



Škole podrške  
Sisačko-moslavačka županija



## 22 IDEJE ZA OTPORNOST

zbirka nastavnih listića za razvoj  
emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom  
– za primjenu u osnovnim i srednjim školama



„Škole podrške: osnaživanje školskih procesa koji doprinose mentalnom zdravlju zajednice nakon dvostruke krize“ provodi se u suradnji Foruma za slobodu odgoja i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku s ciljem osnaživanja učitelja i učenika na području Sisačko-moslavačke županije.“



## IMPRESUM

**NASLOV** "22 IDEJE ZA OTPORNOST" zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom

**izdavač** Ured UNICEF-a za Hrvatsku

**autorice** Vanja Kožić Komar, Ana Munivrana

**urednice** Ana Munivrana, Ivana Ćosić

**lektura** Vanja Kožić Komar

**grafičko oblikovanje** Centar pažnje, Vanja Nikolić

**ilustracija na naslovnici:** "Oblak tolerancije", Dominik Podolšak 2.a, Leon Kunovec 2.a, OŠ Sesevetska Sopnica, Oboji svijet 2018.

Zagreb, 2022.

Sva prava pridržava nakladnik.

Prilikom korištenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor.

Ova publikacija nastala je u okviru programa „Škole podrške: osnaživanje školskih procesa koji doprinose mentalnom zdravlju zajednice nakon dvostruke krize“. Projekt se provodi u suradnji Foruma za slobodu odgoja i Ureda UNICEF-a u Hrvatskoj s ciljem osnaživanja učitelja i učenika na području Sisačko-moslavačke županije. Ured UNICEF-a zahvaljuje svim građanima i tvrtkama koji su svojim donacijama omogućili izradu ove zbirke. Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

# 22 IDEJE ZA OTPORNOST

zbirka nastavnih listića za razvoj  
emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom  
– za primjenu u osnovnim i srednjim školama

## SADRŽAJ

1.	Važno je brinuti se o svom mentalnom zdravlju .....	5
2.	Mitovi o mentalnom zdravlju .....	7
3.	Bori se ili bježi.....	9
4.	Ja nisam anksiozan/na, samo osjećam anksioznost.....	10
5.	Stres i što sad? .....	11
6.	Kad je stresno.....	12
7.	Nek' ljutnja ne upravlja tobom, već ti njom .....	16
8.	„Ali ja sam jednostavno takav/va“ .....	17
9.	Jesu li moje misli uvijek u pravu? .....	19
10.	Sedam koraka da dođemo k sebi u razredu .....	20
11.	Budi kao palma! .....	23
12.	Imam, mogu, vjerujem.....	24
13.	Okruži se krugovima podrške .....	25
14.	Tko su vaše učenice i učenici: 12 pitanja za otvaranje razgovora.....	27
15.	Četiri koraka do spretnijeg upravljanja vlastitim mislima .....	28
16.	Uzmi svoje misli u svoje ruke .....	31
17.	Otpornost i ja .....	33
18.	Samo ti možeš napuhati svoj balon .....	34
19.	Mali ljudi i velike ljutnje.....	36
20.	Ljutim se, i što sad? .....	37
21.	Dnevnik ljutnje za malene.....	39
22.	Dnevnik ljutnje za malo veće .....	40
23.	Korišteni izvori .....	41

## 1. VAŽNO JE BRINUTI SE O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU <sup>1</sup>

Mentalno zdravlje dio je fizičkog zdravlja - ne možemo si dopustiti da ga i dalje promatramo drugačije.



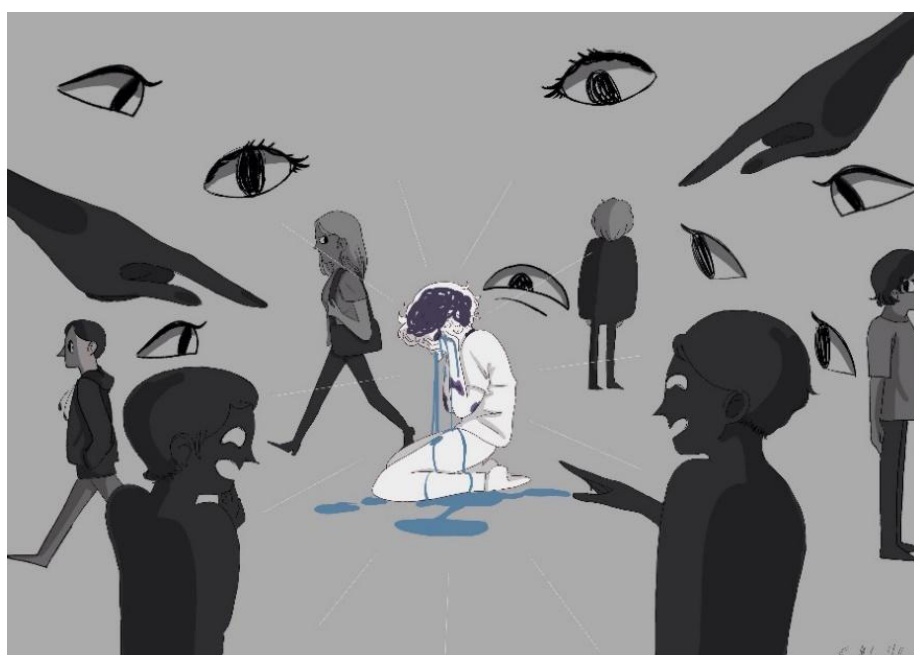
Zašto se još uvijek često bojimo potražiti pomoć kad nađemo na izazove svom mentalnom zdravlju?

Kao što se brinemo o svom fizičkom zdravlju, jednaku brigu važno je posvetiti i onom mentalnom.

Potražite pomoć – pozovite svoje brige *na kavu*, verbalizirajte ih i upoznajte.

\*Predlažemo da ovu temu dodatno obradite radom na listu **Mitovi o mentalnom zdravlju**, koji možete izložiti u učionici i kao plakat

1 Radni list prilagođen prema <https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0> (pristupljeno 7. ožujka 2022.)



"Bolje me pogledaj", Sara Maduna Valkaj, 1. razred, Gimnazija Sesvete, Oboji svijet 2019.

## 2. MITOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU<sup>2</sup>

Prouči najčešće mitove o mentalnom zdravlju te prepoznaš one s kojima se susrećeš i u svojoj okolini.<sup>3</sup>

✗ MITOVI	♥ ČINJENICE
Ako osoba ima poteškoće s mentalnim zdravljem, znači da nešto s njom „nije u redu“ ili da si ne zna pomoći.	Poteškoće s mentalnim zdravljem mogu se pojaviti kod bilo koga, bez obzira na inteligenciju, spol, socio-ekonomski status...
Za mentalno zdravlje se trebaju brinuti samo oni koji imaju poteškoća s njim.	Svi se trebaju brinuti o svom mentalnom zdravlju i aktivno doprinosti svojoj dobrobiti, isto kako se i o fizičkom zdravlju treba brinuti stalno, a ne kad već bude narušeno.
Poteškoće s mentalnim zdravljem nisu ništa posebno kod adolescenata, oni ionako imaju promjene raspoloženja uzrokovane hormonima i ponašaju se većinom na način da žele privući našu pažnju.	Tinejdžeri imaju česte promjene raspoloženja, no to ne znači da njihovo mentalno zdravlje nije važno. Učestalost problema mentalnog zdravlja kod djevojčica i dječaka između desete i devetnaeste godine u svijetu iznosi 13,2 posto, u Europi 16,3 posto, a u Hrvatskoj je taj broj 11,5 posto (49 272 djevojčica i dječaka). <sup>3</sup>
Ne možemo učiniti ništa kako bismo se zaštitili od razvijanja poteškoća s mentalnim zdravljem.	Mnogi faktori mogu zaštititi naše mentalno zdravlje: razvoj socijalnih i emocionalnih vještina, traženje pomoći i podrške, razvijanje toplih obiteljskih odnosa punih podrške i ljubavi, pozitivno školsko okruženje te zdrave navike spavanja.
Poteškoće s mentalnim zdravljem znak su slabosti: da je osoba jača, ne bi imala tih problema.	Nitko ne bira hoće li imati ove poteškoće, niti su one povezane sa slabošću; štoviše, za prepoznavanje teškoća i traženje podrške potrebna je velika snaga i hrabrost.
Adolescenti koji imaju dobre ocjene u školi i imaju puno prijatelja, ne mogu imati poteškoće s mentalnim zdravljem jer oni nemaju razloga da budu depresivni.	Depresija je čest poremećaj mentalnog zdravlja koji može pogoditi bilo koga, bez obzira kako se nama čini da je toj osobi u životu. Depresija nastaje kao kombinacija društvenih, psiholoških i bioloških faktora. A što se tiče mladih ljudi koji imaju odličan školski uspjeh, moguće je kako osjećaju pritisak da moraju uspjeh, koji na kraju može dovesti do anksioznosti ili problema kod kuće.
Loše roditeljske vještine nekih roditelja razlog su što djeca imaju teškoće s mentalnim zdravljem.	Mnogi faktori utječu na poteškoće s mentalnim zdravljem. Pogrešno je kriviti roditelje za poteškoće s mentalnim zdravljem njihove djece, već im je potrebno pružiti podršku jer upravo oni imaju ključnu ulogu u rastu, razvoju i oporavku svoje djece.

