



BKT agresivnosti kod djece

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

HUBIKOT 2025

Agresija...

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

Adaptivana funkcija - nužna za opstanak:

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



Agresija

Benigna agresija

- Neutralizirana je, kontrolirana
- Umjereni i skladni, kreativni, 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

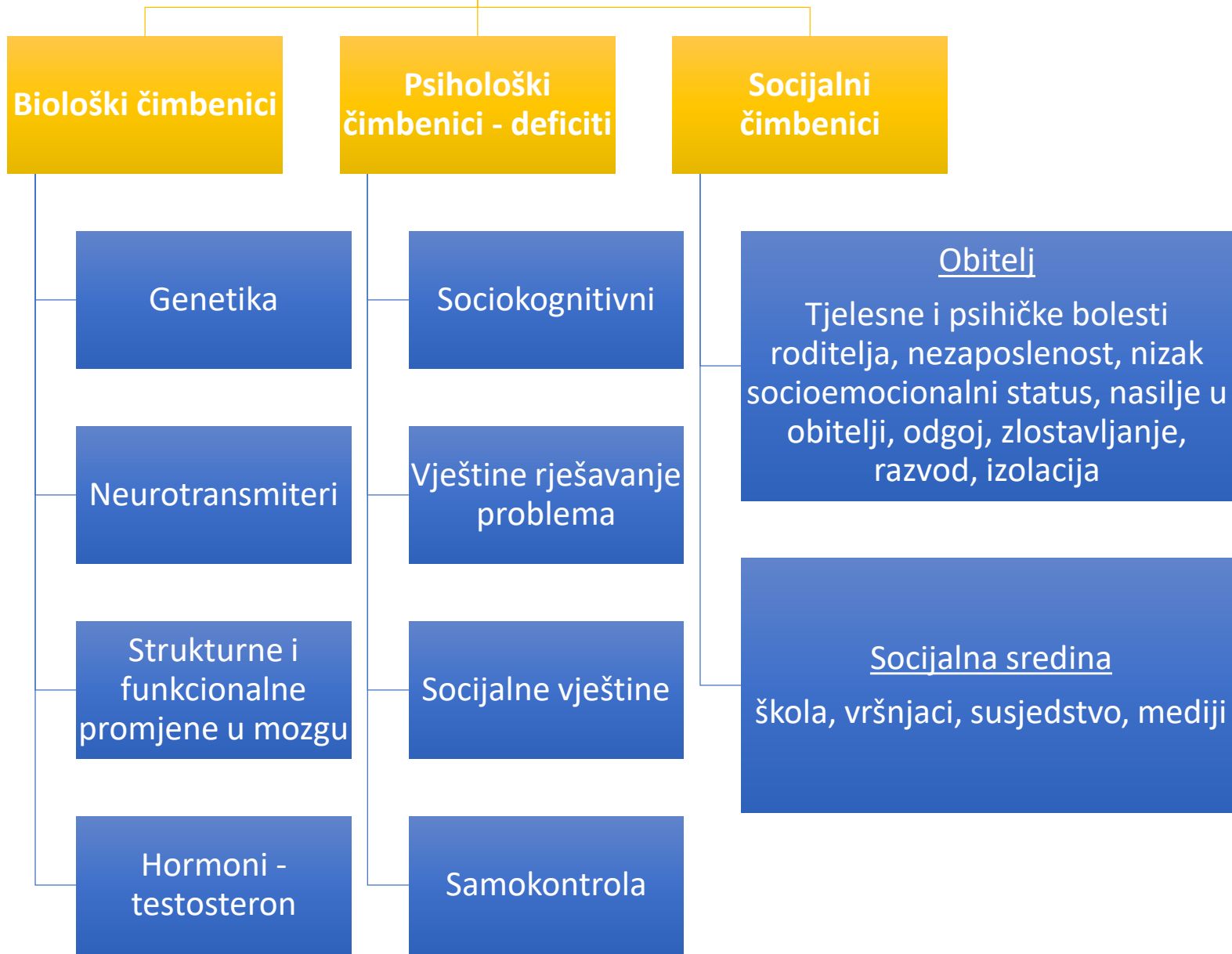
Ozbiljno kršenje pravila

- 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



Etiologija Agresivnog ponašanja djece





Agresija i ljutnja.....

