

BKT

AGRESIVNOSTI

KOD DJECE

HUBKOT

Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije





01

AGRESIVNOST

Definicija agresivnosti

- Brojne definicije, no u svima je prisutna namjera i destruktivno ponašanje
- Agresivnost se najčešće definira kao **ponašanje usmjereno na nanošenje štete drugoj osobi, sebi ili objektima**, pri čemu šteta može biti:
 - fizička
 - verbalna
 - relacijska
- Iz perspektive biheviorizma, agresivnost se promatra kao ponašajni obrazac koji ima funkciju i održava se putem učenja i posljedica



Razvojna agresija

- Česta u predškolskoj dobi
- Ponašanja poput:
 - udaranja, guranja, bacanja predmeta
 - prijetnji, vrijeđanja
 - uništavanja stvari
 - namjernog isključivanja ili dominacije nad drugima
- Povezana s:
 - nezrelom emoc. regulacijom
 - ograničenim jezičnim sposobnostima
 - impulzivnošću

Klinički značajna agresija

- Učestala
- Intenzivna
- Neprimjerena dobi
- Narušava funkcioniranje (razna okruženja)
- Ne smanjuje se s razvojem
- Djeca sa visokim stupnjem agresivnog ponašanja najčešće su dijagnosticirana kao:
 - Poremećaj s prkošenjem i suprotstavljanjem
 - Poremećaj ophođenja

**Problem nije postojanje bijesa,
već neadekvatan obrazac
reagiranja na frustraciju**

Biopsihosocijalni čimbenici

Biološki čimbenici

Nezrelost živčanog sustava

Impulzivnost

Neurorazvojne teškoće (npr. ADHD)

Temperament (visoka reaktivnost)

Genetska predispozicija

Psihološki čimbenici

Nezrela emocionalna regulacija

Niska tolerancija na frustraciju

Nisko samopoštovanje

Slabije socijalne vještine

Snížena empatija

Socijalni čimbenici

Modeliranje agresivnog ponašanja
(obitelj, vršnjaci, mediji)

