

KAKO S TUGOM?

VJEŽBE ZA KLINCE I KLINECEZE

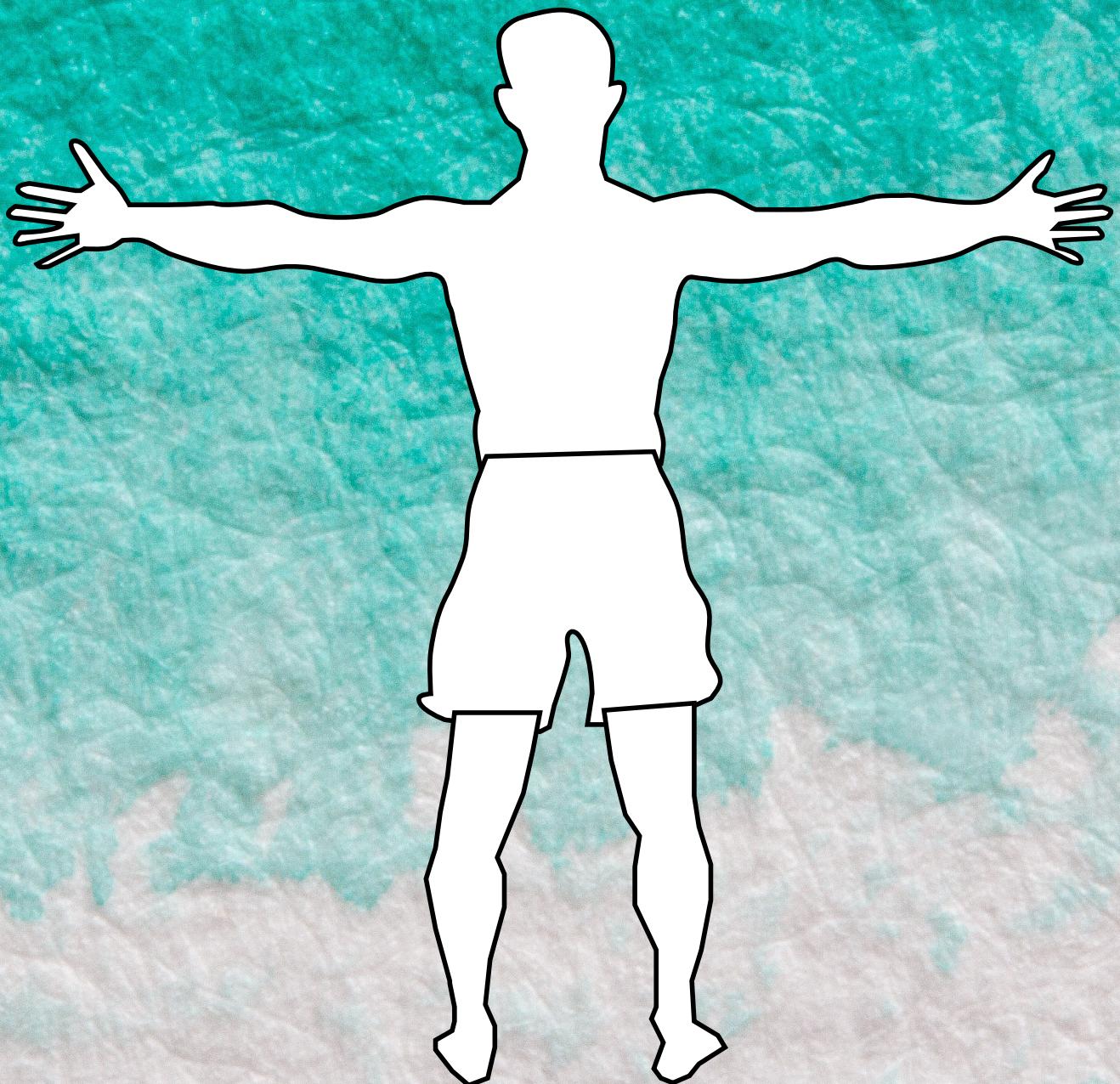


Izradila Mateja Kerovec, mag.paed.soc.
Mail: mateja.kerovec@gmail.com

TUGA JE OSJEĆAJ KOJI SE JAVLJA KADA DOŽIVIMO NEKI GUBITAK. TO MOŽE BITI GUBITAK DRAGE OSOBE, ALI I NEKOG PREDMETA, IDEJE, VJEROVANJA I SLIČNO.



U KOJEM DIJELU TIJELA TI
OSJEĆAŠ TUGU? ZAOKRUŽI
TAJ DIO TIJELA!



