

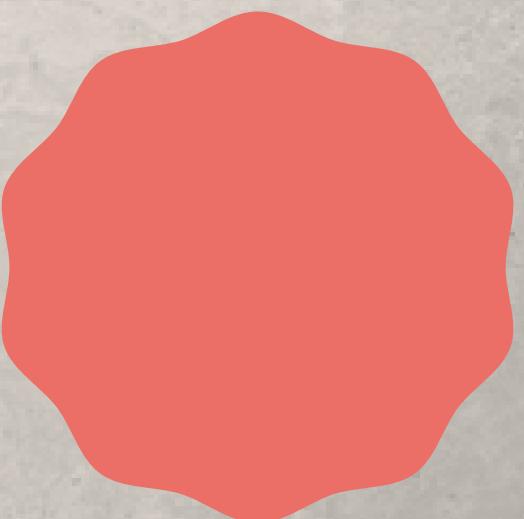
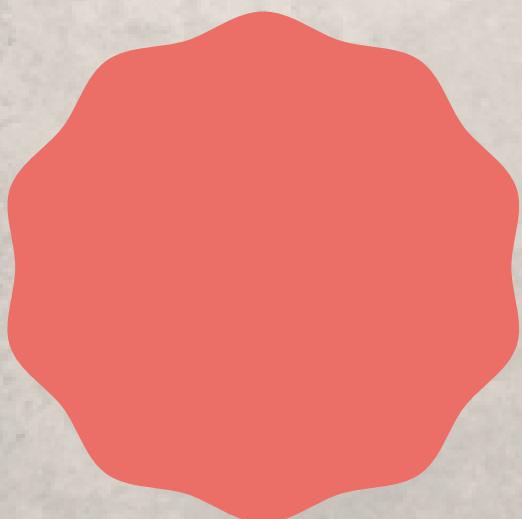
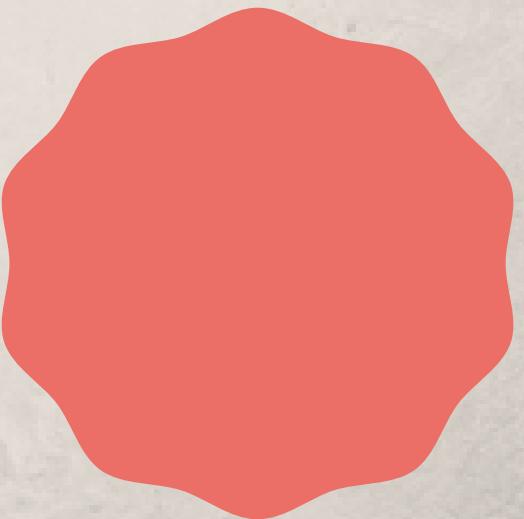
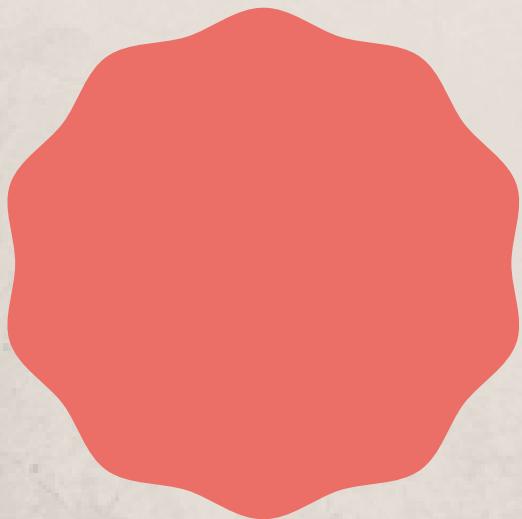
Slikovnica o ljutnji – što i kako s ljutnjom?

Vježbe za klince i kliniceze



Što ti prvo padne na pamet kada netko kaže
ljutnja?

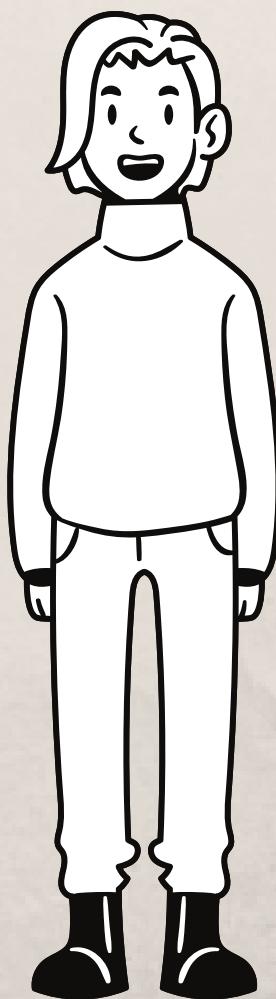
Napiši riječi kojih si se prvo sjetio/sjetila.



