



STATUS **M**

Karte pričalice

Karte za rad s mladima na temi
mentalnog zdravlja



Karte su izrađene unutar projekta Budi muško (UP. 04.2.1.11.0115).
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.
Projekt je sufinanciran sredstvima Grada Zagreba.
Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr.

Sadržaj Karata pričalica isključiva je odgovornost Statusa M i Zagrebačkog psihološkog društva.

Uputa za korištenje Karata pričalica

Predstavljamo vam Karte pričalice - alat za rad s mladima na temi mentalnog zdravlja!

Kako koristiti Karte pričalice?

Karte su namijenjene osobama koje rade s mladima, u udrugama, organizacijama, školskim okruženjima, itd., a žele s mladim osobama raditi na temi mentalnog zdravlja.

Karte su podijeljene u četiri kategorije: Emocije, Misli, Tijelo i Ponašanje, jer se naše funkcioniranje može podijeliti na ta četiri područja. Uz navedene kategorije, tu su i Karte za započinjanje razgovora (9 karata), koje nam mogu pomoći u korištenju karata.

Karte se mogu koristiti tako da se bavimo samo jednom kategorijom (npr. razgovaramo o emocijama) ili da npr. određenu situaciju koju donese mlada osoba „provučemo“ kroz sve četiri kategorije (npr. osjeća se loše posljednjih tjedan dana – koje emocije se javljaju, koje misli prolaze kroz glavu, što osjeća u tijelu i što radi).

Kombiniranjem karata iz različitih kategorija možemo u radu s mladima proći situacije koje su za njih emocionalno značajne i pomoći im da osvijeste i povežu svoje misli, emocije, tjelesne senzacije i postojeće strategije suočavanja te, ako je potrebno, usvoje nove, korisnije strategije. Također, karte mogu pomoći u psihoedukaciji o pojedinim emocijama ili podučavanju kako možemo preispitati svoje uznemirujuće misli i usvojiti umirujuće odgovore na njih.

Kategorija "Misli" (17 karata)

U kategoriji "Misli" ukupno je 17 karata. Jedna karta prikazuje na koji način su povezane misli, emocije, tjelesne senzacije i ponašanje. Njihovo prepoznavanje u nekoj situaciji koja je mladu osobu uznemirila, može joj pomoći da sebe bolje razumije. Na primjer, ovisno o tome kako procijenimo neku situaciju, odnosno što o njoj mislimo, javlja se određena emocija koja pak sa sobom nosi određene senzacije u tijelu, a na sve to obično odgovaramo nekim ponašanjem. Promjena u nekoj od točaka

kruga, mijenja njegov tijek.

Na ukupno 16 karata prikazani su primjeri čestih misli. Najvažnija je poruka mladima, za kategoriju "Misli", da naš um stalno proizvodi gomilu misli. Ako bismo pokušali u samo jednoj minuti bilježiti naše misli, ne bismo ih mogli sve zapisati. Neke od tih misli su točne, neke nisu. Neke misli su objektivnije, poput "Danas je sunčan dan", a neke su odraz naše subjektivne procjene situacije. Kada se osjećamo ljuto, tužno ili tjeskobno, naše misli mogu biti iskrivljene na različite načine. Na primjer, kada smo ljuti, često pretpostavljamo tuđe loše namjere pa mislimo "Namjerno mi to radi!" ili generaliziramo tuđa ponašanja na sve situacije pa mislimo "Nikad ne mogu računati na tebe." Kada se osjećamo tužno često možemo misliti "Nikome nije stalo do mene.", a kada se osjećamo tjeskobno često precjenjujemo vjerojatnost negativnih scenarija (npr. "Sigurno ću se osramotiti.") ili pak podcjenjujemo svoje kapacitete da se nosimo sa situacijom (npr. "Neću to moći izdržati."). Ne možemo utjecati na ono što mislimo, ali možemo prepoznati misli koje nas uznemiruju i/ili koje su iskrivljene i zauzeti kritičniji stav prema njima, odnosno ne povjerovati u svaku misao. Kada pričamo s mladima o mentalnom zdravlju očekivano je da ćemo doći i do teških i vrlo negativnih misli. Uloga voditelja/ice je da normalizira da nekad o sebi ili drugima mislimo negativne stvari, da provjeri postoji li u grupi još netko tko tako razmišlja o sebi i da ponudi prostor mladoj osobi da podijeli svoje misli, kako se osjeća kada tako misli o sebi i što obično radi. Korisna je vježba "Pitaj prijatelja" iz kartica "Ponašanje", koja se može sugerirati u situacijama teških misli, te se može predložiti da mlada osoba, do sljedećeg susreta, s bliskom osobom po izboru provjeri što misli o njemu/njoj.

