksternalizacije negativnih misli kroz neki lik životinje ili crtić („Ljuti mrav“, „Bijesni lav“))

Svoje misli često držimo zarobljene u našim glavama.  
Čujemo ih, ali ponekad nam je teško dijeliti ih s drugima.

Sigurno misliš da ovaj lav misli: „Ja sam najsnažniji lav na svijetu“



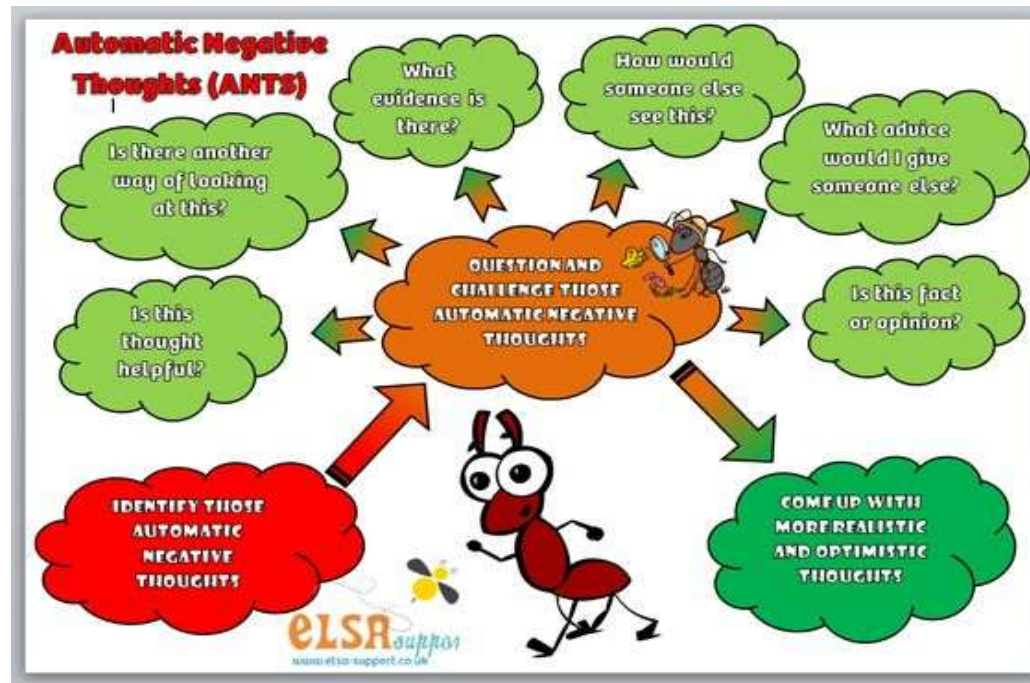
# BKT tretman agresivnost kod djece

## Rad na kognicijama

- djeca opisuju problem-situaciju terapeutu, on crta strip, uz misaone oblačiće iznad glava svih sudionika događaja
- dijete se rješava „odgovornosti” za loše misli i pripisuje ih nekom vanjskom liku – tako se lakše „bori protiv zajedničkog neprijatelja” zajedno s terapeutom i / ili roditeljem
- edukacija o mislima (*koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice*)

Ime i prezime: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Kada se osjećam \_\_\_\_\_ ove misli prolaze kroz moju glavu.....



## Privatni (unutarnji govor)

- djecu se podučava o utjecaju privatnog govora misli na osjećaje i ponašanje – pojačavanje i smanjivanje pobuđenosti i ljutnje
- pomaže im se da identificiraju misli koje pojačavaju („vruće misli“) i umanjuju ljutnju („hladne misli“)
- vježba- „Igra zadirkivanja“- postupno izlaganje sve intenzivnijim podražajima
- važno za: poticanje razvijanja repertoara samo-izjava koje djeluju za smanjenje ljutnje



# BKT tretman agresivnost kod djece

## Tehnike samokontrole

## Modifikacija ponašanja

### Vještine samomotrenja/samoopažanja

- djecu se uči da budu što kompetentnija u opažanju unutarnjih stanja povezanih s ljutnjom