Ljutnja je osjećaj do kojeg najčešće dolazi kada s nečim nismo zadovoljni.



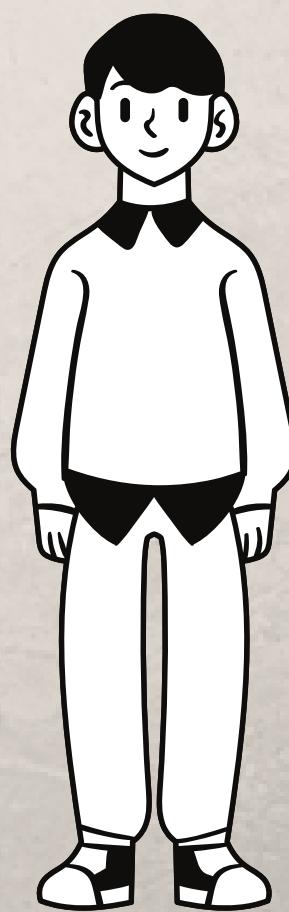
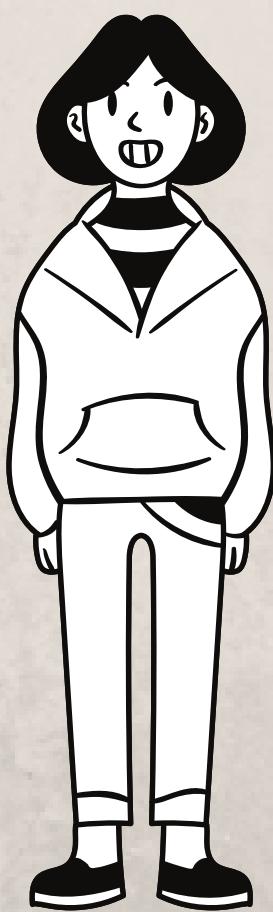
Gdje se pojavljuje ljutnja?



Ljutnju možemo osjećati u različitim dijelovima tijela. Često se ona javlja u našim mislima, koje postaju negativne i teške. Kod nekih se u trenutku ljutnje javlja i ubrzani rad srca i otežano disanje, dok druge boli trbuh. Nekima pa su ruke i noge teške, osjećaju trnce u njima. Moguće je da ponekad osjećaš i sve nabrojano.



U kojem dijelu tijela ti osjećaš ljutnju? Zaokruži
taj dio tijela!



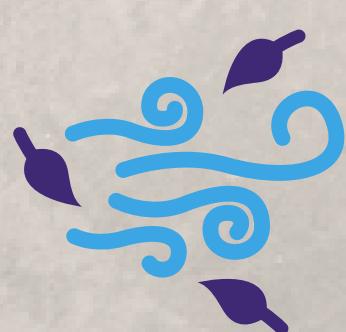
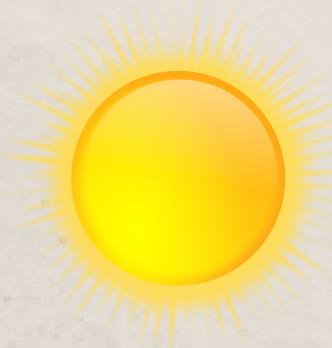
Kako ljutnja izgleda? Pokušaj ju nacrtati! Koje je boje? Oboji ju!

Osmisli joj ime!

Ovo je moja ljutnja i zove se

_____.

Da možeš svoju ljutnju prikazati vremenskom prognozom, kako bi ju prikazao/prikazala?
Zaokruži!



Razmisli (ako želiš i napiši) zašto si odabrao baš tu sličicu.

Naš se patuljak Ljutko jako razljutio. Što misliš
zašto?



Što tebe može razljutiti? Napiši na prazne crte.

.....

.....

.....

.....

.....

Što radiš kad si ljut/ljuta?

Kako izgledaš? Pokušaj se nacrtati!

Kako prepoznaš kad je netko drugi ljut?