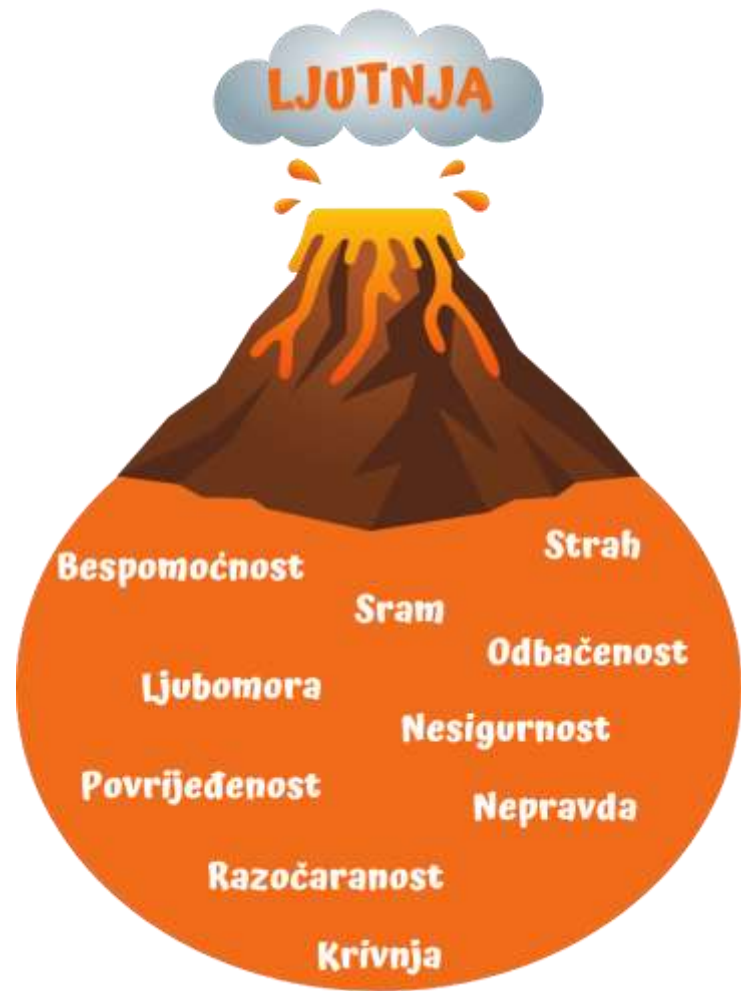
Ljutnja

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

Bijes

- Nekontrolirana ljutnja

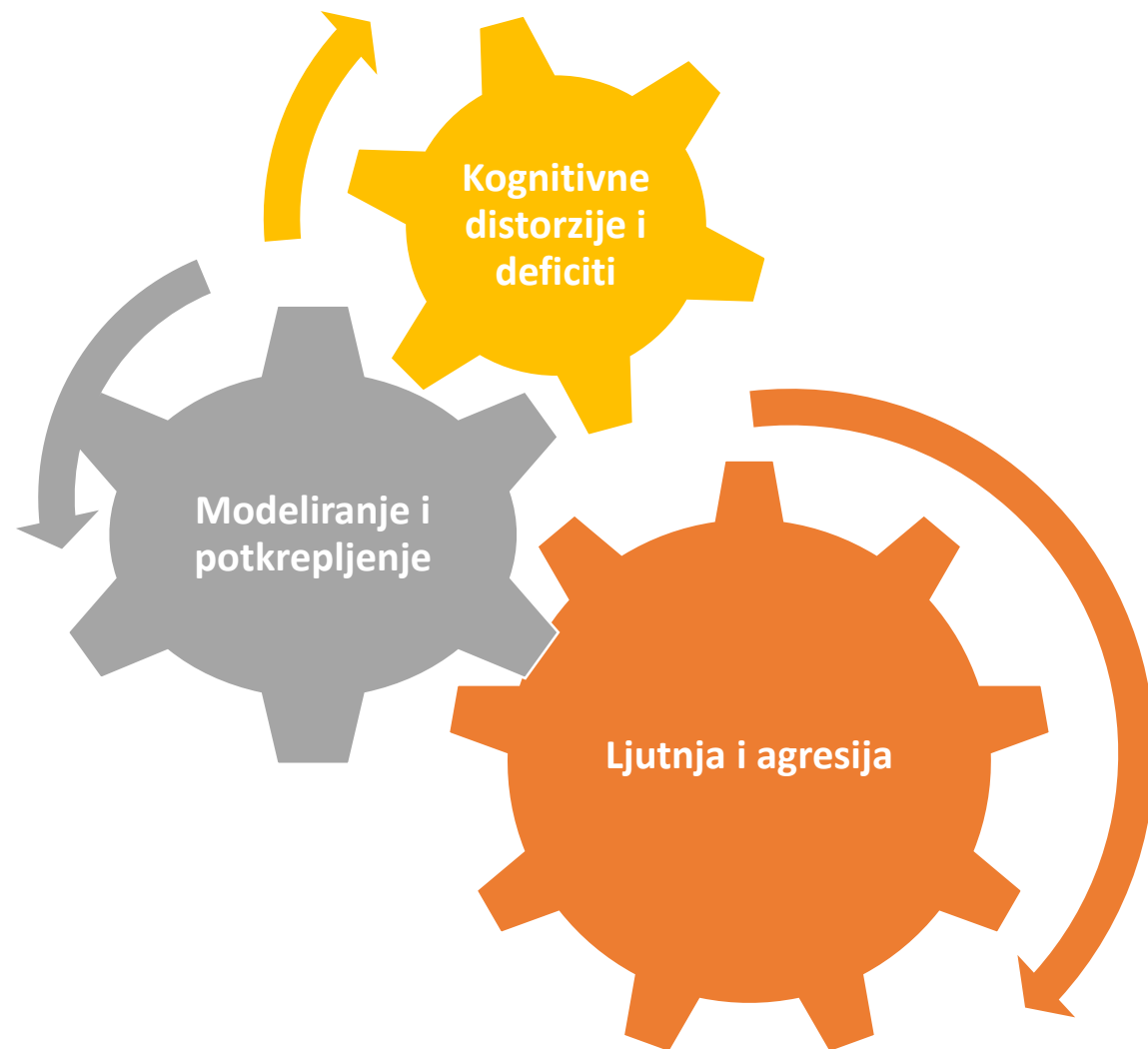




Ljutnja je često maska...