Kategorija "Emocije" (17 karata)

U ovoj kategoriji nalazi se 17 karata na kojima su osnovna pojašnjenja svake emocije i jedna

karta s termometrom emocija pomoću koje mlada osoba može odrediti intenzitet emocije koju osjeća.

Svijest o našim emocijama, ugodnim i neugodnim, važan je dio mentalnog zdravlja. Emocije su važan kompas u našem životu, signaliziraju nam jesu li naše potrebe zadovoljene, u kakvom smo odnosu s okolinom i drugo. Sve emocije sastavni su dio života i, za naše mentalno zdravlje, važno je primijetiti promjenu u svom emocionalnom stanju, prepoznati emociju i potrebu te ih podijeliti s okolinom na primjeren način. Izražavanje emocija važan je temelj dobrih, bliskih odnosa jer je pokazivanje ranjivosti i autentičnost oko toga kako se osjećamo preduvjet povezivanja s drugima.

Kategorija "Tijelo" (20 karata)

U ovoj kategoriji nalazi se ukupno 20 karata: devet karata s napisanim različitim tjelesnim senzacijama, deset karata sa simbolima koji mogu predstavljati različite tjelesne senzacije te jedna karta sa siluetom ljudskog tijela na kojoj mlada osoba može pokazati gdje osjeća određenu tjelesnu senzaciju.

S obzirom na to da su tijelo, emocije, misli i ponašanje povezani, u situacijama intenzivnih emocija, osjećamo i različite tjelesne senzacije. Na primjer, kada nas uhvati trema prije usmenog odgovaranja, možemo osjetiti napetost u želucu ili znojenje dlanova. Ako se jako naljutimo na prijateljicu, možemo osjetiti pritisak u glavi i/ili žarenje u obrazima. Jedna od prvih stvari koje možemo napraviti kada se osjećamo uznemireno, jest umiriti naše tijelo, na primjer polaganim i dubokim disanjem iz trbuha, umjesto ubrzanog i plitkog disanja koje se tada javlja. Također, briga o vlastitom tijelu, poput dovoljno spavanja, fizičke aktivnosti, dovoljno vode i hrane, važan je preduvjet i mentalne dobrobiti.

Kategorija "Ponašanje" (24 karte)

U ovoj kategoriji nalaze se ukupno 24 karte. Na 12 karata nalaze se različiti česti načini suočavanja s intenzivnim emocijama te mlada osoba može izabrati onaj način koji najviše odgovara tome kako se ponaša u određenoj situaciji. Na još 12 karata nalaze se različite kratke vježbe i strategije koje mogu pomoći u

nošenju s neugodnim emocijama, situacijama i stanjima koje mlada osoba može probati i vidjeti što mu/joj najviše koristi.

Ovisno o tome kako se osjećamo, biramo kako se ponašamo i nosimo s određenim situacijama i emocijama. Postoje više i manje korisni načini nošenja s neugodnim emocijama. Korisni su oni koji i kratkoročno i dugoročno pomažu u nošenju s emocijama i uznemirujućim situacijama te nam paralelno ne nanose štetu, poput razgovora s osobom od povjerenja, fizičke aktivnosti ili dubokog disanja. Nekorisni načini, kao što su na primjer konzumacija sredstava ovisnosti, izbjegavanje ili izoliranje od drugih, najčešće pružaju samo kratkoročno olakšanje, a dugoročno još više narušavaju mentalno zdravlje. Ponašanje je dio našeg funkcioniranja na koji najviše možemo utjecati. Ne možemo utjecati na to kako se osjećamo, a ne možemo kontrolirati ni svoje misli, možemo ih kritički sagledati i ne povjerovati u svaku misao. Ono što možemo je izabrati što ćemo napraviti. Naravno, potpuno je u redu i očekivano da u tim izborima i griješimo, da ne znamo uvijek što je najbolje, da nas nekad neugodne emocije preplave i teško nam je napraviti nešto korisno za sebe, ali važno je da nastojimo pratiti sebe, bolje se razumjeti i učiti nove načine suočavanja koji nam pomažu.

U nastavku donosimo prijedloge nekoliko ideja kako se Karte pričalice mogu koristiti u radu s mladima, osim aktivnosti koje već postoje u kartama za započinjanje razgovora.