Ljutnja nije neuobičajena emocija ili pojava. No, važno je razlikovati **malu i veliku ljutnju.**

Mala ljutnja ponekad se javlja kod svakog od nas. Ona ponekad može biti i dobra jer nas potakne da nešto poduzmemosmo ako nismo zadovoljni.



No, **velika ljutnja** može biti jako opasna. To je ona ljutnja za koju osjećaš da kao da se zalijepila za tebe i stalno je tu.

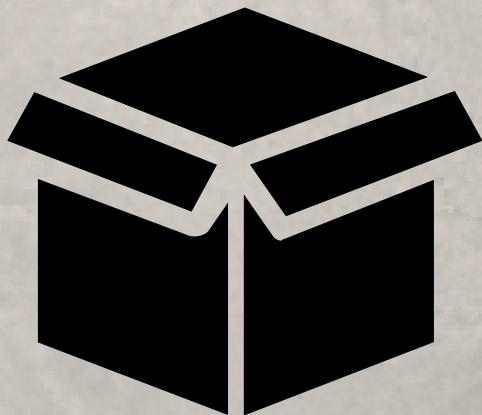


Pitaš se koja je razlika?

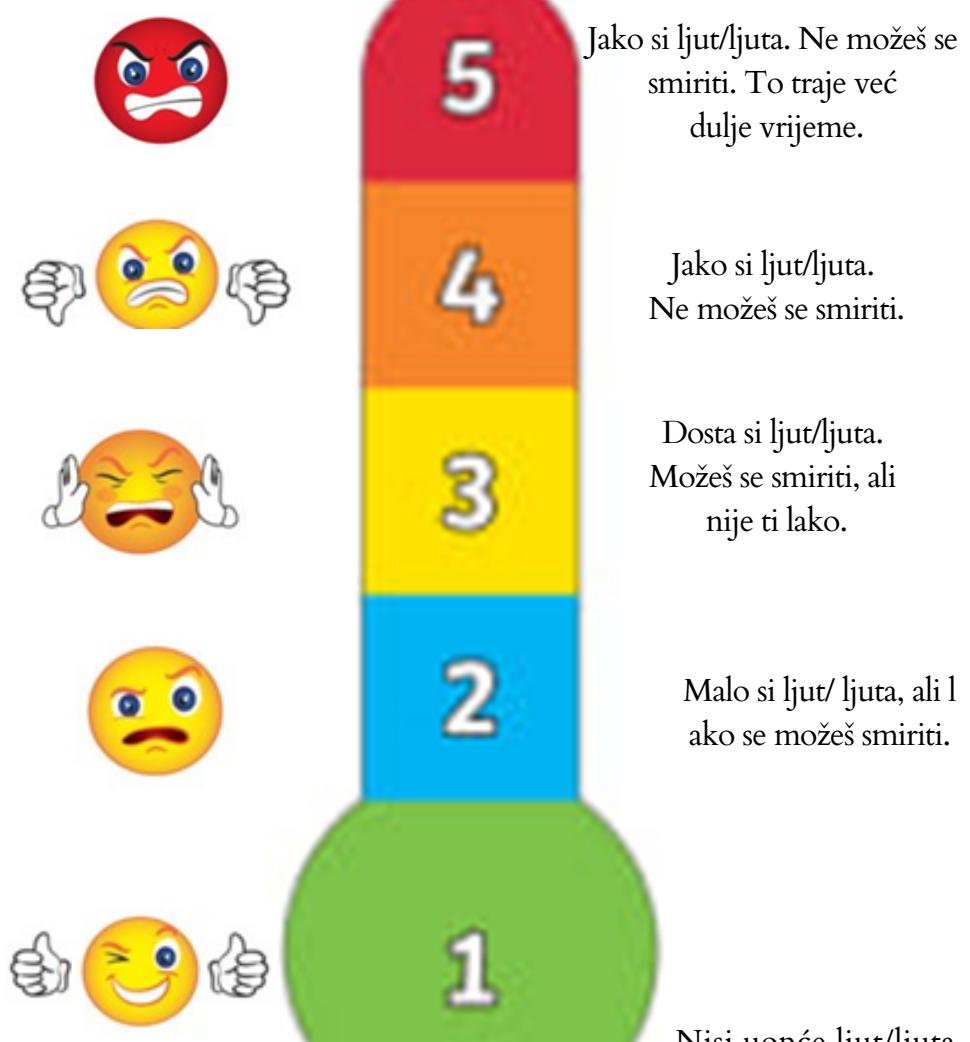
Mala ljutnja stane u ovu kutiju. Bez problema tu kutiju možeš zatvoriti jer je ona taman velika da u nju stane mala ljutnja. Ta je kutija naše tijelo.

