

# Specifičnosti BK tretmana anksioznosti kod djece

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

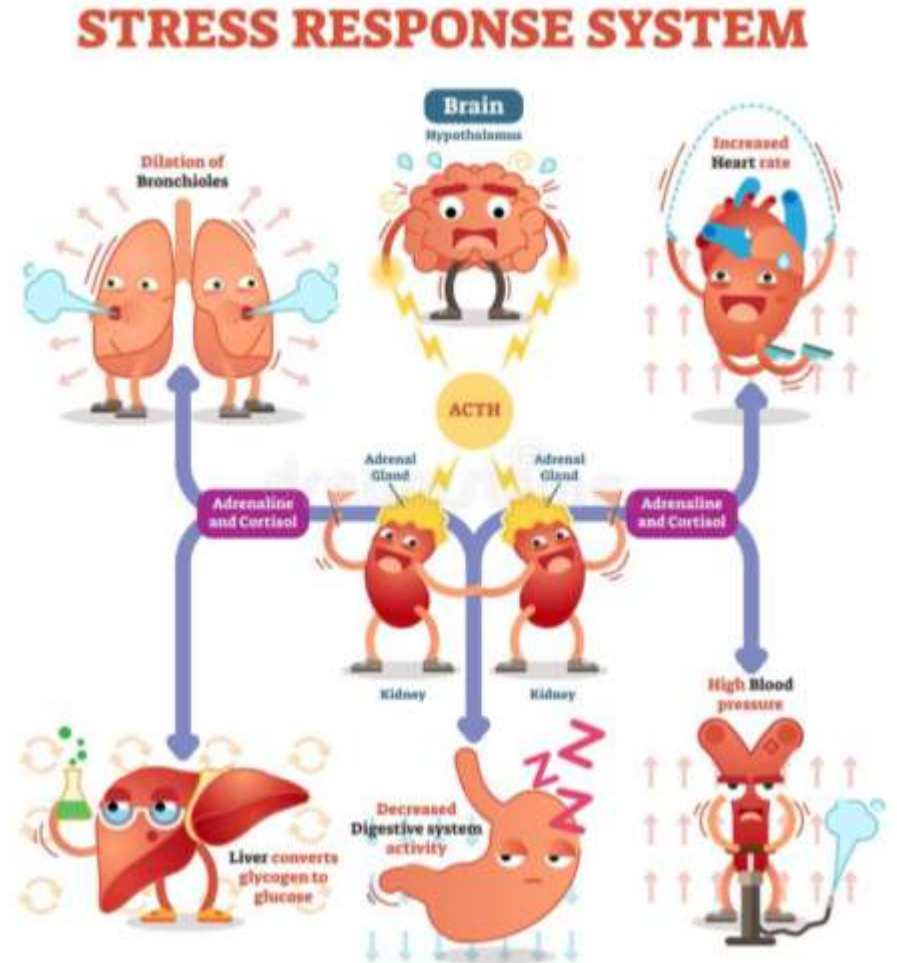
HUBIKOT

2025



# Anksioznost - strah, tjeskoba, nelagoda

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



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



# Razvojno očekivani strahovi

**2 - 4 godine**

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



**5 - 7 godine**

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



**8 - 11 godina**

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



**12 - 18 godina**

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



**Simptomi  
anksioznosti**

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

# Anksiozni poremećaji

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

# Anksiozni poremećaji u djetinjstvu i adolescenciji

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



# Anksiozni poremećaji – dif. dijagnoza

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

# Anksiozni poremećaji - Etiologija multifaktorijalna

## Biološki čimbenici

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

## Psihološki čimbenici

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

## Socijalni čimbenici

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

# Obiteljsko okruženje - roditelji

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



# Anksioznost u djece - Dijagnostička procjena

## Multidisciplinarni pristup

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

## Dodatna obrada:

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



## Osnovni instrumenti:

- heteroanamneza - rani razvoj, odgoj, socijalizacija, tjelesno zdravlje
- anamneza – starija djeca i adolescenti
- klinički intervju + opservacija ponašanja (tihi govor, grickanje noktiju, izbjegavanje očnog kontakta..)
- procjena roditelja i obitelji - roditeljski stilovi, obiteljska dinamika
- procjena nastavnika i ostali izvori
  
- dob djeteta, kognitivni razvoj te obuhvatiti ponašanje, kogniciju i somatske simptome.
- majke često imaju tendenciju preuveličavnja anksioznih simptoma kod djece (povezano s majčnim porastom anksioznosti)
- učitelji ponekad anksiozno ponašanje ne percipiraju kao „problem” pa se pridaje manja važnost

# Anksioznost u djece - Samoprocjena

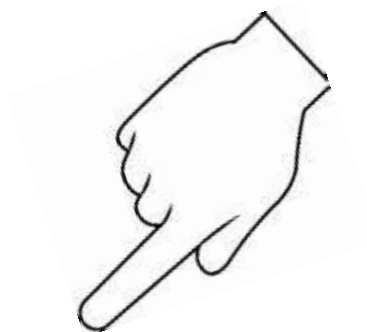
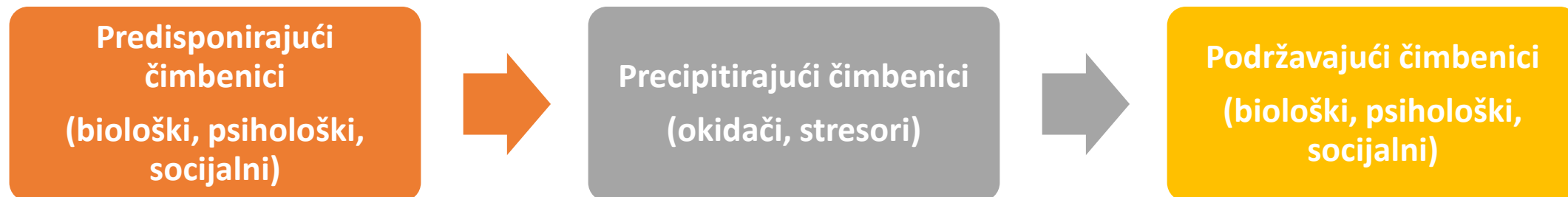
## Skale samoprocjene mjere:

- fiziološku manifestaciju;
  - zabrinutost;
  - osjetljivost;
  - strah/koncentraciju.
- 
- BAI
  - SKAN
  - SKAD-62