- 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

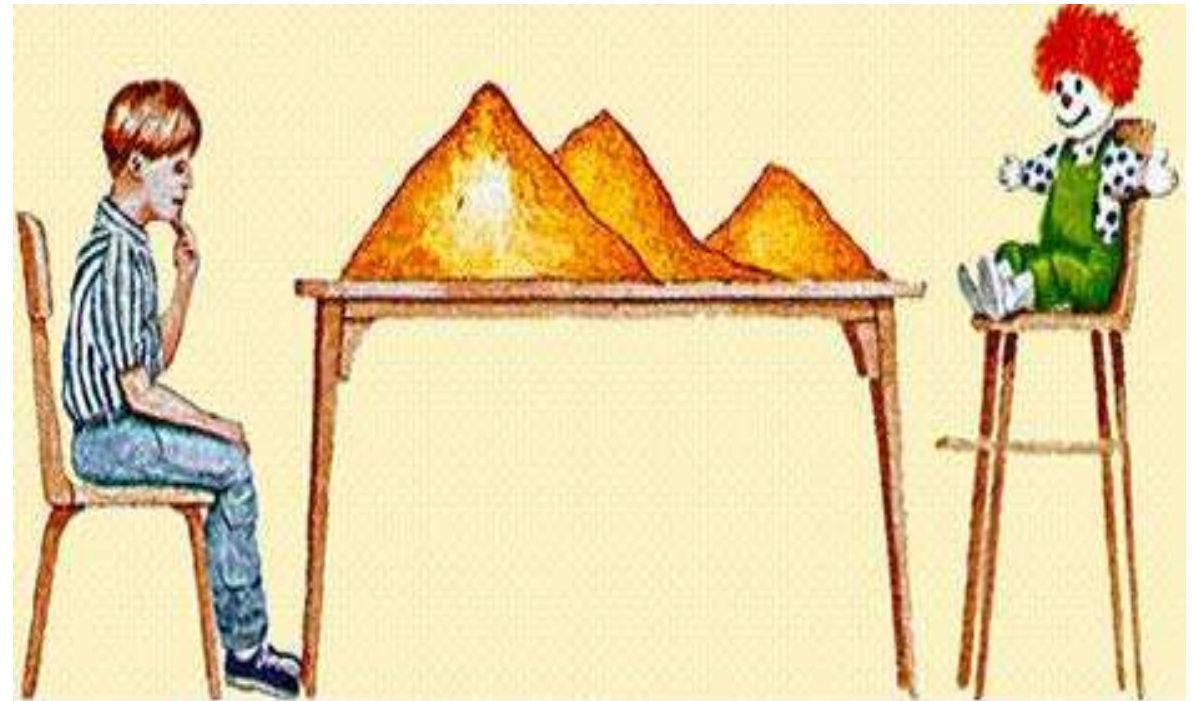
Ostalo

- 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

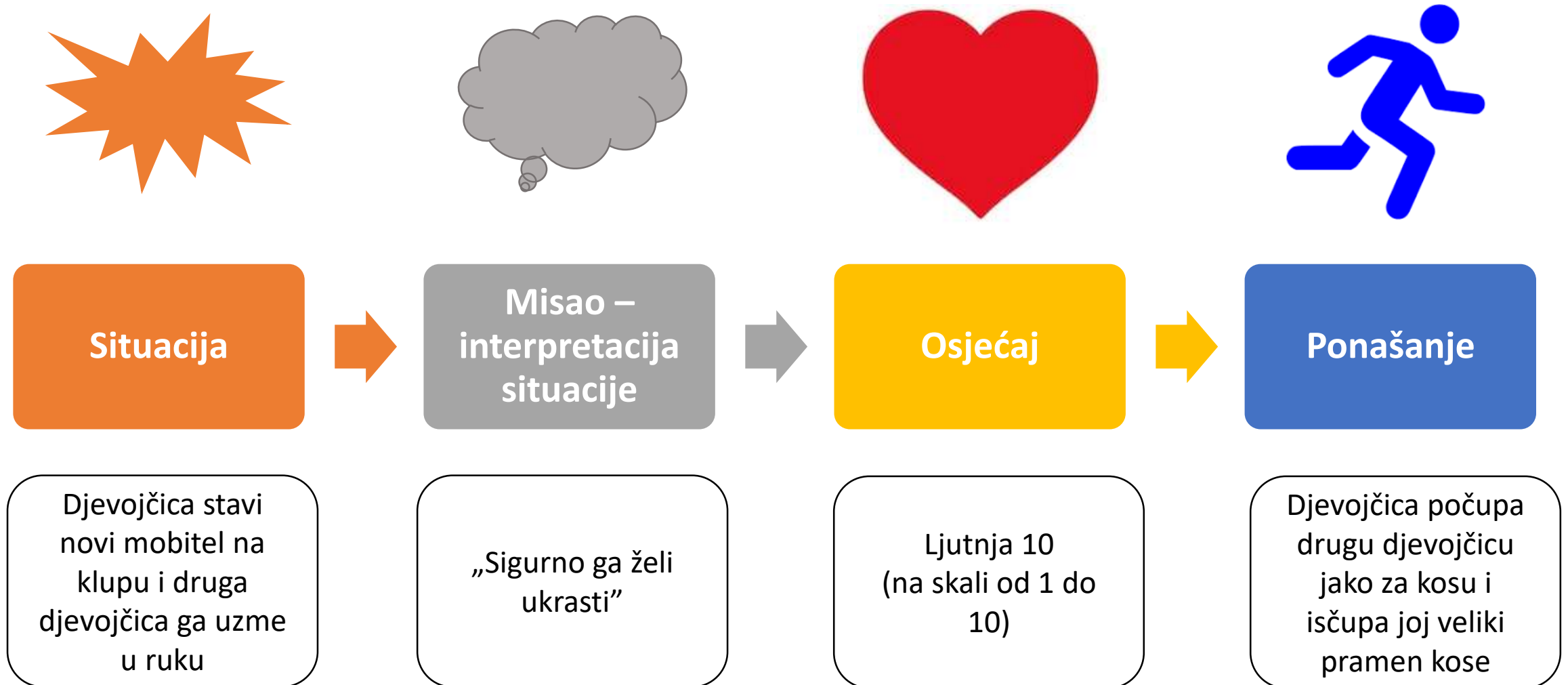
- Egocentrizam
- Nerazvijeno prepoznavanje perspektive mišljenja druge osobe
- Nemogućnost uživljanja u tuđu ulogu
- Zanemarivanje namjere osobe koja je nešto učinila



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

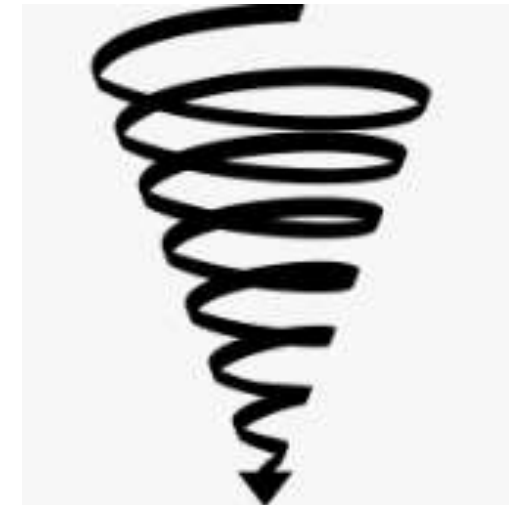
Predisponirajući
čimbenici
(biološki, psihološki,
socijalni)



Precipitirajući čimbenici
(okidači, stresori)

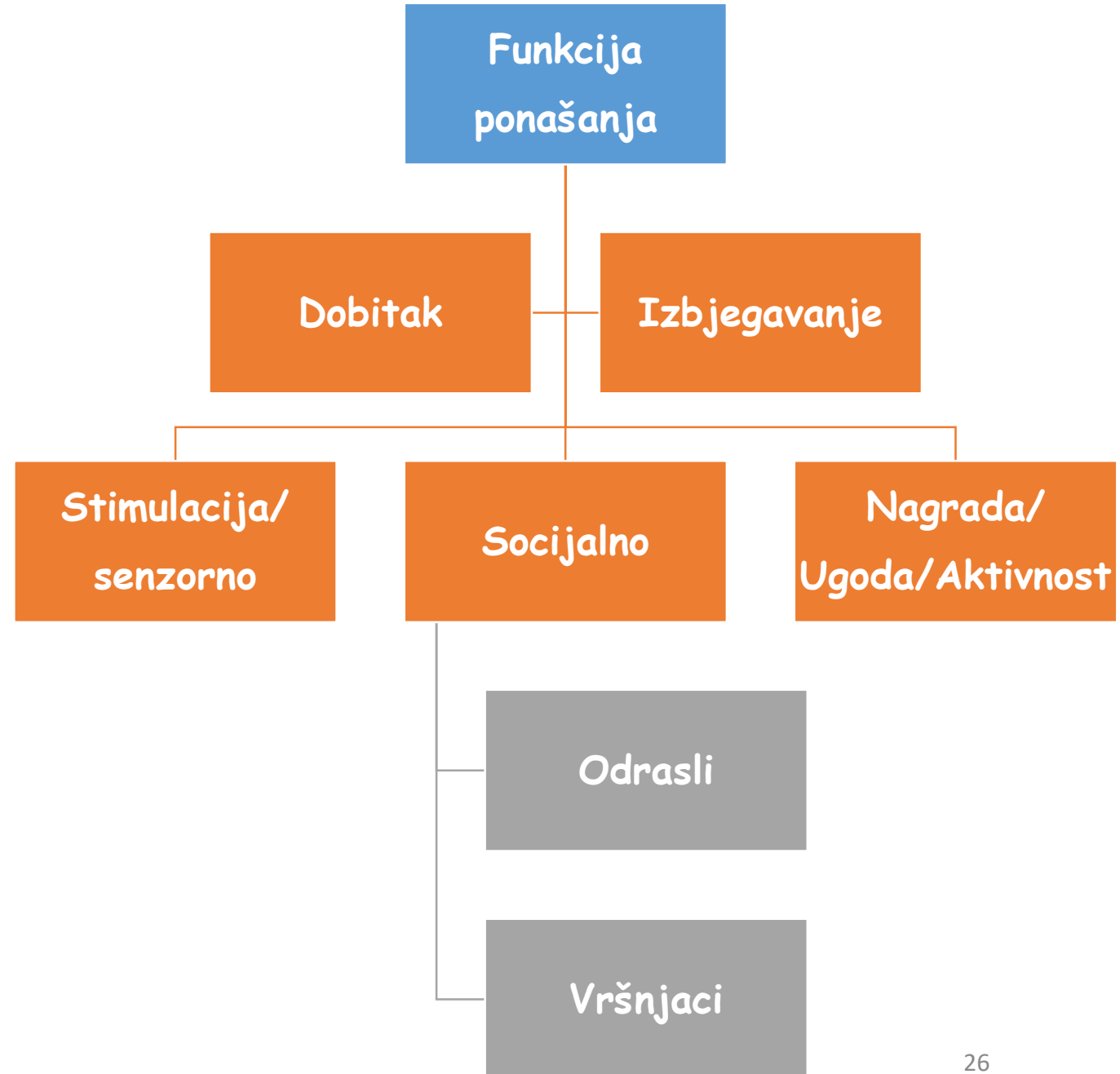


Podržavajući čimbenici
(biološki, psihološki,
socijalni)