#### Uče se:

- prepoznati **okolinske znakove** i **precipitante** ljutnje navodeći situacije koje izazivaju ljutnju
- prepoznati **misli** koje potiču ljutnju i one koje smanjuju ljutnju
- **fiziološke** znakove ljutnje
- razlikovati **intenzitet** ljutnje (*nabrojati situacije koje ih ljute na skali od 1 – 10 i da ih opišu riječima; kipim, kuham..*) - to je važno da znaju prepoznati nižu razinu ljutnje













# BKT tretman agresivnost kod djece

## Vještine samomotrenja/samopažanja

### Tablica samomotrenja za manju djecu

How Well Did I do Today, \_\_\_\_\_?

By \_\_\_\_\_

<p>Did I focus and get my work done?              (responsible)</p>			
<p>Did I cooperate with the teacher and others?              (respectful)</p>			
<p>Did I keep my body and others safe?              (safe)</p>			

# Tablice samomotrenja/samopažanja – za stariju djecu

## Moj dnevnik osjećaja

Datum i vrijeme	Situacija/Okidač Što se desilo neposredno prije?	Osjećaj i intenzitet 1 - 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

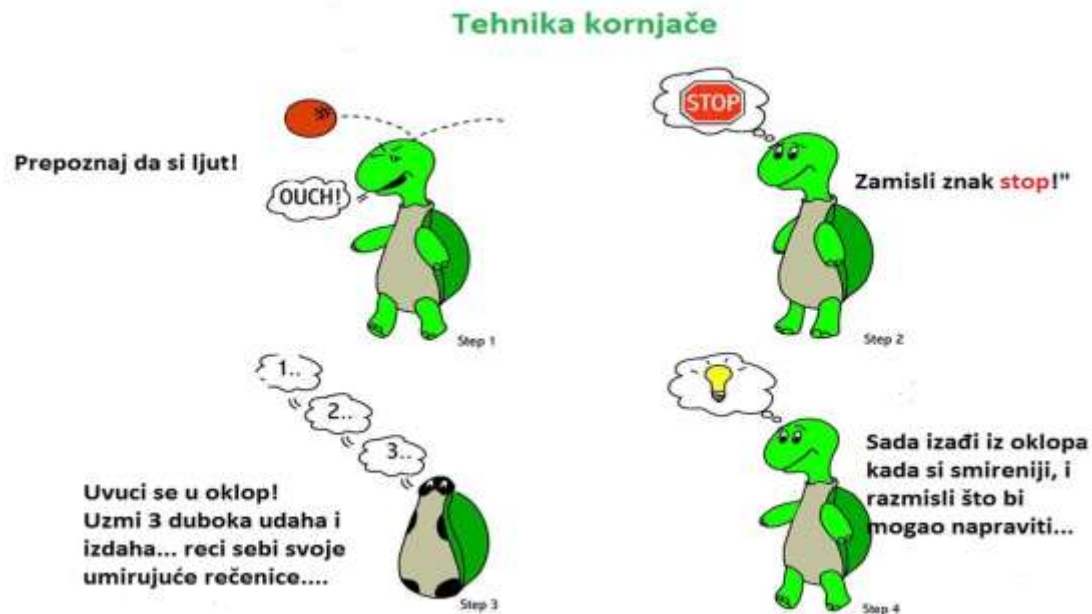
## Moj dnevnik Ljutnje

Datum i vrijeme	Situacija/Okidač Što se desilo neposredno prije?	Osjećaj i intenzitet 1 - 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

# Tehnike samokontrole

## Stop tehnika

- Dijete kada osjeti intenziviranje osjećaja ljutnje zamišlja da glasno vikne „STOP!“ ili vizualizira taj znak
- neposredno nakon zaustavljanja pokušava se umiriti bilo relaksacijom (*abdominalno disanje –trbuh kao balon*) ili preusmjeravanjem pažnje (*distrakcijom*) - trbuh, tijelo ili ugodnu scenu, glazbu, slikovnice, lego kocke, crtanje ili fizičku aktivnost