## Poteškoće

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

# Anksiozno dijete - procjena



# Anksiozno dijete - okidači (precipitirajući čimbenici, trigeri)

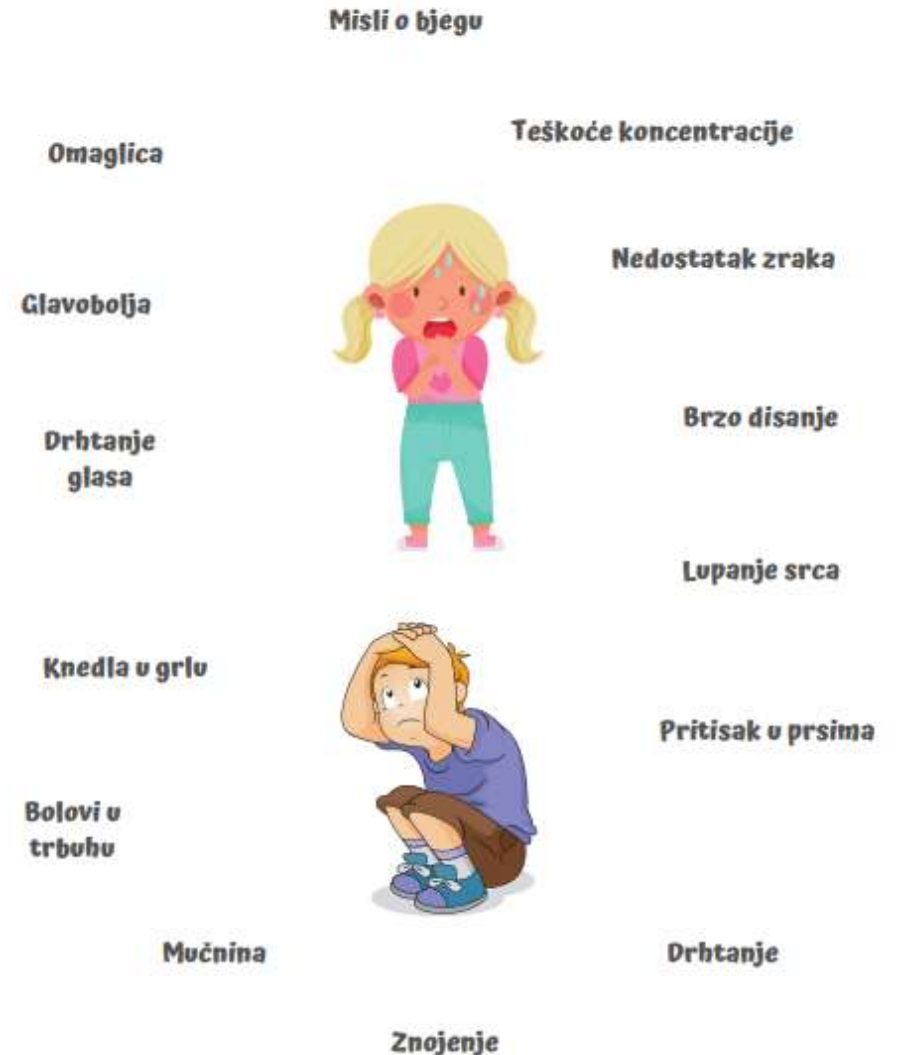
## Situacije, događaji, osobe, misli, osjećaji

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



# Anksiozno dijete – procjena simptoma

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



# Anksiozni poremećaji – liječenje

## Odluka o načinu i obliku liječenja ovisi o:

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

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

## Medikamenti (antidepresivi i anksiolitici)

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

**Cilj** – potpuna remisija

**Parcijalna remisija** – lošije funkcioniranje i rizik za relaps

# Anksioznost u djece - KBT pristup

## Bihevioralne tehnike:

- Relaksacija
- Izlaganje
- Igranje uloga
- Modeliranje



## Kognitivne tehnike:

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

# Psihoedukacija o anksioznosti



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



# Osjećaji

## Kontrola osjećaja uključuje

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



# Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje i imenovanje osjećaja

## Mikroformulacije (kod djece)

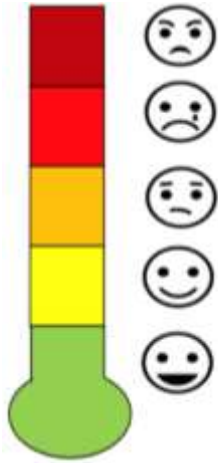
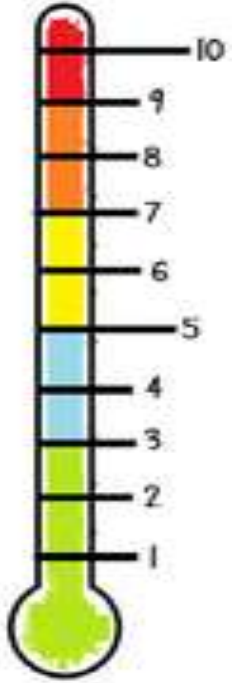
- Povezivanje situacija i osjećaja
  - Povezivanje osjećaja i ponašanja
  - Povezivanje situacija i misli
  - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
- 
- Igre ili priče (biblioterapija)
  - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče,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



# Karte osjećaja

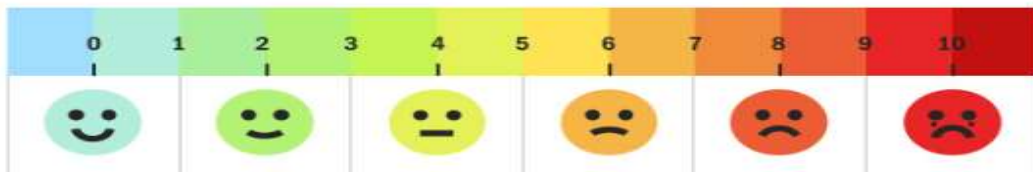


# Termometar osjećaja



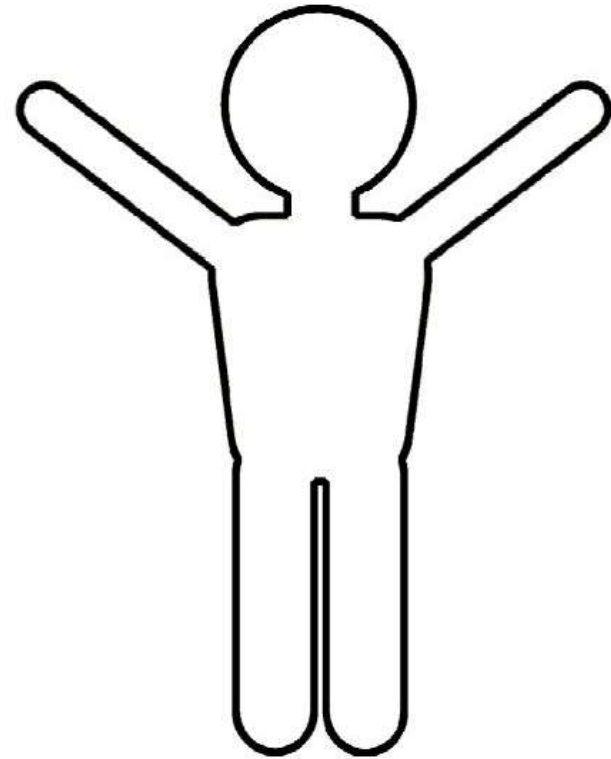
**Jačina (intenzitet) osjećaja:** kontinuum

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





# „Osjećaji stanuju u tijelu“



# Tehnike relaksacije

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji



# Zabavno disanje

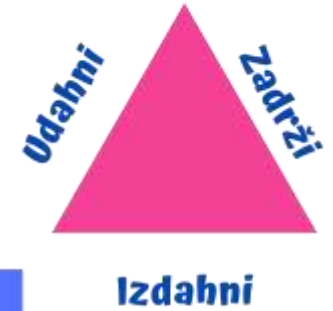
## Trokut



## Zvijezda

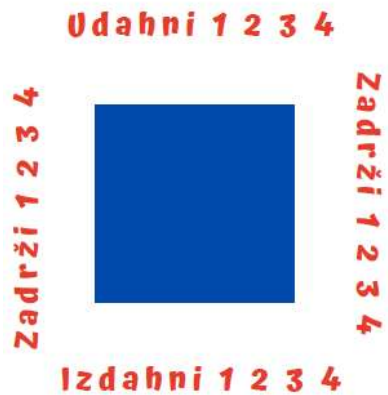


## TROKUT



DJECA & ANKSIOZNOST  
TEHNIKE RELAKSACIJE  
ZABAVNO DISANJE

## Kvadrat



## Šesterokut



## MORSKA ZVIJEZDA



## DUGA



„Daj 5” ili  
Disanje s 5 prstiju

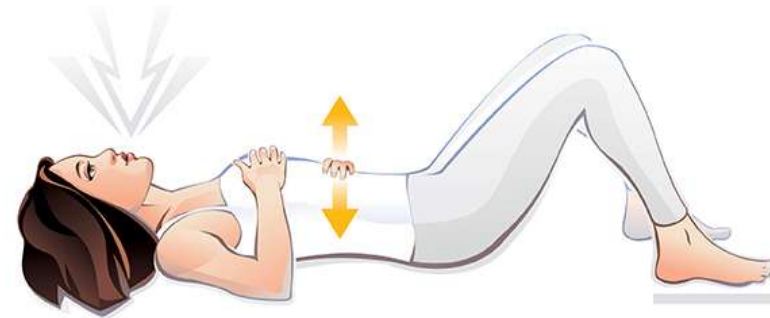


„Otpuhni  
strah/tugu/ljutnju”

Puhanje balona od sapunice



# Abdominalno/dijafragnalno dihanje



# Progresivna mišićna relaksacija



# Relaksacija u imaginaciji



## Relaksacija u imaginaciji Moje sretno mjesto



# Distrakcije

- skretanje pažnje od averzivnih i negativnih misli i osjećaja
- trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

## Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

## Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli i osjećaja

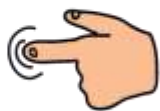
- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

# Prizemljenje kod teških osjećaja

5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



1 stvar koju možeš okusiti



# Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR  
HELP

I'M FEELING  
ANXIOUS. CAN  
YOU HELP ME?