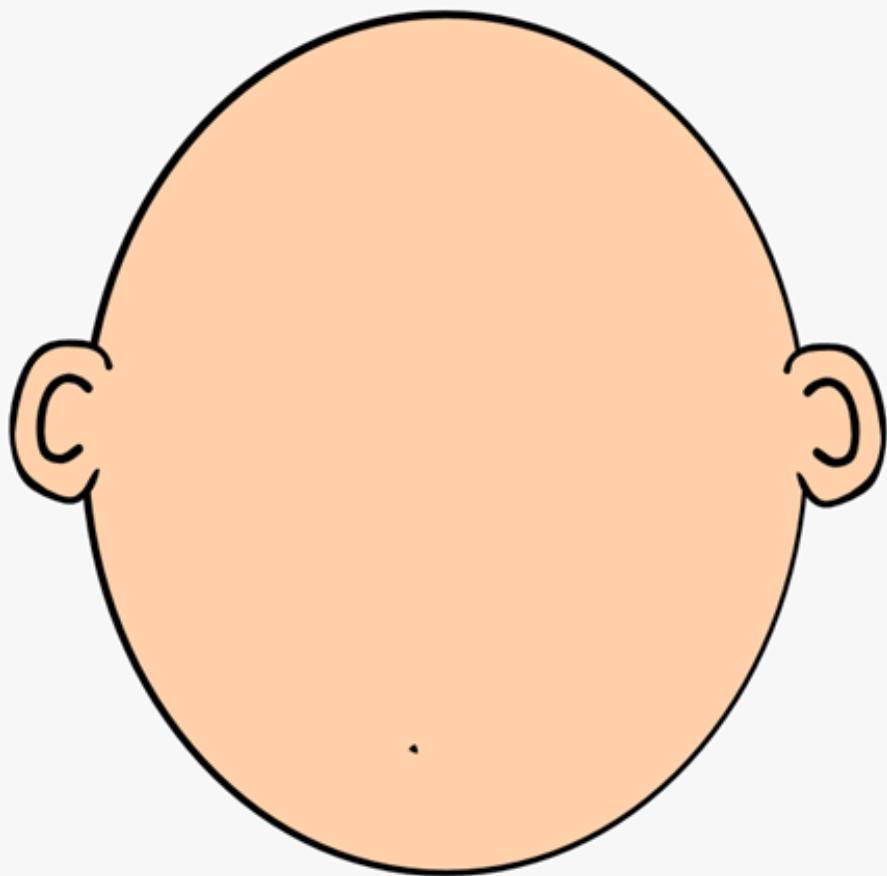
ŠTO MISLIŠ KAKO TUGA IZGLEDA? POKUŠAJ JU NACRTATI!

MALA POMOĆ: IMA LI DUGE NOGE ILI KRATKE? IMA LI IH UOPĆE? KAKVOG JOJ JE OBLIKA GLAVA? KAMO GLEDА? STOJI LI USPRAVNO?

**ŠTO TEBE MOŽE RASTUŽITI?
NAPIŠI U OBLAČIĆE.**



**KAKO IZGLEDAŠ KADA SI
TUŽAN/TUŽNA?
POKUŠAJ NA OVO LICE
NACRTATI SEBE KADA SI
TUŽAN/TUŽNA.**



**KOJOM BI BOJOM ILI
BOJAMA
PRIKAZAO/PRIKAZALA
TUGU?
OBOJI LIKA TOM BOJOM ILI
BOJAMA.**



ZAŠTO OSJEĆAMO TUGU?

IAKO SE NAJČEŠĆE NE VOLIMO OSJEĆATI TUŽNO, TUGA JE JAKO VAŽNA.

NAIME, ONA NAM OMOGUĆUJE DA NAŠE TIJELO USPORI I DAJE NAM VREMENA DA RAZMISLIMO O TOME ŠTO NAM SE DOGAĐA.



PONEKAD NAM TO MOŽE BITI TEŠKO UČINITI SAMIMA PA JE ONDA SVAKAKO VAŽNO O TOME PORAZGOVARATI S NEKIM KOME VJERUJEMO - RODITELJIMA, PRIJATELJIMA, UČITELJIMA ...

**ŠTO TI RADIŠ KAD SI
TUŽAN/TUŽNA?**

**KADA SAM TUŽAN/TUŽNA
JA:**

.....

.....

.....