No, ako je ljutnja prevelika, ona ne stane u kutiju.
Ako ju na silu pokušamo ugurati, što će se dogoditi?
Kutija će se potrgati.

Slično je s našim tijelom. Ako se snažno ili dugo ljutimo, a za to ne potražimo pomoć, može se dogoditi da se počnemo jako loše osjećati.



Kako prepoznati kakva je tvoja ljutnja?



Ako je tvoja ljutnja na 3,4,5 važno je da o tome popričaš s nekom odraslošću osobom – roditeljima, učiteljima i slično.

KAKO SE MOŽEMO LAKŠE NOSITI S LJUTNJOM?



Kako bismo se lakše nosili s ljutnjom, jako je važno da naučimo ispravno disati.

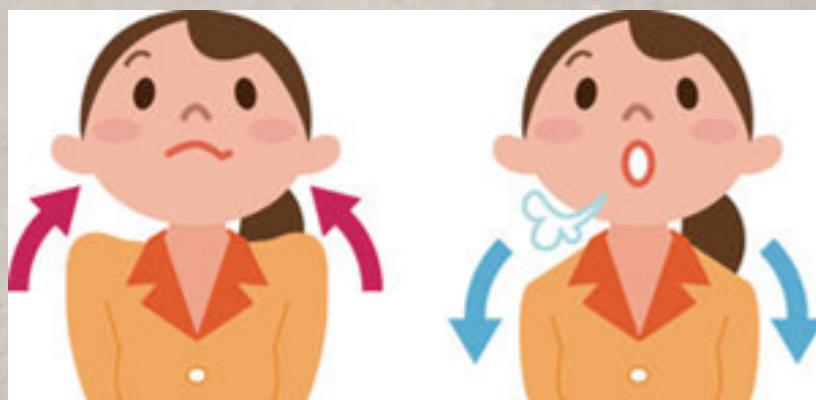
Probaj ovu vježbu: stavi ruku na trbuh i duboko udahni i izdahni.



Osjećaš li kako se tvoj trbuh diže pa spušta?

Ako da, bravo, na dobrom si putu!

Sada ponovno pokušaj duboko udahnuti, a potom i izdahnuti. Učini to 10 puta.

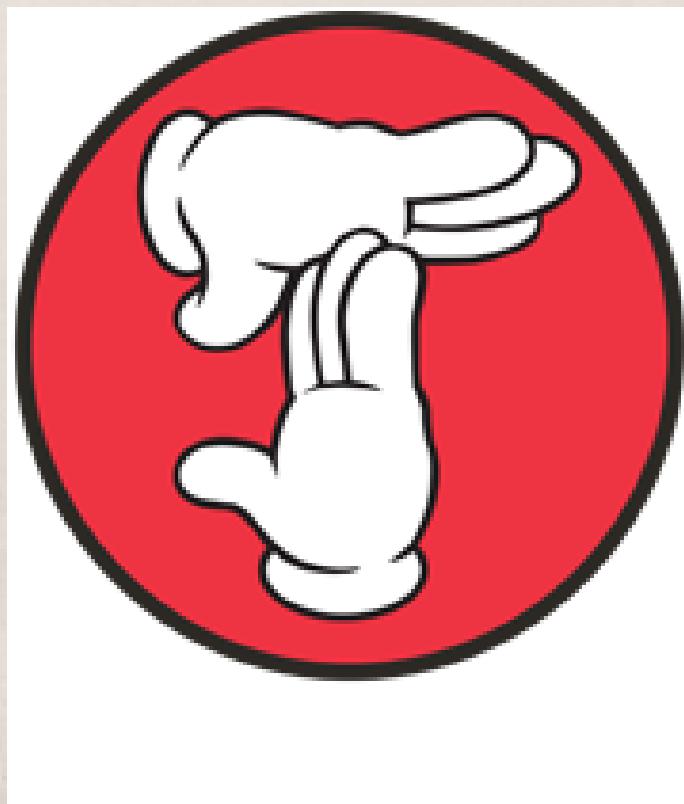


1.. 2.. 3.. 4.. 5.. 6.. 7.. 8.. 9.. 10..