CREATE  
SOMETHING



TAKE A  
DEEP  
BREATH



WRITE ABOUT  
HOW YOU FEEL



LISTEN TO  
SOOTHING  
SONGS



STAY PRESENT

FIND A POSITIVE  
DISTRACTION



# Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

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

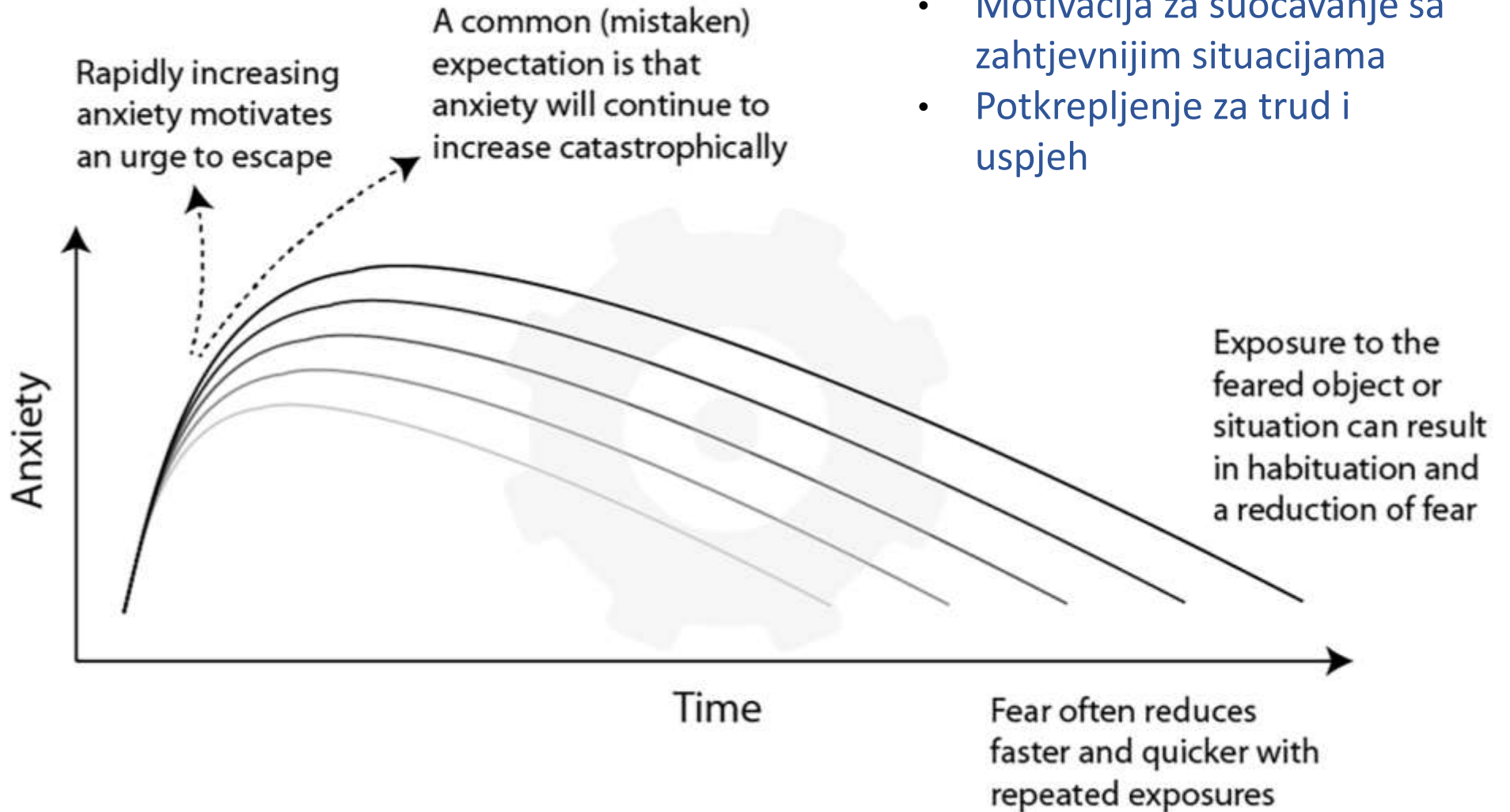


## Bijeg/Izbjegavanje

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

## Izlaganje

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



# Modeliranje - učenje po modelu

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



# Modeliranje - Učiti od drugih

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



# Anksioznost kod djece - Kognitivne strategije

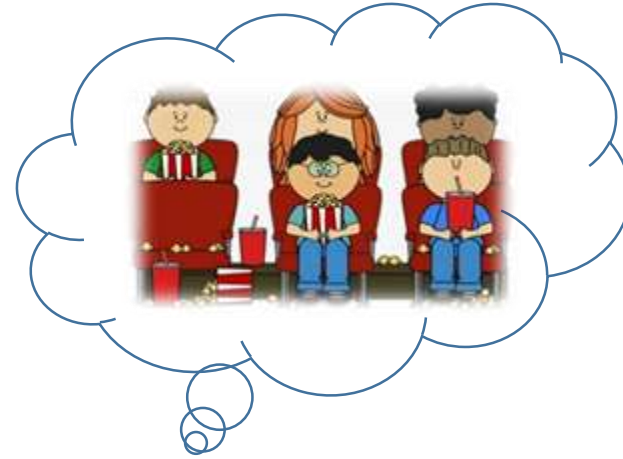
**Negativne interpretacije neutralnih događaja i vlastitih kompetencija** te stoga u th:

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



# Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....

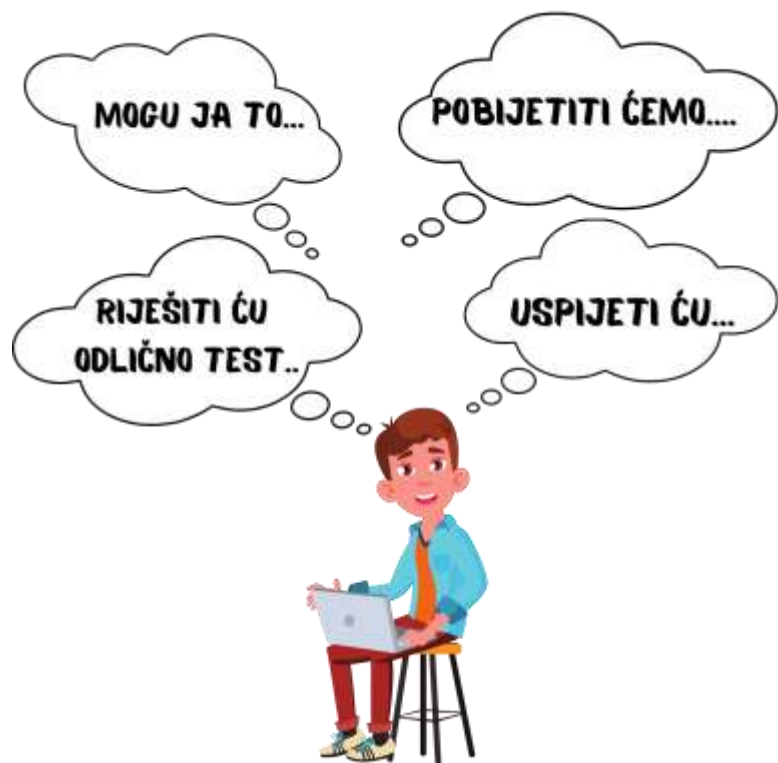


# Što su misli? - Mlađa djeca

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



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



# Misli su moćne....

- mogu se puno puta ponavljati
- zbog njihove snage i upornosti, često odmah povjerujemo u njih
- one postaju naša stvarnost
- stopljeni smo s našim mislima
  