Nedosljedni ili autoritarni odgojni stilovi

Nedostatak jasnih granica i strukture

Izloženost obiteljskim sukobima

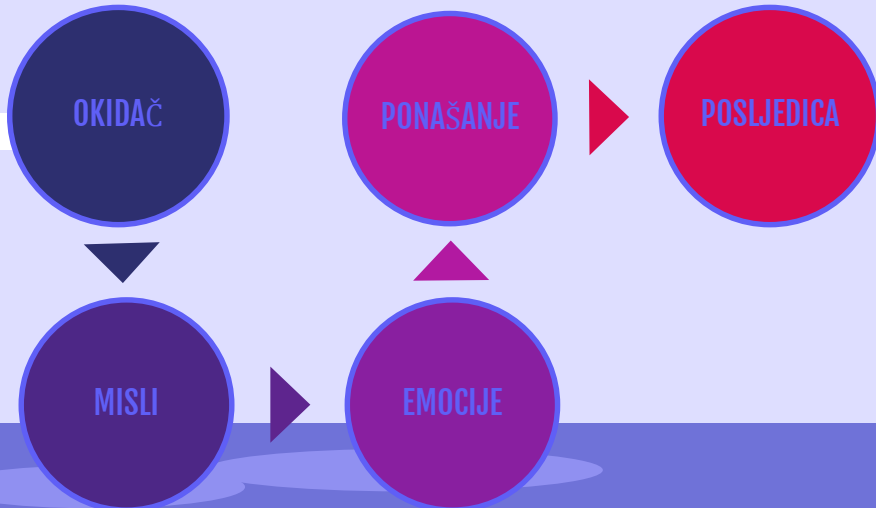
Stresni životni događaji

Odbacivanje od vršnjaka

KOGNITIVNO BIHEVIORALNI MODEL LJUTNJE I AGRESIVNOSTI

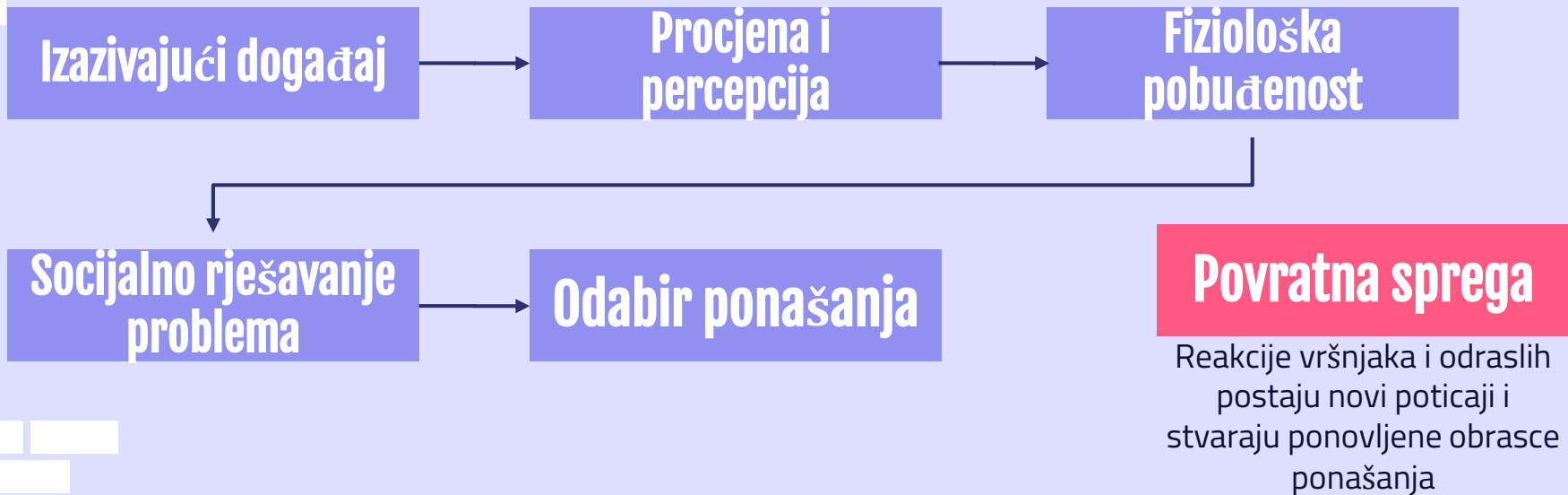
Agresivno ponašanje je:

1. naučeno
2. **održavano posljedicama**
3. povezano s kognitivnim interpretacijama situacije



Kontekstualni socijalno-kognitivni model

- Djeca reagiraju na značenje koje pripisuju situaciji, a ne na samu situaciju
- Kod agresivne djece česta je hostilna atribucijska pristranost, brzi zaključci i usmjerenost na prijetnju



FUNKCIJA AGRESIJE

- Centralni koncept BK tretmana
- Najčešće funkcije:
 - Dobijanje pažnje
 - Izbjegavanje zahtjeva
 - Kontrola situacije
 - Regulacija emocija (neadaptivna)
- Važnost funkcionalne analize ponašanja
- Dokle god agresija ispunjava svoju funkciju, dijete nema motivacije za promjenu



AGRESIJA

```
graph TD; A[AGRESIJA] --> B[REAKTIVNA]; A --> C[PROAKTIVNA]; B --- D["-Reagiraju impulzivno na percipirane provokacije<br>-Visoka razina ljutnje i pobuđenosti<br>-Širok raspon kognitivnih distorzija i deficita u socijalnom rješavanju problema<br>-Često viktimizirana od strane vršnjaka<br>-Mogu dolaziti iz obitelji s grubim disciplinarnim praksama"]; C --- E["-Agresiju koriste planski i instrumentalno<br>-Niža emocionalna pobuđenost<br>-Snažno uvjerenje da su agresivne strategije učinkovite"];
```