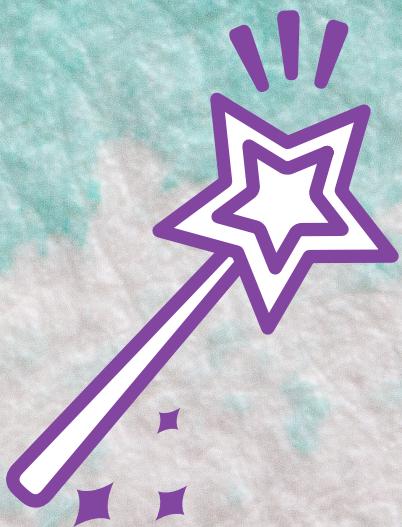
.....



KAKO SE LAKŠE NOSITI S
TUGOM I POBIJEDITI JU?



**ZA POČETAK, RAZMISLI
SAM/SAMA – ŠTO TEBI
POMAŽE DA SE LAKŠE
NOSIŠ S TUGOM?
ZAPIŠI!**



PONEKAD NAM, KADA SMO
TUŽNI, POMAŽE DA SE
ISPLAČEMO. ZAMISLI DA JE
SVAKA SUZA DIO TVOJE
TUGE I KAKO PLACHEŠ -
TAKO ONA POSTAJE MANJA!



PRIČA O VELIKOJ I MALOJ TUZI

Maša je djevojčica koja je često bila tužna. Naime, u zadnje vrijeme dogodilo joj se više stvari koje su ju ražalostile – umrla joj je draga osoba, dobila je nekoliko loših ocjena i njezina se priateljica naljutila na nju. Zbog svega toga, Maša je bila jako žalosna, često je plakala i zatvarala se u svoju sobu. O svojoj tuzi nije htjela ni s kim pričati. No, počela se sve lošije osjećati. Od tuge ju je počeo boljeti trbuš i glava, više uopće nije imala volje za druženje s priateljima.

Tada ju je posjetila, ni manje ni više, nego baš Tuga!

Što te muči, draga Mašo? – upita ju Tuga.

Ah, Tugo. Više ne znam kako bih te se riješila. – tužno će Maša.

Već se dugo družimo i znam da sam ti dosadila, – odvrati joj Tuga- zato će ti ja otkriti kako me se možeš riješiti.

Možeee! – nakon dugo vremena razveseli se Maša.

Svaki put kada s nekim popričaš o tome zašto si tužna, ja se smanjam – savjetuju Tuga Mašu.

Osim toga, sa svakim zagrljajem dragoj osobi, ja također postajem sve manja. Probaj! – kaže Tuga i još prije nego se pojavila, ona odjuri dalje.

Maša je razmišljala o svemu što joj je Tuga rekla - Razgovor i zagrljaj. Pa, doista mi je to puno puta pomoglo kad mi je bilo teško. Mogu pokušati.

I tako sljedeći dan Maša dođe do svoje mame i ispriča joj sve. Kako joj je teško bez drage osobe, kako su je rastužile loše ocjene i kako se njezina prijatelja Rea ljuti na nju.

Čim je ispričala sve to mami, Maša osjeti da joj je malo lakše. Mama ju potom zagrli i kaže - Mašo, baš mi je drago što si mi ovo sve rekla, nisam ni znala da si toliko žalosna. A sada ćemo zajedno razmisliti kako možemo doći do toga da tvoja tuga potpuno nestane.

Mašina se tuga još više smanjila. Iako nije potpuno nestala Maši je već bilo puno lakše - vidjela je da joj je Tuga rekla istinu – razgovori i zagrljaji puno pomažu!



Mateja Kerovec

ZBOG ČEGA JE MAŠA BILA
TUŽNA?

TKO JE POSJETIO MAŠU?

ŠTO JOJ JE TUGA
SAVJETOVALA?

KAKO SE MAŠINA TUGA
SMANJILA?