# Tehnike samokontrole

## Tehnika semafora



- Što napraviš kada ili kao pješak ili vozač naiđeš na crveno svjetlo? **STANEŠ!** “
- Kao što semafor regulira promet, tako i pomoću ove tehnike možeš bolje upravljati svojim osjećajima i reakcijama. Isto je i s ljutnjom.
- Crvena boja na semaforu predstavlja znak da je potrebno se zaustaviti, i to kada prepoznaš da tvoje gubiš kontrolu i kada imaš osjećaj da ćeš „**eksplodirati**“
- Pokušaj se umiriti (disanje, odbrojavaj do 10), žuto svjetlo neka ti služi kao prilika (**PAUZA**) da razmisliš i nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila
- Postavi si pitanja kao „Što još mogu napraviti?“, „Koje su posljedice svake od mojih reakcija?“ **RAZMISLI!**
- Ponekad ćeš biti u stanju sjetiti se samo jednog „boljeg“ odgovora. I to je u redu. Ponekad će ti trebati mnogo vremena da bi se sjetio takvog odgovora. Nema problema – u tom ćeš se slučaju jednostavno zaustaviti pred crvenim svjetlom na dulje vrijeme
- Pripremi se za pokret (za reakciju) samo ako počneš razmišljati o drugim odgovorima koji nisu toliko „ljutiti“, odnosno kada se umiriš i smisliš druge, „bolje“ reakcije koje će biti bolje i za tebe i za druge oko tebe.
- To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. **KRENI!**



# Tehnike samokontrole

## SMIRIVANJE



**sjedni na stolicu**



**stopala stavi čvrsto na pod...**



**prekriži prste...**



**udahni i izdahni 3 puta za redom**



**broji do 10..**



**uspio si...BRAVO!**

# Tehnike relaksacije

- Progresivna mišićna relaksacija
- Abdominalno disanje - učimo ih da u stanjima napetosti/anksioznosti/ljutnje/ dah postaje plići, dišemo plitko, samo plućima, uči se disanje putem dijafragme, duboko disanje iz trbuha i mišića donjih rebara (djeca zamišljaju da upuhuju nevidljivi balon u trbuh (kroz nos ili mirišu cvijet - ispuhuju kroz usta balon od žvakače gume ili pušu svjećice na torti)
- Topao i hladan dah – hladan dah iz abdomena može ohladiti „ugrijano (ljuto tijelo)“, vrući (plitki dah iz pluća) ne može, može ga samo dodatno ugrijati...



# Tehnike relaksacije

## Opuštanje disanjem

Kada je dijete uznemireno, često znamo reći 'smiri se', iako to ne pomaže ni nama odraslima kada nam netko kaže.

Umjesto toga, možete djetetu pomoći da se usmjeri na svoje disanje i pravilnim disanjem umanjiti uznemirenost koju osjeća.



### To možete učiniti na sljedeći način:

"Zamisli da se nalaziš na velikoj livadi prepunoj cvijeća, sunce grije tvoju lice i želiš pomirisati prekrasan cvijet ispred sebe. Udahni duboko kroz nos da osjetiš taj miris."