1. Kada se tako osjećamo?

Svatko u grupi izvuče po jednu kartu iz kategorije emocija. Ako je grupa veća, može se raditi u paru tako da svaki par izvuče po jednu kartu. Svaka osoba/par pokuša se sjetiti što više situacija u kojima se neka mlada osoba može osjećati na taj način (npr. što više situacija u kojima se netko od njihovih vršnjaka može osjećati ljubomorno). Primjeri za svaku emociju nakon toga se podijele u većoj grupi. Za svaku emociju i ostatak grupe pita se ima li tko od njih još neke primjere te žele li podijeliti neki svoj primjer. Ova aktivnost dobra je za početak rada s Kartama pričalicama jer se razgovor o emocijama može započeti kroz tuđe primjere, a opet ostavlja prostor da se podijele i osobni primjeri.

2. Povezanost misli, emocija, tijela i ponašanja

Na jednom ili više primjera voditelj/ica prikaže povezanost misli, emocija, tijela i ponašanja s kartama. (Npr. Misao: "Nikome nije stalo do mene."; Emocija: Tuga; Tjelesna senzacija: Pritisak u prsima; Ponašanje: Plakanje, povlačenje u sebe). Nakon toga članove grupe pozove se da, ako žele, podijele neke situacije koje su ih uznemirile i izazvale im neugodne emocije ili pak izazvale neku ugodnu emociju. Na osobnim se primjerima, uz pomoć voditelja/ice, prepoznaju misli, emocije, tjelesne senzacije i ponašanje. Na kraju svatko pokuša na nekom svom primjeru situacije koja je izazvala intenzivniju emociju odrediti koje su bile misli, koja emocija se pojavila, što se događalo u tijelu i što je napravio/la. Za rad na osobnim primjerima ne moraju se koristiti karte jer je, naravno, primjera mnogo više nego karata. Svatko može zapisati i/ili usmeno prezentirati svoj primjer.

3. Što radimo kad nam je teško?

Voditelj/ica raširi karte 12 čestih ponašanja po podu. Grupa ima zadatak razgledati karte i svatko treba stati pokraj karte s onim ponašanjem koje najčešće radi kada mu/joj je teško. Nakon toga isto rade za ponašanje koje im je najkorisnije i koje im najviše pomaže kada im je teško. Diskutira se o tome oko kojih ponašanja je bilo najviše, oko kojih najmanje osoba. O čemu to ovisi? Kako su oni zadovoljni s načinima kako si pomažu kad im je teško? Što bi htjeli raditi više/manje? Na kraju se izvuku 3 kartice s 12 umirujućih vježbi i isprobaju u cijeloj grupi kao dodatne ideje kako si pomoći. Važno je grupi uvijek napomenuti da ne treba svima sve odgovarati, da je skroz u redu da im neka vježba ne pomaže ili im se ne sviđa.

4. Spoji što više kombinacija

Veća gupa podijeli se u nekoliko manjih grupa po 3-4 sudionika/ice. Karte se rašire prema kategorijama (osim umirujućih vježbi i karata za započinjanje razgovora). Svaka grupa ima zadatak u 3 minute pronaći što više smislenih kombinacija misli, emocija, tjelesnih senzacija i ponašanja. Primjeri kombinacija predstave se u većoj grupi i diskutira se s grupom o tome kako su surađivali tijekom pronalaska kombinacija, jesu li imali neku strategiju, kako im je bilo dogovarati se, jesu li doživjeli nekad nešto slično kombinacijama koje su izabrali. Na kraju je važno podsjetiti kako su naše misli, emocije, tijelo i ponašanje povezani, i kako

vježbanjem prepoznavanja što se s nama događa na sve te četiri razine, možemo bolje razumjeti sebe i druge te vidjeti kako je normalno imati vrlo različite doživljaje.

Želimo vam korisno i zabavno upoznavanje unutarnjeg svijeta mladih kroz Karte pričalice!

Autorice:

Lana Gjurić, mag. psych

Marina Milković, mag. psych



Karte pričalice

Misli



Misli

Sve me živcira.



Misli

Neću se moći
nositi s time.

Osramotit ću
se i svi će mi
se smijati.

Nešto će se
loše dogoditi.



Misli

Sve se baš
super
posložilo.



Misli

Baš sam ovo
dobro
napravio/
napravila.

Nitko se ne
želi družiti sa
mnom.



Misli

Sve sam ja
kriv/kriva.

Da bar ja tako
izgledam!



Misli

Svima ide
bolje nego
meni.