**U PRIČI O MALOJ I VELIKOJ
TUZI NAUCILI SMO DA
RAZGOVOR I ZAGRLJAJ
MOGU BITI OD VELIKE
POMOĆI KADA SMO TUŽNI.**

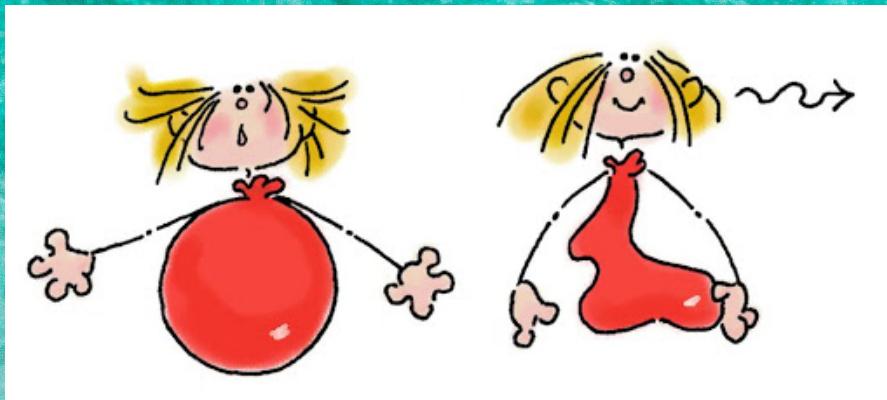
**RAZMISLI – NAKON RAZGOVORA S
KIME SE TI OSJEĆAŠ BOLJE?**



KAKO BISMO POBIJEDILI TUGU
JAKO JE VAŽNO DA NAUČIMO
ISPRAVNO DISATI.

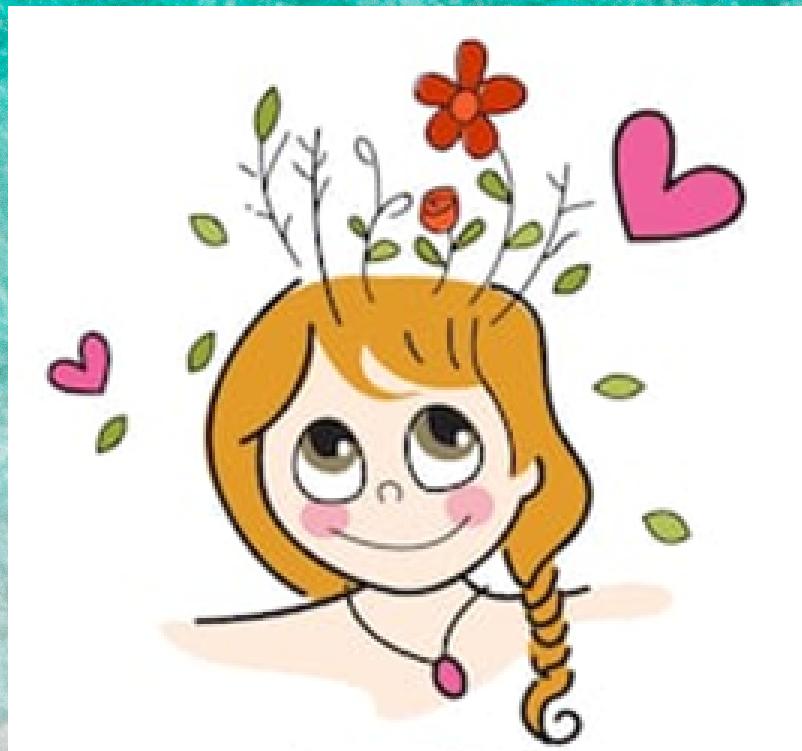
PROBAJ OVU VJEŽBU: STAVI RUKU
NA TRBUH I DUBOKO UDAHNI I
IZDAHNI.

ZAMISLI DA JE TVOJ TRBUH BALON
– PRVO MORA NARASTI, A ONDA GA
ISPUŠEŠ.



OSJEĆAŠ LI KAKO SE TVOJ
TRBUH DIŽE PA SPUŠTA?
AKO DA, BRAVO, NA
DOBROM SI PUTU!
SADA PONOVNOSTO POKUŠAJ
DUBOKO UDAHNUTI, A
POTOM I IZDAHNUTI.
UČINI TO 10 puta.