REAKTIVNA

- Reagiraju impulzivno na percipirane provokacije
- Visoka razina ljutnje i pobuđenosti
- Širok raspon kognitivnih distorzija i deficita u socijalnom rješavanju problema
- Često viktimizirana od strane vršnjaka
- Mogu dolaziti iz obitelji s grubim disciplinarnim praksama

PROAKTIVNA

- Agresiju koriste planski i instrumentalno
- Niža emocionalna pobuđenost
- Snažno uvjerenje da su agresivne strategije učinkovite

PROCJENA

INTERVJU

- S roditeljima, djetetom
- Mišljenja nastavnika, odgojitelja (pp)

- Koja je funkcija ponašanja, ABC analiza

FAP

SKALE PROCJENE PONAŠANJA

- Samoprocjene, procjene roditelja, nastavnika
- CBCL, PROS/AG...

IDENTIFIKACIJA KOMORBIDNIH POREMEĆAJA

PROCJENA RIZIKA NASILJA

- Koja je opasnost za dijete i okolinu, plan djelovanja

KOJA JE
FUNKCIJA
AGRESIJE?



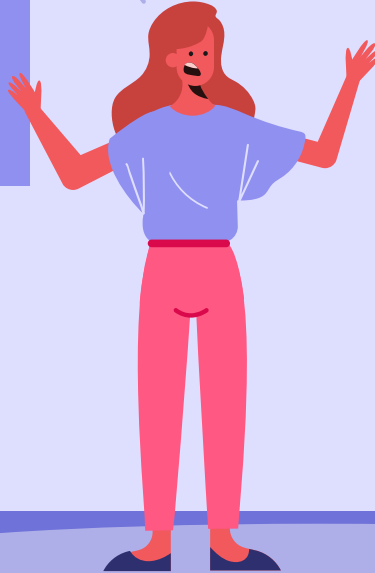
02

BK TRETMAN AGRESIVNOSTI



Glavni ciljevi tretmana

**Povećati djetetove
adaptivne vještine u
nošenju sa sukobima s
vršnjacima i odraslima**



posljedično

**Smanjiti učestalost i
intenzitet agresivnih
ponašanja**

KBT usmjeren na:

- deficite i iskrivljenja u socijalno-kognitivnim procesima
- iskrivljene percepcije vlastitog ponašanja i ponašanja drugih
- pristranosti u pripisivanju neprijateljskih namjera drugima
- pretjerano oslanjanje na neverbalna i izravna rješenja
- nedovoljno korištenje verbalne asertivnosti i verbalnog pregovaranja
- regulaciju emocija, osobito ljutnje
- teškoće u dječjoj samoregulaciji i obradi socijalnih sukoba
- roditeljske čimbenike

Specifičnosti tretmana agresivnosti

- Jači fokus na posljedice iz okoline
- Rad s okolinom je **obavezan**
- Kod agresije terapeut mora istovremeno graditi odnos i postavljati jasne granice
- Često je rad na toleranciji frustracije bitniji nego rad na distorziranim mislima
- Uloga terapeuta direktivnija i aktivnija
- *Evaluacija je stalna tijekom tretmana*
- *Završetak terapije obavezno uključuje prevenciju relapsa*

STRUKTURA TRETMANA

PSIHOEDUKACIJA RODITELJA I DJETETA

- Nužni prvi korak
- Moguće uključiti i ostale bitne sudionike (asistenti, bake, djedovi...)