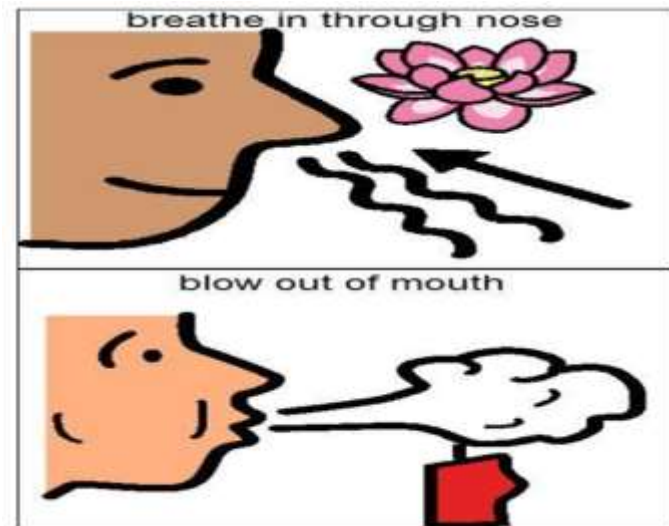


"Kada izdišeš, zamisli da svojim dahom kroz usta otpuhuješ list koji ti je pao na ruku."

**Ponovi nekoliko puta!**

## ▪ Trijada samokontrole

- STOP
- Relaksacija – abdominalno disanje (trbuh kao balon)
- Distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, glazba, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- Nagrada



# Modeliranje

- Modeliranje = tehnika kojom terapeut u seansi, a roditelj kod kuće demonstriraju djetetu željeno ponašanje, a dijete ga usvaja promatranjem te kasnije ga samo opisuje i izvodi

Direktno modeliranje: dijete oponaša ponašanje modela-ponavlja riječi za roditeljem, što će učiniti

Simboličko modeliranje: oponašanje ponašanja iz knjiga, filmova, crtića

Unutarnje modeliranje:

dijete zamišlja željeno ponašanje, jasno ga opisuje do u detalje (npr. opisuje adekvatnije reakcije kod ljutnje), zamišlja pozitivne posljedice čime se čime se događa unutarnje kondicioniranje- što povećava vjerojatnost da će se takvo ponašanje i dogoditi

S obzirom na to da mozak ne može razlučiti stvarna od izmišljenih iskustava, imaginacijom stvaranja novih ponašanja moguće je kod djece oblikovati nova ponašanja

## Pozitivne samoizjave, samoumirujuće rečenice

- djecu se potiče da smisle svoje izjave koje im pomažu  
„Mogu ja to“, „Dobro sam odradila ovu situaciju“ „Samo polako..“  
- može i kartice za suočavanje

