

IZLAGANJE U BIHEVIORALNO-KOGNITIVNOJ TERAPIJI ZA RODITELJE

Izlaganje je jedna od najvažnijih tehnika u radu sa strahovima i tjeskobom, odnosno **anksioznosti** kod djece (i odraslih). Temelji se na ideji da se tjeskoba održava i pojačava kad stalno izbjegavamo ono što ju izaziva. Sastoji se od toga da dijete korak po korak vježba ostati u situaciji koja mu izaziva strah/anksioznost, dok se taj strah/anksioznost ne počne smanjivati.

Često se dogodi ovo:

- dijete se nečega boji ili mu je jako neugodno → prirodno želi to izbjeći → kratkoročno mu bude lakše → dugoročno se strah održava ili raste, jer dijete nema priliku doživjeti: "Mogu izdržati i bit će lakše."

Važan dio procesa izlaganja je upravo to iskustvo: dijete ostaje u situaciji i vidi da može izdržati, da se neće dogoditi loše posljedice koje očekuje i da će se strah početi prirodno smanjivati.

Što sve može izazvati strah/tjeskobu?

Ovisi o djetetu. Nekad su to pauci, visina, krv, zubar, javni nastup. Nekad su to društvene situacije, a nekad neugodne misli ili slike koje se "vrte u glavi".

VRSTE IZLAGANJA

Izlaganje uživo

- dijete vježba u stvarnoj situaciji (npr. prići psu, naručiti u restoranu, otići u trgovinu)
- kad god je moguće, ovo je najbolja opcija.



Izlaganje u mašti

- koristi se kad se nije moguće izložiti uživo ili kad je problem više "u glavi" (npr. brige, neugodne slike, sjećanja)
- dijete uz vodstvo terapeuta zamišlja situaciju i uči ostati s osjećajem straha dok se ne smanji.

KAKO TO IZGLEDA?

1

PRIPREMA

Terapeut objašnjava plan i logiku izlaganja. **Nema iznenađenja:** svaki korak se dogovara unaprijed i kreće se tek kad dijete (i roditelj) pristanu.

Važno: izlaganje se radi samo kad je situacija objektivno sigurna i primjerena djetetovoj dobi. Ne izlažemo dijete stvarnoj opasnosti.

2

LISTA I "LJESTVICA" STRAHA

Zajedno se popišu sve situacije koje djetetu izazivaju strah ili tjeskobu.

Zatim se svaka situacija procijeni na skali 0–10 (0 = nimalo neugodno, 10 = najteže).

3

POČETNO IZLAGANJE (PRVO VJEŽBANJE)

Obično se kreće od situacija koje su umjereno teške (npr. oko 4/10). Prvo izlaganje radi se s terapeutom, a zatim se vježba kod kuće.

Važno pravilo: izlaganje traje dok se neugoda ne smanji barem za polovicu (npr. s 4 na 2). Ako se izlaganje prekine dok je dijete još jako uznemireno, mozak ponovno uči da "bijeg" donosi olakšanje pa se strah može dodatno pojačati.

4

PONAVLJANO IZLAGANJE

Da bi se postigao napredak, izlaganje se vježba često (idealno svaki dan).

Kad neka situacija izaziva još samo minimalnu nelagodu s kojom se dijete može nositi, prelazi se na sljedeću u "ljestvici" straha.

IZAZOVI I SAVJETI KAKO IH NADVLADATI**Izlaganje djeteta može biti izlaganje i za roditelja**

"Teško mi je gledati dijete kako se muči." - To je potpuno razumljivo. Roditeljski instinkt je zaštititi. Međutim, u izlaganju je cilj da dijete prođe kroz neugodu na siguran način i dobije iskustvo: "Mogu ja to."

Zašto nije dobro "olakšavati" izlaganje?

Kad roditelj preuzme umjesto djeteta (npr. naruči u restoranu, stalno ide umjesto djeteta u kontakt sa strahom, stalno ga spašava), dijete dobije poruku:

- "Ne mogu to sam"
- "Ovo je preopasno/preteško"
- "Mora netko drugi riješiti".

To dugoročno održava strah. Puno korisnije je da roditelj bude:

- mirna podrška (tu sam, vjerujem da možeš sam/a)
- trener u pozadini (podsjetnik na plan, pohvala za trud)
- dosljedan (ne vraćamo se na staro čim postane teško).

Motivacija djeteta

Djecu je ponekad teže motivirati na ustrajno vježbanje izlaganja. Ono što može pomoći su:

- male nagrade za trud (ne "za savršenstvo")
- pohvale za hrabrost i pokušaj
- podsjetnik da je nelagoda očekivana i prolazna.

Kad dijete "vara" izlaganje (nesvjesno)

Ponekad dijete smanji nelagodu tako da:

- u mašti prebaci misli na nešto drugo
- u situaciji koristi tzv. sigurnosna ponašanja (npr. uvijek vodi roditelja ili prijatelja sa sobom, stoji sa strane i ne uključuje se u druženje, i sl.)

To je normalno. Zajedno, roditelj i terapeut, mogu nježno podsjetiti dijete da je cilj stvarno vježbati, jer tek tada dolazi napredak.

Da bi se postigao željeni napredak, važno je slijediti navedene korake i **najvažnije - vježbati često, bez dugih pauza.**

ZA POGLEDATI:

What is Exposure Therapy?: https://www.youtube.com/watch?v=195q_YKY2vc
Exposure therapy for kids: <https://www.youtube.com/watch?v=6HYPceZ32Pk>