

OBČUTKI IN ČUSTVA - MODUL 1

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Spodbujanje razmišljanja o čustvih
Spodbujanje razmišljanja o občutkih
Spodbujanje razmišljanja o doživljanju, uravnavanju in izražanju čustev
Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti

© Avtorja: dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Petra Lešnik Musek, 2007



abc.viz

Izšlo v sodelovanju:
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
Inštitut za psihologijo osebnosti

Informacije, naročila:
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
Požarnice 26d
1351 Brezovica
e-pošta: publikacije@ipsos.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Občutki in čustva. Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole /
Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-92047-9-5

1. Lešnik Musek, Petra
232393472

Didaktična mapa "Občutki in čustva 1" je nastala v okviru programa **abc.viz**, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Didaktične mape **abc.viz** omogočajo široko uporabo, tudi razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih materialov.

Gradiva in materiali v mapi "Občutki in čustva 1" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si .

Občutki in čustva - Modul 1

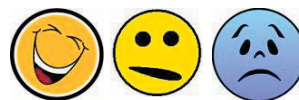
Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Občutki in čustva 1"

"Občutki in čustva 1" je didaktična mapa z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje doživljanja in zrelega izražanja čustev in občutkov otrok in učencev v drugem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape "Občutki in čustva 1"

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje razmišljanja o čustvih in občutkih, o doživljanju, uravnavanju in izražanju čustev
- ≈ aktivnosti za uravnavanje doživljanja čustev in občutkov in za spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti
- ≈ 39 delovnih listov



Namen didaktične mape "Občutki in čustva 1"

Spodbujanje razmišljanja o čustvih in občutkih, samorefleksije pri doživljanju čustev in občutkov, spodbujanje zrelega izražanja občutkov in čustev, spodbujanje uravnavanja doživljanja in izražanja čustev in občutkov, spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti.

Vzgojno-izobraževalna področja, na katera posega mapa "Občutki in čustva 1"

- ≈ samozavedanje
- ≈ čustva in občutki
- ≈ vzročno-posledične zveze med različnimi dogodki, dražljaji in čustvi
- ≈ razvoj zrelih, primernih, ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov
- ≈ uravnavanje doživljanja in izražanja čustev in občutkov
- ≈ razvoj čustvene inteligentnosti

*O programu **abc.viz***

Program **abc.viz** je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Gradiva in materiali v mapi "Občutki in čustva 1" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz** - portal omogoča učiteljem in drugim na šolah, ki so naročene nanj, neprestan dostop do vsebine vseh gradiv na portalu, razmnoževanje, tiskanje in druge možnosti.

O avtorjih

Dr. Kristijan Musek Lešnik je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot 50 različnih knjig in publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. Je tudi glavni urednik spletnega portala abc.viz.

Dr. Petra Lešnik Musek je strokovnjakinja za razvojno psihologijo. Po desetletnem delu na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani dela kot psihologinja z otroki, mladostniki in starši na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki.

Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape “Občutki in čustva 1”

Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o sebi in o svojih čustvih in občutkih.

Usmerjanje k raziskovanju in razumevanju vzročno-posledičnih odnosov med dogodki, dražljaji in čustvi ter občutki.

Spodbujanje razvoja in utrjevanja zrelih, primernih in ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov, usmerjanje k zrelemu uravnavanju doživljanja in izražanja čustev in občutkov.

Usmerjanje k razvijanju čustvene inteligentnosti in pomembnih kompetenc na področju doživljanja in izražanja čustev.

Različne možnosti uporabe didaktične mape “Občutki in čustva 1”

Didaktično mapo “Občutki in čustva 1” lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje otrok in učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v drugem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših učencih; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča, da izberete vsebine, ki so prilagojene izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

Individualno ali skupinsko delo:



individualno delo in razmišljanje



delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah



delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu

Primernost in uporabnost za različne priložnosti

Didaktična mapa “Občutki in čustva 1” omogoča uporabo v razredu v okviru različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo.