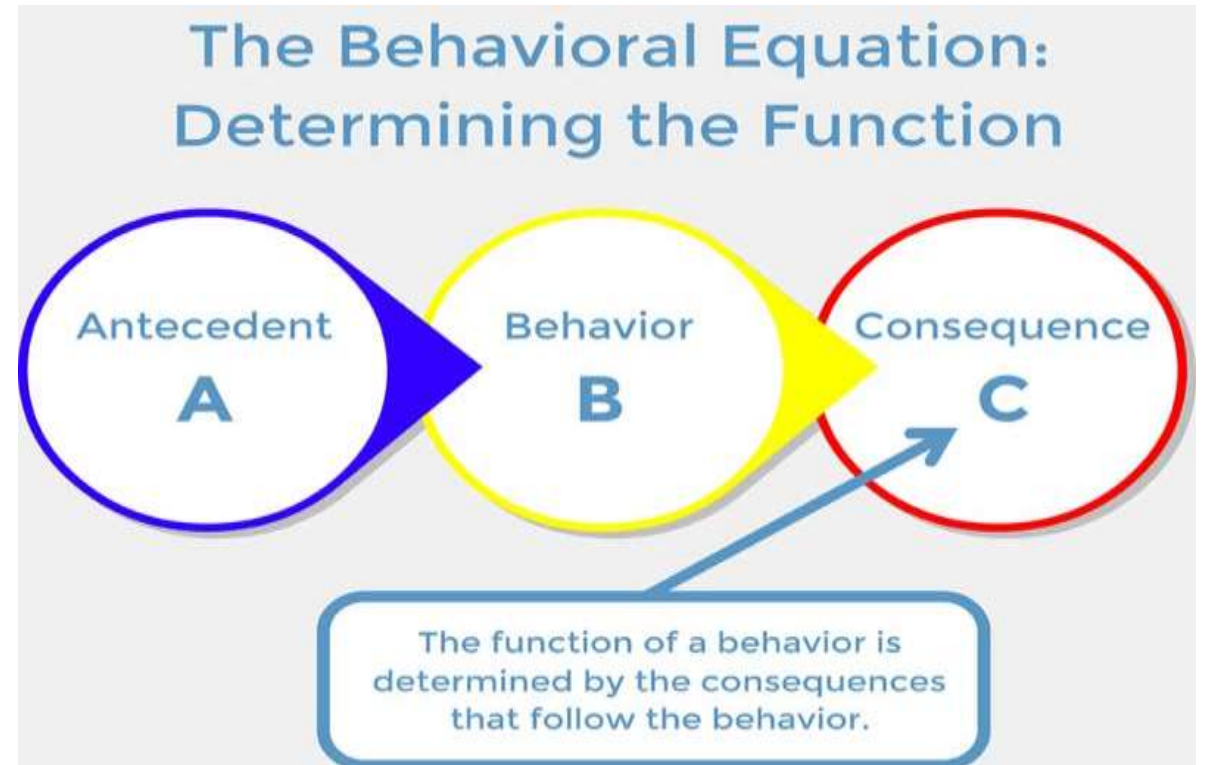
Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

Cilj: otkriti funkciju
agresivnog ponašanja
djeteta



Agresivno dijete - Funkcionalna analiza ponašanja

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



Agresivno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

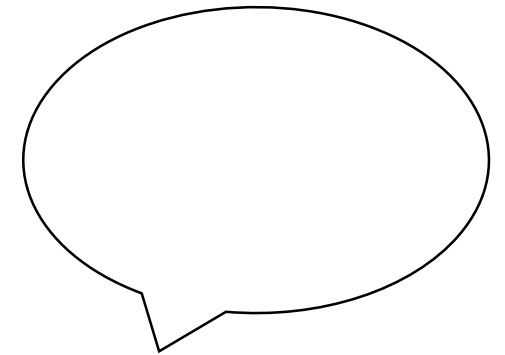
- Situacije
- Događaji
- Osobe
- Misli
- Osjećaji
- Umor, glad, hipo/hiperstimulacija
- Ne dobiva što želi
- Nemogućnost izražavanja potreba i želja
- Povrijeđene granice
- Premiještanje ljutnje
- Osjećaj nemoći
- Osjećaj nepovezanosti
- Osjećaj neuvaženosti
- Osjećaj povrijeđenosti
- Osjeća se tjeskobno



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

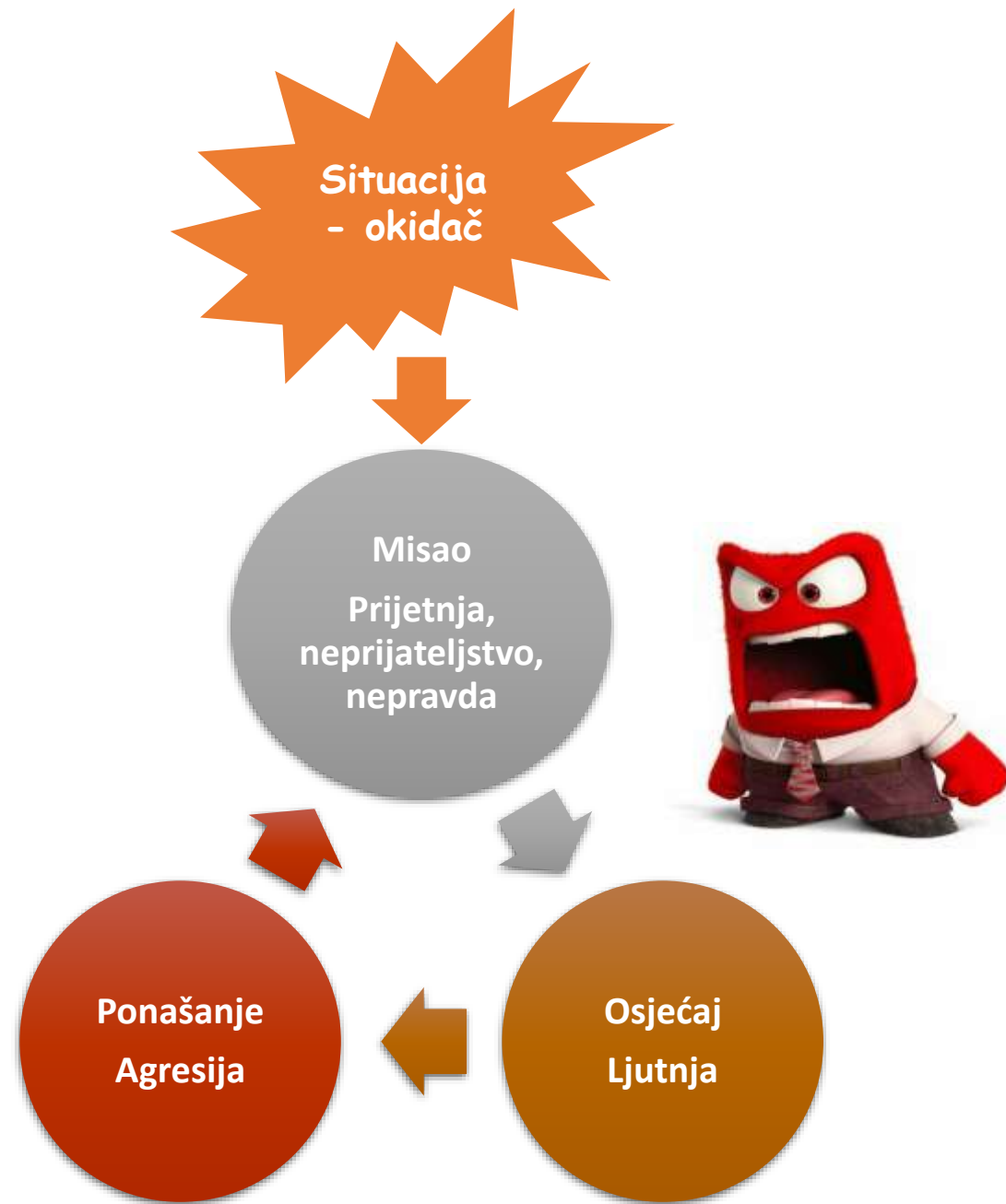
- Psihoedukacija
- Psihoterapija – individualna, grupna, obiteljska
- Farmakoterapija
- Kombinacija
- Druge tehnike i intervencije ovisno o vrsta i težina mentalnog i drugih poremećaja i uzrocima (intervencije CZSS, pravosuđe...)