- određuju kako se osjećamo i što radimo.....
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele

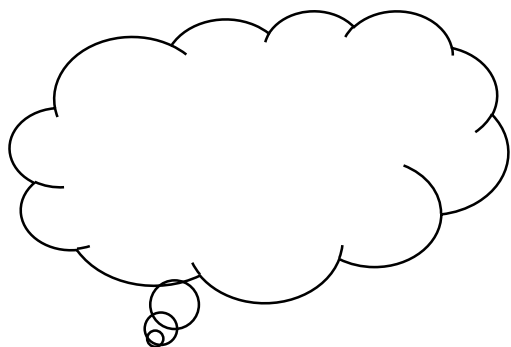


# Misli koje nas gnjave...negativne misli...nekorisne misli...



# Anksiozno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozale kroz glavu kada si u strahu?



## Primjeri negativnih misli:

- Reći ću nešto glupo i svi će mi se smijati.
- Sigurno ću pogriješiti.
- Nešto nije u redu sa mnom.
- Nisam dovoljno dobar/dobra.
- Škola je tako velika i sigurno ću se izgubiti.
- Tako sam nervozan/na, svi će misliti da sam čudak/čudakinja.
- Uvijek nešto pogriješim.

# Kognitivno restrukturiranje

1. **Identifikacija ANM** – kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** – dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** – korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



**Uхватiti**



**Provjeriti**



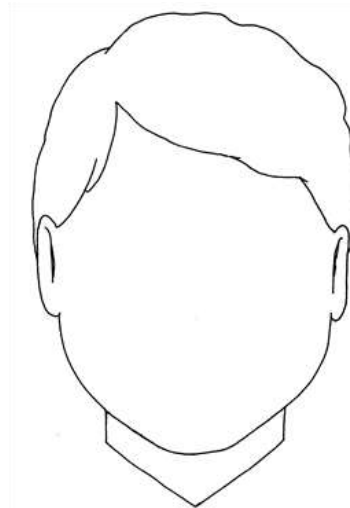
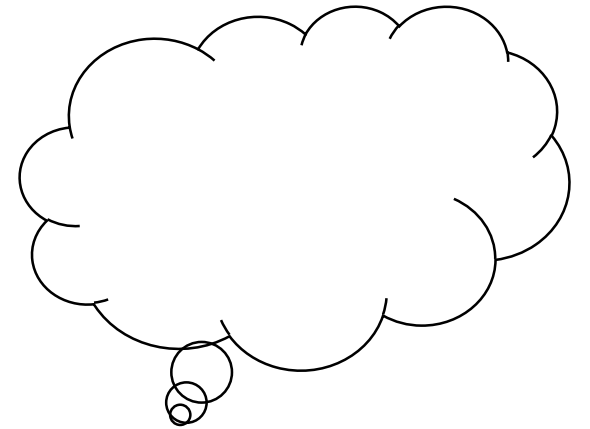
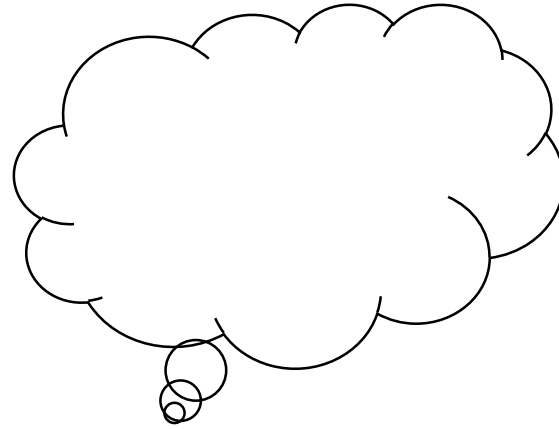
**Promijeniti**

Što bi mogao/la misliti .....

Ja sam  
najsnažniji lav na  
svijetu!!!



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



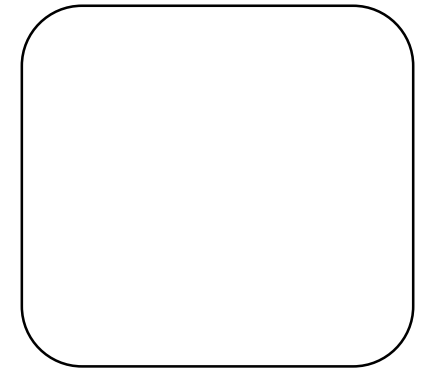
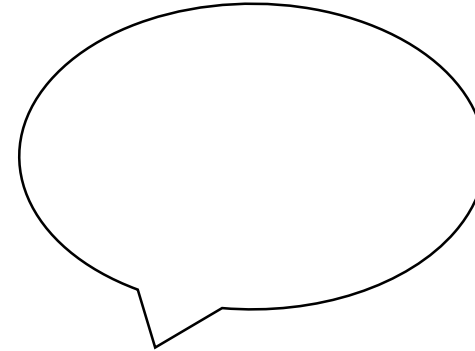
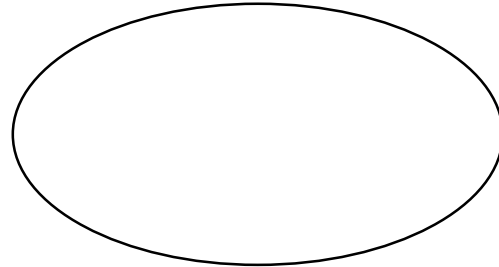
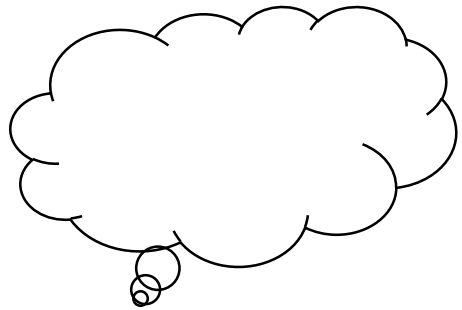
# Kad sam u strahu, zabrinut/a, tjeskoban/na...

Mislim...

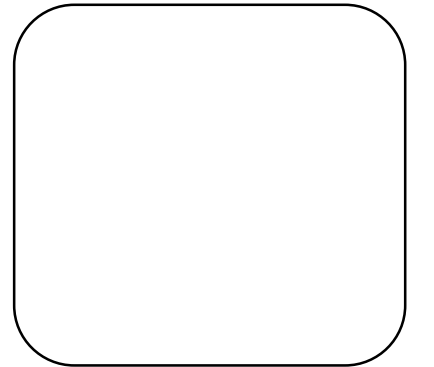
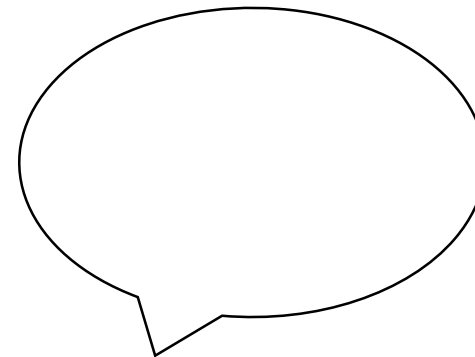
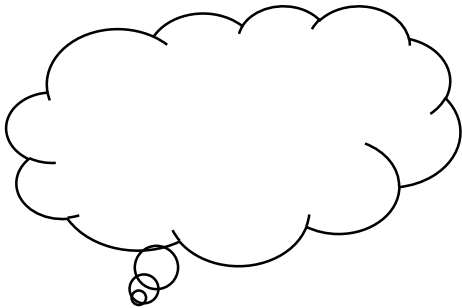
Osjećam...

