

# IZLAGANJE

## za roditelje

### ŠTO JE TEHNIKA IZLAGANJA?

Izlaganje je jedna od najučinkovitijih metoda u radu s djecom koja se bore s anksioznošću.

Temelji se na tome da se strah održava kroz izbjegavanje. Iako izbjegavanje kratkoročno donosi olakšanje, dugoročno pojačava strah.

U izlaganju dijete, uz podršku terapeuta, postupno i korak po korak suočava se s onim čega se boji. Ostaje u situaciji dovoljno dugo da doživi kako se najgore što očekuje obično ne dogodi – te da se nelagoda s vremenom sama smanjuje.

### KOJI JE CILJ IZLAGANJA?

Cilj izlaganja nije da dijete „prestane osjećati strah”, nego da nauči:

- da može podnijeti nelagodu
- da strah nije opasan
- da je sposobno nositi se s izazovnim situacijama

Krajnji cilj je da dijete ponovno može slobodno sudjelovati u aktivnostima koje su mu važne (škola, druženja, hobiji), bez da anksioznost upravlja njegovim ponašanjem.

### VRSTE IZLAGANJA:

#### ● IZLAGANJE U MAŠTI (IMAGINARNO)

Dijete uz pomoć terapeuta (a ponekad i roditelja kod kuće) zamišlja situaciju koje se boji. Kroz vođenu maštu prolazi kroz tu situaciju korak po korak, kao da se stvarno događa.

Ova vrsta izlaganja koristi se kada je teško ili prerano odmah suočiti dijete sa stvarnom situacijom. Pomaže mu da se postupno pripremi i smanji intenzitet straha.

#### ● IZLAGANJE UŽIVO (IN VIVO)

Dijete se suočava sa stvarnim situacijama koje mu izazivaju strah – primjerice odgovaranje u školi, odlazak na rođendan ili boravak bez roditelja.

To je najvažniji i najučinkovitiji oblik izlaganja jer dijete kroz stvarno iskustvo uči da može podnijeti nelagodu i da se najgore što očekuje obično ne događa.

# KAKO PODRŽATI SVOJE DIJETE U IZLAGANJU?

## DOSLJEDNOST

Izlaganje je važno provoditi svakodnevno. Roditelj je odgovoran za to da se vježbe redovito rade, a dijete za to da surađuje. Cilj je da dijete s vremenom postane samostalnije. Ako ste uključeni u terapiju, terapeut vas treba voditi kako to raditi.

## IZLAGANJE KAO “EKSPERIMENT”

Prije početka dijete treba jasno reći čega se boji i što očekuje da će se dogoditi. Zatim procijeni razinu straha (npr. od 0 do 10).

Izlaganje je prilika da dijete provjeri:

- hoće li se strah zaista ostvariti
- koliko uspješno može podnijeti osjećaj nelagode

## TIJEKOM IZLAGANJA

- Zadržite smiren i pozitivan stav.
- Pohvalite trud i hrabrost.
- Ostanite mirni, ne pojačavajte prigovaranje ili anksiozno ponašanje.
- Svakih nekoliko minuta pitajte dijete koliko je strah jak.

Važno: nemojte pomagati izbjegavanjem, ometanjem ili stalnim uvjeravanjem da je sve u redu. Cilj je da dijete doživi kako se strah prirodno smanjuje kada ostane u situaciji.

## KRAJ IZLAGANJA

Izlaganje traje dok dijete ne uoči da:

- se najgore nije dogodilo (ili nije bilo tako strašno)
- anksioznost se smanjila ili ju je uspjelo izdržati

Ako se razina straha smanji za otprilike pola (npr. s 8 na 4), to je dobar znak da je dijete ostalo dovoljno dugo da nauči kako s vježbom postaje lakše. Ponekad, posebno kod novih ili težih izazova, anksioznost može ostati visoka. I tada je izlaganje uspješno – ako dijete primijeti da je uspjelo izdržati nelagodu.

## DODATNI IZVORI:

1. [Brown Health University: Exposure Therapy: Helping Children and Adolescents Overcome Fear](#)
2. [DCCH Center For Children and Families: Child Therapy for Anxiety](#)
3. [Psihoedukacija o anksioznosti za roditelje](#)