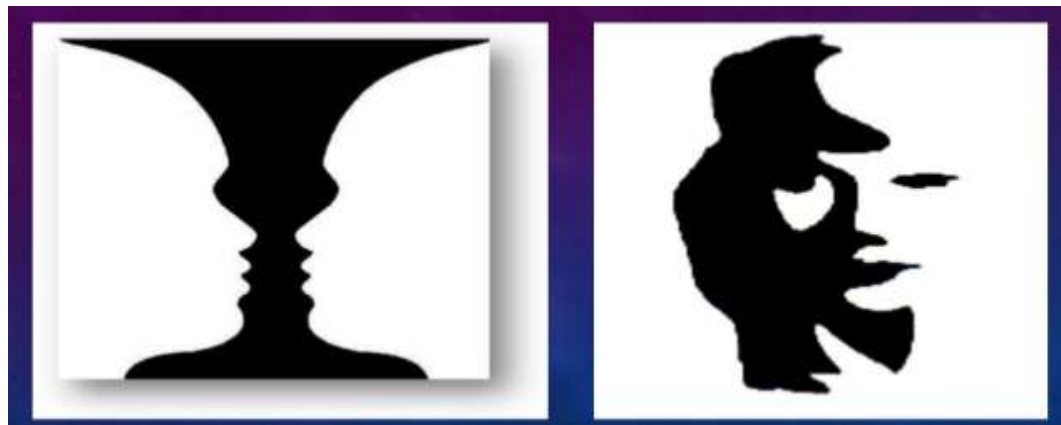


# BKT tretman agresivnost kod djece

## Socijalne vještine

### Vježbe zauzimanja socijalne perspektive

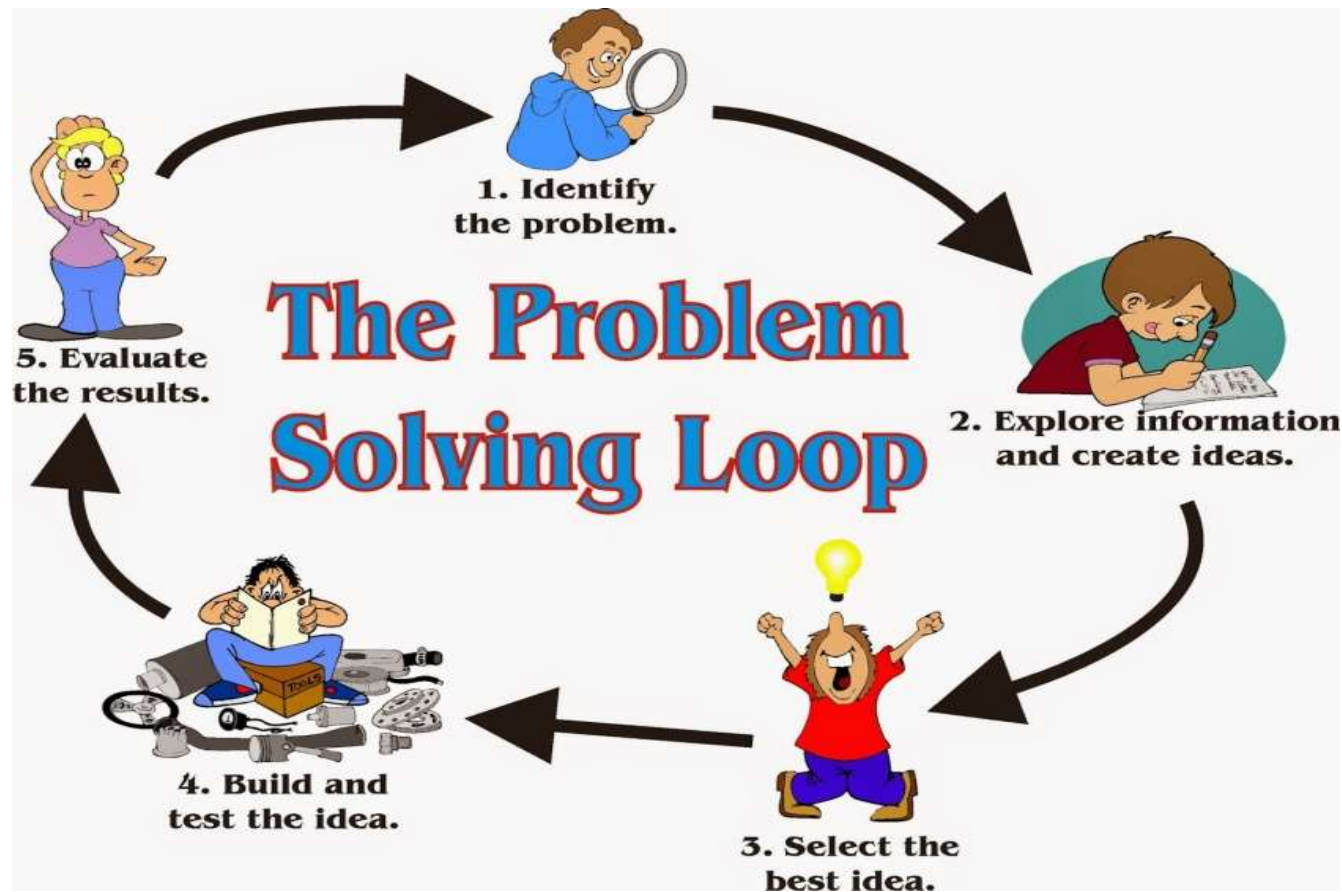
- agresivna djeca imaju iskrivljenu percepciju socijalnih situacija- uzrokuje teškoće u socijalnim odnosima
- vježbe zauzimanja perspektive (strukturirane vježbe, igranje uloga, gledanje filmskih isječaka..)
- cilj- točnije procijeniti tuđe misli i namjere (zauzimanje kognitivne perspektive) i razumjeti osjećaje i emocionalna stanja druge osobe (zauzimanje afektivne perspektive)



