



Što radim kad mi je teško?

Predstavljanje



Predstavite se tako da
kažete što volite raditi, što
vas raduje, u čemu uživate.

O čemu ćemo danas razgovarati?

Razgovarat ćemo o tome što radimo i što možemo raditi kad nam je teško da se bolje osjećamo.

ZAŠTO?



- Svi se ponekad nalazimo u situacijama kada nam je teško, kada smo tužni, zabrinuti, uznemireni. To je zajedničko iskustvo i djece i odraslih.
- Ono po čemu se razlikujemo je

O čemu ćemo danas razgovarati?

- Način na koji se "nosimo" s takvim događajima/situacijama/osjećajima



CILJ

naučiti neka ponašanja koja nam mogu pomoći da se lakše nosimo s takvim situacijama i da svoje osjećaje izrazimo drugima tako da nam mogu pružiti podršku, a ne da se još više udaljimo.



Zadatak:

Odgovorite na 1.pitanje



1. Što radiš kad ti je teško? Nabroji sva ponašanja koja ti padnu na pamet.



Pogledajmo zajedno što to radimo i
koja su ponašanja dobra , a koja su
manje dobra



Zajedno
proučimo!



LETAK

ZADATAK: Odgovorite na
2.pitanje



Zadatak:

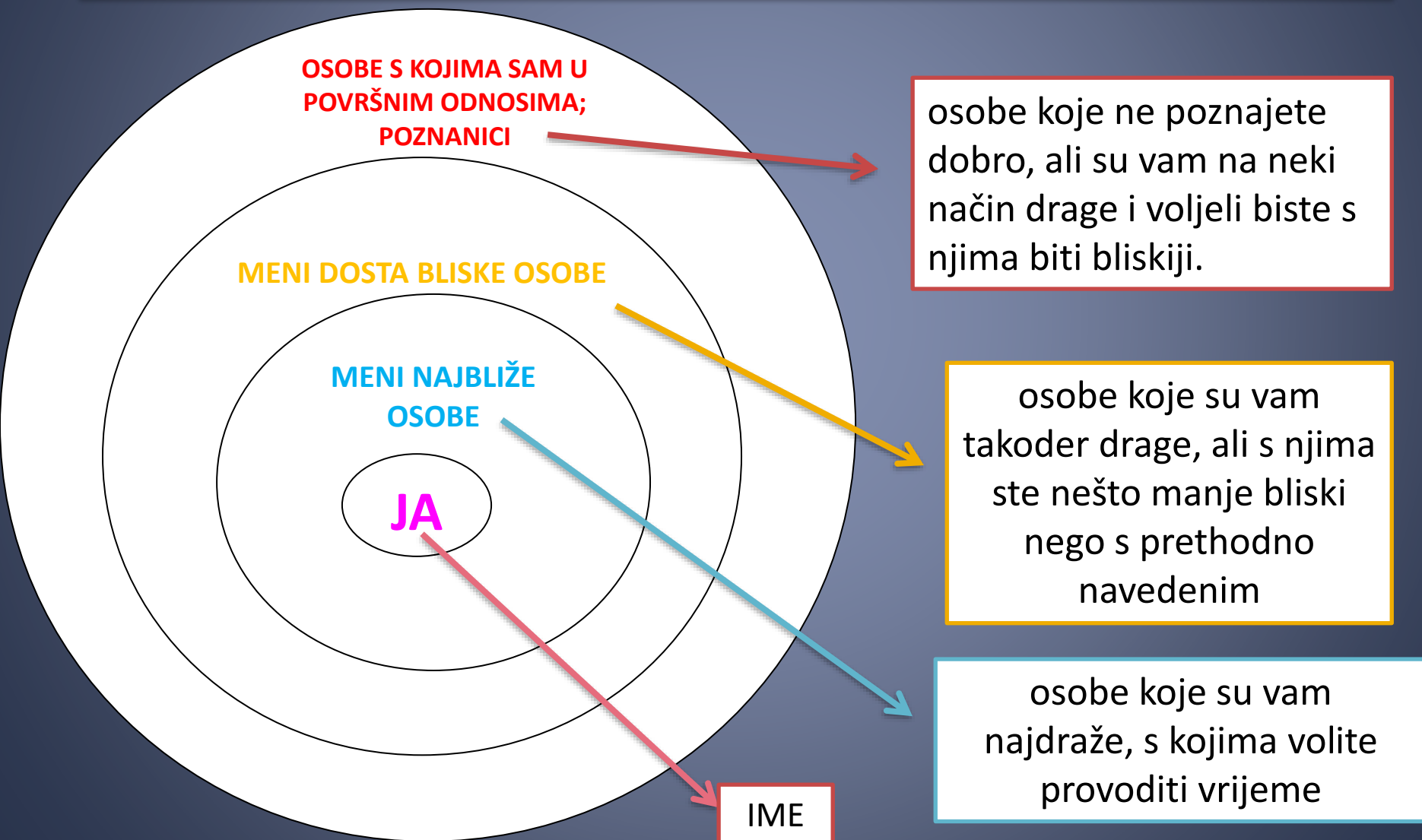
Odgovorite na 2.pitanje

Od ponuđenih dobrih načina, odaberite one koji vam mogu pomoći kada vam je teško i zaokružite ih.



Što nam još može pomoći?

Krug socijalne podrške





Zadatak:

1. U sredinu kruga upišite svoje ime.
2. U ostale krugove upišite imena osoba (najbližih soba, bliskih osoba i poznanika)





Zadatak:

Odgovorite na 4.pitanje

Zaokružite one osobe kojima se možete obratiti za pomoć kada vam je teško.



- Izvor:

DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ Zagreb,
Hrvatska

Copyright 1999

PSIHOEDUKATIVNA RADIONICA ZA DJECU

**TEMA: NAČINI SUOČAVANJA S TEŠKOĆAMA
(ŠTO MOGU ČINITI KAD MI JE TEŠKO)**