2 Radni list prilagoden prema: dr Gaynor, Keith. 2021. *Coping During Covid-19, Workbook A CBT approach to coping with COVID-19 related anxiety & depression*; Saint John of God Hospital. [https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG\\_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf](https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf) (pristupljeno 11. ožujka 2022.)

3 <https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0>






"Različitost", Mario Puškarić, 4. r., Dom učenika Sušak, Oboji svijet 2018.



### 3. BORI SE ILI BJEŽI<sup>4</sup>

Kada smo anksiozni, naše tijelo doživljava *Bori se ili bježi* reakciju

<p><b>PRIMIJETI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ubrzano kucanje srca</li><li><input type="checkbox"/> ubrzano disanje</li><li><input type="checkbox"/> krv odlazi u ruke, noge (organe potrebne za bijeg ili borbu).</li></ul>
<p><b>PRIHVATI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ova reakcija ti ne može nauditi, već te nastoji zaštititi</li><li><input type="checkbox"/> priprema tvoje tijelo na suočavanje s prijetnjom – stvarnom ili zamišljenom</li><li><input type="checkbox"/> završit će- iako se čini da traje zauvijek, najčešće ne traje duže od 1 h.</li></ul>
<p><b>DJELUJ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> odmakni se od zabrinjavajućih misli – radi nešto praktično</li><li><input type="checkbox"/> prihvati da je situacija <i>takva kakva jest</i></li><li><input type="checkbox"/> budi prisutan/na u trenutku – gdje si, što primjećuješ?</li><li><input type="checkbox"/> udahni, izdahni – diši duboko, tvoje tijelo na taj način dobiva poruku da je sve u redu.</li></ul>

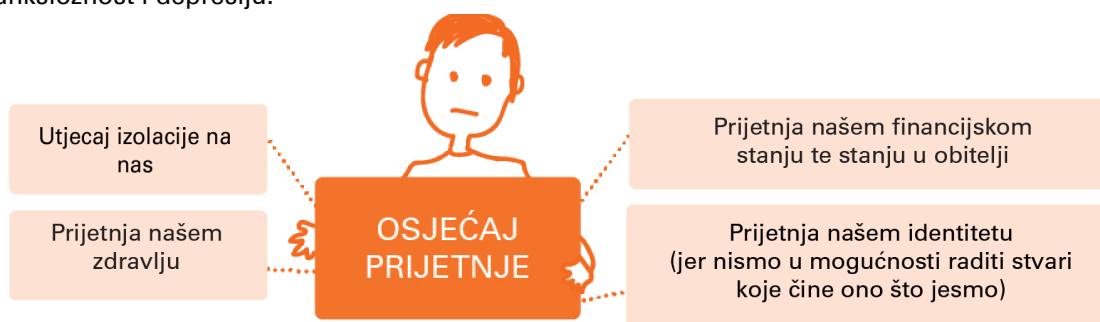
\*Za dodatnu inspiraciju na temu anksioznosti i vježbe za smanjenje anksioznosti pogledajte u nastavnoj pripremi **Grč u želucu** iz *Zbirke Protresi!:* zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom.

4 Radni list prilagođen prema: dr Gaynor, Keith. 2021. *Coping During Covid-19, Workbook A CBT approach to coping with COVID-19 related anxiety & depression*; Saint John of God Hospital. [https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG\\_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf](https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf) (pristupljeno 11. ožujka 2022.)

## 4. JA NISAM ANKSIOZAN/NA, SAMO OSJEĆAM ANKSIOZNOST<sup>5</sup>

Važno je razumjeti da anksioznost ili loše raspoloženje nisu ono što ti jesi, već samo ono kako se trenutno osjećaš i nešto što će proći.

CBT model – istraživači su identificirali 3 (+1) osjećaja prijetnje tijekom pandemije koji uzrokuju anksioznost i depresiju:



Naš način kako reagiramo na te prijetnje može pogoršati ili popraviti naš osjećaj. **Ne možemo kontrolirati prijetnje koje nas okružuju, ali možemo kontrolirati svoje reakcije.** Pritom je važno razumjeti koji su to okidači koji pokreću osjećaj anksioznosti ili depresije kod nas.

Odgovori na pitanja u nastavku te prepoznaj svoje *okidače*<sup>6</sup>:

Kada postajem anksiozna/an ili lošeg raspoloženja?

---

Što mislim, zašto postajem anksiozna/an ili lošeg raspoloženja?

---

Imam li neke vanjske okidače za to, npr. gledanje vijesti, razgovor s drugima o pandemiji (ili potresu, ratnim zbivanjima)...?

---

Imam li neke osjećaje u tijelu koji djeluju kao okidač?

---

Imam li neke misli koje djeluju kao okidač?

---

5 Radni list prilagođen prema: dr Gaynor, Keith. 2021. *Coping During Covid-19, Workbook A CBT approach to coping with COVID-19 related anxiety & depression*; Saint John of God Hospital. [https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG\\_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf](https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf) (pristupljeno 11. ožujka 2022.)

6 Predložimo da ovu aktivnost dopunite radom na listu **Bori se ili bježi** te **Kad je stresno**.



**OSVIJESTI JESI LI  
POD STRESOM**

Aktivnost:

čitanje, refleksija

Trajanje: 15 minuta

Uzrast:

10+, nastavnici/e

## 5. STRES I ŠTO SAD?

Primjećujete li kod sebe neke od ovih znakova, moguće je da ste pod povećanim stresom:



**NERVOZA, IRITIRANOST,  
LJUTNJA:**

puno češće planete i  
lakše gubite strpljenje

**MANJAK MOTIVACIJE:**

nekako vas malo toga  
pokreće ili veseli, teško  
vam se motivirati

**OSJEĆAJ DA VAM JE  
PREVIŠE:**

osjećate se preplavljeno i  
iscrpljeno

**ZABRINUTOST,  
TJESKOBA:**

puno se brinete i vidite  
moguće negativne ishode  
raznih situacija

**TUGA,  
DEPRESIVNOST:**

razmišljate o tužnim  
i bolnim situacijama  
i temama, vlastitim  
problemima, gubitcima,  
propustima, osobinama

**TEŠKOĆE SPAVANJA:**

teško se umirite i  
uspavate, ili se budite po  
noći

**TEŠKOĆE  
KONCENTRACIJE I  
PAMĆENJA:**

teško vam je primati nove  
informacije i fokusirati  
se na posao ili dnevne  
zadatke

**POGORŠANJE  
ZDRAVSTVENIH  
PROBLEMA**

koje već imate

**PROMJENE APETITA:**

nemate apetita, jedete  
znatno više nego inače ili  
se „tješite“ hranom

**GLAVOBOLJE, RAZNI  
BOLOVI,**

probavni problemi koje  
prije niste imali; lupanje  
srca, otežano disanje,  
nesvjestica.

**VIŠE PUŠENJA,  
PIJENJA ALKOHOLA**

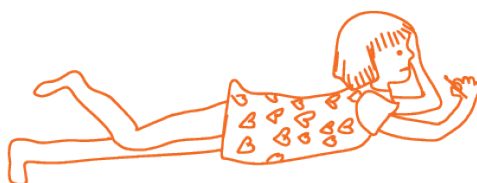
.... Slobodno pridodajte  
ovoj listi još nešto što  
ste primijetili kod sebe.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Dajte si malo vremena, suočite se sa stresom, odlučite da ćete od sada bolje brinuti o sebi, budite strpljivi. Brige i zahtjevi okoline su svuda oko nas i ne možemo ih sve odjednom isključiti ili učiniti da nestanu. No ono što možemo je napraviti listu svega što nam stvara stres, i neke izvore stresa umanjiti ili na neko vrijeme odgoditi. Možemo zatražiti pomoć i možemo naučiti kako se redovito opustiti i misliti na svoju dobrobit. Iznimno je važno da brinemo o svom tijelu, mislima, emocijama, da pronađemo dostupne i jednostavne načine da se opustimo i ponovo uživamo u malim stvarima.



**OSVIJESTI ŠTO  
MOŽEŠ KAD  
OSJEĆAŠ STRES**

Aktivnost:  
čitanje, refleksija  
Trajanje: 30 minuta  
Uzrast:  
12+, nastavnici/e

## 6. KAD JE STRESNO...<sup>7</sup>

### KAD JE STRESNO... POBRINI SE... ZA SEBE

#### 1. RADI ONO ŠTO JE DOBRO ZA TVOJ UM I TIJELO

- budi aktivan, jedi zdravo, budi prisutan u trenutku (diši, oslušuj zvukove, proučavaj predmete u svojoj blizini), spavaj dovoljno, radi ono što te veseli češće: pjevaj, pleši, crtaj, šeci psa...

#### 2. DRUŽI SE ILI BUDI U KONTAKTU S OBITELJI I PRIJATELJIMA

- zovi, piši, druži se; ako to nije moguće, prisjećaj se zajedničkih trenutaka s voljenim ljudima.



#### 3. PREPOZNAJ KAKO SE OSJEĆAŠ

- važno je ne ignorirati svoje emocije, prepoznaj ih, piši o njima...



#### 4. BUDI BRIŽNA/AN PREMA SEBI

- u redu je da se osjećaš kako god se osjećaš, nije dobro natjerati se uvijek biti dobre volje. Porazgovaraj sa sobom i budi si podrška, npr.: Osjećam se uplašeno i to je normalno jer situacija je teška.