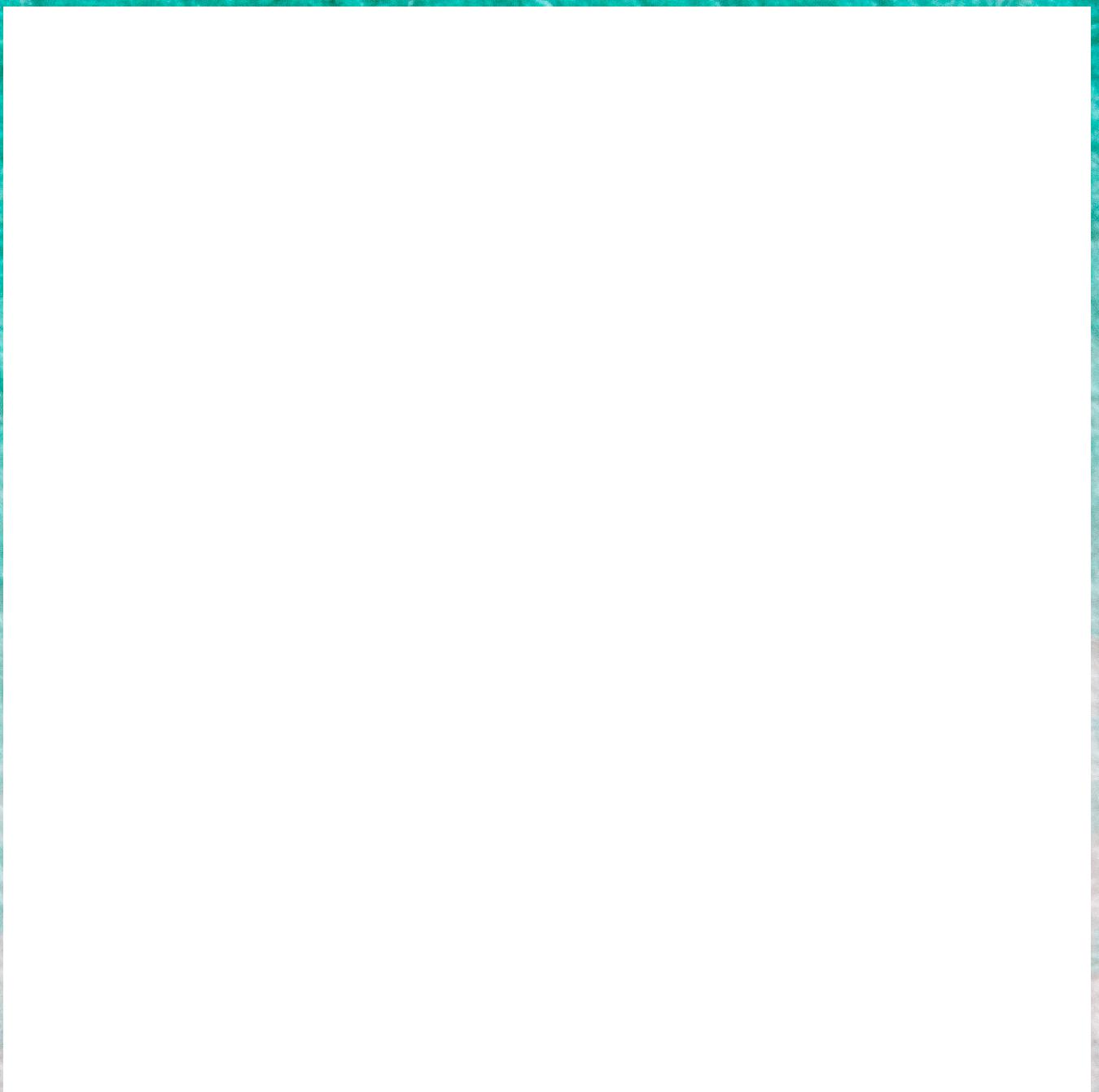
**NA TAJ NAČIN POMAŽEŠ
SVOM TIJELU DA SE UMIRI,
A SVOJOJ GLAVI DA
ZABORAVI NA NEGATIVNE
MISLI.**



A SADA POKUŠAJ
MISLITI NA NEŠTO LIJEPO.
ZAMISLI DA SI NA SVOM
OMILJENOM MJESTU. TO
MOŽE BITI
PLAŽA, LIVADA, TVOJ
KREVET... NEKA TVOJA
MAŠTA ODLUČI ☺ NACRTAJ
ILI OPIŠI TO MJESTO.

**POKUŠAJ I RADITI NEŠTO
ŠTO VOLIŠ.**

**KAKO VOLIŠ PROVODITI
VRIJEME? NACRTAJ ILI
NAPIŠI!**



**KADA SI RIJEŠIO/RIJEŠILA
SVE ZADATKE RAZMISLI –
KAKO BI
POMOGAO/POMOGLA
SVOJEM PRIJATELJU ILI
PRIJATEЉICU KADA SE
OSJEĆAJU TUŽNO?**

NAPIŠI NEKOLIKO IDEJA!

NADAM SE DA TI JE BILO
ZABAVNO I POUČNO
RJEŠAVATI OVU
SLIKOVNICU,
ŽELIM TI DA SE U ŽIVOTU
ŠTO MANJE SREĆEŠ S
TUGOM, ALI I VJERUJEM DA
ĆEŠ SE, KADA SE TO I
DOGODI, S NJOM ZNATI
USPJEŠNO NOSITI.

ČESTITAM!