Na taj način pomažeš svom tijelu da se umiri, a svojoj glavi da uzme pauzu i razmisli.



Znaš li što u sportu znači TIME – OUT?
Znači ODMOR.



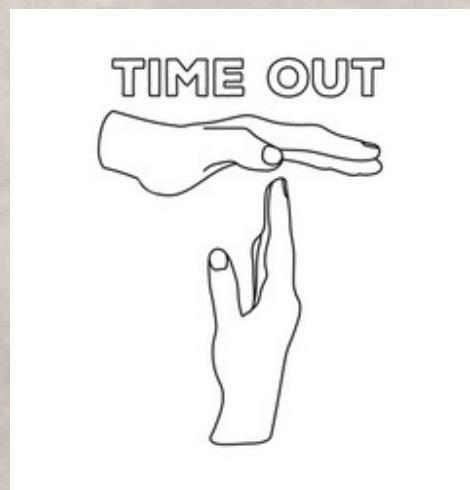
Ponekad kad smo ljuti trebamo uzeti malo
odmora. Što to znači?

To znači da se odmaknemo iz situacije i
napravimo malu pauzu.

Na primjer, posvađaš se sa sestrom. Počneš osjećati da si ljut/ljuta.
Umjesto da vičeš, svađaš se i slično ti odlučiš i sam sebi kažeš TIME OUT.

Odeš u drugu sobu i zabaviš se nekom drugom aktivnošću koju voliš tako dok se tvoja ljutnja ne smanji. Tada možeš otići do sestre i porazgovarati o onome što te mučilo.

Možeš s roditeljima dogovoriti da ti i oni pomognu oko ovog. Pa tako dogovori s mamom ili tatom trik – neki znak koji će vam značiti TIME OUT. Kada sam prepoznaš ili oni vide da si se naljutio/naljutila pokazat ćete znak.



Priča o Marku i njegovoj ljutnji

Maličara - svatitara

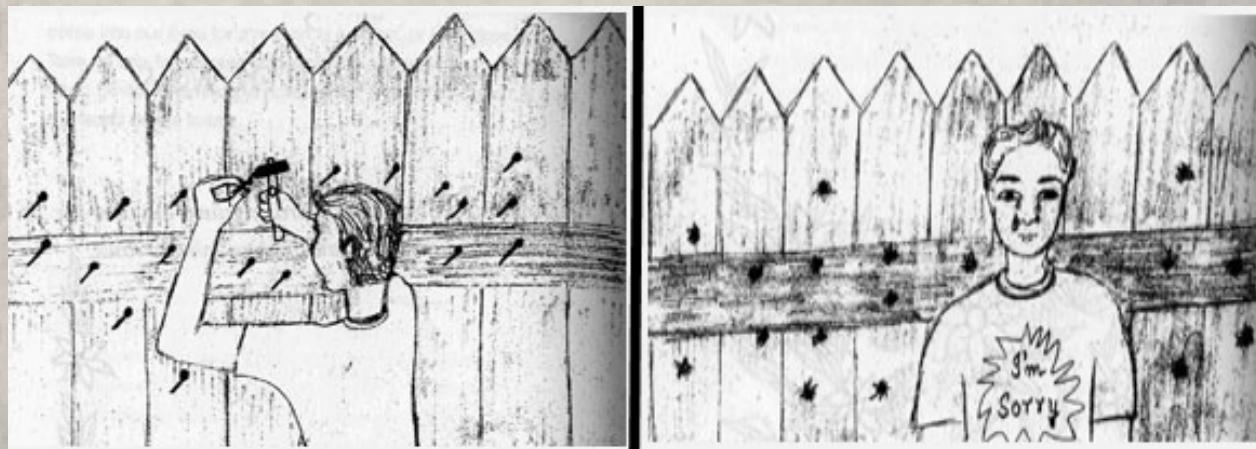
Marko je dječak koji ide u 3. razred osnovne škole. Iako Marko jako voli školu i svoje prijatelje, on se često u školi jako naljuti pa više na svoje prijatelje, svađa se, a ponekad čak i potuče. Slične se stvari događaju i kod kuće s njegovom mlađom sestrom.