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 ↑ ↓ 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 suraduju ili ne suraduju



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

Agresija



Tehnike
samokontrole

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”**

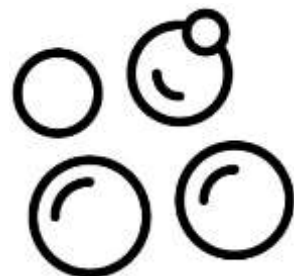
DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi

Agresivno dijete - okidači

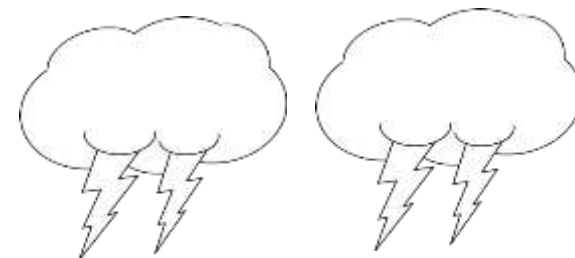
Moj gumb za
ljutnju



Coca cola
mjehurići



Što stvara oluju
u tebi?



Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

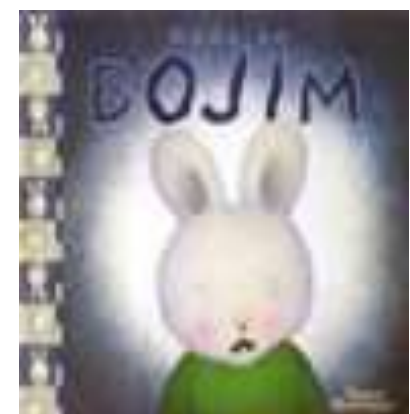
Mikroformulacije

- 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

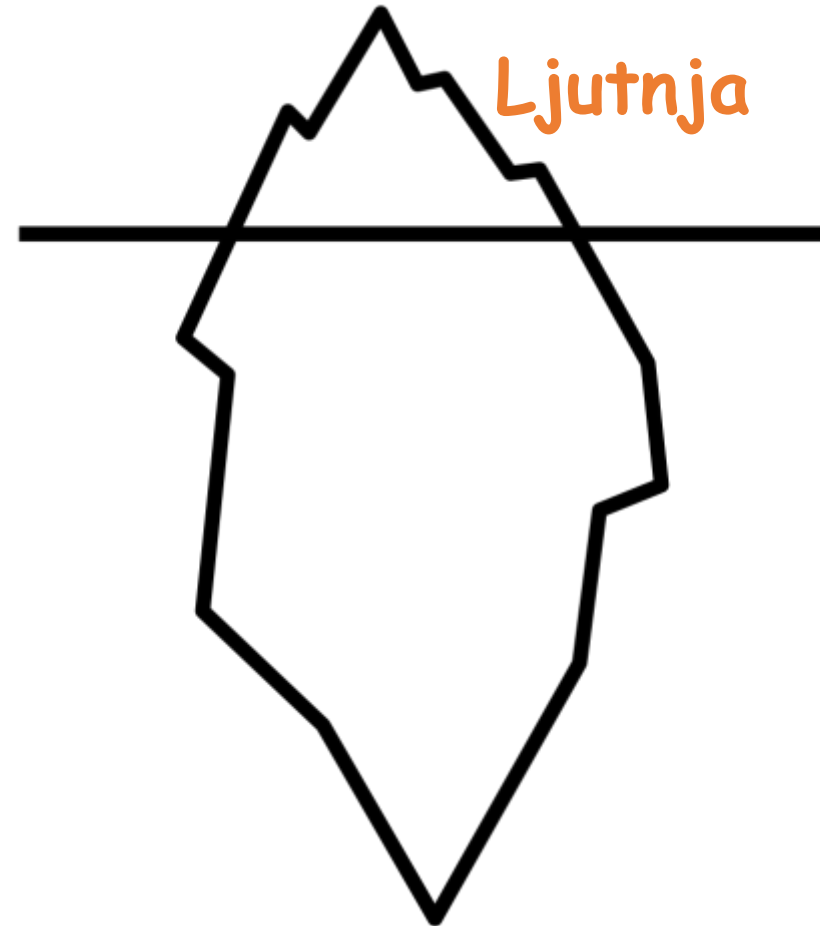
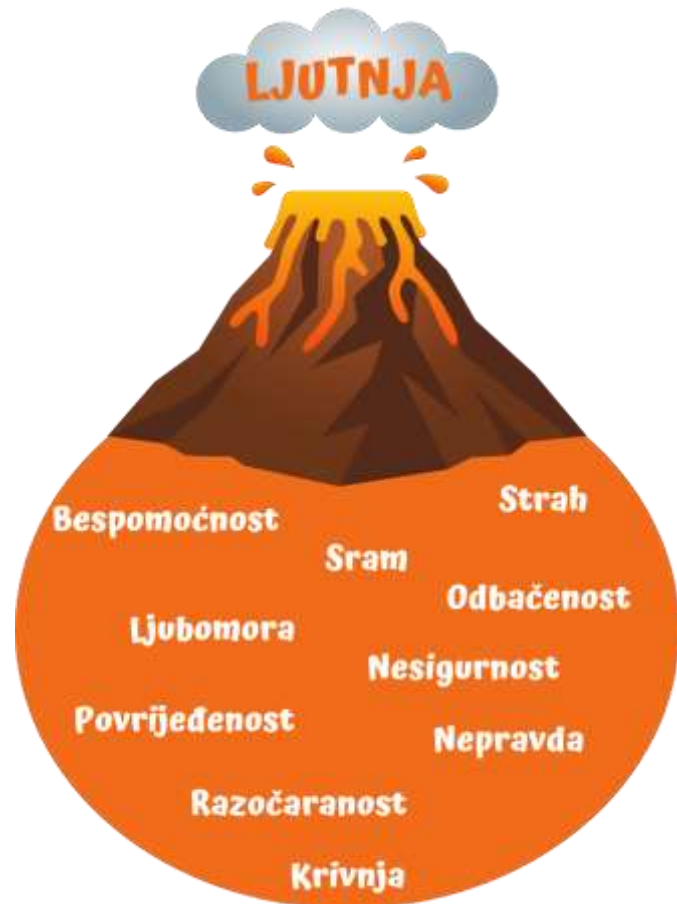




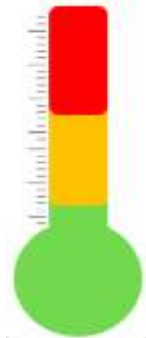
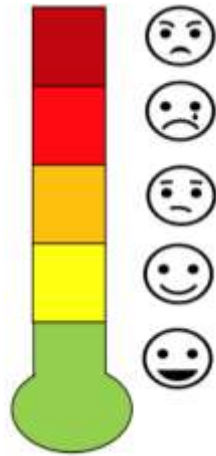
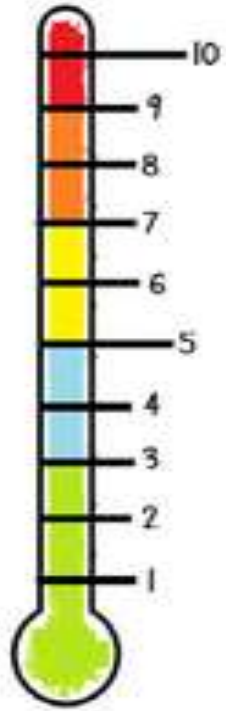
Kako se osjećaš sada?



Agresivno dijete - Što je ispod moje ljutnje?