# BKT tretman agresivnost kod djece

## Socijalne vještine

### Problem solving



# BKT tretman agresivnost kod djece

## Socijalne vještine

### Komunikacijske vještine

- nije samo bitno ono što kažeš, bitno je kako to kažeš

**jačina** : što si ljući, glasniji si

**tempo govora**: kako tvoja ljutnja raste, sve brže i brže pričaš

#### Učinak pojačavanja

Kada ljudi govore dok su ljuti, njihov govor postaje sve glasniji i brži. Ljutnja pobuđuje tvoj živčani sustav i, među ostalim, tvoj se broj otkucaja srca povećava. Povećanje broja otkucaja srca povećava intenzitet tvojega glasa. Što glasnije i brže pričaš, to ljući postaješ. I na taj se način brzo nađeš u začaranom krugu.

#### Asertivnost umjesto agresije

**Asertivan**-jasno reći što misliš, osjećaš i želiš na pristojan i odlučan način, poštujući sugovornika

**Ja poruke**

# **BKT tretman agresivnost kod djece**

## **ANGER COPING PROGRAM**

- Visoko strukturirani, sa specifičnim ciljevima i vježbama
- 18 grupnih seansi
- 45-60 minuta
- koristi se u školama
- OŠ djeca - dječaci 4. i 5. razreda (homogenost)

## Specifični ciljevi ACP-a

### Ciljevi:

- osvijestiti internalne afektivne, kognitivne i fiziološke reakcije povezane s razvijanjem ljutnje
- poboljšati vještine samomotrenja i samoupravljanja
- potaknuti razvoj alternativnih, svrsishodnih razmišljanja u pristupu socijalnim problemima
- povećati repertoar ponašanja djeteta kada je suočeno s konfliktnom situacijom

Učenje vještina samomotrenja, samoupravljanja, zauzimanja perspektive i rješavanja socijalnih problema

# **Učenje specifičnih socijalno-kognitivnih vještina**

1. vještine samomotrenje/samoupravljanja
2. vještine zauzimanja tuđe perspektive
3. vještine socijalnog problem-solvinga

# 1. Vještine samomotrenja

- povećava se svijest o okolinskim okidačima i afektivnim i fiziološkim stanjima vezanim za ljutnju (kroz opažanje, raspravu, modeliranje)
- identifikacija okolinskih znakova, okidača, koji izazivaju ljutnju
- definiranje i identifikacija fizioloških znakova ljutnje (ubrzavanje pulsa, napetost u mišićima..)
- diferenciranje ljutnje prema intenzitetu, npr. situacije na skali 1 do 10
- djecu se uči povezati afektivna stanja s okolinskim trigerima i prepoznati fiziološke znakove ljutnje na nižim razinama pobuđenosti na kojima mogu djelovati na njih

# 1. Vještine samoupravljanja

”Privatni govor”(self-talk) – samogovor

- djecu se podučava o utjecaju misli na afektivnu pobuđenost i ponašanje
  - podučavaju se ulozi unutarnjeg dijaloga u pojačavanju i smanjivanju pobuđenosti (anger arousal)
  - pomaže se djeci da identificiraju kognicije (misli) koje pojačavaju i umanjuju ljutnju kako bi razumjeli utjecaj privatnog govora na emocije i ponašanje
  - Igre zadirkivanja – postupno izlaganje sve intenzivnijim podražajima
  - poticanje razvijanja repertoara izjava koje djeluju na smanjenje ljutnje
- 
- Vizualizacija
  - Distrakcija
  - Relaksacija