INTERVENCIJE USMJERENE NA DIJETE

- Prepoznavanje ranih znakova ljutnje (afektivna edukacija)
- Kognitivne intervencije
- Bihevioralne intervencije

INTERVENCIJE USMJERENE NA RODITELJA

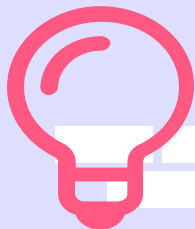
Temelj promjene

- Funkcionalna analiza ponašanja
- Bihevioralne intervencije

PSIHOEDUKACIJA

- Važnost objašnjenja razlike između ljutnje/bijesa i agresivnog ponašanja
 - Djeca često smatraju da je ljutnja “zločesta” i nepoželjna
 - Ljutnja je korisna, važna i vrlo potrebna emocija bez koje ne bismo preživjeli
- Objašnjenje funkcionalnog modela agresije, što agresiju održava (vrlo često nesvjesno)
- Korisna je zajednička psihoedukacija (nakon individualnih) kako bi se usvojila neka pravila i izrazi (npr. semafor, vulkan...)
- Ponekad je bitno provesti psihoedukaciju s bitnim čimbenicima iz okoline (koji održavaju agresivno ponašanje)

INTERVENCIJE USMJERENE NA DIJETE



- Afektivna edukacija
 - Prepoznavanje ranih znakova ljutnje kako bi se prevenirao agresivni odgovor
- Kognitivne intervencije
 - Identifikacija "ljutih" misli
 - Kognitivna restrukturacija
 - Problem solving
- Tehnike samoregulacije (*biheviornale intervencije*)
 - Razne tehnike disanja
 - Povlačenje iz situacije
 - Time-out za smirivanje (ne kao kazna)
- Ostale biheviornale intervencije
 - Izlaganje
 - Modeliranje i igranje uloga
 - Trening asertivnosti

Djeca uče prepoznati četiri elementa ljutnje:

Okidači

- vanjski događaji ili osobe koji izazivaju ljutnju

Doživljaj ljutnje

- osjećaji, misli i fiziološke reakcije (npr. ubrzan rad srca)

Izražavanje ljutnje

- ponašanja i neverbalni znakovi, uzimajući u obzir kulturna i obiteljska pravila

Ishod

- posljedice ponašanja koje mogu pojačati ili smanjiti buduće epizode ljutnje



ŠTO ME SVE MOŽE NALJUTITI



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MIRNO	NERVOZNO				LJUTO			BIJESNO		

Pročitaj svaku rečenicu i procijeni koliko te ta situacija može naljutiti:

KOD KUĆE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kad netko dira moje stvari | <input type="checkbox"/> Kad mi se mama i tata deru |
| <input type="checkbox"/> Budem kriv/a za nešto što nisam napravio/la | <input type="checkbox"/> Kad sam u kazni |
| <input type="checkbox"/> Kad je nešto nepošteno | <input type="checkbox"/> Kad izgubim u igri |
| <input type="checkbox"/> Netko me ignorira | <input type="checkbox"/> Kad se moji roditelji svađaju |
| <input type="checkbox"/> Netko mi se ruga | <input type="checkbox"/> Kad mi kažu da moram prestati igrati igricu |
| <input type="checkbox"/> Kad mi kažu "Ne može!" | <input type="checkbox"/> Kad ne ispunje obećanje koje su mi dali |

U ŠKOLI

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kad dobijem lošu ocjenu | <input type="checkbox"/> Kad me nastavnik ne prozove, a javio/la sam se |
| <input type="checkbox"/> Kad netko dira moje stvari | <input type="checkbox"/> Kad imam previše zadaća |
| <input type="checkbox"/> Budem kriv/a za nešto što nisam napravio/la | <input type="checkbox"/> Kad mi govore kako nešto trebam napraviti |
| <input type="checkbox"/> Kad su mi zadaci preteški | <input type="checkbox"/> Kad ne razumijem zadatak |
| <input type="checkbox"/> Kad mi se netko mi se ruga | <input type="checkbox"/> Kad je nešto nepošteno |
| <input type="checkbox"/> Kad me tračaju | |