Iako su roditelji s njim već više puta razgovarali, stvari se nisu promijenile. No, tada je njegovom ocu na pamet došla jedna ideja: dao je Marku punu vrećicu čavla i rekao mu da svaki put kada se naljuti uzmi jedan čavao te ga zakuca u njihovu drvenu ogradu. Marku se ideja jako svidjela. Svaki je dan, kad bi se naljuti zabijao čavle – prvi ih je dan zabio čak 35! Drugi dan ih je bilo malo manje – 30. Svakim danom, Marko se sve manje ljunio pa je zabijao i manje čavla. Nakon nekoliko tjedana, dnevno bi zakucao po 3,4 čavla. Konačno, došao je i dan kada Marko u ogradu nije zabio ni jedan jedini čavao. Pohvalio se time ocu, a on mu je uzvratio: Bravo sine, ponosan sam na tebe! Sada ćemo dogovoriti drugačije pravilo. Svaki puta kada uspiješ pobijediti svoju ljutnju kao što si uspijevao zadnjih dana iščupaj jedan čavao iz ograde. Tako je i bilo. Budući da se Marko sve manje ljunio, pa time i manje svađao – ubrzo je iščupao sve čavle iz ograde. Ponovno se pohvalio ocu, a on mu je na to uzvratio: –Lijepo sine! Ponosan sam na tebe! Ipak, želim ti nešto pokazati.

Potom je uzeo sina za ruku i odveo ga do ograda.

Zatim je rekao: Vidiš, stvarno mi je drago što si se promijenio i što se više ne ljutiš i ne svađaš s drugima, ali pogledaj ovu ogradu. Ona više nikada neće biti ista. Ostale su rupe i one se ne mogu popraviti. Isto je tako kad nešto kažeš ili učiniš u bijesu. To ostavlja ožiljke koje je kasnije jako teško popraviti. Zato, kada se i naljutiš, moraš pažljivo birati što ćeš s tom ljutnjom napraviti.

(priča je preuzeta s Interneta, nepoznatog autora i modificirana)



Što se događalo s Markom?

Što je njegov otac predložio?

Koliko je čavla zabio Marko prvi dan?

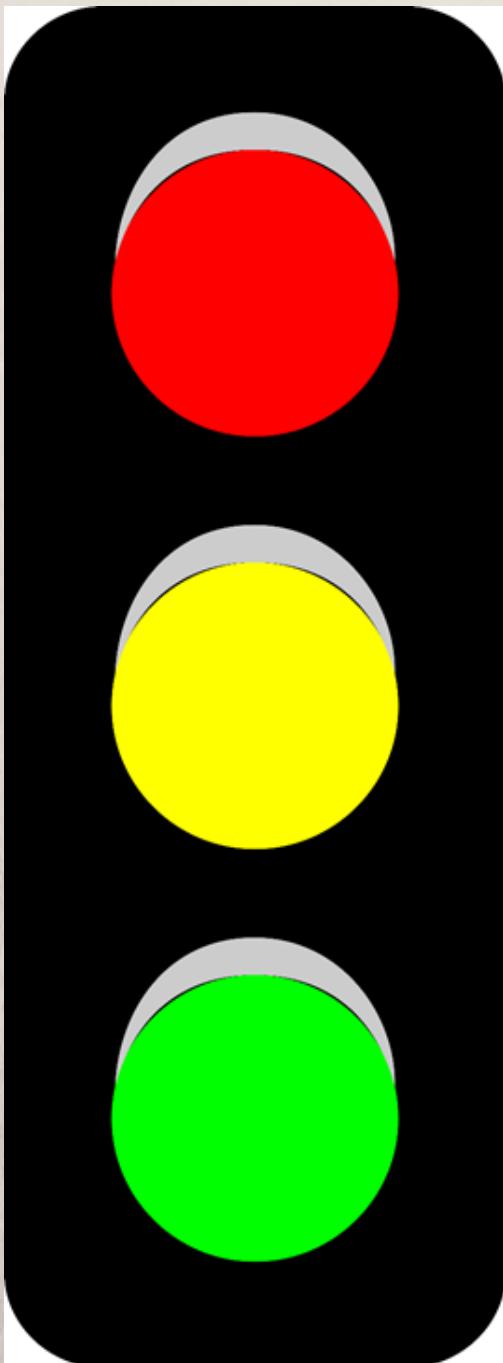
Što je kasnije otac predložio Marku?

Kako je ograda izgledala kad je Marko iščupao čavle?

Jesi li i ti nekada rekao/rekla nešto što zbog čega ti je kasnije bilo žao?

SEMAFOR

LJUTNJE



Što crveno svjetlo znači?

