

# POZITIVNE MISLI SAMOGOVOR

SIDRO NA DALJINU

Marija Jurić, mag. psihologije  
KLIKERAJ, 2020.

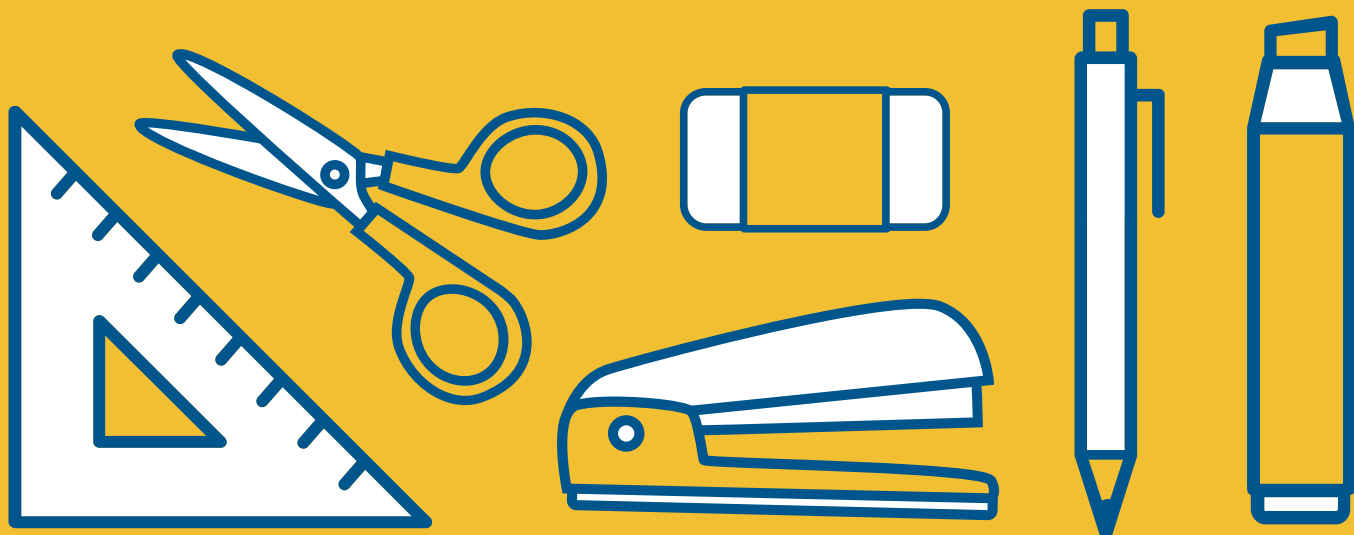


# UPUTE

Za mlađu djecu (5 do 7 godina) izaberite neke rečenice s Radnog lista 1 i neka vam kroz razgovor kažu svoje misli i osjećaje, no neka izaberu neku situaciju ovih dana kako im je kod kuće i ilustriraju ono što rade i kako se osjećaju. Većina njih i piše pa ako žele mogu i napisati neke misli i ideje tijekom ilustracije.

Starija djeca (8 do 12 godina) mogu samostalno odraditi vježbe, no možete odvojiti vrijeme i porazgovarati o njihovim mislima ovih dana.

Upute „Pozitivne misli – samogovor“:



# UPUTE

1) Radni list Pozitivne misli – samogovor, dovršiti započete rečenice tako da budu pozitivne i ohrabrujuće za dijete. Važno je znati da možemo promijeniti „razgovor“ u našoj glavi koji imamo o sebi i svijetu. Zahtijeva vrijeme i zato slijedi radni list 2.

2) Na radnom listu 2 nalazi se primjer stripa. Problem – npr. brat me stalno gnjavi danas, a dijete piše negativnu misao koju potom preoblikuje u pozitivnu. Za svaku misao dijete crta određeni izraz lica kako bi se osjećalo zbog te misli. (Ako radite/pričate s djetetom, možete pitati kako bi dijete postupilo u toj situaciji koju je navelo.) ZADATAK: dijete treba smisliti 2-3 situacije i prikazati ih pomoću stripa tako da navede problem, negativnu i pozitivnu misao te izraze lica. Ovo je zgodan način za učenje kako su misli i osjećaji povezani jer dijete ima predodžbu i vizualno prikazano. Također, s obzirom na aktualnu situaciju i paletu misli i osjećaja koje doživljavamo svaki dan, možete obiteljski odraditi vježbu - svaki član ispuni radni list i izdvoji svoje situacije za strip te o tome porazgovarajte kako se nosite iz dana u dan.





# POZITIVNE MISLI SAMOGOVOR



DOVRŠI REČENICE TAKO DA BUDU  
POZITIVNE I OHRABRUJUĆE ZA TEBE

Osjećam se  
dobro kada

Zabavljam se kada

Osjećam se  
snažno kada

Danas je bilo  
zanimljivo

Ostvarenje koje sam  
postigao/la ovaj vikend  
je

Nešto se danas dobro  
dogodilo

Naučio/la sam nešto  
iz ove pogreške ...

Danas sam naučio/la

Danas sam bio/la  
ljubazan/a zbog

Nešto što volim u  
životu je

Ponosan/a sam na  
sebe zbog

Ovo me čini  
jedinственim/om

Najbolji dio dana je

Sretan/a sam zbog

Na sebi volim

# STRIP

primjer

Negativna misao:  
Brat i ja se danas  
ne podnosimo.

Problem:  
Brat me gnjavi  
cijeli dan.



Pozitivna misao:  
Možda mu je dosadno i  
htio bi se igrati sa mnom.



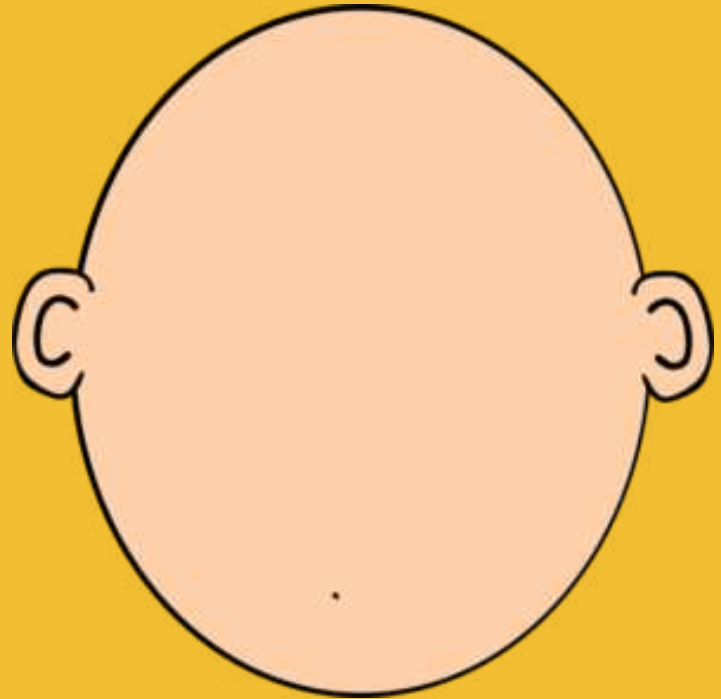
radni list



# PROBLEM

izraz lica

negativna misao



izraz lica

pozitivna misao