NA TRENINGU ILI U PARKU

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kad mi govore da ne radim dobro | <input type="checkbox"/> Kad izgubim u igri |
| <input type="checkbox"/> Kad me ne izaberu za igru | <input type="checkbox"/> Kad me nitko ne sluša |
| <input type="checkbox"/> Kad ne znam dobro igrati | <input type="checkbox"/> Kad me nitko ne pohvali |
| <input type="checkbox"/> Kad me netko vrijeđa | |

AFEKTIVNA EDUKACIJA

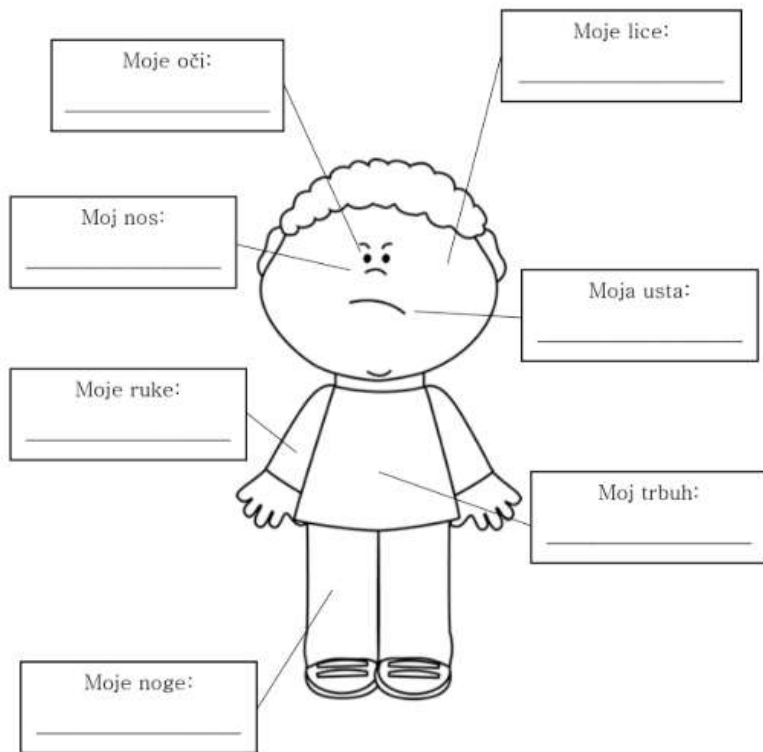
ŠTO RADIM KAD SAM LJUT/A?

Zaokruži kako se ponašaš kada se naljutiš ili osjećaš frustrirano.

- | | | |
|-------------------------|--|------------------|
| Tučem druge! | Pljujem! | Bacam stvari! |
| Zalupim vratima! | Odgovaram! | Vičem i vrištim! |
| Bježim! |  | Vrijeđam druge! |
| Plačem! | | Stisnem šake! |
| Optužujem druge! | | Guram! |
| Udaram stvari oko sebe! | Mrmljam si u bradu! | Glasno pušem! |
| Koristim ružne riječi! | | Tučem sebe! |
| Ljutito gledam! | Lupam nogama! | |
| Brzo hodam! | | Bacam se na pod! |
| Režim! |  | Prijetim! |

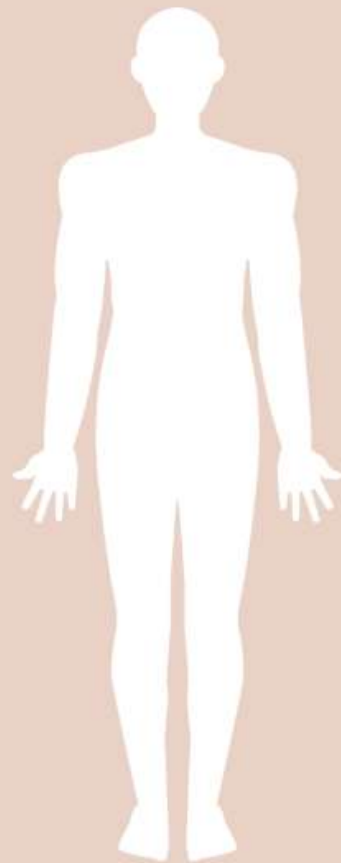
Moje tijelo u ljutnji

Opiši kako se osjećaju različiti dijelovi tvog tijela kada si ljut/a.