Pitaj sam/a sebe: *Kako sam? Što osjećam? Što mislim? Što vjerujem? Proći će? Jesam li ikad prije uspio proći kroz nešto što mi je bilo teško? Nisam sam!*

#### 5. SLUŠAJ SVOJE TIJELO

- ono reagira na to kako se osjećamo. Ako te često nešto boli ili osjećaš napetost u glavi, trbuhu, ramenima... - zatvori oči, osvijesti bol ili napetost, to ti može pomoći kod opuštanja.

#### 6. DIŠI!

- disanje je najbrži način da si pomognemo ako osjećamo strah, brigu ili ljutnju. Zatvori oči, zamisli se na mjestu koje te čini sretnim i diši na način da ti se trbuh kod udisaja puni zrakom (udah na nos 4 sekunde, izdah na usta 4 sekunde).

#### 7. IZBJEGLAVAJ NEZDRAVE NAČINE NOŠENJA SA STRESOM

- alkohol, cigarete, nedostatak sna, nezdrava hrana... samo su neki od načina zbog kojih ćeš se zapravo osjećati još gore.



#### 8. RAZGOVARAJ S NEKIM KOME VJERUJEŠ

- razgovaraj s prijateljima, obitelji, učiteljima, nisi sam/a! Pogotovo ako ti se čini da ne možeš ništa učiniti, da si bespomoćan/na i preplavljuju te razne emocije. U redu je tražiti pomoć, ona nam je svima ponekad potrebna!

#### 9. PRONAĐI NEŠTO DOBRO U SVAKOM DANU

- prije odlaska na spavanje sjeti se barem jedne pozitivne stvari koja se desila u danu.

7 Radni list prilagođen prema: <https://www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times> (pristupljeno 7. ožujka 2022.)



## KAD JE STRESNO... POBRINI SE... ZA SVOJE ODNOSI S DRUGIMA

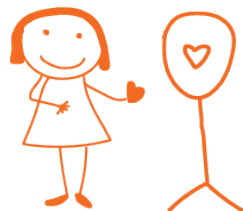


### 1. PORAZGOVARAJ NA 5 MINUTA SA SVOJIM BLIŽNJIMA

– i to je već dovoljno za održavanje odnosa i povezivanje.

### 2. PREPOZNAJ SVOJE OSJEĆAJE

– osvijesti što te ljuti, rastužuje... nije loše imati te osjećaje, važno je kako se nosiš s njima. Razmisli što pokreće te osjećaje.

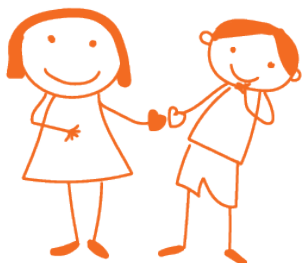


### 3. PRONAĐI SVOJ NAČIN

– umjesto da reagiraš impulzivno, pronađi svoj najbolji način kako da reagiraš ako je situacija konfliktna: udalji se, razgovaraj kad „ohladiš glavu“, diši duboko, porazgovaraj s drugom stranom o tome kako se osjećaš, potraži pomoć ako je potrebno.<sup>8</sup>

### 4. POVEŽI SE S LJUDIMA KOJI SU TI PODRŠKA

– razmisli tko ti je podrška ili kome ti možeš pružiti podršku.<sup>9</sup>



### 5. RECI „HVALA“

– ljudima zbog kojih se osjećaš bolje, bilo porukom, pozivom, osobno; ako ne možeš stupiti u kontakt s tom osobom, u mislima joj možeš zahvaliti za sve čime ti je pomogla.

8 Ako želiš dodatno raditi na temi ljutnje, pogledaj list Ljutim se, i što sad?

9 Ako želiš dodatno raditi na temi podrške, pogledaj list Okruži se krugovima podrške

## KAD JE STRESNO... SUOČI SE SA SVOJIM PROBLEMIMA

### 1. SMIRI SVOJE MISLI

– ako se osjećaš bespomoćno, ljuto, zabrinuto..., pokušaj se umiriti: stavi jednu ruku na prsa, a drugu na čelo; usredotoči se na disanje – diši na način da ti se trbuh kod udisaja puni zrakom (udah na nos 4 sekunde, izdah na usta 4 sekunde).

Drugi način s kojim možeš probati je da zamisliš svoje misli koje te uznemiruju kao oblak koji plovi nebom i sve se više udaljava od tebe, dok u potpunosti ne nestane. Kad smo smireni, lakše se možemo suočiti s izazovima.

### 2. NETRAŽI KRIVCA U SEBI ILI U DRUGIMA

– time problem neće nestati, može se (u)činiti još većim. Usredotoči se na ono na što možeš utjecati, razmisli čija ti je pomoć potrebna.

### 3. POSTAVLJAJ SI PITANJA O SVOM PROBLEMU

– time ti problem može postati jasniji, a rješenje bliže: Zašto je to problem? Zašto se to dogodilo? Zašto me to uznemiruje?...

### 4. NAPRAVI LISTU RJEŠENJA

– zapisuj sva moguća rješenja koja ti padnu napamet. Zatim popisu pridodaj moguće pozitivne i negativne ishode tih rješenja. Pronađi rješenje koje ti se čini najbolje, isprobaj ga, pokušaj s drugim ako se ovo ne pokaže najboljim rješenjem. Dio procesa rješavanja problema je pokušaj rješavanja korištenjem nekog od naših rješenja, prilagodba našeg rješenja ako ne uspijemo iz prve i ponovni pokušaj.

### 5. POTRAŽI POMOĆ AKO TI JE POTREBNA

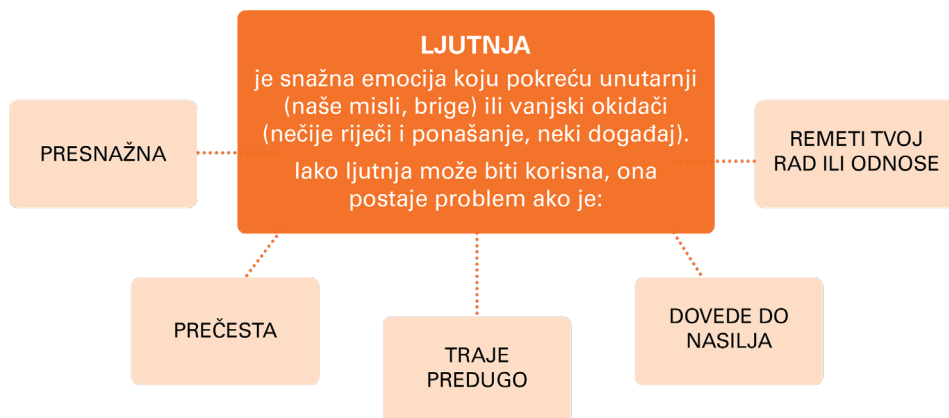
– potražiti pomoć znak je snage, a ne slabosti!  
(ako loše spavaš; osjećaš se loše, nemirno, nervozno cijelo vrijeme; promijenile su ti se navike jedenja: nemaš apetit ili jedeš previše; čini ti se da nema više smisla živjeti; čini ti se da nemaš energije ni za što; posežeš za alkoholom, drogom ili cigaretama..., potraži podršku od prijatelja/ica, ukućana, učitelja/ica, stručne službe. Nisi sam/a, mnogi brinu o tebi.)





Iz stripa "Tamara", Pia Lasić, 3. a, Privatna umjetnička gimnazija s pravom javnosti, Oboji svijet 2018.

## 7. NEK' LJUTNJA NE UPRAVLJA TOBOM, VEĆ TI NJOM<sup>10</sup>



Često opravdavamo svoju ljutnju time da nas je netko isprovocirao. A kako ti opravdavaš svoju ljutnju? Zaokruži izjavu s kojom se slažeš ili dopiši novu na praznu crtu:

- „Ne mogu kontrolirati ni promijeniti svoju ljutnju, takav/va sam po prirodi.“
  - „Ako ne izventiliram svoj bijes – eksplodirat ću.“
  - „Moja ljutnja ljude uplaši i zaustavi ih da me ne iskoriste.“
  - „Ako ne pokažeš ljutnju si slabić.“
- 

Pročitaj sljedeće **ALI** rečenice te ih poveži s odgovarajućom izjavom iz prethodnog zadatka. Za svoju, dopisanu izjavu, također osmisli novu **ALI** rečenicu. Pitaj kolege/ice za ideje ili pomoć ako je potrebno.

- ... ALI – već samo učestalo osjećanje ljutnje je štetno, a i mnogi se osjećaju još gore nakon što im ljutnja izmakne kontroli.
- ... ALI – upravo je nekontrolirano i često ljućenje znak nezrelosti i slabe samokontrole.
- ... ALI – način izražavanja emocija je uvelike naučen i može se promijeniti
- ... ALI – zapitaj se „Mogu li dobre odnose temeljiti na strahu?“ Osim toga, drugi skloni ljutnji mogu tvoje ponašanje doživjeti kao prijeteće što će izazvati česte svađe i obračune.
- ... ALI \_\_\_\_\_

\*Za dodatnu inspiraciju koristite se pripremom **Fakat me ljuti** iz zbirke *Protresi!: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*.

<sup>10</sup> Radni list prilagođen prema: Tesa psihološki centar, <https://www.tesa.hr/kako-se-nositi-s-ljutnjom/>; Jadranka Orehovec, prof. psihologije, Projekt "Psiho – portal" pod pokroviteljstvom Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i šport Grada Zagreba (pristupljeno 1. ožujka 2022.)



## 8. „ALI JA SAM JEDNOSTAVNO TAKAV/VA”<sup>11</sup>

Vjeruješ li u nešto o sebi toliko snažno da utječe na tvoje ponašanje i na to kako se osjećaš?

