

SIDRO RADIONICA NA DALJINU

ŠTO KADA POGRIJEŠIM?



MARIJA JURIĆ, MAG. PSIHOLOGIJE

KLIKERAJ, 2020.

OPIŠI PONAŠANJA

ŠTO RADIŠ KADA IZGUBIŠ U IGRI?

KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj svoj izraz lica kada izgubiš u
nečemu ili kada pogriješiš?



NAVEDI KOJE TI MISLI PROĐU KROZ GLAVU KAĐA POGRIJEŠIŠ ILI IZGUBIŠ U IGRI

TO JE NAŠ UNUTARNJI GOVOR
VAŽNO JE DA IZGOVORIŠ ILI
ZAPIŠEŠ MISLI



NEGATIVNE MISLI NAM NE
POMAŽU.

MISLI KOJE NAM POMAŽU DA
SE OSJEĆAMO BOLJE JESU
POBIJAJUĆE MISLI.

SADA NAVEDI MISLI KOJE TI
POMAŽU DA SE BOLJE
OSJEĆAŠ.

NPR. "PROMAŠIO SAM GOL,
SMOTAN SAM." U "STVARNO
JE BILO TEŠKO POGODITI."

KADA O SVOJIM POGREŠKAMA GLEDAMO "DRUGIM NAOČALAMA", MOŽEMO PROMIJENITI NAŠE OSJEĆAJE

VAŽNO IH JE VJEŽBATI

RAZMISLI O SITUACIJI KADA SI NEŠTO
PROBAO/LA, A NISI USPIO/LA ...

1) KOLIKO DUGO TI JE TREBALO DA SE
OSJEĆAŠ BOLJE?

2) JESI LI BIO UPORAN/A I POKUŠAO
PONOVO ILI SI ODUSTAO/LA?



NACRTAJ OBRIS DLANA I U NJEGA
ZAPIŠI ŠTO SVE MOŽEŠ UČINITI
KADA POGRIJEŠIŠ ILI IZGUBIŠ DA
SE OSJEĆAŠ BOLJE