Odprtost, širina, avtonomija pri izboru in načrtovanju dejavnosti

Vsebina mape je odprta in pri načrtovanju dejavnosti dopušča široko avtonomijo in ustvarjalnost. Poleg osnovne uporabe delovnih listov odpira različne druge možnosti:

- ≈ razvoj novih, inovativnih dejavnosti na podlagi delovnih listov iz mape,
- ≈ nadgradnja posamezne dejavnosti in delovnega lista s pogovorom o tem, zakaj so stvari, o katerih se pogovarjate, pomembne za življenje,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu uravnoveženega doživljanja in izražanja različnih čustev in občutkov,
- ≈ ugotavljanje, da so neprijetna čustva prav tako del življenja kot prijetna, ne moremo jih preprečiti, lahko pa vplivamo na to, kako se odzovemo nanje in jih izražamo,
- ≈ navezovanje dejavnosti in razmišljanja na aktualne teme, vprašanja, probleme pri otrocih ali v razredu in
- ≈ številne druge možnosti.

SEZNAM DELOVNIH LISTOV

(Ob vsakem delovnem listu je zapisan namen naloge in predlagana vloga učitelja, svetovalnega delavca, odraslega, pri usmerjanju dejavnosti.)

Oznaka M pomeni različico za dečke Oznaka D pomeni različico za dekleta

1. Besede za čustva
Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih. Skušajo se spomniti čim več različnih čustev in jih zapisati v "slovar čustev".
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih čustvih, odpiranje novih idej, spodbujanje razprave ...
2. Misli in čustva - M
3. Misli in čustva - D
Namen: Učenci razmišljajo o povezavi med mišljenjem in čustvi, med miselno naravnanoostjo in razpoloženjem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o povezavi med mišljenjem in čustvi, spodbujanje razprave ...
4. Naša čustva vplivajo na naše telo - M
5. Naša čustva vplivajo na naše telo - D
Namen: Učenci razmišljajo o povezavi med telesnim doživljanjem in čustvi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o povezavi med čustvi in telesnim doživljanjem, spodbujanje razprave ...
6. Skrbi, ki so izginile – M
7. Skrbi, ki so izginile – D
Namen: Učenci razmišljajo o skrbeh, o tem, zakaj nastanejo in kakšne so njihove posledice, kako vplivajo na nas, kako so nekatere skrbi nepotrebne in nam le škodijo, ker nas zavirajo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih vrstah skrbi, o njihovih vzrokih in posledicah, spodbujanje razprave ...
8. Ko stvari ne gredo po naše - M
9. Ko stvari ne gredo po naše - D
Namen: Učenci razmišljajo o frustracijah, ki nastopijo, kadar stvari ne potekajo tako kot bi si želeli, o naših odzivih v takšnih situacijah, in o tem, da se lahko včasih tudi stvari, ki ne gredo po naših željah, končajo bolje, kot smo pričakovali.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o frustracijah, konstruktivnih in nekonstruktivnih odzivih nanje, o njihovih posledicah, spodbujanje razprave ...
10. Izražanje prijetnih čustev
Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih in občutkih in o njihovem izražanju, osredotočijo se na pozitivna, prijetna čustva, občutke, in na njihovo izražanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih čustvih, občutkih in njihovem izražanju, usmerjanje k razmišljanju o pozitivnih, prijetnih čustvih in njihovem izražanju, spodbujanje razprave ...
11. Izražanje neprijetnih čustev
Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih in občutkih in o njihovem izražanju, osredotočijo se na negativna, neprijetna čustva, občutke, in na njihovo izražanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o čustvih, občutkih, njihovem izražanju, usmerjanje k razmišljanju o neprijetnih čustvih in njihovem izražanju, spodbujanje razprave ...