Znači STOP! Odnosno, STANI. To vrijedi i za situaciju kada se naljutiš. Prvo probaj stati te nekoliko puta duboko udahnuti (kako smo vježbali na stranici prije).

Što žuto svjetlo znači?

Znači RAZMISLI. Razmisli što ćeš reći ili učiniti.

Kako će se druga osoba osjećati nakon što ti to kažeš ili učiniš? Kako ćeš se ti osjećati? Ako misliš da se ili druga osoba ili ti nećete osjećati dobro, onda nemoj to učiniti.

Što zeleno svjetlo znači?

Znači KRENI. Kad si razmislio što ćeš reći/učiniti i kad si siguran da to neće povrijediti ni tebe ni drugu osobu – tada to možeš i učiniti! 😊

Priča o Ivani

Ivana je bila djevojčica koja se često ljutila. Kad bi se naljutila, ona ne bi vikala niti se svađala...

Čak se ne bi ni zacrvenila. Ona bi jednostavno prestala razgovarati s tom osobom. Bez objašnjenja, bez razgovora. O tome nije ni s kim pričala.

Prvo je prestala pričati s Lorenom. Lorena je bila njezina najbolja prijateljica, a na nju se naljutila jer ju mama nije pustila da dođe k njoj na igru.

Par dana kasnije, naljutila se na Davora. Naime, igrali su Čovječe ne ljuti se i Davor je pobijedio. Phh, zna se tko bi trebao pobjeđivati!

Tjedan kasnije naljutila se i na Marinu, još jedinu djevojčicu iz razreda s kojom je razgovarala. Sve je pošlo nizbrdo kad je Marini posudila svoju gumicu, a ona ju je izgubila.

I tako je Ivana ostala bez prijatelja u razredu. To ju je sve više mučilo – nije uopće imala s kime razgovarati pod odmorom.

Ubrzo je to primijetila i njezina mama.

Ivana, zašto više nitko k nama ne dolazi na igru? – upita ju mama.

Mah.. nije mi do igre više. – kaže Ivana.

Kako ne? Pa do prošlog tjedna svaki dan je netko bio kod nas – Lorena, Davor, Marina... a sada više nitko. Jesi li se posvađala s njima?

Na to Ivana počne plakati.

Jesam, mama. Naljutili su me i više ne želim s njima razgovarati – jedva je izgovorila.

Ispričaj mi sve – zagrlila ju je mama.

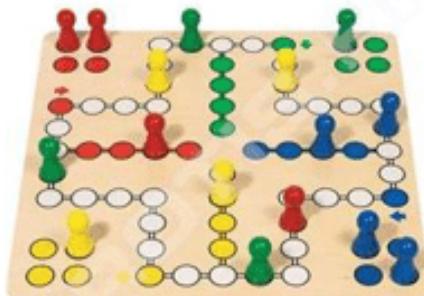
Tada je Ivana krenula pričati o razlozima svađe sa svojim prijateljima. Njezina je mama pozorno slušala, a kad je Ivana dovršila priču, mama je rekla:

Draga moja Ivana svi se mi ponekad naljutimo. Ali, to ne znači da moramo prestati pričati s našim prijateljima. Uvijek je važno prvo popričati s njima o razlozima ljutnje... Neke stvari nisu ni vrijedne ljutnje i svađe!

A znaš i s kim uvijek možeš pričati o tome? Sa mnom!

Jer znaš... ako ćeš se puno ljutiti, a da o tome ne pričaš ni s kim, tvoja će ljutnja samo rasti i rasti i postati jako velika. A ako ćemo o tome zajedno popričati, možda ti ja mogu pomoći da se manje ljutiš i da ostaneš sa svima prijateljica.

Ivanu je to jako razveselilo. Stvarno su joj nedostajali njezini prijatelji i nije više željela biti usamljena. Zato joj je mama pomogla da napravi plan kako će se pomiriti sa svojim prijateljima. Od toga dana, Ivana uvijek kad se naljuti to i kaže. Puno o tome priča sa svojom mamom koja joj uvijek udijeli neki mudar savjet. Od onda, Ivana ima puno prijatelja i svi rado dolaze k njoj na druženje.



Mateja Kerovec

Što je Ivana radila kad se ljutila?

Na koga se sve naljutila?