Možemo li mijenjati svoja temeljna uvjerenja?

Naša su uvjerenja kao filteri kroz koje gledamo te na temelju njih gradimo svoju stvarnost i način na koji doživljavamo sebe i druge.

Važno je osvijestiti ih jer ako su ova uvjerenja negativna, rigidna ili obeshrabrujuća, možemo upasti u zamku da se stalno isto ponašamo i reagiramo jer mislimo da smo naprosto takvi i bolje od toga ne možemo.

Testirajte neka od sljedećih temeljnih uvjerenja, označite broj koji odražava u kojoj mjeri se slažete s izjavom.

Nikad nemoj tražiti pomoć. To je znak da si slab/a.	1 2 3 4 5	U redu je tražiti pomoć.
Sve što radim mora biti savršeno.	1 2 3 4 5	U redu je ako pogriješiš.
Želim se svima sviđati.	1 2 3 4 5	Neću se uvijek svima sviđati i to mi je ok.
Nemam kontrolu ni nad čim.	1 2 3 4 5	Imam kontrolu nad velikim dijelom svog života.

Temeljna uvjerenja je moguće mijenjati. Za početak nemojte očekivati da ćete s 1 odmah *skočiti* na 5, bilo kakav pozitivan pomak je polagan put prema napretku. Ako uspijete prepoznati bilo koje obeshrabrujuće temeljno uvjerenje i uz njega svoju naviku razmišljanja, već ste napravili prvi korak prema promjeni i razvoju svoje otpornosti. I u ovom se slučaju možete koristiti tehnikama poput *Ulovi, Zaustavi, Izazovi, Promijeni* (Vidi list *Uzmi svoje misli u svoje ruke*.)

11 Radni list prilagođen prema: *Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 11. ožujka 2022.)



Iz stripa "Tamara", Pia Lasić, 3. a, Privatna umjetnička gimnazija s pravom javnosti, Oboji svijet 2018.

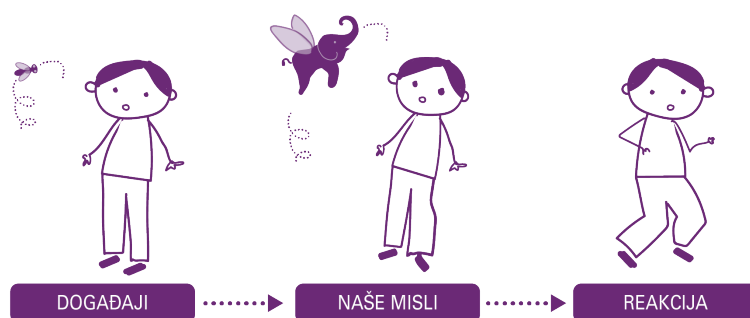
**PREPOZNAJ SVOJE  
MISLI I KAKO ONE  
OBLIKUJU TVOJU  
STVARNOST**

Aktivnost:  
 čitanje, refleksija  
 Trajanje: 20 minuta  
 Uzrast:  
 10+, nastavnici/e

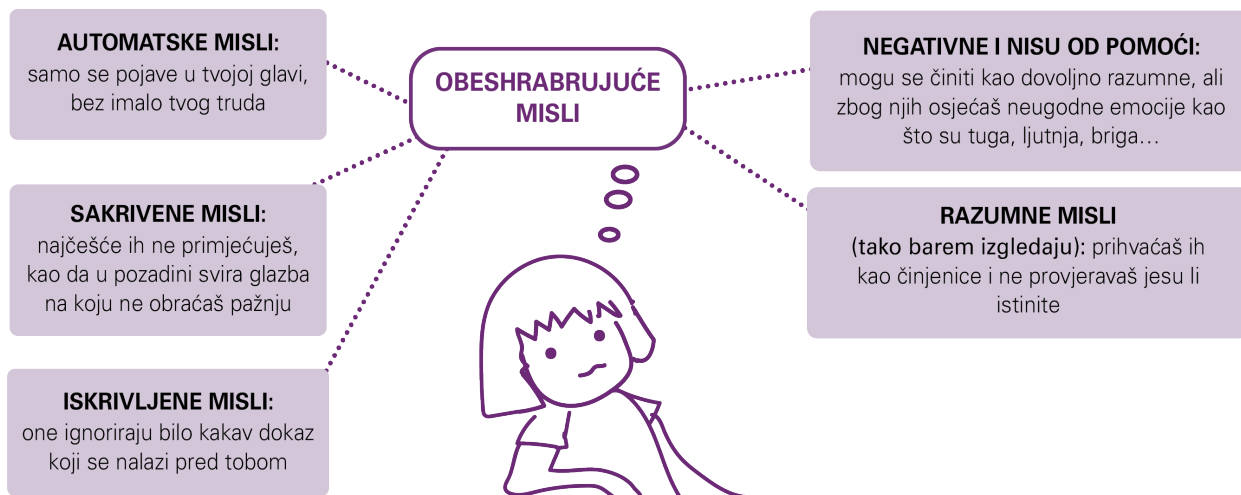
## 9. JESU LI MOJE MISLI UVIJEK U PRAVU?<sup>12</sup>

Postoje stvari koje se događaju i van su naše kontrole.  
Ali ono što možemo kontrolirati je kako ćemo reagirati na njih!

No što ako, dok smo pod jakim emocijama, slušamo onaj svoj „unutarnji glas“ koji ne da nam pomaže u stresnoj situaciji, nego dodatno pogoršava našu reakciju i negativno utječe na naše emocije?



Prisjeti se nekog nedavnog događaja koji te uznemirio. Kakve su bile tvoje misli – način na koji „razgovaraš sa sobom“ – netom nakon tog događaja, a prije tvoje reakcije na taj događaj?

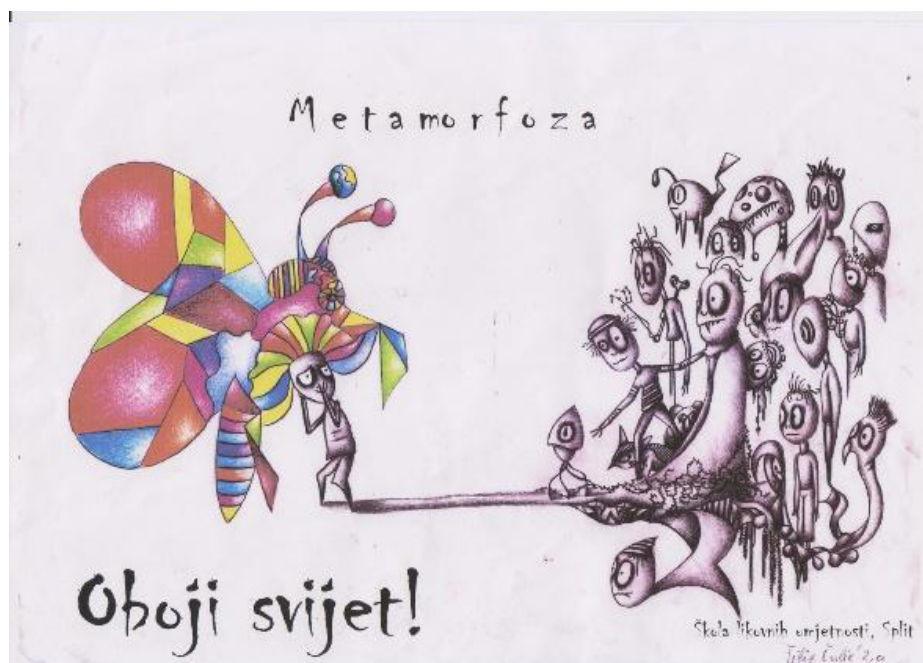


\* Predlažemo da ovu temu dodatno obradite radom na listu **Četiri koraka do spretnijeg upravljanja vlastitim mislima**

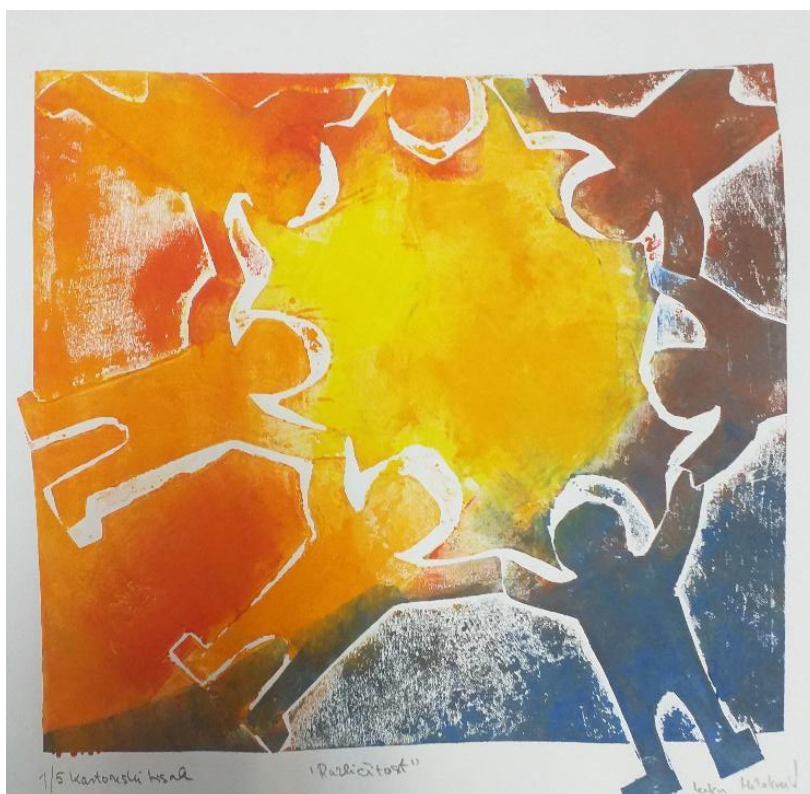
12 Radni list prilagođen prema: *Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 15. veljače 2022.)