Kažem...





Radim...



Tijelo...



# Samoopažanje

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji 	Ponašanje 

# Samoopažanje - za stariju djecu

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

Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (\_\_\_\_) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

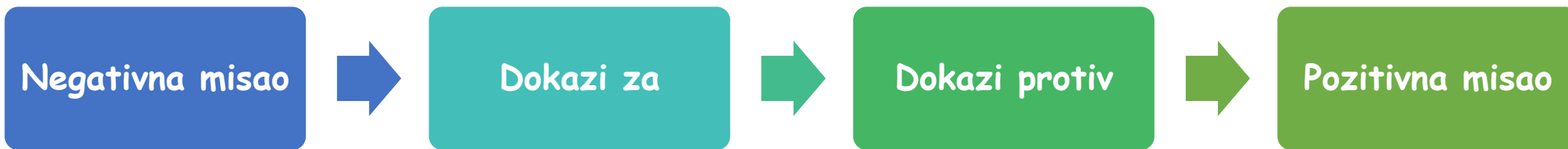
## “Detektivi misli”

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!





Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

# Kognitivne distorzije (iskrivljenja) - greške u opažanju i zaključivanju

- **Negativne naočale** – vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli”.
- **Pozitivno se ne računa** – na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao su nevažne i rezultat sretnih okolnosti npr. „Dobila sam četiri jer je test bio lagan”
- **Napuhavanje stvari** – male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu „Nikad neću imati prijatelja zbog ove gluposti koju sam rekao.”
- **Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše, npr. “Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”





Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....

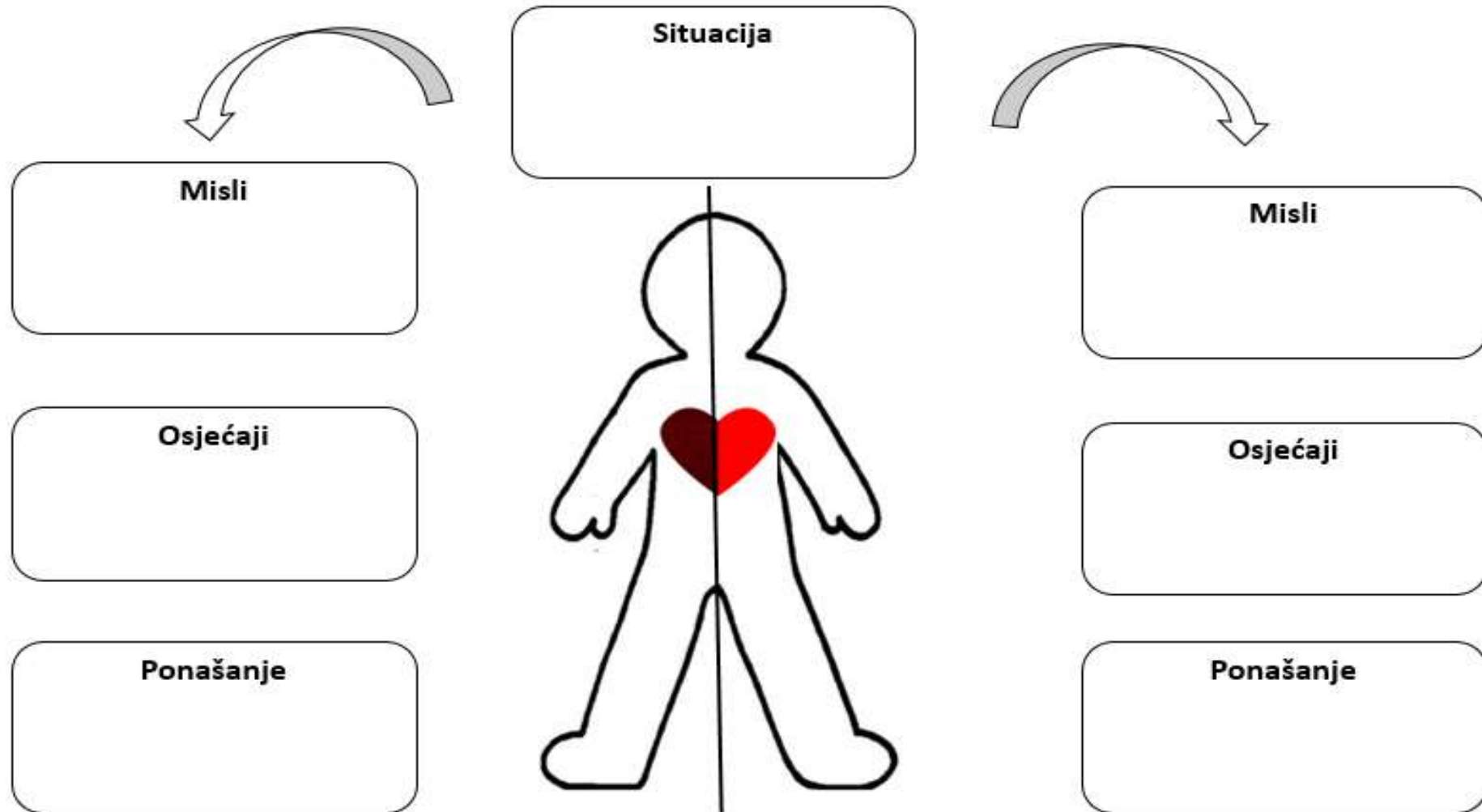


Negativne naočale



Pozitivne naočale

# Druga perspektiva - kad bolje razmislim...



# Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um

- **Misao:** Nikad neću uspijeti u ovome.
- **Osjećaj:** Ja sam potpuno nesposoban.
- **Misao:** Iako se trudim neću uspijeti.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Misao:** Uvijek nešto pogriješim.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Ponašanje:** odustajanje



## SOS tehnika za negativni samogovor

### 1. STOP. STANI.

I zaustavi krug misli.