Misli

Nikome nije
stalo do mene.



Misli

Ništa nema
smisla.



Misli

Ništa mi se ne
da.



Misli

Jedva čekam!



Misli

Ovo mi je baš
jako važno.

Jako mi je
stalo do
njega/nje.

Kako je sve povezano?

Naše misli, emocije, tijelo i ponašanje međusobno su povezani. Misli mogu utjecati na to kako se osjećamo, kao što senzacije u tijelu mogu potaknuti određene misli ili emocije odrediti naše ponašanje. Na primjer, u situaciji držanja prezentacije pred razredom, to može izgledati ovako:

Misao:
Osramotit ću se i svi
će mi se smijati.



Ponašanje:
zamuckivanje,
gledanje u pod



Emocija:
anksioznost



Tjelesne senzacije:
ubrzano disanje,
znojenje, pritisak u
prsima





Karte pričalice
Emocije

LJUTNJA

Osnovna emocija i važan signal da smo naišli na neku prepreku, doživjeli nepravdu ili nas netko/nešto ugrožava i krši naše granice.

STRAH

Osnovna emocija koja se javlja kada smo suočeni s nekom opasnošću od koje se ne možemo adekvatno zaštititi te se ne osjećamo sigurno.

TUGA

Osnovna emocija koja se javlja kada izgubimo nekoga i/ili nešto što nam je vrijedno i koja nam pomaže da zastanemo, odtugujemo i prihvatimo gubitak.

SREĆA

Osnovna emocija koja se javlja kada su naše potrebe zadovoljene te kada se osjećamo voljeno, poštovano i vrijedno.

SRAM

Emocija koja se javlja kada procijenimo da smo nekim svojim postupkom pridonijeli tome da značajna osoba o nama misli negativno te se osjećamo loše zbog toga kakvi smo. Imamo osjećaj manje vrijednosti i čini nam se da se to ne može promijeniti.

KRIVNJA

Emocija koja se javlja kada se osjećamo loše zbog onoga što smo učinili ili kako smo se ponašali te mislimo da smo nekome ili nečemu naštetili i želimo to popraviti.

ANKSIOZNOST

Neugodno emocionalno stanje koje je reakcija na očekivanu stresnu situaciju ili događaj u budućnosti i javlja se kada osoba procjenjuje da su zahtjevi okoline i/ili situacije preveliki u odnosu na njene mogućnosti.

LJUBAV

Složena emocija koja se javlja u različitim oblicima (roditeljska, romantična, prijateljska...) te uključuje osjećaje privrženosti, nježnosti, brige za drugu osobu i predanosti njezinoj dobrobiti.

LJUBOMORA

Neugodna i složena emocija koju osoba osjeća kada procjenjuje da postoji opasnost da osoba koju voli zavoli nekog drugog te je dojmima da ta osoba oduzima (ili će vjerojatno oduzeti) naklonost osobe do koje mu/joj je stalo.

ZAVIST

Neugodna emocija koja uključuje nezadovoljstvo i ogorčenost te proizlazi iz želje da posjedujemo osobine, kvalitete ili postignuća druge osobe kojoj zavidimo.

RAZOČARANJE

Složena neugodna emocija koju osjećamo kada neki ishod ne odgovara našim očekivanjima te uključuje osjećaje tuge, ljutnje i frustracije te doživljaj gubitka.

PONOS

Ugodna emocija koja se javlja kada je neki cilj postignut te je postignuće prepoznato i cijenjeno u našoj okolini.

UZBUĐENJE

Ugodna emocija koja se javlja kada očekujemo da će se dogoditi nešto pozitivno i jedva čekamo da se to dogodi.

USAMLJENOST

Subjektivni doživljaj i osjećaj koji se javlja kada nam nedostaju povezanost i kontakt s drugima na način kakav nam u tom trenutku treba.

FRUSTRACIJA

Neugodan osjećaj koji doživljavamo kada, zbog različitih okolnosti, ne možemo ostvariti nešto što nam je važno, odnosno zadovoljiti svoju želju ili očekivanje.

DEPRESIVNOST

Neugodno emocionalno stanje koje uključuje sniženo raspoloženje te manjak volje i energije za uobičajene aktivnosti i stvari koje inače volimo raditi.



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



Termometar emocija

Nakon što si prepoznao/la koju emociju osjećaš, na termometru emocija možeš odrediti koliko je ona intenzivna - od 1 (nizak intenzitet), preko 5 (umjeren intenzitet) do 10 (visok intenzitet).



