



Karte pričalice
Ponašanje



Ponašanje

Povlačenje iz društva

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line forms a complex, looping pattern that overlaps with a teal-colored shape. The background of the entire page is a solid teal color.

Ponašanje

Grubost prema sebi



Ponašanje

Konzumiranje
alkohola,
droga ili
cigareta



Ponašanje

Izgladnjivanje/ prejedanje

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line forms a complex, looping pattern that overlaps both the yellow and teal areas. The background of the top right is white, while the rest of the page is a solid teal color.

Ponašanje

Teškoće u odrađivanju zadataka

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a yellow shape that overlaps with a teal shape on the right. A dark blue line starts from the top left, loops around, and ends near the top right. The word "Ponašanje" is written in a bold, dark blue, sans-serif font in the upper right corner.

Ponašanje

Ispadi bijesa i
iskaljivanje na
druge

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line forms a complex, looping pattern that overlaps a teal-colored shape. The background of the entire page is a solid teal color.

Ponašanje

Odgadanje/
izbjegavanje
obaveza

The image features a background with abstract shapes in yellow and teal. A dark blue line starts from the top left, loops around, and ends near the top right. The word "Ponašanje" is written in a bold, italicized, dark blue font in the upper right corner.

Ponašanje

Plakanje

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line drawing of a person's head and shoulders is visible, with the line extending upwards. The background is a solid teal color. In the top right corner, the word "Ponašanje" is written in a bold, dark blue, sans-serif font.

Ponašanje

Razgovor s osobom od povjerenja

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line drawing forms a series of loops and curves, resembling a stylized figure or a calligraphic element. The background of the top section is white, which transitions into a teal background for the rest of the page.

Ponašanje

Suosjećanje prema sebi



Ponašanje

Bavljenje
hobijem ili
nečime što nas
uveseljava

The top of the page features an abstract graphic. On the left, there is a bright yellow shape. To its right, a dark blue line forms a series of loops and curves, extending across the top. Below these elements, a teal-colored shape with a wavy bottom edge spans the width of the page. The word "Ponašanje" is written in a bold, dark blue, sans-serif font in the upper right corner of the teal area.

Ponašanje

Druženje s prijateljima

The image features a background with a yellow shape in the top left and a teal shape in the top right. A dark blue line starts from the top left, loops around, and ends in the top right. The text 'Ponašanje' is located in the top right corner.

Ponašanje

Slušanje glazbe

The image features a stylized abstract design. At the top left, there is a bright yellow shape. Below it, a dark blue line forms a complex, looping pattern that extends across the top of the page. The background is primarily a solid teal color, with a white area on the right side. The text 'Ponašanje' is positioned in the upper right corner, and 'Humor' is centered in the lower half of the image.

Ponašanje

Humor

The image features an abstract background with a yellow shape in the top left, a teal shape in the top right and bottom, and a white shape in the middle right. A dark blue line starts from the top left, loops through the white and teal areas, and ends near the top right. The text 'Ponašanje' is located in the white area, and 'Odmor' is in the teal area.

Ponašanje

Odmor

The image features a background with abstract shapes in yellow and teal. A dark blue line starts from the top left, loops around, and ends near the top right. The word "Ponašanje" is written in a bold, italicized, dark blue font in the upper right area.

Ponašanje

Fizička aktivnost

Pravilno disanje

Kada smo uznemireni, često počinjemo disati brzo i plitko, a zapravo bismo trebali disati polagano i duboko. U situacijama visoke uznemirenosti najprije je važno pobrinuti se za tijelo i prvo što možeš je usporiti disanje te disati polako i „iz trbuha“.

Postoje različiti načini brojanja prilikom udisaja, zadržavanja daha i izdisaja te je potrebno izabrati ono što ti najviše odgovara (npr. 4-4-4, 4-2-6, 5-5-5...). Možeš staviti jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh i paziti da se ruka na prsima pomiče više od druge ruke.

Vježba 5

osjetila

Primijeti oko sebe:

- 5 stvari koje možeš vidjeti
- 4 stvari koje možeš dodirnuti
- 3 stvari koje možeš čuti
- 2 stvari koje možeš pomirisati
- 1 stvar koju možeš okusiti

Šljokice

Staklenku napunimo vodom te dodamo malo glicerina i šljokica. Promućkamo. Tako izgledaju naše uzburkane emocije. Promatramo šljokice kako padaju na dno staklenke - tako se smiruju i naše emocije. Kada malo pričekamo, možemo situaciju jasnije vidjeti i smirenije odlučiti što ćemo napraviti. Ovakvu magičnu staklenku možeš i sam/sama pripremiti i, kada se uzrujaš, promućkati te promatrati padanje šljokica na dno. Isti učinak može imati i kugla sa snijegom ili sličan predmet.



Udisanje boje

Izaberemo boju koja je za nas umirujuća i “udišemo je” zamišljajući kako ulazi u sve dijelove našeg tijela unoseći mir i ugodu. Zatim zamislimo boju koja za nas predstavlja neugodne emocije i zamišljamo da ona izlazi iz nas s izdahom, zajedno s nemirom i nelagodom.