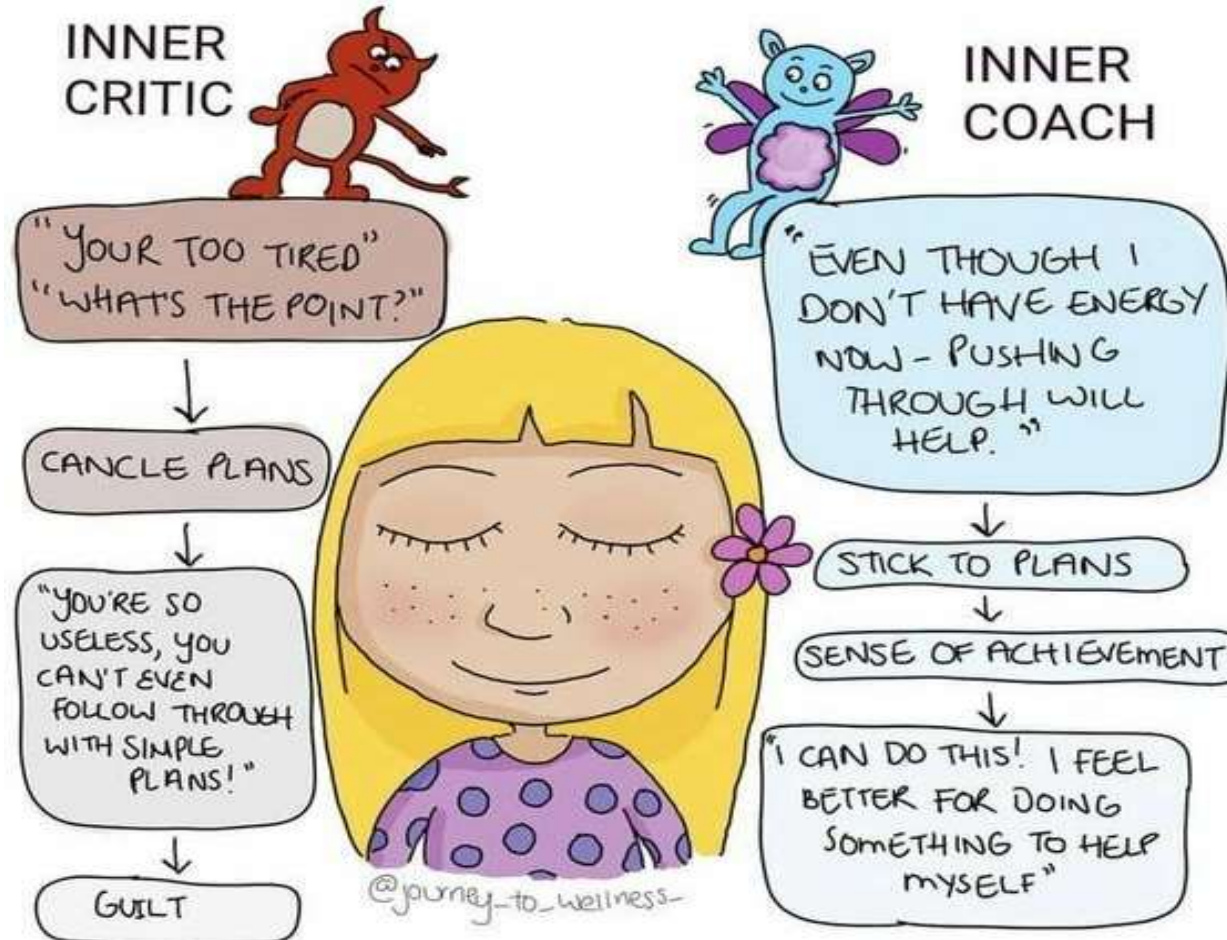
### 2. OPSERVIRAJ

svoje negativne misli

### 3. SADA

nastavi dalje s pozitivnim  
mislima, osjećajima i radnjama

# Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



# Pozitivan samogovor - afirmacije

- usredotočiti se na svoje sposobnosti i postignuća te pozitivne aspekte neke situacije
- govoriti si pozitivne stvari kada si izložen/a nekoj zahtjevnoj ili teškoj situaciji kako bi je lakše prevladao/la
- da budeš opušteniji i s više samopouzdanja
- omogućuje da te ne obuzmu depresivne misli i brige, odustaneš i povučeš se, već kreneš u rješavanje problema



**Riješio sam samo jedan zadatak, nikad neću svih deset.**



**Prvi zadatak je riješen, sada na ostale jednako uspješno.**

# Pozitivan samogovor - afirmacije - primjeri

- Ja sam hrabar
- Ja sam pametan
- Ja sam kreativan
- Ja sam uporan
- Ja sam dobar prijatelj
- Volim učiti
- Trudim se biti što bolji
- Odlično obavljeno!
- Mogu ja to!
- Pokušati ću najviše što mogu i to će biti dovoljno.
- Sve će biti ok.