## 10. SEDAM KORAKA DA DOĐEMO K SEBI U RAZREDU

	Korak	Alati
Smirivanje	1. Povezanost	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> potruditi se oko odnosa i ozračja u razredu, neka se učenice i učenici osjete kao dio grupe, cijenjenima i prihvaćenima, privrženima</li> <li><input type="checkbox"/> raditi na izgradnji povezanosti i zajedništva u razredu, koristeći različite igre i alate</li> <li><input type="checkbox"/> vlastitim stavom i načinom komunikacije pokazati učenicima i učenicama da su prihvaćeni/e i da vam je stalo</li> </ul>
	2. Svjesnost	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> istaknuti koliko je važan sadašnji trenutak- raditi na osvještavanju misli, osjećaja, tjelesnih procesa, opažanju okoline, drugih i sebe</li> <li><input type="checkbox"/> potruditi se da učenice i učenici budu prisutni, fokusirani, koncentrirani, da se osjećaju smireno i stabilno</li> </ul>
	3. Mir	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> kako bi se osjećao mir u učionici, voditi računa da ona ne izgleda previše pobuđujuće, ali ni dosadno</li> <li><input type="checkbox"/> raditi povremeno tjelesne vježbe i vježbe opuštanja</li> <li><input type="checkbox"/> pokazati učenicima/ama kako mogu jedni drugima, ali i sebi dati podršku: učite zajedno o stresu i traumi i tome kako si pomoći te im budite i sami primjerom smirenosti i samo-podrške</li> </ul>
Emocije	4. Pozitivna slika o sebi	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ohrabrivati razvoj pozitivne slike o sebi i razvoj optimističnog pogleda na budućnost, pokazati da je promjena na bolje moguća</li> <li><input type="checkbox"/> nagrađivati trud i male pomake, uspjehe</li> <li><input type="checkbox"/> govoriti otvoreno o strahovima i unutarnjim preprekama</li> <li><input type="checkbox"/> graditi unutarnju motiviranost i vještine rješavanja problema</li> <li><input type="checkbox"/> raditi na vještinama postavljanja ciljeva, strategija i namjera, postavljati manje dnevne ciljeve, proslaviti postignuća</li> </ul>
	5. Upravljanje emocijama	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> vježbati imenovanje i prepoznavanje emocija (emocionalnu pismenost) i emocionalnu samo-regulaciju</li> <li><input type="checkbox"/> učiti o prepoznavanju potreba i zauzimanju za sebe</li> </ul>
Učenje	6. Uključenost	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> koristiti slike, ilustracije, metafore, priče, emocije, mentorstvo i praksu, pokret, tijelo...</li> <li><input type="checkbox"/> učiti o stresu i upravljanju stresom te o upravljanju tjeskobom i ranjivošću (pedagoški rad koji je upoznat s važnošću traume i njenim posljedicama uključuje ove metode i tehnike)</li> </ul>
	7. Smislenost	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> pospješiti tzv. „post-traumatski rast“: pronalaženjem smisla i jasnoće u onome što se dogodilo, prepoznavanjem vrijednosti i toga što nam je važno, razvojem osjećaja smisla i svrhe, ohrabrujući razvojne puteve u školi i izvan škole, njegujući osobnu predanost nečemu</li> </ul>



"Metamorfoza", Filip Čulić, 2. a, Škola likovnih umjetnosti Split, Oboji svijet 2012.



"Različitost", Mara Zadro, 8. b, OŠ Bogumila Tonija, Oboji svijet 2019



**SNAGA U TEBI I  
OKO TEBE**

Aktivnost:  
čitanje, refleksija,  
crtanje  
Trajanje: 30 minuta  
Uzrast:  
8+, nastavnici/e

## 11. BUDI KAO PALMA!<sup>13</sup>



**U oluji, deblo palme se savija.  
Njeno duboko korijenje pomaže joj  
da nastavi stajati unatoč orkanskim vjetrovima.  
Biti otporan/na tijekom teških vremena  
znači biti kao palma u oluji.**

**Savij se, nemoj se slomiti!**

Nacrtajte palmu i njezino duboko korijenje.

- Sada razmislite o sebi kao palmi te o tome **tko je vaše korijenje** - tko ili što iz vaše okoline vam pomaže da možete izdržati u najtežim trenucima.
  - Drugom bojom napišite tko ili što bi vam bio ili bilo potrebno kako biste lakše izdržali snažne nalete vjetra.
  
- U **palmine listove** zapišite što vi možete – koje su vaše prednosti koje vam pomažu da se „savinete, ali ne i slomite“.
  - Drugom bojom zapišite što biste htjeli dodati u svoje listove te razmislite čija vam je podrška za to potrebna.
  
- Razmislite **tko ste vi, a da vam to pomaže u naletima vjetra** te „urežite“ u deblo palme.
  - Drugom bojom zapišite što nedostaje na ovom popisu, a mislite da bi uz podršku i rad na sebi mogli promijeniti. Čija podrška vam je potrebna?

\*Za dodatnu inspiraciju koristite se listom **Imam, mogu, vjerujem**

13 Radni list prilagođen prema: Bend Don't Break, Building strengths that build resilience. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 11. ožujka 2022.)





**SNAGA U TEBI I  
OKO TEBE**

Aktivnost:  
čitanje, refleksija,  
izrada liste

Trajanje: 40 minuta

Uzrast:

15+, nastavnici/e

## 12. IMAM, MOGU, VJERUJEM...<sup>14</sup>

### MOJE SNAGE.



Osobe koje su otpornije, obično razmišljaju na ovakav način (primjeri):

#### IMAM:

- Ljude koji mi mogu pomoći, koji su tu za mene.
- Ljude od kojih mogu naučiti.
- Ljude koji me podržavaju i vjeruju u mene.
- Mogućnosti i resurse koji mi mogu pomoći.
- ...

#### MOGU:

- Reći što trebam, mislim, kako mi je.
- Biti fleksibilan/a, mijenjati način na koji razmišljam i postupam.
- Mogu zamoliti nekog da mi pomogne, primiti pomoć.
- Mogu malo promisliti i nešto smisliti.
- ...

#### VJERUJEM:

- Vjerujem u bolje sutra.
- Stalo mi je do drugih.
- Vjerujem u svoje sposobnosti.
- Biram kako reagiram na događaje.
- ...

Kako biste se osjećali otpornije i osvijestili što sve imate na raspolaganju, dobro je ponekad podsjetiti se i reći si ove stvari.

Ovdje su navedeni primjeri, ali vi svakako napravite vlastitu *Imam, Mogu, Vjerujem listu!*

14 „Imam, mogu, vjerujem“ prilagođeno prema: A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit (1995), Edith Grotberg from the Early Childhood Development: Practice and Reflection Series, Bernard Van Leer Foundation.



## 13. OKRUŽI SE KRUGOVIMA PODRŠKE<sup>15</sup>

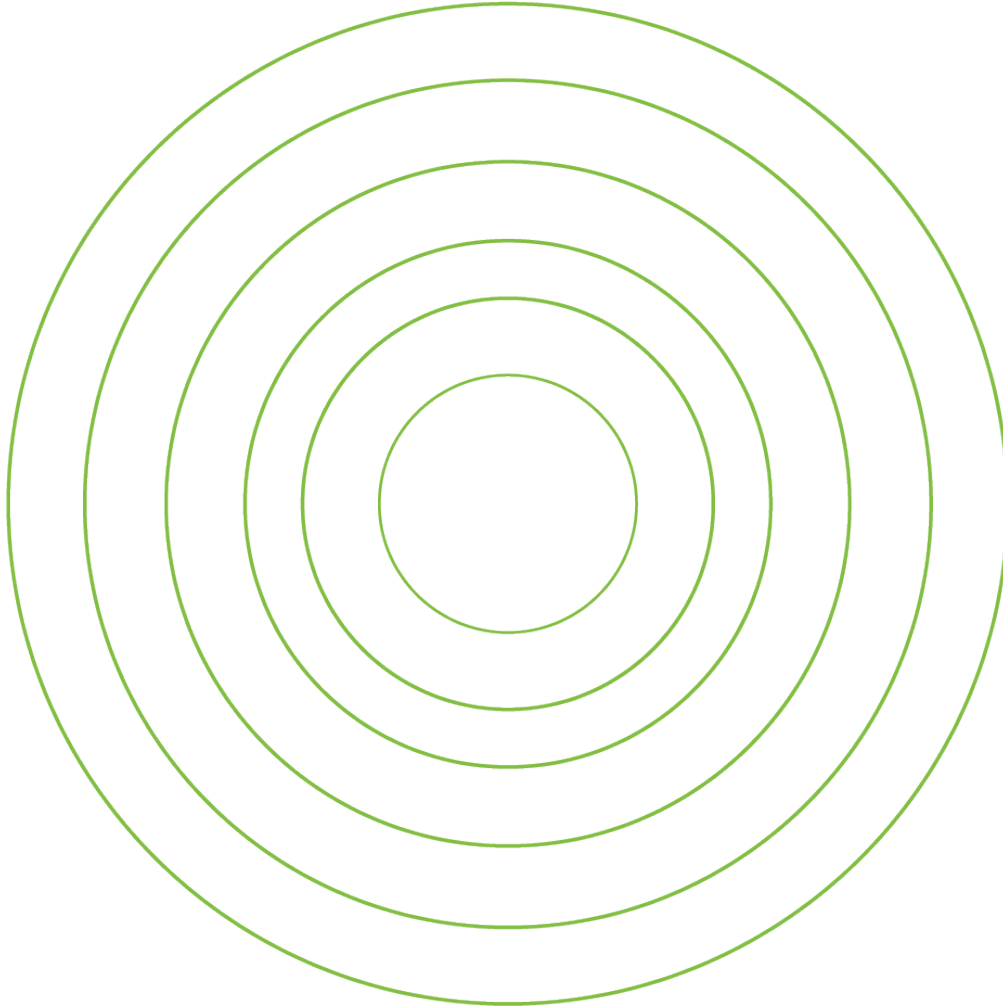
Iako nam se čini da je nekad ne trebamo ili da nam je lakše samima, svi mi u životu trebamo podršku, posebice kad imamo neki problem. Postoje razni ljudi u našem životu, a time i razni načini podrške koje nam oni mogu pružiti:



15 Radni list prilagođen prema: Bend Don't Break, Building strengths that build resilience. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 11. ožujka 2022.),

Kožić Komar, Vanja. 2020. Zbirka nastavnih priprema za sretniji povratak u školu. Forum za slobodu odgoja. Zagreb. <https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/2020-Zbirka-nastavnih-priprema-za-sretniji-povratak-u-skolu.pdf> (pristupljeno 22. veljače 2022.)

Nacrtaj svoje krugove podrške:



Središnji krug - imena osoba koje ti pružaju podršku kod kuće - članovi uže obitelji, skrbnici...;

2. krug - imena članova šire obitelji, susjeda, poznanika s kojima si blizak/ska,

3. krug - bliski prijatelji/ce na koje se možeš osloniti,

4. krug - djelatnici/ce škole kojima se uvijek možeš obratiti,

5. krug - osobe van kruga škole ili obitelji,

6. udruge, institucije, klubovi

Razmisli:

Koristiš li svu podršku na koju možeš računati? Ako ne, što te sprječava u tome?

Misliš li da bi mogao/la tražiti više podrške od ljudi iz svoje okoline?

Ako ne dobivaš nečiju podršku, što možeš napraviti?

Čiju podršku bi trenutno dodatno trebao/la?

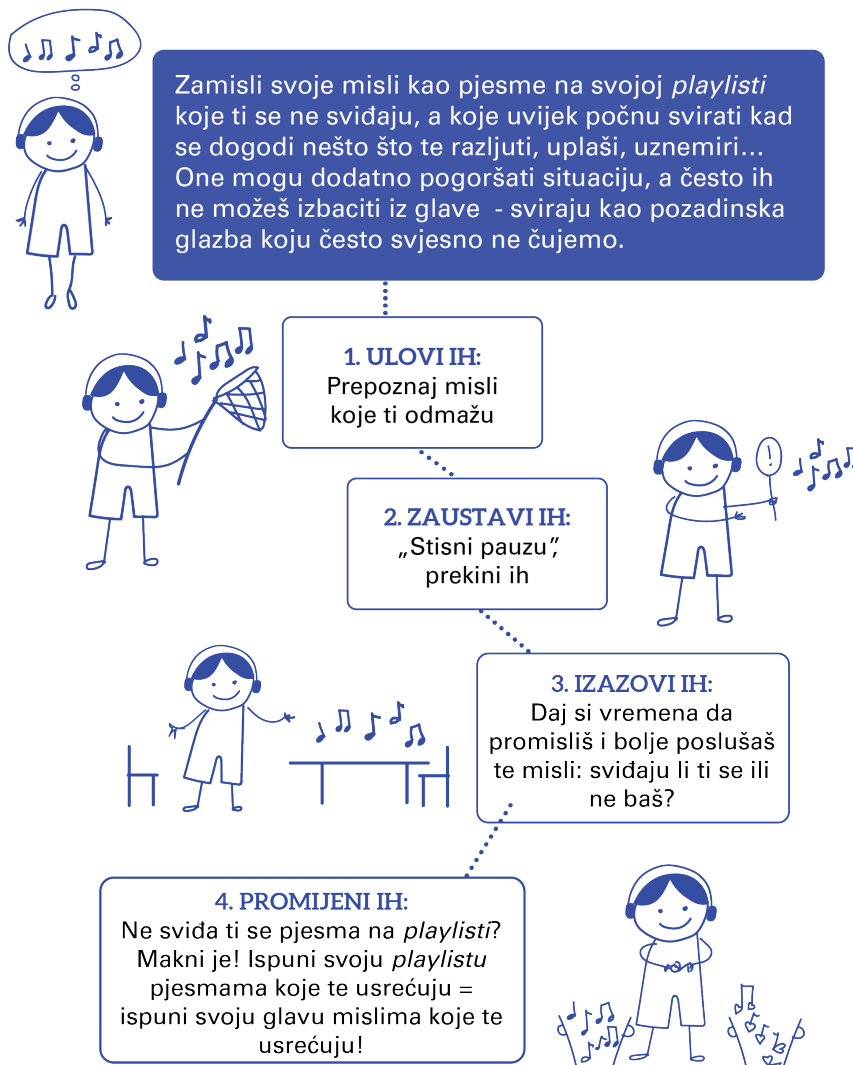


## 14. TKO SU VAŠE UČENICE I UČENICI: 12 PITANJA ZA OTVARANJE RAZGOVORA

1. Što voliš raditi, na što si ponosan/na?
2. U čemu si najbolji kao učenik/ca? Kao prijatelj/ica? Kao brat/sestra/član obitelji?
3. Što radiš kad te čeka neki težak zadatak?
4. Kako ti mogu pomoći da budeš uspješan/na ove godine?
5. Što za tebe znači „razumjeti“ nešto?
6. Što može škola za tebe napraviti?
7. Što želiš napraviti sa svime onime što znaš?
8. Tko su tvoji junaci/junakinje? Zbog čega?
9. Koji ti je predmet najdraži i zbog čega?
10. Što te zanima ove godine? Oko čega si znatiželjna/an?
11. Kad si najkreativnija/i? Što misliš zbog čega?
12. Što bi volio/ljela da znam o tebi? Sigurno te još nisam nešto važno pitala/o, što?

## 15. ČETIRI KORAKA DO SPRETNIJEG UPRAVLJANJA VLASTITIM MISLIMA<sup>16</sup>

Što možeš učiniti kako bi stekao/la više kontrole nad svojim mislima?



Započni malenim koracima. Vježbaj sa svakodnevnim mislima prije no što započneš s velikim stresnim situacijama! Kao i sve vještine, i kontroliranje obeshrabrujućih misli zahtijeva vježbu.

<sup>16</sup> Radni list prilagođen prema: *Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 15. veljače 2022.)



**Vježba:** Prisjeti se neke nedavne situacije koja ti je bila stresna ili teška i počni s vježbom kako steći više kontrole nad mislima.

SITUACIJA	ULOVI	ZAUSTAVI / IZAZOVI	PROMIJENI
Što se dogodilo?  Gdje?  Kada?  Tko je prisutan?	Kako se osjećam?  Koliko je intenzivan taj osjećaj? Koje mi se misli pojavljuju?	STOP! Udahni!  Što mi prolazi kroz glavu?  Što mi te misli govore o meni ili situaciji?  Kako izgleda šira slika te situacije? Može li se vidjeti na drugačiji način no što je ja vidim?	(... na alternativno, više uravnoteženo razmišljanje)  Što bi netko drugi rekao o ovoj situaciji? Koji savjet bih u ovoj situaciji ja dao/la nekom drugom?  Je li moja reakcija proporcionalna situaciji koja jest? Koliko je ovo zapravo važno? Što je najgore što se može dogoditi?



"Različiti, ali jednaki", Nera Iljadica i Tereza Ljumeži, 3. a, OŠ J. Šižgorića, Šibenik, Oboji svijet 2018

## 16. UZMI SVOJE MISLI U SVOJE RUKE<sup>17</sup>

### Kako možemo negovati svoj pozitivan stav i zašto je to važno?

Pod stresom smo kada mislimo da je neki problem mnogo veći no što se mi možemo nositi s tim.

Zato neki ljudi određenu situaciju smatraju izrazito stresnom, dok se drugi puno lakše nose s istom situacijom. Našim mislima možemo neku situaciju vidjeti na drugačiji način i tako se osjećati bolje. Ne samo da ćemo se osjećati bolje, nego ćemo u tom trenutku i smisliti neke nove mogućnosti za akciju.

(Vidi radionicu **Moć mojih misli** iz zbirke *Protresi!: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom*).

No kako mi možemo utjecati na to da su nam misli pozitivnije ako nas neka situacija izrazito ljuti, rastužuje, plaši...?

Uzmi svoje misli u svoje ruke i pokušaj sa sljedećim koracima za poticanje pozitivnog razmišljanja. Svaki dan odaberi 3 koraka te prati na koji način i koji od njih ti najbolje odgovara. Upravo su ovo neki od načina da doprineseš svom osnaživanju poticanjem pozitivnog stava kako bi se lakše nosio/la sa stresnim situacijama.