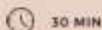
GDJE OSJEĆAM SVOJE OSJEĆAJE?

Radni listić za učenike



OLUJA U MOJOJ GLAVI

Aktivnost odnosa spram misli



30 MIN

POTREBAN MATERIJAL

Staklenka s poklopcem za svako dijete,
voda, šljokice u boji, ljepljivo

Važno je djeci objasniti kako svi mi ponekad imamo takve "oluje" misli i da nam duboko disanje može pomoći u tim trenucima. Neka svako dijete ukrasi poklopac svoje staklenke.

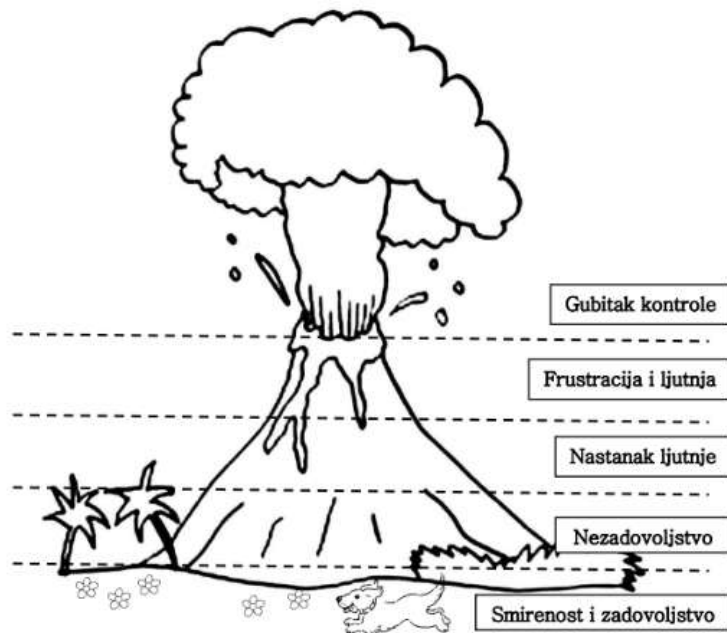
Preporuka je da staklenke budu dostupne svakom djetetu u razredu, a tijekom cijelog tjedna svako jutro prije početka sata potaknite ih da uzmu svoje staklenke, protresu ih, dišu i promatraju kako se s disanjem oluja misli smiruje. Poželjno je da ukoliko vidite da je neko dijete uznemireno, također ga uputiti na ovu aktivnost. Tek nakon toga ga pozovite da vam ispriča što ga je uznemirilo.



Ljuti vulkan

Nastajanje ljutnje može se usporediti s vulkanom u kojem se događaju različite stvari, a ukoliko izmaknu kontroli, dolazi do erupcije – vulkan izbacuje lavu, pepeo i dim.

U dim koji izlazi iz vulkana napiši što se sve može dogoditi kada ljutnja izmakne kontroli.



Kada sam toliko ljut/a da osjećam da ću eruptirati kao vulkan, ja

KOGNITIVNE INTERVENCIJE

- Identifikacija "ljutih" misli (kognitivne distorzije)
 - Personalizacija – „To je zbog mene“
 - Crno-bijelo mišljenje – „Ili pobjeđujem ili sam gubitnik“
 - Katastrofiziranje – „Ako izgubim, gotovo je“
 - Moralno opravdavanje agresije – „On je to zaslužio“
- Kognitivna restrukturacija – alternativne interpretacije, "što bi rekao/la prijatelju", razlozi za/protiv...
- Problem solving

Razmisli što ovaj dječak može reći sam sebi da se smiri u ovoj situaciji i napiši na prazne linije.