## 2. Vještine uvida-zauzimanja socijalne perspektive

- agresivna djeca imaju egocentričnu i iskrivljenu percepciju socijalnih situacija (teškoće u integraciji vlastitih i tuđih interesa, atribucija neprijateljskih namjera, poteškoće zauzimanja tuđe perspektive) – teškoće u socijalnim odnosima
- Vježbe zauzimanja perspektive (strukturirane vježbe, grupne diskusije, igranje uloga, modeliranje..)
- kroz upute se pomaže djeci da točno procjene tuđe misli i namjere (zauzimanje kognitivne perspektive) i pomaže im se u razumjevanju tuđih osjećaja i emocionalnih stanja (zauzimanje afektivne perspektive)
- od djece se traži da razlikuju afektivne i kognitivne procese kroz identifikaciju sličnosti i razlika između ljudi, donose alternativne interpretacije socijalnih znakova i zaključke o tome što bi drugi mogli razmišljati ili osjećati

### 3.Vještine rješavanja socijalnih problema

- povećanje repertoara ponašanja
- Identifikacija problema, generiranje različitih alternativa, evaluacija i predviđanje posljedica (kroz vježbanje generiranja i elaboriranja rješenja, igranje uloga, modeliranje...)
- pomaže se djeci identificirati potencijalno problematičnu situaciju ranije, prije nego što eskalira do točke kada više ne može adaptivno reagirati
- obeshrabra se upotreba rješenja usmjerenih na akciju, potiču se verbalna ekspresija, dsikusija, pregovaranje

## PROGRAM SUOČAVANJA S LJUTNJOM važan jer:

Djeca uče vještine samoupravljanja:

- ✓ prepoznavanje podražaja koji izazivaju ljutnju
- ✓ prepoznavanje znakova uzbuđenja
- ✓ upoznavanje s fiziološkim aspektima ljutnje
- ✓ poučavanje strategija samokontrole (npr. unutarnji govor)
- ✓ jačanje samokontrole kroz vizualizaciju, distrakciju i relaksaciju
- ✓ zauzimanje perspektive („kako to drugi vide“)
- ✓ učenje socijalnih vještina (vještina rješavanja problema u socijalnim interakcijama)

## Prednosti rada u grupi

- ✓ redovni feedbackovi
- ✓ razvijane vještina slušanja, prosocijalno ponašanje
- ✓ razvijanje sposobnosti reagiranja na verbalno asertivan način, bolje razumijevanje perspektive drugih
- ✓ oblikovanje vlastitog ponašanja...



# COPING POWER PROGRAM

## Novija verzija ACP-a

- Rad: svijest i prepoznavanje tuđih namjera ( kao neprijateljskih), organizacijske vještine, svijest o uzbuđenju/ljutnji, samoregulacija, jačanje socijalnih vještina, problem solving u soc. situacijama, pozitivni socijalni i osobni ciljevi i nošenje s vršnjačim pritiskom
- 34 seanse (18 u ACP)
- školsko okruženje(4-6.r)
- 4-6 djece
- djeca (45-60 min.)
- 16-18 mjeseci
- uključeni i roditelji 16 seansi (do 12 rod. ili rodit. parova)
- redoviti individualni susreti, uz grupu još 6-8 indiv. seansi u trajanju ½ sata
- Periodične konzultacije s učiteljima

# Učinkovitost BKT agresivnosti kod djece

- Istraživanja pokazuju da BKT pomaže djeci da ne budu toliko impulzivna u rješavanju socijalnih situacija
- Ocjena uspješnosti BKT tretmana ovisi o:
  - procjenjivaču (samoprocjene, roditelji, učitelji, vršnjaci)
  - aspektima agresivnosti koji se procjenjuju (pažnja, vještine rješavanja problema, impulzivnost...)

Tretman je najučinkovitiji:

- rane intervencije
- usmjerenost na više aspekata agresije
- rad s roditeljima i djetetom – smanjenje agresivnosti i poboljšanje odnosa roditelj-dijete
- booster seanse
- ostala obilježja djeteta (anksioznost, odbačenost od strane vršnjaka-najveća motivacija)
- preventivnih aktivnosti u rizičnim skupinama

Hvala na pažnji!