

Kada osjetim neugodne osjećaje mogu:

- ▶ Usmjeriti se na disanje
- ▶ Vježbati tehnike opuštanja
- ▶ Koristiti distrakcije
- ▶ Sjetiti se da realne opasnosti ne postoje i da sam se već prije uspio nositi s neugodnim osjećajima.



Kada primijetim misao koja mi stvara neugodu mogu se igrati detektiva misli i pitati se pitanja za procjenu svojih misli poput:

- ▶ Koji su dokazi da je ta misao točna?
- ▶ Koji su dokazi da ta misao nije točna?
- ▶ Ako je misao točna, što je najgore što se može dogoditi?
- ▶ Kako sam se prije s tim nosio?
- ▶ Mogu li na to nekako utjecati?
- ▶ Koji bi savjet dao prijatelju da tako razmišlja?



Potrebno je vrijeme i vježba kako bi naučili nove vještine.

Može biti teško, ali što više pokušavam i vježbam, kasnije će mi biti lakše i ugodnije.





17.



Mogu biti suosjećajan/a prema drugima i prema sebi.

Biti suosjećajan/a prema sebi znači biti dobar prema sebi, kao što bi bio dobar prema prijatelju.



**Centar za nestalu
i zlostavljaju djeću**



Grad Osijek



16.



Smiruje i usrećuje me:



15.



Na sebi volim

Ponosan sam što sam

Moji prijatelji kod mene vole

Dobar sam u

Jako se trudim oko



Centar za nestalu
i zlostavljano djetu



Grad Osijek



14.



**Ako probam i pogriješim
– nema veze.**

**Mogu naučiti puno iz
svojih pogrešaka.**



13.



Što sve mogu učiniti kako bi se suočio sa svojim strahovima?



**Centar za nestalu
i zlostavljaju djeću**



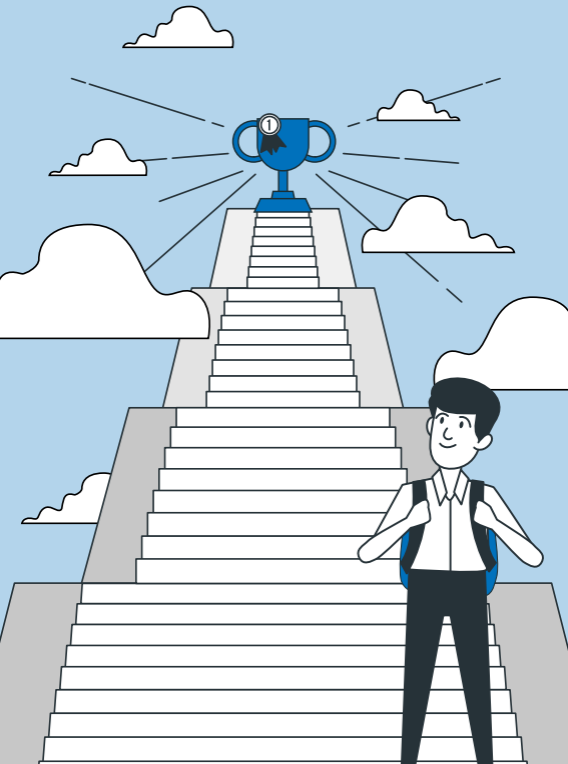
Grad Osijek



12.



**Možda neću uvijek
uspjeti, ali veća je
vjerojatnost da hoću
ako pokušavam.**



Nema ničega lošeg u tome kako se osjećam. Neugodni osjećaji daju mi znakove da imam problem koji trebam riješiti.

Kako bi problem riješio, trebam **razmisliti**.

Ono što mislim djeluje na to kako se osjećam. Pomažu li mi ili odmažu misli koje trenutno imam?



Vrijeme za brigu -

izaberem određeno vrijeme za brigu svakog dana u trajanju od 15 minuta.

U to vrijeme mogu ih sve zapisati na papir ili ih podijeliti s najbližima. Neću razmišljati niti razgovarati o brigama ako nije vrijeme za brigu.



Kada obraćam pažnju na svoje brige one rastu. Kada osjetim da me brige uznemiravaju, mogu provjeriti koliko su one stvarno točne i razmisliti: **Što je zaista stvarno?**

Loše stvari se ne događaju često. Ako se nešto loše i dogodi, mogu to podnijeti.



Ponekad je dovoljna riječ ohrabrenja da bi se suočili sa strahom, npr. Zadnji puta je sve bilo dobro, ti to možeš!

Što si još mogu reći za ohrabrenje?



7.



Opuštanje je važno za nošenje sa neugodnim osjećajima.

Opuštanje može biti zabavno.

Za opuštanje mogu:

Voziti bicikl

- ▶ Crtati
- ▶ Igrati se s prijateljima
- ▶ Nazvati dragu osobu
- ▶ Čitati knjigu
- ▶ Slušati glazbu koju volim



6.



Što mogu reći svojem najboljem prijatelju/ici kada se osjeća povrijeđeno, tužno ili ljuto?

Mogu taj savjet primijeniti i za sebe kada mi je teško.



5.



Kada se osjećam frustrirano, povrijeđeno, ljuto ili nelagodno mogu uzeti **PAUZU** - stati i razmisliti o svojim izborima.

Mogu i: reći drugima kako se osjećam, usredotočiti na disanje, tražiti pomoć



Centar za nestalu
i zlostavljaju djecu



Grad Osijek



4.



Ako **unaprijed planiram** kako se suočiti s izazovnim situacijama, mogu se s njima lakše suočiti i odabrati kako ću reagirati.



Centar za nestalu
i zlostavljano djeću



Grad Osijek



3.



Jasnim i otvorenim izražavanjem svojeg mišljenja drugima govorim što želim ili trebam na pristojan i odlučan način.

Možda neću dobiti to što želim, ali veća je vjerojatnost da hoću ako to kažem. Mogu govoriti dovoljno glasno, uspraviti se i biti pristojan/na.



2.



Kada radim nešto što me čini anksioznim/om, neugodne reakcije u tijelu će početi nestajati čim se priviknem na situaciju.

Nekada će možda to biti duže, nekada kraće, ali znam da će proći.



Centar za nestalu
i zlostavljaju djeću



Grad Osijek



1.



Svatko ponekad pogriješi.

Kad se potrudim,
obično dobro napravim
ono što radim.