# Brige ....



Stvari o  
kojima  
brinem

Mogu  
se  
dogoditi

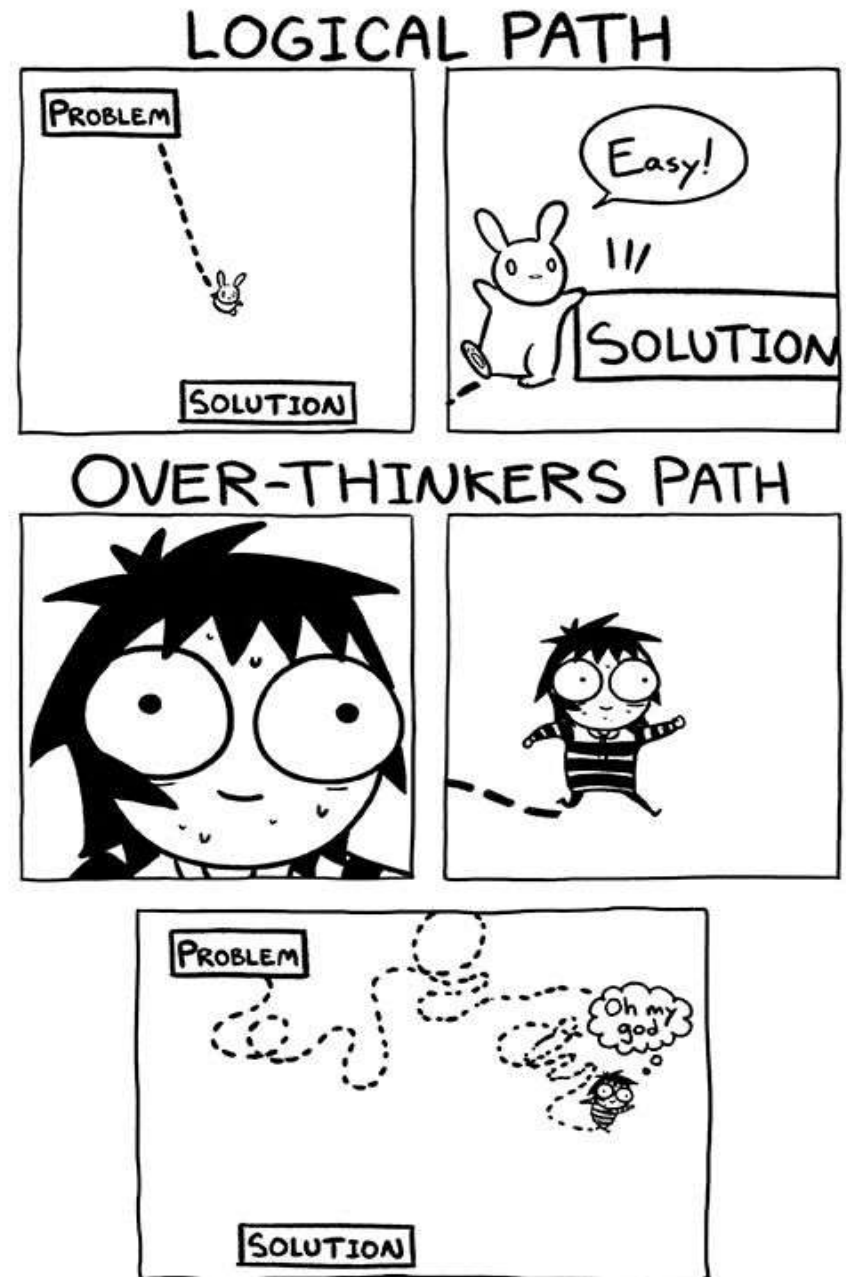
Zaista  
se  
dogode



# Brige su kao.....

## Stolica za ljuljanje

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

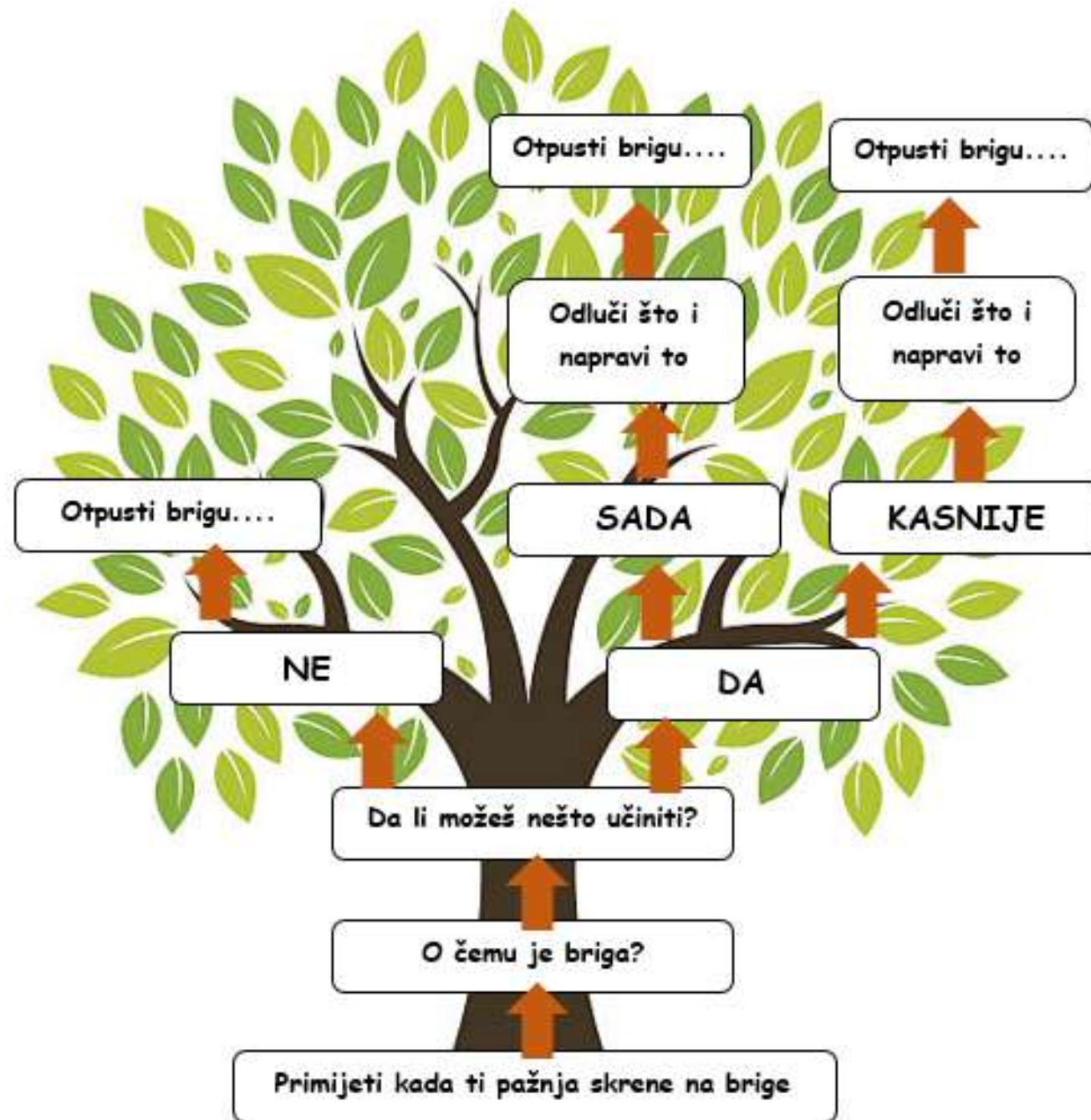


„Moja čaša briga “



## Vrijeme za brigu





# Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – strah, tuga, ljutnja
- Pomažu u smirivanju
- Kartice za suočavanje



## **Primjeri:**

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar i ostani „cool”
- Samo hrabro

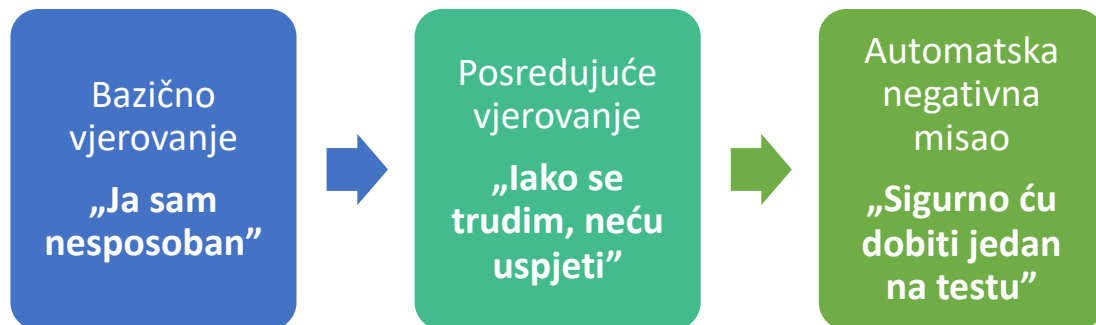
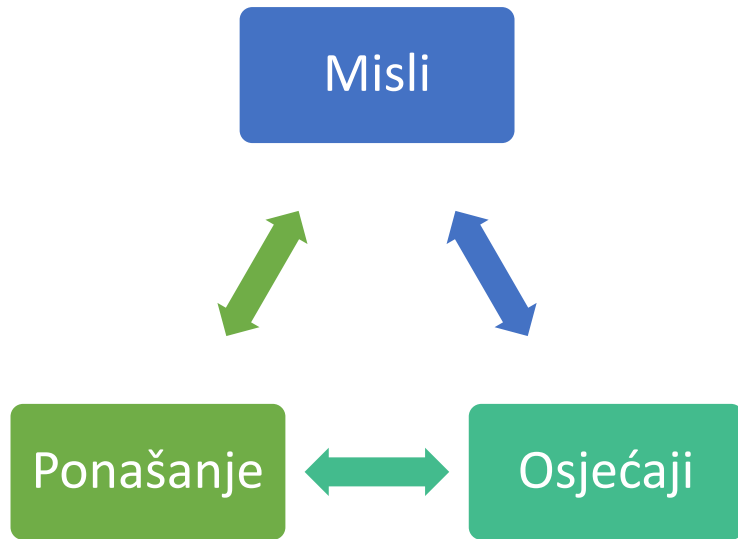
- Verbalne samopohvale – socijalno potkrepljenje
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

## **Primjeri:**

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



# Rad na posredujućim i bazičnim vjerovanjima



- 1) Istraživanje prednosti i nedostataka vjerovanja
- 2) Sokratovsko ispitivanje
- 3) Bihevioralni eksperiment
- 4) Kognitivni kontinuum
- 5) Racionalno-emocionalno igranje uloga
- 6) Korištenje drugih kao referentne točke
- 7) Gluma «KAO DA»
- 8) Dijeljenje iskustva (razotkrivanje)

# Nagrađivanje - Potkrepljenje

- Anksiozna djeca mogu imati manjak samopouzdanja i/ili vrlo visoke kriterije kada procjenjuju sebe i svoj učinak
- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu samonagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekritični prema ciljevima ili postignuću → kognitivna restrukturacija



# Nagrade - potkrepljivanje

## Subjektivna percepcija i iskustvo

- Osobe, stvari, aktivnosti, mjesta
- Dijete treba odabrati svoje nagrade
- Dostupne i mogu se realizirati

## Važno:

- 3-5 aktivnosti ili ciljeva
- Ne postavljati prevelike ciljeve koje dijete ne može ostvariti – podijeliti u manje korake





## PLAN AKTIVNOSTI

IME DJETETA: \_\_\_\_\_  
TJEDAN: \_\_\_\_\_

AKTIVNOSTI:

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

TJEDNA NAGRADA:

## MOGU I HOĆU!

### TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET
_____					
_____					
_____					
_____					
Dnevna nagrada					
TJEDNA NAGRADA:	_____				

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE

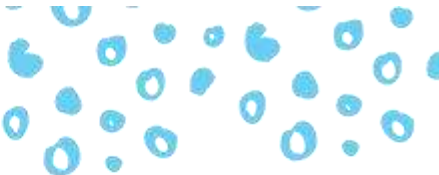
Ovaj tjedan ću...