Termometar osjećaja

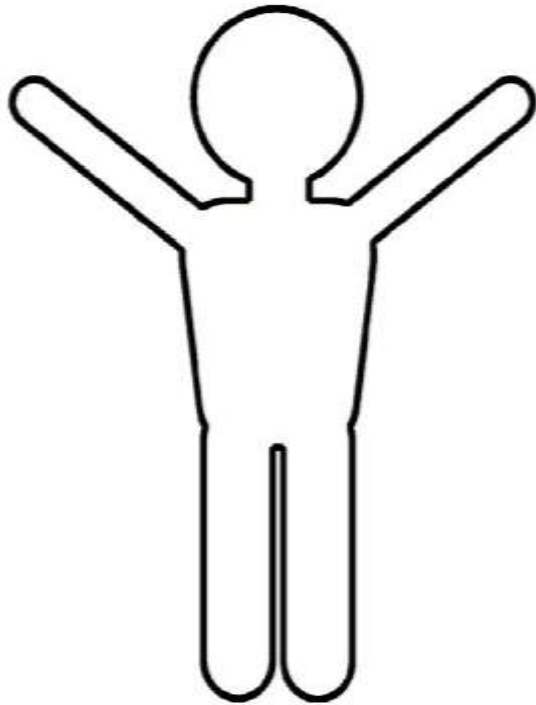


Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

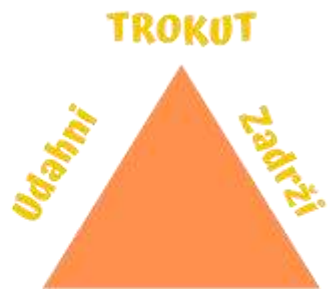
Cilj: prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!



„Osjećaji stanuju u tijelu“



Regulacija osjećaja - Tehnike relaksacije



Izdahni

TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE

MORSKA ZVIJEZDA
Zadrži



**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 djeteta:

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. UVUCI 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 odvratanja 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

Korisni 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



Brojati do 10 ili 100



Duboko dišati



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 hobbijem
- 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
- Prekrični 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...

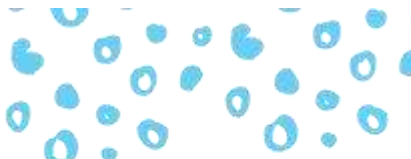


	P	U	S	Č	P	S	N
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

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....



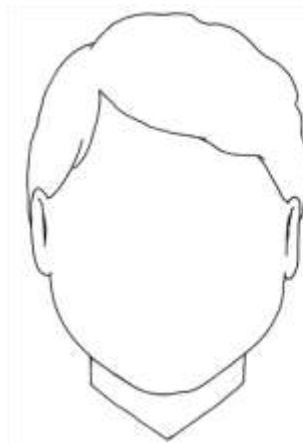
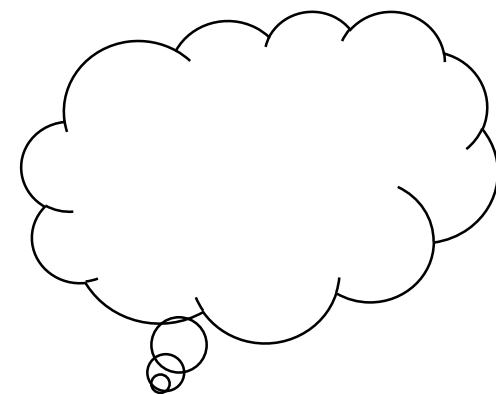
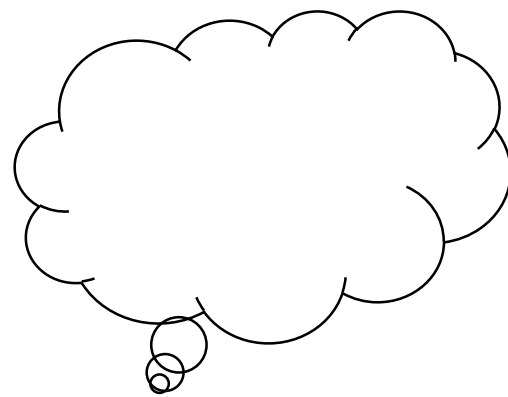
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

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

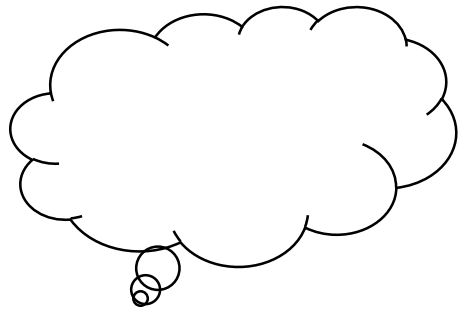
Djeca uče prepoznati:

- 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

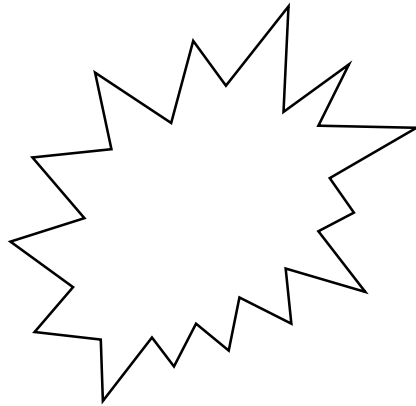
MOJ PROBLEM:		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		
MISLIM 	OSJEĆAM 	RADIM 
		

Kad sam ljut...

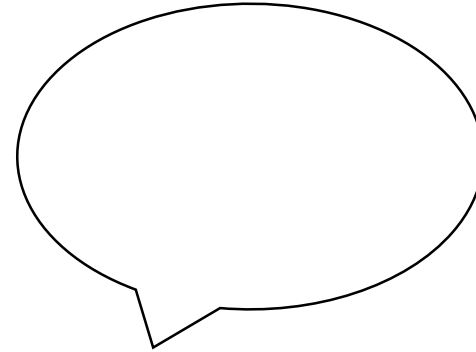
Mislim...



Osjećam...



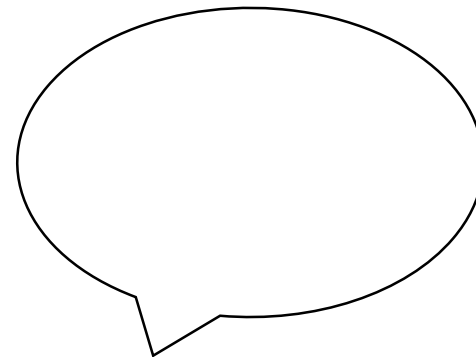
Kažem...



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...



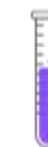
Je li ova misao potpuno točna?



Koji su dolazi za ovu misao?



Ima li dokaza protiv ove misli?

