

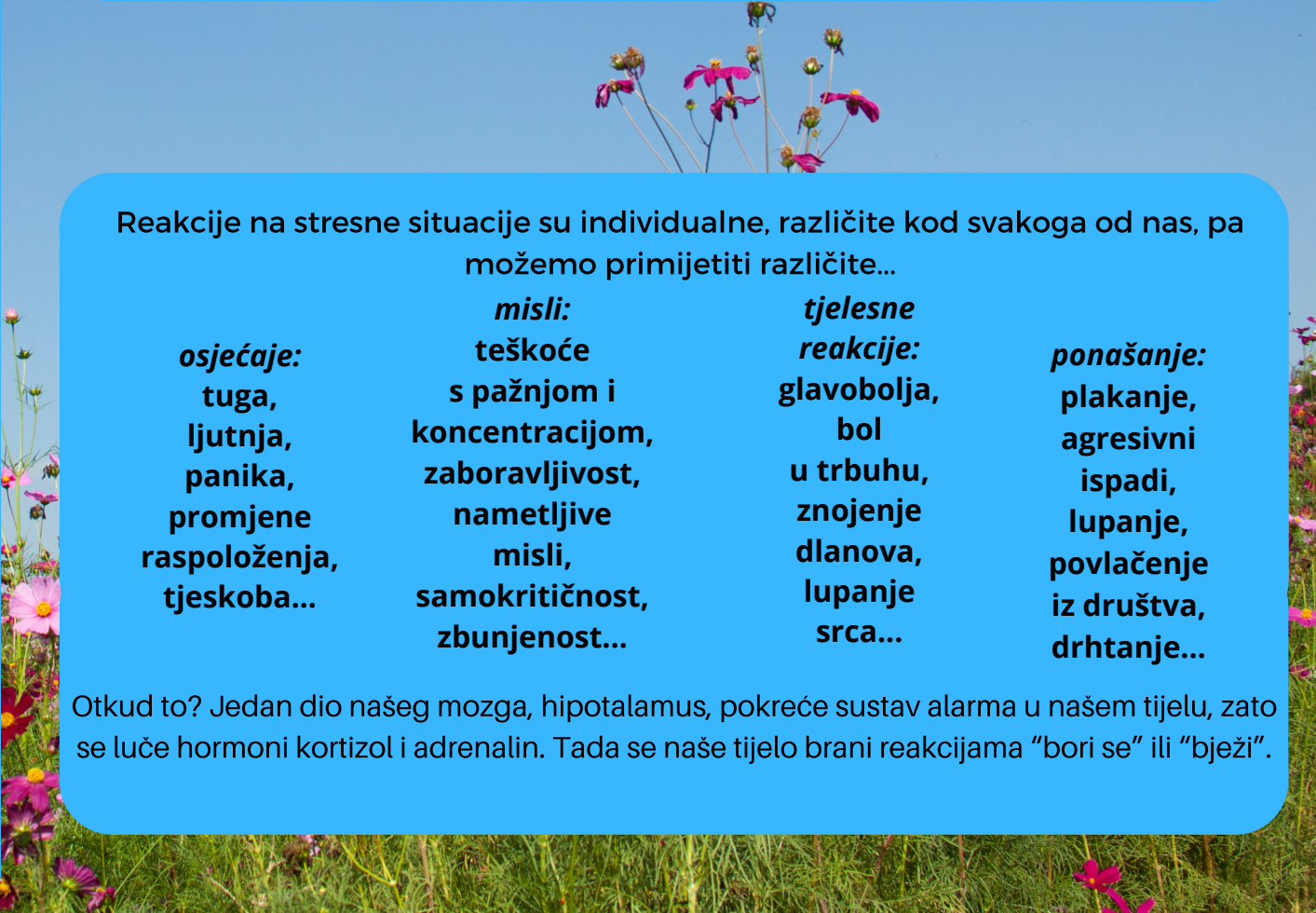


ŠTO MOGU UČINITI KAD MI JE TEŠKO

Pripremila: Ivna Grbavac,
stručni suradnik psiholog
Osnovna škola Trilj

**PONEKAD
SE SVI NAĐEMO U NEKIM
TEŠKIM SITUACIJAMA,
PA POSTANEMO
UZENEMIRENI,
ZABRINUTI, LJUTI ILI
TUŽNIJI. SITUACIJE KOJE
SU NAM TEŠKE MOGU
IZAZVATI NAPETOST ILI
STRES, NEKE NEUGODNE
OSJEĆAJE,
OPTEREĆUJUĆE
MISLI, IMAJU REALAN
UTJECAJ NA NAŠE TIJELO
I NAŠ UM. TO JE
ZAJEDNIČKO ISKUSTVO
SVIH, I DJECE I
ODRASLIH.**

Osjećati različite osjećaje je potpuno normalno.
I ugodni i neugodni osjećaji su nam potrebni, oni
nam pokazuju što nam treba i kako se možemo ponašati.
Svi se razlikujemo po tome kako se nosimo s takvim teškim
situacijama i zbrkanim osjećajima, a to je naš način suočavanja.
Za sve ljude ne postoji jednaki način suočavanja kako bi se
prilagodili trenutnoj situaciji. Kad smo jako ljuti ili jako tužni,