Problem solving

IDENTIFIKACIJA PROBLEMA

Prepoznavanje
konflikta i vlastitih
ciljeva

GENERIRANJE ALTERNATIVA

- Razvoj čim većeg
broja rješenja

PROCJENA POSljedICA

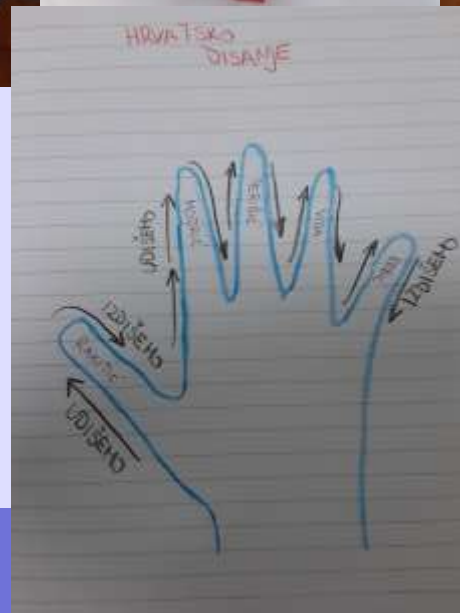
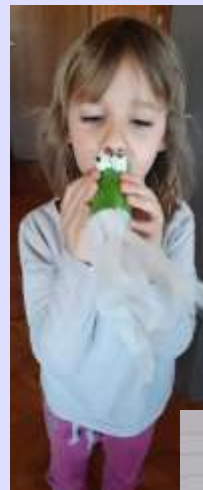
- Predviđanje
ishoda svake
alternative

PROVEDBA PONAŠANJA

- Nakon provedbe,
evaluacija

TEHNIKE SAMOREGULACIJE

- Tehnike disanja mogu biti iznimno korisne kao brza strategija umirenja koja sprječava eskalaciju
- Koristiti zabavne, djetetu privlačne tehnike (tehnika je onakva kakvom je predstavimo) – kvadratno disanje, disanje prstićima, disanje zmaja...
- Povlačenje iz situacije – iznimno važno pohvaliti, pozitivno potkrijepiti (*i ne sabotirati!*)
- Time-out – kutak u sobi koji je ugodan, umirujuć, ne služi kao kazna već micanju iz situacije i deeskaliranju



TEHNIKE SAMOKONTROLE

- Kombiniraju dosad naučeno (prepoznavanje ranih znakova, misli i poznavanje efikasnih tehnika samoregulacije)

STOP tehnika

- Dijete kada osjeti intenziviranje osjećaja ljutnje zamišlja da glasno vikne „STOP!“ ili vizualizira taj znak
- Neposredno nakon zaustavljanja pokušaja se umiriti bilo relaksacijom ili preusmjeravanjem pažnje

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.

Tehnika kornjače

1. PREPOZNAJ DA SI LJUT/A



2. ZAMISLI ZNAK "STOP"



3. UVUČI SE U OKLOP



S puta duboko udahni i izdahni

4. KRENI MUDRO DALJE



Kad si smiren/na, razmisli što je korisno sada napraviti i izadi iz oklopa

Dealing with anger



Walk away
from whatever
is making you
angry

Dealing with anger



20,
19,
18,
17..

Count backwards from 20

Dealing with anger



Stretch and relax
your muscles

Dealing with anger



Do some exercises

Dealing with anger



Talk to a friend or adult
about how you feel

Dealing with anger



Take a deep breath

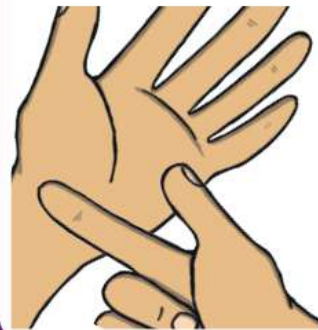
Dealing with anger



Find an empty room and
shout out loud!