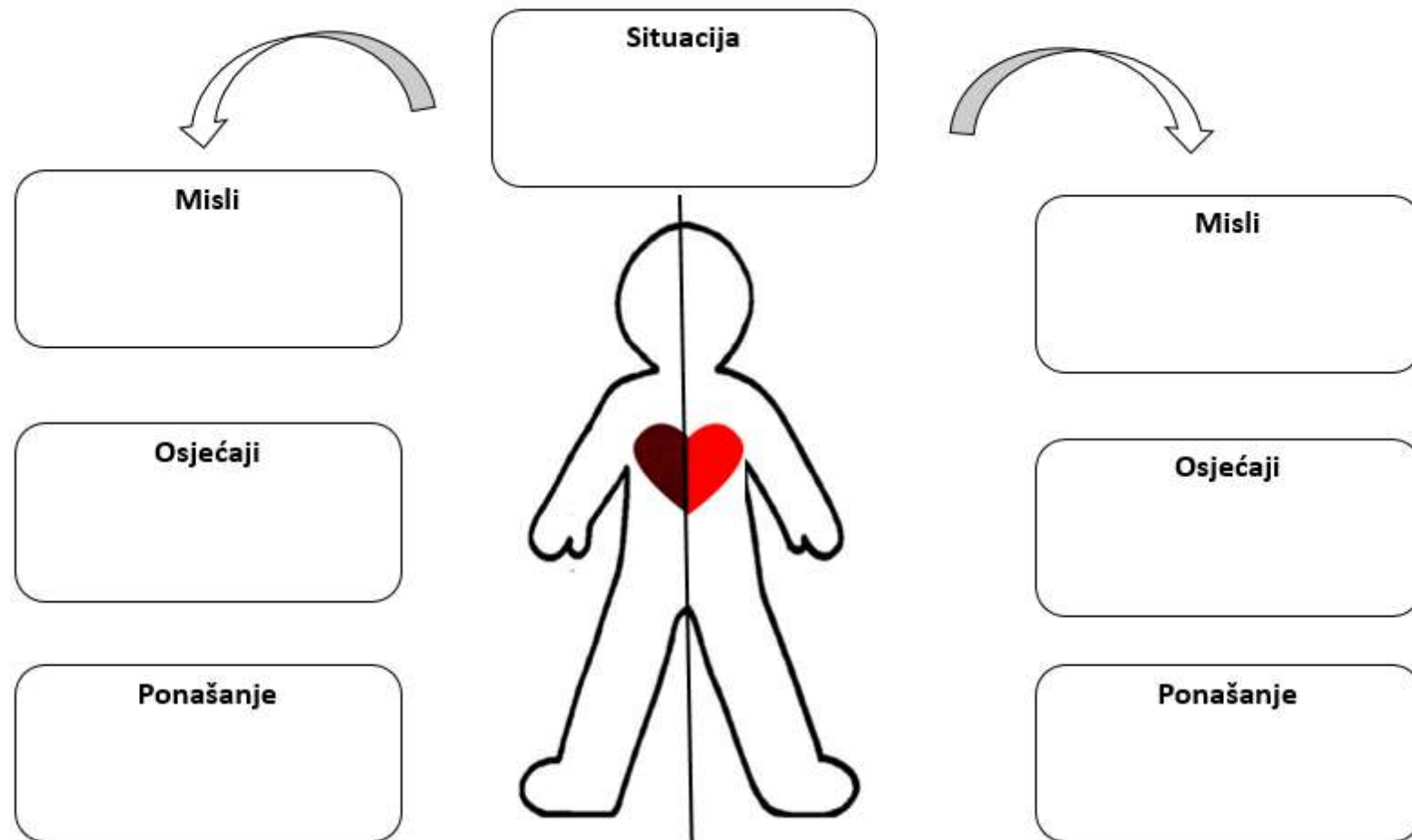


Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



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?

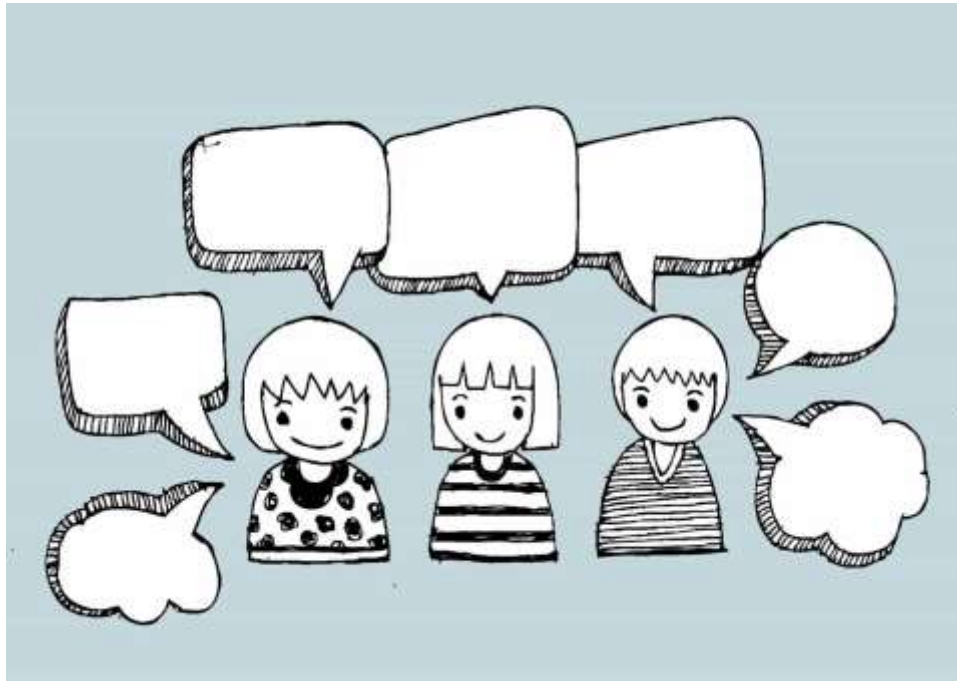
D: Hm.... Sestra je htjela oponašati mene dok crtam, a ne uništiti moj crtež..... Ali morala je uzeti drugi papir crta, a ne da crta na mom papiru.

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

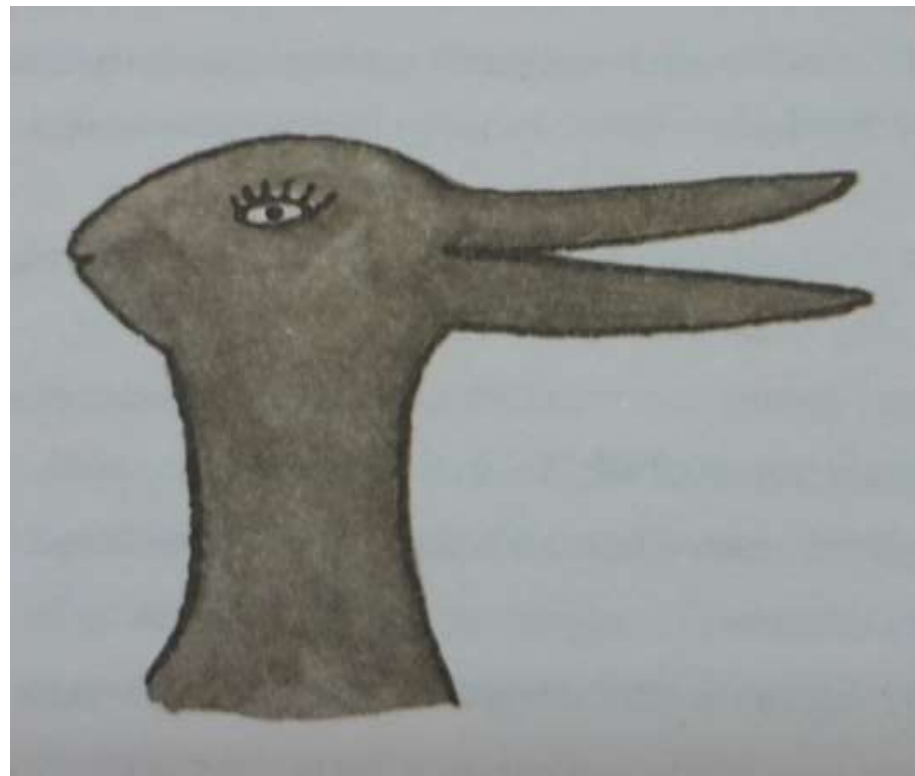
CILJ:

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

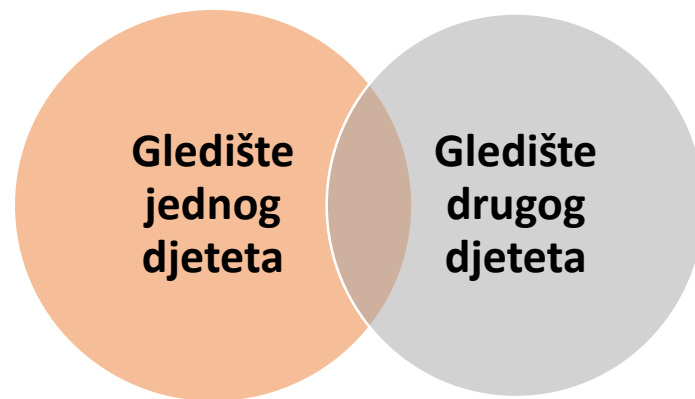


„Ako želiš stati u tuđe cipele,
prvo moraš odvezati svoje.“

„Što vidiš na slici?“



Situaciju vidimo...