17 Radni list prilagođen prema: *Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 15. veljače 2022.)



### 1. UOČI POZITIVNE STVARI

Obrati pažnju na male stvari koje te čine sretnim: dobra serija koje te nasmijava, sunčani dan, kava s prijateljicom...



### 2. IZRAZI SE

Pronađi način da se izraziš o tome što si vidjela ili doživjela, a čini te sretnom (ispričaj nekom, zapiši – time pozitivan učinak može biti još jači)



### 3. ZAHVALNOST

Zahvalnost je uistinu jak alat za poticanje pozitivnog stava. Vodi dnevnik i zapisuj na čemu si zahvalan svaki dan.



### 4. MINDFULNESS

Mindfulness je mogućnost fokusiranja na jednu stvar koja se trenutno događa te ostavljanje svega drugog na trenutak postrance. Dva su tipa mindfulness-a: formalni i neformalni.

- Formalni je, npr., duboko, trbušno disanje – kada dišemo i svjesni smo samo toga.
- Neformalni – kada obratite pažnju na male svakodnevne stvari – draganje kućnog ljubimca, lišće koje vjetar raznosi i sl. (usredotočite se na taj trenutak i prizor, a sve drugo na tren ostavite postrance)



### 5. POZITIVNO DOŽIVLJAVANJE

Način na koji doživljavamo situacije, čini ih više ili manje stresnima. Pozitivno i uravnoteženo razmišljanje način je da se osjećamo pozitivnije te se svakodnevno lakše nosimo sa stresnim situacijama.



### 6. FOKUSIRANJE NA VLASTITE SNAGE

Da, svi imamo slabosti, ali u čemu si dobar/ra? Važno je biti u stanju ne samo priznati svoje prednosti, već ih cijeliti. Ako ste zapeli u tome da vidite u čemu ste dobri, zamolite nekoga kome vjerujete za prijedloge.



### 7. REALNI CILJEVI

Svi se osjećamo dobro kada ostvarimo neki cilj. Postavi si ciljeve, ali realne i ostvarive. Možda će ti pomoći da razmišljaš o svojim ciljevima kao:  
Kratkoročni – ostvarivi unutar 1h  
Srednji – unutar tjedan dana  
Dugoročni – unutar nekoliko mjeseci /godine.



### 8. DOBRA DJELA

Ona mogu biti slučajna – pomozite nekome nositi teške stvari, ili planirana – volontiranje. Kad pomažemo drugima ili smo brižni i ljubazni prema njima, osjećamo se bolje i povezanije s drugim ljudima. Potičemo ljude na osmijeh te na to da su i oni brižni prema drugima.



## 17. OTPORNOST I JA<sup>18</sup>

Naša otpornost (unutarnja snaga i snalažljivost) pomaže nam da se nosimo s usponima i padovima koje nam život donosi. Sljedeće tvrdnje objašnjavaju na koji način možemo jačati otpornost.

- Osvijesti kako ni jedna misao ni osjećaj nisu pogrešni; no važno je ono što radimo s tim osjećajima i mislima.
- Osvijesti na koji se način u tvom tijelu manifestira osjećaj napetosti koja raste. Potrebno je što prije učiniti nešto kako bi se lakše nosio/la s tim osjećajem.
- Nisi sam/a. Potraži pomoć ili savjet.
- Ako se osjećaš preplavljen/a osjećajima, možda previše razmišljaš. Uspori malo.
- Osvijesti da se i ljudi iz tvoje okoline moraju nositi sa svojim osjećajima (koji tebi osobno mogu i pomoći, ali i odmoći).
- Pokušaj se zabaviti, opustiti i vježbati (i šetnja je vježba!) svaki dan.
- Možeš raditi na tome da riješiš neki problem koji ti stvara stres.
- Osjećaj krivnje i brige zbog nečeg što ne možeš promijeniti jako je iscrpljujući i beskoristan.
- Budi ponosan/na na sebe zbog svog nošenja sa stresom, ma koliko ono uspješno trenutno bilo. Imaj na umu da ne postoje brza rješenja za nošenje sa stresom.
- Poštuj se i prepoznaj svoju vrijednost – jer je svatko od nas, sa svojim snagama, unikatna osoba vrijedna truda.

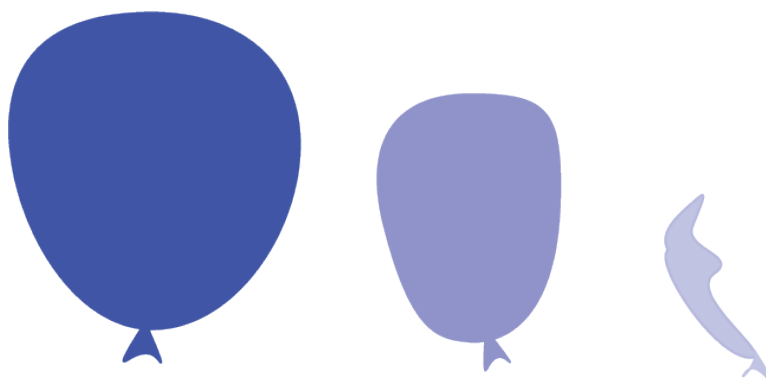
Označi tvrdnju koju trenutno smatraš najvažnijom za sebe.

18 Radni list prilagođen prema: *Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%20Don%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 15. veljače 2022.)

## 18. SAMO TI MOŽEŠ NAPUHATI SVOJ BALON<sup>19</sup>

### Na trenutak osvijesti svoje disanje:

stavi ruku na donji dio trbuha (ispod pupka) i zamisli da je unutra balon koji se napuhuje i ispuhuje kako dišeš. Prati raste li i koliko tvoj trbuh („balon“) kad udahneš, napuši pravi balon kojim ćeš prikazati onaj „u trbuhu“ ili zaokruži jedan od sljedećih prikaza balona.



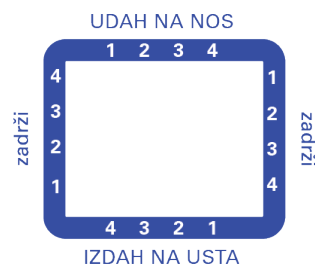
A sad zadrži ruku na trbuhu i pokušaj napuhati veći „balon“, prsni koš neka miruje. Napuši pravi balon kojim ćeš prikazati onaj „u trbuhu“ ili nacrtaj svoj balon.

Kada osjećamo napetost, tjeskobu ili strah, dišemo ubrzano i površno – pritom podižemo prsni koš. Kako bismo smanjili osjećaj tjeskobe, straha, potrebno je osvijestiti naše disanje: neka se kod tvog udisaja/izdisaja podiže/spušta tvoj donji dio trbuha, a prsni koš neka miruje. Sjeti se da i kad nemaš kontrolu nad mnogo toga, tvoje disanje – tvoj „balon“ – u tvojim je rukama, nad njime imaš kontrolu i možeš si pomoći smiriti se.

Pokušaj vježbati disanje svaki dan tri puta po 5 minuta sljedeći pritom pravilo 4x4:

4 sekunde udah na nos, 4 sekunde zadrži, 4 sekunde izdah na usta, 4 sekunde zadrži.

Napomena: Nemoj forsirati disanje, diši mirno i polako. Ako za to postoje zdravstveni razlozi, savjetuj se s liječnikom/com prije primjene ove vježbe.



Slika 1. Shema vježbe disanja 4x4

19 Radni list prilagođen prema: VJEŽBE DISANJA ZA SAMOKONTROLU TJESKOBNE I STRESA. Hrvatski zavod za javno zdravstvo i dr. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf> (pristupljeno 7. veljače 2022.)



"Drugačiji prijatelji", Dom učenika Sušak, Katarina Petranović, 2. e, Oboji svijet 2018

## 19. MALI LJUDI I VELIKE LJUTNJE<sup>20</sup>

Ljut si / ljuta si i misliš da si ne možeš pomoći?

Probaj sljedeće:



<sup>20</sup> Radni list prilagođen prema <https://roditelji.story.hr/Zdravlje-i-prehrana/Klinci/a10018/tehnike-koje-pomazu-djeci-odraslima-da-se-lakse-nose-s-ljutnjom.html>, Tekst: Ivana Dolovčak, mag. soc. rada, Savjetovalište Snaga obitelji; Hrabri telefon, [www.hrabritelefon.hr](http://www.hrabritelefon.hr) (pristupljeno 15. veljače 2022.)

<sup>21</sup> Za vježbanje trbušnog disanja možeš koristiti radni list **Samo ti možeš napuhati svoj balon**



## 20. LJUTIM SE, I ŠTO SAD?

Dokazano je da nakon 90 sekundi sve emocije, a tako i ljutnja, prestaju. Znači – proći će! Ljutnja koja se nakon toga nastavlja, nekad danima i godinama, rezultat je naših negativnih misli: stalnog „vraćanja” na taj događaj ili zamišljanja budućih događaja.

### SASIJECI U KORIJENU RANE ZNAKOVE LJUTNJE

– udalji se od situacije:  
napusti prostoriju,  
makni se ili okreni glavu  
od osobe koja te ljuti,  
odbrojavaj u sebi, diši  
trbušno, skreni pažnju na  
nešto drugo – gledaj TV,  
slušaj glazbu i sl.

### PREPOZNAJ ŠTO JE TO ŠTO TE ZAPRAVO LJUTI

– Što je pravi problem?  
Zašto se neke situacije  
ponavljaju?