Karte pričalice

Tijelo

Glavobolja

Bol u trbuhu

Bol u prsima

Teško disanje

Manjak kisika

Vrtoglavica

Znojenje
dlanova

Drhtave ruke

Klecanje
koljena

Grč u želucu

Žmarci u
trbuhu

Trnci u tijelu

Manjak
energije

“Magla” u glavi

Slabost

Višak energije

Napetost u
ramenima

Nemir

Lupanje srca

Ubrzan puls

Brzo disanje

Nesanica

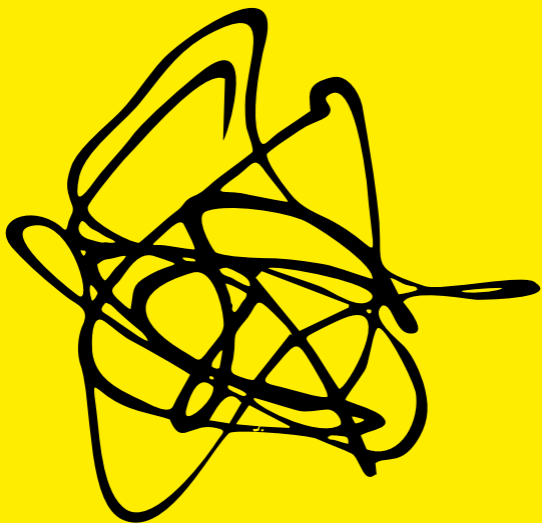
Kontinuirani
umor

Prekomjerno
spavanje

Nedostatak
koncentracije

Problemi s
pamćenjem

Tijelo



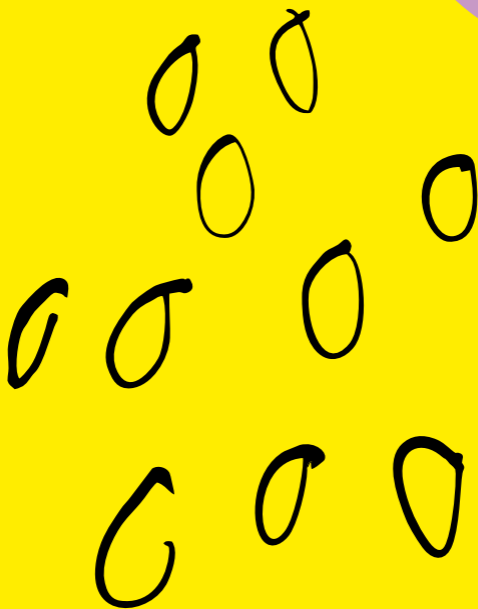
Tijelo



Tijelo



Tijelo

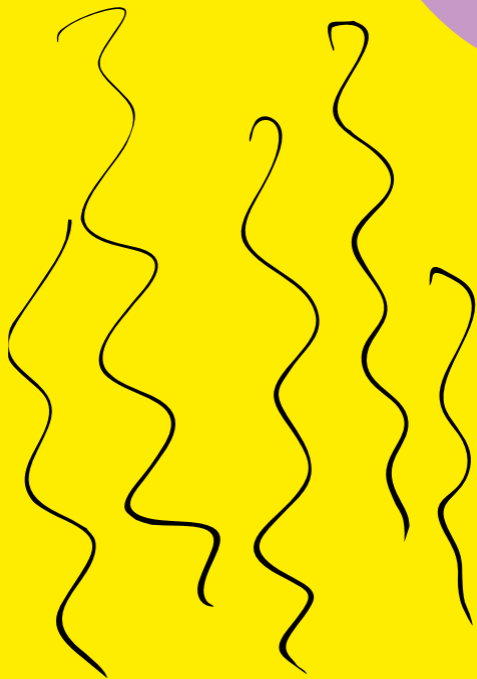


Tijelo

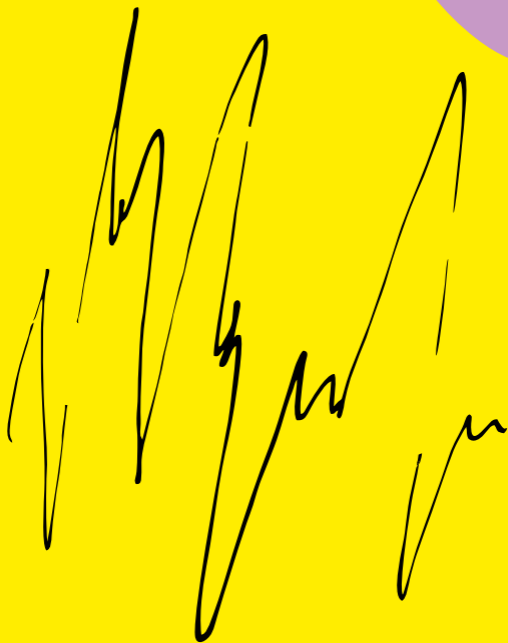








Tijelo



Tijelo



Nakon što si
prepoznao/la tjelesne
senzacije u svome tijelu,
na prikazu ljudskog
tijela pokaži gdje ih
osjećaš.