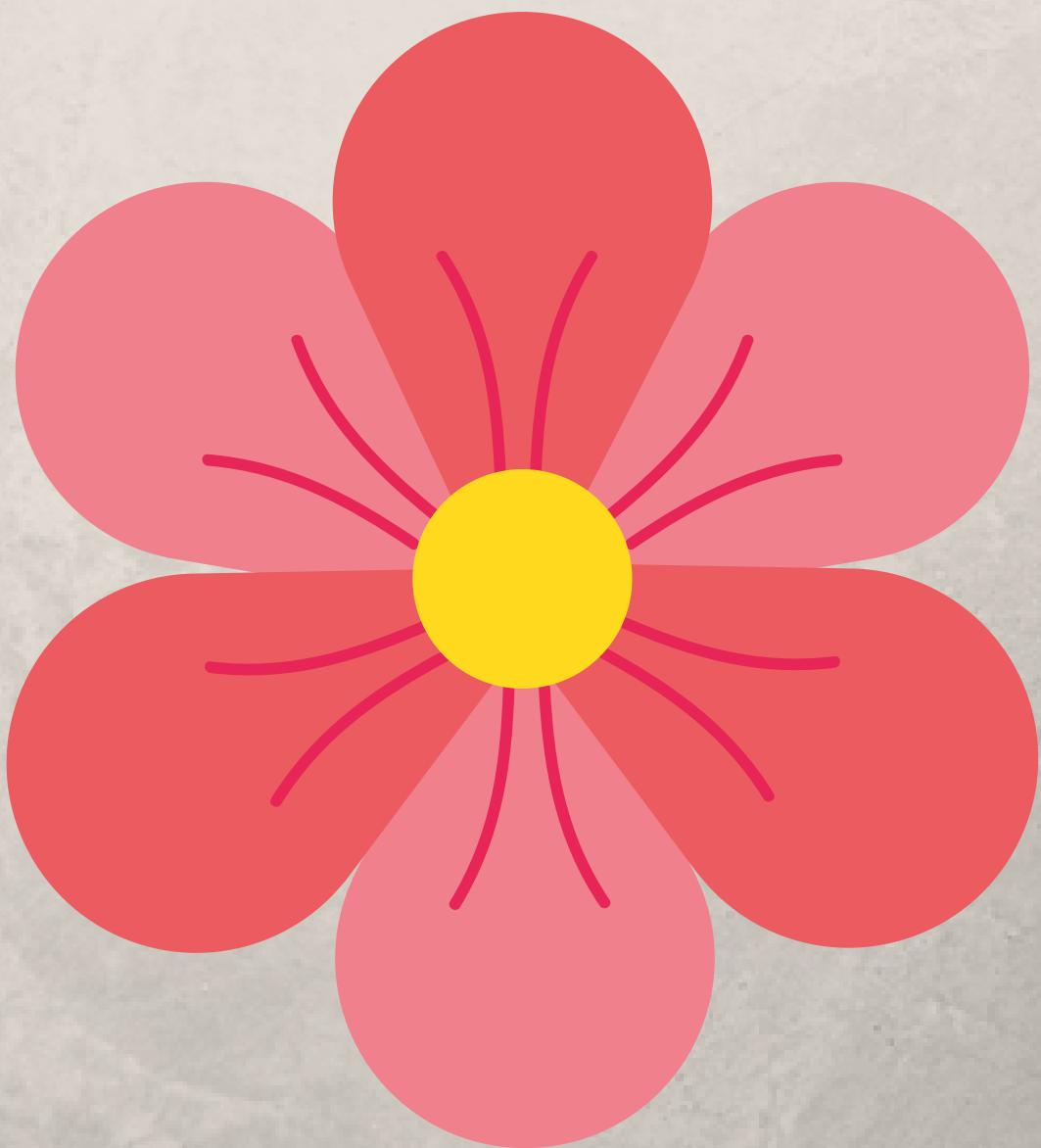
Zašto nitko nije dolazio k Ivani na igru?

Što joj je njezina mama rekla?

S kim ti razgovaraš o svojoj ljutnji?

Otkrij nam svoj lijek – tko ili što tebi pomaže kada si
ljut/ljuta?

Napiši na latice!



Čestitam ti!

Rješavanjem ove slikovnice vjerujem da si nešto naučio/naučila o sebi i svojoj ljutnji.

Nadam se da su ti priče i savjeti pomogli u tome da lakše kontroliraš svoju ljutnju.



Želim ti da se u budućnosti što manje ljutiš i da ti svojim savjetima koje si naučio pomogneš drugima da se lakše nose s ljutnjom.

Sretno!