### POPIS DRUGAČIJH REAKCIJA

– napravi popis što si  
mogao/la drugačije  
napraviti u ljutnji –  
odaberi one načine koji  
ti najbolje odgovaraju  
– primijeni ih i vježbaj u  
manje uznemirujućim  
situacijama.

### NAĐI SVOJ NAČIN

– bavi se sportom, vježbaj  
disanje, koristi pozitivan  
samogovor (Smiri se!, To  
nije tvoja bitka., Pusti.) –  
nađi svoj način za nošenje s  
napetošću.

### RASHLADI SVOJE LJUTE MISLI

– kad si ohlađene glave,  
sagledaj situaciju iz druge  
perspektive: što je ona još  
mogla značiti, možda si  
nešto krivo shvatio/la.



### STAVI SE U CIPELE DRUGE OSOBE

– razmisli bi li tu situaciju  
gledao/la na jednak način  
da si u poziciji druge  
osobe; ili razmisli bi li se  
jednako ljutio/la da je riječ  
o neko drugoj osobi za  
koju bi možda ipak našao/  
la neko opravdanje ili  
objašnjenje.

### KRUTA OČEKIVANJA

– razmisli imaš li kruta  
očekivanja od drugih  
ili nekih situacija, tada  
postoji i veća vjerojatnost  
da ćeš se razljutiti ako se  
ta očekivanja ne ispune.

### NE ČITAŠ MISLI, PITAJ

– često srljamo sa  
zaključcima što je  
netko mislio; umjesto  
toga, radije pitaj osobu  
i provjeri što je ona  
uistinu mislila i zašto je  
postupila na neki način  
(vježbaj ovakav razgovor  
u manje uznemirujućim  
situacijama).

### IZRAZI SE, NO SLUŠAJ I DRUGU STRANU

– u četiri oka i rashlađene  
glave reci osobi kako se  
osjećaš i koje te njeno  
ponašanje smeta; predloži  
moguća rješenja i iznesi  
svoja očekivanja, ali budi  
spreman/na saslušati i  
druhu stranu.

### ISPRIČAJ SE

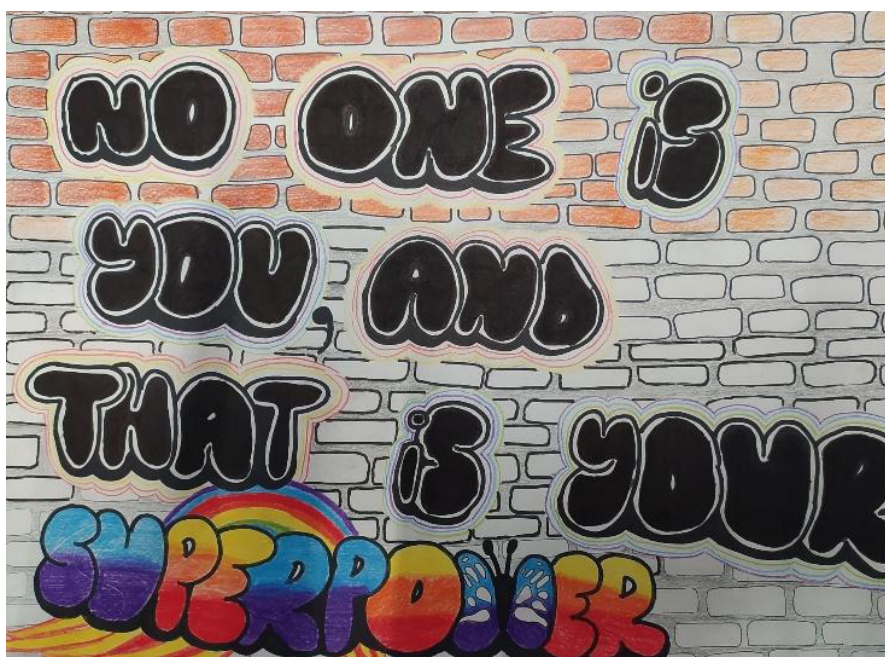
– ako vidiš da si  
pogriješio/la, ispričaj se,  
sigurno bi isto to htjela/io  
od druge strane u sličnoj  
situaciji.

### NAPUNI BATERIJE

– spavaj dovoljno, jedi  
zdravo, odmori se,  
zabavi..., to pomaže u  
prikupljanju snage za  
nošenje sa stresnim  
situacijama.



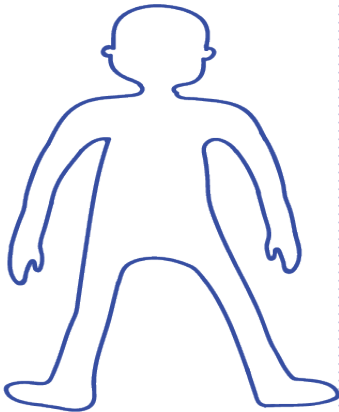
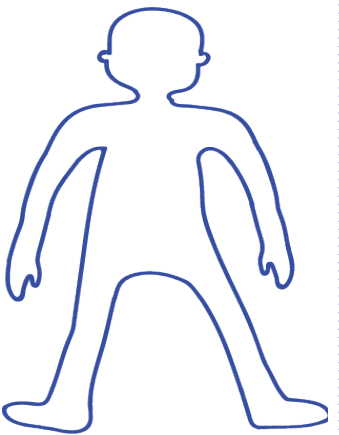
\*Za dodatnu inspiraciju koristite se pripremom **Fakat me ljuti** iz zbirke *Protresi!*: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom.



“Snaga je u meni”, Iris Gumilar, Osnovna škola Ivana Zajca, Oboji svijet 2021.



## 21. DNEVNIK LJUTNJE ZA MALENE

<b>ZAŠTO SAM BIO LJUT / BILA LJUTA?</b> (napiši ili nacrtaj)	<b>GDJE SAM U TIJELU OSJETIO/ OSJETILA LJUTNJU?</b>	<b>KAKO SAM REAGIRAO/ REAGIRALA?</b> (napiši ili nacrtaj)	<b>KAKO SAM DRUGAČIJE MOGAO/ MOGLA REAGIRATI, A DA SE BOLJE OSJEĆAM?</b> (napiši ili nacrtaj)
			
			





**VJEŽBAJ BOLJE  
RAZUMJETI SVOJU  
LJUTNJU**

Aktivnost: ispunjavanje  
tablice / analiza ljutnje,  
refleksija

Trajanje: 30 minuta,  
kontinuirano

Uzrast:

14+, nastavnici/e



## 22. DNEVNIK LJUTNJE ZA MALO VEĆE

ŠTO/TKO ME NALJUTILO/O?	ŠTO ME TU ZASMETALO?	KAKO SAM REAGIRAO/LA?	KOJE SU POSLJEDICE MOJE REAKCIJE?	JESAM LI I KAKO MOGAO/ LA DRUGAČIJE REAGIRATI?



## 23. KORIŠTENI IZVORI

<https://www.unicef.org/croatia/mediji/izvjestaj-o-mentalnom-zdravlju-djece-i-mladih-u-svijetu-0> (pristupljeno 7. ožujka 2022.)

Teacher's guide to the magnificent Mei and friends series. United Nations Children's Fund (UNICEF) and the World Health Organization; 2021 (WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT) initiative). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341349/9789240026261-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (pristupljeno 7. ožujka 2022.)

dr Gaynor, Keith. 2021. *Coping During Covid-19, Workbook A CBT approach to coping with COVID-19 related anxiety & depression*; Saint John of God Hospital. [https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG\\_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf](https://www.psychologicalsociety.ie/source/SJOG_CopingWithCovidWorkbookFeb21.pdf) (pristupljeno 11. ožujka 2022.)

<https://www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times> (pristupljeno 7. ožujka 2022.)

Tesa psihološki centar, <https://www.tesa.hr/kako-se-nositi-s-ljutnjom/>; Jadranka Orehovec, prof. psihologije, Projekt "Psiho – portal" pod pokroviteljstvom Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i sport Grada Zagreba (pristupljeno 1. ožujka 2022.)

*Bend Don't Break, Building strengths that build resilience*. Design by Communications Department, South Eastern HSC Trust. <https://ccea.org.uk/downloads/docs/ccea-asset/Resource/Bend%2C%20Don%26%23039%3Bt%20Break%20%28for%20learners%29.pdf> (pristupljeno 11. ožujka 2022.)

„Imam, mogu, vjerujem“ prilagođeno prema: *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit* (1995), Edith Grotberg from the Early Childhood Development: Practice and Reflection Series, Bernard Van Leer Foundation.

Kozić Komar, Vanja. 2020. Zbirka nastavnih priprema za sretniji povratak u školu. Forum za slobodu odgoja. Zagreb. <https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/2020-Zbirka-nastavnih-priprema-za-sretniji-povratak-u-skolu.pdf> (pristupljeno 22. veljače 2022.)

VJEŽBE DISANJA ZA SAMOKONTROLU TJESKOBE I STRESA. Hrvatski zavod za javno zdravstvo i dr. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf> (pristupljeno 7. veljače 2022.)

<https://roditelji.story.hr/Zdravlje-i-prehrana/Klinci/a10018/tehnike-koje-pomazu-djeci-odraslima-da-se-lakse-nose-s-ljutnjom.html>, Tekst: Ivana Dolovčak, mag. soc. rada, Savjetovalište Snaga obitelji; Hrabri telefon, [www.hrabritelefon.hr](http://www.hrabritelefon.hr) (pristupljeno 15. veljače 2022.)



**Škole podške**  
Sisačkomošćevačka županija