Morska zvijezda

Raširi jako prste jedne ruke i zamisli da je tvoja ruka morska zvijezda. Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke koja je raširena kao morska zvijezda. Počni od palca i polako prati svaki prst odozdo prema gore i opet dolje. Dok kažiprstom pratiš prste, usmjeri svoju pažnju na disanje. Udahni dok ideš prema gore i izdahni kad se spuštaš prema dolje. Ponovi nekoliko puta. Ovu vježbu možeš raditi kada god zaželiš. Tvoje ruke uvijek su s tobom.

Banka brige o sebi

Sjeti se što više načina na koje se brineš o sebi, aktivnosti koje te vesele i opuštaju. Zapiši ih na papiriće - na svaki papirić po jednu aktivnost. Izaberi samo one stvari koje stvarno voliš i želiš raditi, izostavi one za koje misliš da bi ih bilo dobro/korisno raditi. Papiriće stavi u kutijicu ili kovertu. Kada se osjećaš loše, uvijek možeš posegnuti u svoju banku brige o sebi i napraviti nešto lijepo za sebe.

Sigurno mjesto

Zamisli svoje posebno mjesto koje dobro poznaješ, na kojem se osjećaš sigurno i ugodno. Možda je to mjesto negdje na otvorenom, možda je zatvoreno, možda je to neko stvarno mjesto, a možda je izmišljeno. Nitko ne zna za ovo posebno mjesto, samo ti. Pokušaj zamisliti to mjesto što detaljnije. Kako izgleda, kakvi se zvukovi čuju, kakvi su mirisi, okusi? Razgledaj ga dobro i dopusti si da upiješ svaki detalj tako da ga se možeš sjećati i ponijeti ga sa sobom. Kada ti je teško, u svojim mislima uvijek možeš dozvati svoje sigurno mjesto.



Pitaj prijatelja/ prijateljicu

Zamoli prijatelja/prijateljicu po izboru da u nekoliko rečenica opiše zašto se voli družiti s tobom. Pročitaj ono što je napisano i primijeti kako se osjećaš zbog toga.

Potok misli

Naš mozak neprestano proizvodi tisuće misli. Neke od njih su iskrivljene i uznemirujuće za nas. Umjesto da baš svakoj svojoj misli odmah povjerujemo i shvatimo je ozbiljno, možemo zastati i malo je promotriti.

Zamisli da sjediš pokraj potoka. Nekoliko puta duboko udahni. Zamisli kako lišće sa stabla pada na potok i lagano plovi. Svaku misao koja ti prođe kroz glavu stavi na list i gledaj kako odlazi niz potok.

Osim lišća na potoku, svoje misli možemo zamisliti i kao oblake koji plove po nebu, mjehuriće sapunice koje otpuhujemo, aute koji prolaze cestom... Važno je imati na umu da naše misli stalno dolaze i odlaze i na to ne možemo utjecati, ali možemo izabrati koliko ćemo im vjerovati i kako ćemo se prema njima odnositi.

Sretni završetci

Sjeti se tri situacije u kojima ti je bilo teško, no ipak si uspio/uspjela prebroditi to razdoblje i/ili uspješno se suočiti s problemima. Što ti je tada pomoglo? Koje tvoje snage su ti pomogle da prebrodiš to razdoblje? Te snage uvijek su s tobom i mogu ti pomoći i u budućim teškim situacijama.

Osim sretnih završetaka, možeš se prisjetiti i nekih lijepih doživljaja te ih u svojim mislima što detaljnije ponovno proživjeti. Dodatno, možeš pustiti glazbu koju povezuješ s tim događajem, skuhati hranu ili napraviti piće.

Staklenka zahvalnosti

Nabavi staklenku ili kutiju kakva ti se sviđa. Ukrasi ju kako želiš. Možeš je obojati izvana, omotati je nekom mašnicom ili papirom u boji, ubaciti u nju sjemenke začina koji fino mirišu (klinčić, anis, cimet...). Možeš je ostaviti i takvom kakva jest, jedino je važno da te veseli.

Svakoga dana na papirić napiši barem jednu stvar na kojoj si toga dana zahvalan/na. To može biti nešto „obično“ i svakodnevno ili „veliko“ i iznimno. Bitno je da budi ugodan, topao osjećaj zahvalnosti. Malo po malo, staklenka će se puniti. Postajat će spremnik ugodnih misli i osjećaja za kojim možeš posegnuti kada ti bude teško.

Daj si "zagrljaj" i budi nježan/ nježna prema sebi

Kada se kritiziramo i ljutimo na sebe, bude nam još teže; treba imati na umu da svatko griješi i da nitko nije savršen. Kada suosjećamo sa sobom i imamo razumijevanja za sebe, kao što bismo imali razumijevanja za nama dragu osobu, bolje se osjećamo. Pokušaj zamisliti kako bi se u istoj situaciji ponašao/la prema najboljem prijatelju/prijateljici i postupi tako prema sebi.