Dealing with anger

Feel your pulse, and
breathe deeply and slowly



Monitoring problem ponašanja

- Između seansi
- Prilagođavanje s obzirom na temu susreta
- Važnost pohvaljivanja! (čak i kad nije u potpunosti izveden plan)

1) ZAUSTAVI SE – O čemu je problem?

Tko? _____
Što? _____
Kada? _____
Gdje? _____
Zašto je to problem? _____

2) PLANIRAJ – Smisli moguća rješenja

Zapiši sva rješenja koja ti padnu na pamet. Ne procjenjuj ih još – samo slobodno razmišljaj.

1. _____
2. _____
3. _____

3) PROCJENI – Koji je najbolji ishod?

Za svako rješenje napiši što misliš da bi se moglo dogoditi. Zatim označi ishod kao dobar (+) ili loš (-).

Rješenje Što bi se moglo dogoditi? Ishod (+ / -)

1. _____
2. _____

4) DIELUJ – Isprobaj rješenje

Odabrano najbolje rješenje:

Primijeni plan i vidi što će se dogoditi.

5) REAGIRAJ – Je li uspjelo?

- Da, uspjelo je!
 Ne, nije uspjelo.

Ako **nije uspjelo**, vrati se na korak 3, odaberi sljedeće najbolje rješenje i pokušaj ponovno.



Bilješke / razmišljanja nakon pokušaja:

BIHEVIORALNE INTERVENCIJE

- Izlaganje služi kako bismo “upogonili naučeno”
 - Bitno krenuti od izlaganja *in vitro* tijekom seanse s terapeutom
- Trening asertivnosti/sociokomunikacijskih vještina

PRIČA O INDIJANCU I KAUBOJU


Sretnu se INDIJANAC I KAUBOJ.



INDIJANAC pokaže  , a KAUBOJ na to pokaže  . INDIJANAC zatim rukama

pokaže  , a KAUBOJ  .

Potom se svaki vrati svojoj kući.

KAUBOJ kaže ženi: Sreo sam ludog INDIJANCA. On meni kaže ubit ću te ovako pokazujući prste

 - a ja njemu iskopat ću ti oči, ovako  .

Onda on meni: molim te, nemoj  , a ja njemu onda briši  .

INDIJANAC pak ispriča svojoj ženi:

Sreo sam ludog KAUBOJA. Ja njega pitam kako se zoveš  , a on meni kaže

DIVOKOZA  . Onda ga pitam PLANINSKA?  A on meni, NE, RIJEČNA



INTERVENCIJE USMJERENE NA RODITELJA

- Agresija ≠ dijete
- **Nagrađivanje prikladnog ponašanja**
- Razvijanje **konzistentne komunikacije i upravljanje stresom**
- Uključivanje u trening za poboljšanje kompetencija u vođenju djece i smanjenje disruptivnog ponašanja (po potrebi)
- Praćenje napretka djeteta i pomoć u primjeni naučenih vještina između susreta



EVALUACIJA I ZAVRŠETAK TERAPIJE



- Evaluacija ne obuhvaća samo učestalost agresivnih ponašanja, već:
 - Ponašajne promjene (npr. intenzitet, trajanje, brzina oporavka...)
 - Kognitivne promjene (npr. fleksibilnije mišljenje, verbalizacija umjesto djelovanja)
 - Emocionalne promjene (npr. veća tolerancija frustracije)
 - Promjene u okolini
- Često agresija ne nestane u potpunosti, nego postane slabija, kraća, rjeđa (funkcionalnost ponašanja)
- Roditelji preuzimaju "trenersku" ulogu – važnost rada na prevenciji eskalacije i normaliziranju povremenih izljeva bijesa
- Terapija je uspješna kada dijete i okolina mogu samostalno održavati promjenu



“Djeca nisu bojanke. Ne možeš ih ispuniti svojim omiljenim bojama.”

-Khaled Hosseini

HVALA!