Tijelo





Karte pričalice
Ponašanje

An abstract graphic at the top of the page features a yellow shape on the left and a teal shape on the right, both with wavy, organic edges. A dark blue line starts from the top left, loops down and right, then loops back up and left, crossing itself to form a shape reminiscent of a stylized infinity symbol or a knot.

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



Ponašanje

Teškoće u odrađivanju zadataka

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

Ponašanje

Ispadi bijesa i
iskaljivanje na
druge



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 forms a complex, looping pattern that overlaps a teal-colored shape. The background of the entire page is a solid teal color.

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

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 across 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

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 is a teal-colored area that transitions into a white background on the right side.

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, meeting at a white diagonal line. 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, there are overlapping shapes in bright yellow and teal. A dark blue line starts from the top left, loops through the yellow and teal areas, and ends near the top right. In the upper right corner, the word "Ponašanje" is written in a bold, italicized, dark blue font.

Ponašanje

Humor

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, dark blue, sans-serif font in the upper right 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. In the top right corner, the word "Ponašanje" is written in a bold, italicized, dark blue font.

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 plove. 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.



Karte pričalice
Započinjaje
razgovora



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Emocije" izaberi kartu s emocijom koja najbolje opisuje kako se sada osjećaš. Prema karti s termometrom emocija odredi intenzitet emocije. Zatim među kartama sa simbolima doživljaja u tijelu, izaberi kartu koja najbolje opisuje tvoj doživljaj u tijelu. Na karti s prikazom ljudskog tijela možeš označiti gdje u tijelu osjećaš tu senzaciju.



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Ponašanje" izaberi karte s ponašanjima koje najbolje opisuju što radiš kada ti je teško. Koja ponašanja primjećuješ kod svojih prijatelja i prijateljica? Koja ponašanja su dobra, a koja loša za nas? Svakako možeš spomenuti i druga ponašanja koja nisu navedena na kartama!



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Misli" izvuci jednu kartu s mislima i pokušaj se za svaku misao sjetiti što više situacija u kojima tako razmišljaš. Zatim možeš i među kartama s emocijama potražiti onu koja opisuje kako se tada osjećaš.



Započinjanje razgovora

Sjeti se zadnje situacije koja je kod tebe izazvala neku neugodnu emociju (tugu, ljutnju, strah, sram, anksioznost...). Pokušaj pronaći karte koje najbolje opisuju tvoje misli, emocije, doživljaj u tijelu i ponašanje u toj situaciji.



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Ponašanje" odaberi jednu kartu s umirujućom vježbom i, zajedno s voditeljem/voditeljicom, isprobaj predloženu vježbu. Kako ti je bilo tijekom isprobavanja vježbe? Što ti je odgovaralo, a što ne? U kojim situacijama bi ti ova vježba mogla biti korisna?



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Tijelo" odaberi jednu kartu s opisima tjelesnih senzacija i pokušaj se sjetiti što više situacija u kojima ih doživljavaš. Nakon toga pokušaj tjelesne doživljaje povezati sa simbolima iz kategorije "Tijelo", onako kako ih ti vidiš.



Započinjanje razgovora

Sjeti se posljednje situacije koja je kod tebe izazvala neku ugodnu emociju (sreću, uzbuđenje, ponos...). Pokušaj pronaći karte koje najbolje opisuju tvoje misli, emocije, doživljaj u tijelu i ponašanje u toj situaciji.



Započinjanje razgovora

U kategoriji "Emocije" odaberi jednu emociju. Navedi primjere situacija u kojima se ti tako osjećaš. Koje još situacije kod drugih mogu izazvati tu emociju? U kategoriji "Misli" pronađi koje misli obično prate tu emociju.



Započinjanje razgovora

Izaberi jednu kartu simbola tjelesne senzacije. Na što te podsjeća? Na kakav doživljaj u tijelu? Što misle ostali u grupi? Koliko su naši doživljaji istog simbola slični/različiti?