možda zaboravimo što nam pomaže, što nam treba da bi se
osjećali bolje.



Reakcije na stresne situacije su individualne, različite kod svakoga od nas, pa
možemo primijetiti različite...

	<i>misli:</i>	<i>tjelesne</i>	
<i>osjećaje:</i>	<i>teškoće</i>	<i>reakcije:</i>	<i>ponašanje:</i>
tuga, ljutnja, panika, promjene raspoloženja, tjeskoba...	s pažnjom i koncentracijom, zaboravljivost, nametljive misli, samokritičnost, zbunjenost...	glavobolja, bol u trbuhu, znojenje dlanova, lupanje srca...	plakanje, agresivni ispadi, lupanje, povlačenje iz društva, drhtanje...

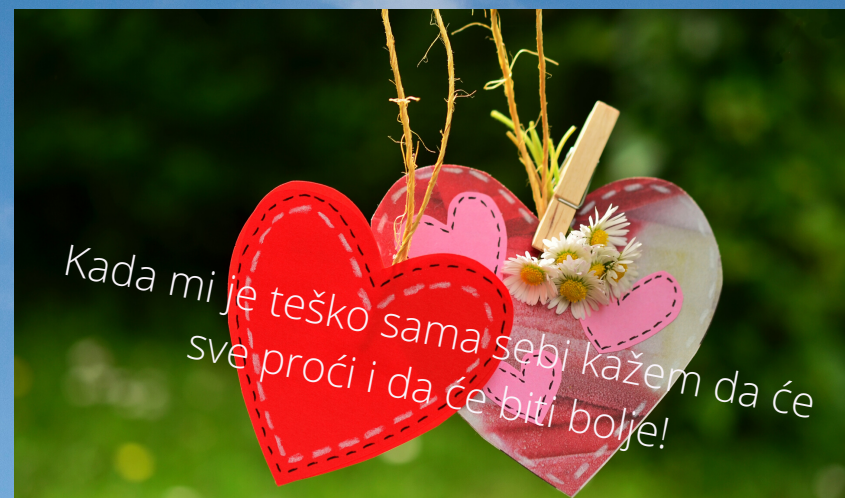
Otkud to? Jedan dio našeg mozga, hipotalamus, pokreće sustav alarma u našem tijelu, zato
se luče hormoni kortizol i adrenalin. Tada se naše tijelo brani reakcijama "bori se" ili "bježi".

Razmisli o tome kako se osjećaš?
Razmisli o tome što ti je pomoglo u nekoj teškoj situaciji?