Vještine zauzimanja socijalne perspektive

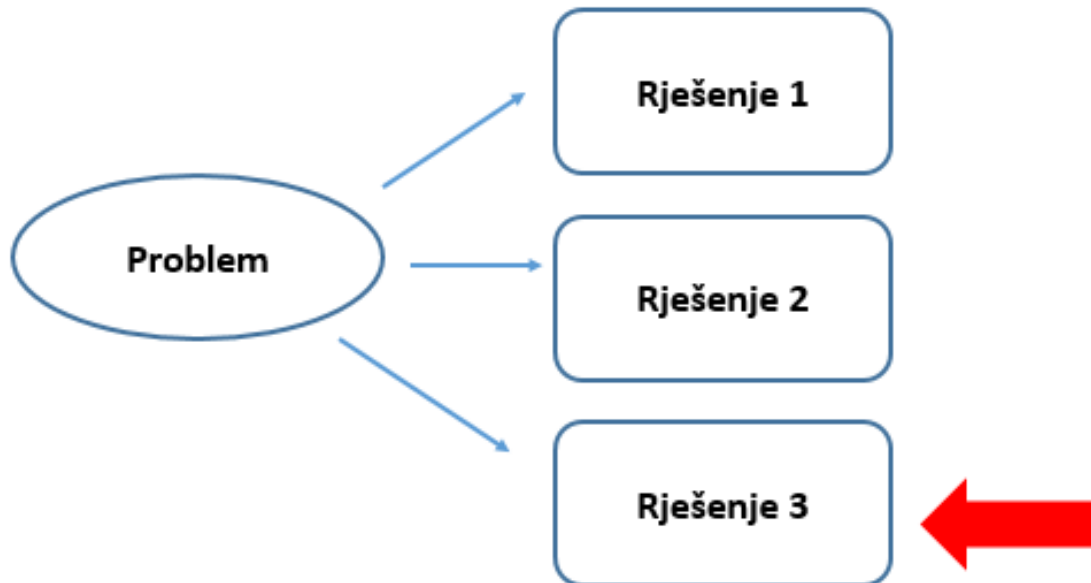
- Možeš li se sjetiti neke situacije u kojoj si reagirao na agresivan način, možda si povrijedio drugu osobu, omalovažavao, psovao, vrijeđao ili možda čak udario?
- Što misliš kako je tu situaciju vidjela ta osobe? Kako se osjećala? Što je nju/njega smetalo?



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



- Individualno ili grupno
- Svakodnevní 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



IZBJEGAVAJUĆE

povlačenje
sram



ASERTIVNO

pristojno
jasno
odlučno

„Ja“ poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

Mirno i odlučno reći osobi:

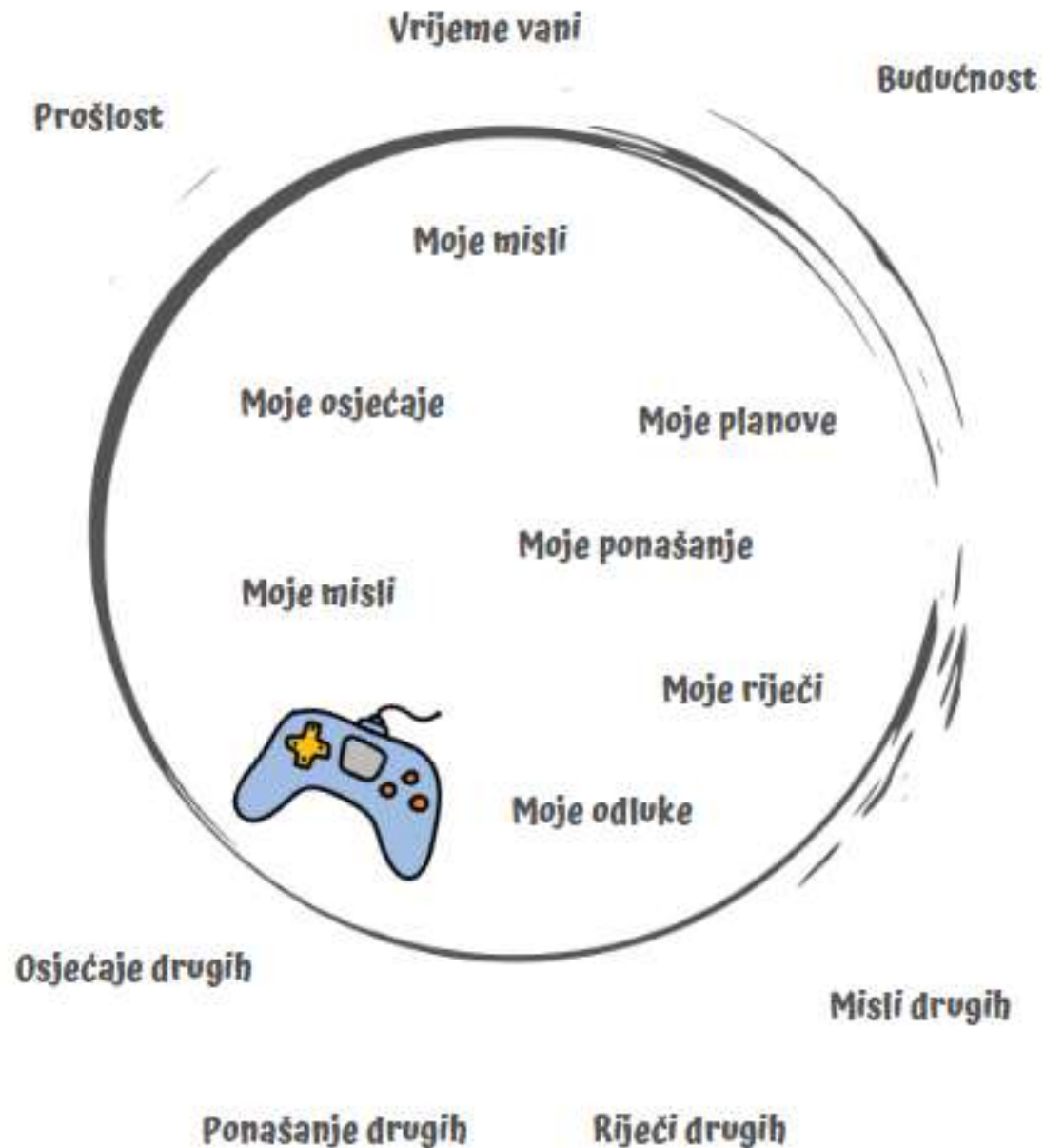
- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- kratko objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (kakvo ponašanje)



JA

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

(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.