	P	U	S	Č	P	S	N
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
Dnevna nagrada	○	○	○	○	○	○	○

Velika nagrada za ovaj tjedan je \_\_\_\_\_

## TJEDNI ZADACI I NAGRADE

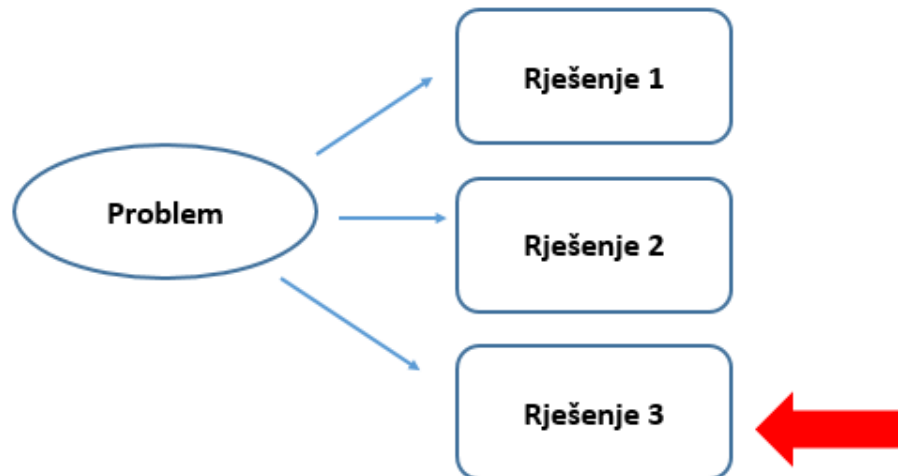


	P	U	S	Č	P
_____					
_____					
_____					
_____					
DNEVNA NAGRADA					
TJEDNA NAGRADA	_____				

# Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



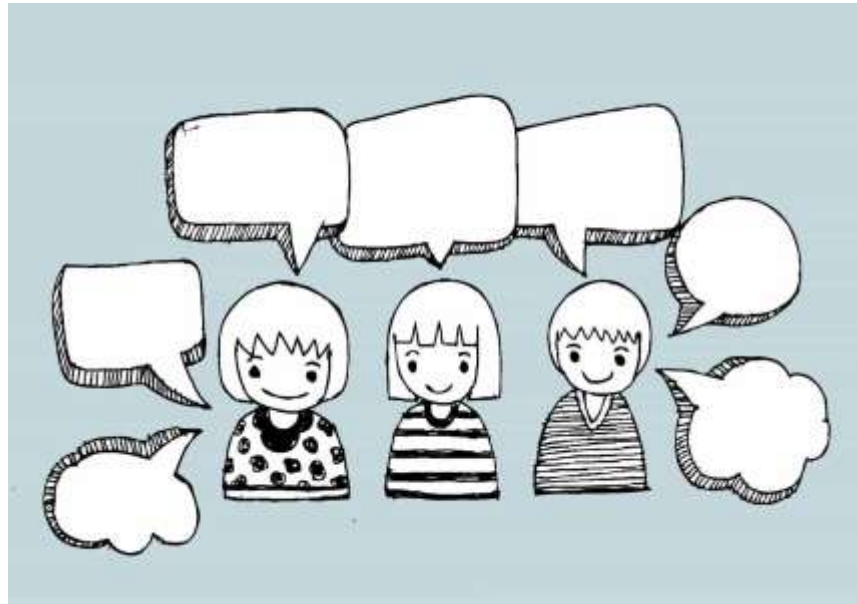
1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odaberi najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju
5. **Procjena rezultata**



- Individualno ili grupno
- Svakodnevni život i socijalne situacije



# Trening socijalnih vještina



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

Bihevioralne i kognitivne tehnike

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

# Anksiozno dijete - vještine komunikacije

## Teškoća u komunikaciji:

- negativne misli o sebi i ishodima situacija – precjenjuju opasnost, podcjenjuju vlastite sposobnosti
- izbjegavanje
  
- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, straha i dovode do izbjegavanja i povlačenja



# Asertivnost



## AGRESIVNO

vikanje  
vrijeđanje  
napadanje



## IZBJEGAVAJUĆE

povlačenje  
sram



## ASERTIVNO

pristojno  
jasno  
odlučno

# „Ja“ poruke

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

## Mirno i odlučno reći osobi:

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



**JJA**

se osjećam \_\_\_\_\_,

kada ti \_\_\_\_\_,

molim te \_\_\_\_\_.

# Mogu kontrolirati/Ne mogu kontrolirati....

Planove drugih ljudi

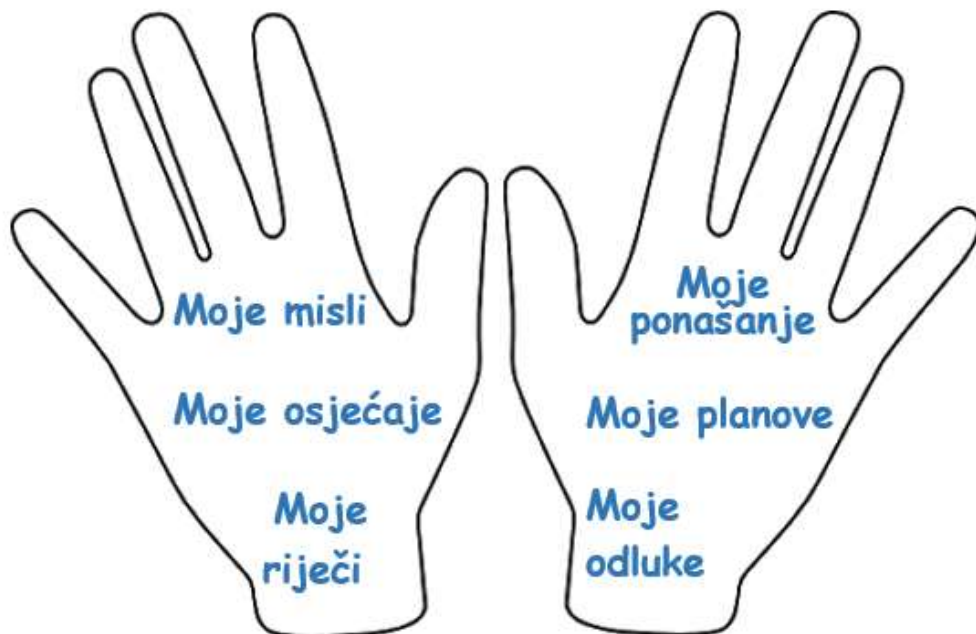
Vrijeme vani

Prošlost

Misli drugih ljudi

Riječi drugih ljudi

Osjećaje drugih ljudi



Stvari koje NE mogu kontrolirati...

Stvari koje MOGU kontrolirati...

Ponašanje drugih ljudi



# Ponosan/na na....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



## U radu s djecom se koriste:

- Igra
- Crtež
- Likovi iz crtića filmova
- Filmovi
- Biblioterapija
- Misaoni „oblačići” (prepoznavanje misli)



# Uloga roditelja (obitelji)

- Aktivno uključeni – procjena, tretman
- Psihoedukacija
- Smjernice za primjenu tehnika kod kuće s djetetom
- Potkrepljivanje
- Mogu biti prisutni na dijelu jedne seanse i sudjelovati u vježbanju vještina ili drugim specifičnim zadacima u dogovoru s terapeutom



# „FEAR plan“ - sažeti postupak za dijete

## **F - Feeling frightened?**

prepoznavanje fizioloških simptoma

## **E - Expecting bad things to happen?**

prepoznavanje negativnog unutarnjeg govora

## **A - Action and attitudes that will help**

suočavanje, upotreba naučenih vještina, problem solving

## **R - Results and rewards**

evalucija i samonagrađivanje



# Moji alati za prevladavanje anksioznosti



Osjećaji  
Misli  
Ponašanje  
Vještine



# Preživjeti anksioznost

## Tijelo

Pravilno spavanje

Izdrava prehrana

Tjelovježba

Prepoznati znakove  
anksioznosti u tijelu

Normalizacija  
anksioznosti

## Osjećaji

Prepoznati  
okidače

Tehnike  
relaksacije

Prizemljenje i  
samoumirujuće rečenice

Ugodne  
aktivnosti

Socijalne vještine

## Misli

Prepoznati i ispitati  
negativne misli

Pronaći korisnije i  
realnije misli

Pozitivan  
samogovor

Mindfulness

Vještine rješavanja  
problema

# Moj plan za krizu

Znakovi upozorenja:

Moji načini za smirivanje:

Dobro se podsjetiti - izjave koje  
mogu biti korisne:

Korisna ponašanja - napraviti ću:

Osobe koje mogu kontaktirati:

Stručna pomoć:

1

2

3

2



**Hvala na pažnji !**

**[vlatka.bormar@gmail.com](mailto:vlatka.bormar@gmail.com)**