Pitali smo neke učenike
od 5. do 8. razreda naše škole ova pitanja:

“Što radim kad mi je teško?”
“Što mi treba da bi se osjećao / osjećala bolje?”

Slijede odgovori učenika.... a i vi možda dobijete neku
ideju kako bi pomogli
sebi i drugima prevladati teške dane...



Pokušavam ne razmišljati o toj stvari zbog koje se osjećam tužno, već radim ono što najviše volim.
Razmišljam o tome što mi je teško, zašto je to tako i što bi mogla napraviti da mi bude bolje, gledam situaciju pozitivno i tražim pomoć.

Nađem neku zanimaciju, razmišljam o pozitivnim i ne mislim na loše stvari.
Najčešće mi je potrebno razgovarati, reći sve što me u tom trenu opterećuje, uvijek bude bolje, najviše mi pomaže reći svoj problem nekome.

Idem se igrati da se opravim od toga što
mi je teško.

Film, nogomet, šetanje.

Igram se s psom.

Uzmem loptu i pucam u zid što jače.

Vozim se na bicikli.

Igram nogomet... ili rukomet... ili košarku.

Igramo društvene igre.

Radim nešto što volim, ili pišem.

Dopisujem se na mobitel s prijateljima.

Čitam nešto, crtam.

Igram na mobitel.

Kopam vrta.

Tučem u jastuk.

Gledam smiješna videa.

Popijem malo soka.

Spavam, a kad se naspavam bude mi
lakše.

Plačem.

Zatvorim se u sobu i pjevam.

Kad mi je teško najčešće slušam glazbu.

Prisjećam se nekih lijepih trenutaka.

Odmorim se u sobi i crtam.

Želim biti malo sam, mir i tišina...

Pokušavam se smiriti, opustim se.



Općenito uzmem ono što volim raditi ili ono u čemu mi nikad nije
teško.

Odem vani prošetati da zaboravim na to, razbistim glavu i
pročistim misli.

Odem negdje gdje volim, na mjesto gdje se dobro osjećam.

Volim promisliti o situaciji.

Da bi se osjećala bolje trebam ispraviti problem.

Razmišljam o tome što se desilo i kako bi ja to mogla riješiti.

Kada mi je teško s ocjenama, sjednem, uzmem knjigu i učim.

Odradim svoje obaveze.

Kada mi je teško molim se Bogu jer znam da će me on uvijek saslušati.
Treba mi ljubav, lijepe riječi.
Treba mi strpljenje i mir.
Treba mi utjeha.
Treba mi nada da će biti bolje.
Treba mi nečija potpora da me razveseli.
Gledam u budućnost, trebam misliti o nečem vedrijem.
Nađem mjesto gdje je mir i tišina.
Kada mi je teško treba mi zagrljaj, podrška, prijateljstvo, pomirenje.
Kada me netko povrijedi treba mi topli zagrljaj.
Kada mi je teško treba mi dobra vijest.
Treba mi pomisao na sretan trenutak.
Tražim utjehu od bližnjih.



Treba mi razumijevanje i podupiranje, prisutnost ljudi koje me podržavaju.
Imam potrebu biti s ljudima koji me vole i podržavaju, mojom obitelji i prijateljima.
Pričam s nekom prijateljicom.
Moj prijatelj uvijek mi daje podršku kada mi treba i uvijek je tu kada ga trebam.
Prijatelj me uvijek oraspoloži i izvučе mi osmijeh na lice.
Moram s nekim razgovarati i reći što me muči.
Treba mi društvo, podrška i pomoć najboljih prijatelja, oni mi daju savjet i podršku pa mi je lakše i ljepše.
Potrebni su mi bližnji da s njima mogu porazgovarati o mom problemu, a nekada mi je lakše biti sama i razmisliti o svemu.
Razmišljam o lijepim trenucima, sjetim se da je još cijeli život pred menom, da sam još dijete i da će biti još mnogo sreće i tuge, izdržim.