12. Izražanje ljubezni - M
13. Izražanje ljubezni - D
Namen: Učenci razmišljajo o izražanju ljubezni, o izražanju naklonjenosti do drugih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem, kako izražamo, da imamo nekoga radi, kako in kolikokrat ljudem okrog sebe povemo, kaj nam pomenijo, kako nekemu povemo, da ga imamo radi; spodbujanje razprave ...
14. Dobra volja
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako pomembno je biti zadovoljen, vesel; kako pozitivno razpoloženje in veselje vpliva na nas, na naše odnose z drugimi, na naš odnos do sebe, na naša dejanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zadovoljstva in veselja, usmerjanje k razmišljanju o pomembnosti splošne pozitivne naravnosti do sebe, drugih ljudi in stvari, ki nas obdajajo; spodbujanje razprave ...
15. Skrbi zaradi sprememb - M
16. Skrbi zaradi sprememb - D
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako doživljajo spremembe in novosti okrog sebe, kako se odzivajo nanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojem odnosu do sprememb in novosti v življenju; spodbujanje razprave ...
17. Pesimizem
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna naravnost pomeni za doživljanje in občutke.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o možnih vzrokih in posledicah negativnih pričakovanj, o tem, kako nadomestiti negativna pričakovanja s pozitivnimi; spodbujanje razprave ...
18. Kako se "odskrbimo"
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko znebimo vsaj nekaterih skrbi, še posebno tistih, ki so nekonstruktivne in nas ovirajo in omejujejo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o skrbih in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...
19. Kako bi se počutil – kako bi se počutila
Namen: Spodbujanje razmišljanja o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah; spodbujanje razprave.
20. Krog čustev
Namen: Otroci razmišljajo o svojih trenutnih čustvih in občutkih, in o spremembah čustev, občutkov in razpoloženj.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o čustvih, občutkih, razpoloženjih, in o njihovih spremembah; spodbujanje razprave.
21. Igra čustev
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj; spodbujanje razprave.



22. Pokaži svoja čustva - žalost
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje žalosti.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju žalosti; spodbujanje razprave.
23. Pokaži svoja čustva - jeza
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje jeze.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju jeze; spodbujanje razprave.
24. Pokaži svoja čustva - sram
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje sramu.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju sramu; spodbujanje razprave.
25. Pokaži svoja čustva - strah
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje strahu.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju strahu; spodbujanje razprave.
26. Pokaži svoja čustva – ljubosumnost – M
27. Pokaži svoja čustva – ljubosumnost – D
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje ljubosumnosti.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju ljubosumnosti; spodbujanje razprave.
28. Pokaži svoja čustva - veselje
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje veselja.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju veselja; spodbujanje razprave.
29. Povej, kako je ...
Namen: Otroci razmišljajo o stvareh, situacijah, okoliščinah, ki pri njih sprožijo različna čustva.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki situacijah, okoliščinah, ki sprožijo različna čustva; spodbujanje razprave.
30. Najboljša stvar vseh časov
Namen: Otroci razmišljajo o dobrih, prijetnih stvareh, ki so jih doživeli.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o dobrih, prijetnih stvareh, ki so jih doživeli; spodbujanje razprave.
31. Kako bi se počutil - kako bi se počutila 2
Namen: Spodbujanje razmišljanja o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah; spodbujanje razprave.



32. **Obrazi občutkov**
Namen: Otroci razmišljajo o tem, kakšne občutke pri njih izzovejo različne situacije in dogodki.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o občutkih, ki jih sprožijo različni dogodki; spodbujanje razprave.
33. **Moje najljubše stvari**
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in stvareh, ki so otrokom pri srcu.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki so jim blizu, pri srcu, ljube; spodbujanje razprave.
34. **Stvari, ki jih ne maram**
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in stvareh, ki jih otroci ne marajo.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki jim niso všeč in jih ne marajo; spodbujanje razprave.
35. **Kaj si želim**
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in o svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje, pričakovanja in odgovornosti; spodbujanje razprave.
36. **Kaj si želim za rojstni dan**
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in o svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o svojih željah; spodbujanje razprave.
37. **Mi je všeč – mi ni všeč**
Namen: Otroci in učenci razmišljajo o svojih občutkih.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o občutkih in čustvih, ki jim jih izzovejo različni dražljaji, dogodki, stvari, ljudje, spodbujanje in usmerjanje razprave.
38. **Kazalo za knjigo**
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so učencem všeč.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o tem, kaj jim je všeč in kako se vidijo; spodbujanje razprave.
39. **Občutki in čustva**
Namen: Spodbujanje razmišljanja o občutkih in čustvih, ki jih sprožijo različni dogodki.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih in čustvih, ki jih sprožijo različni dogodki; spodbujanje razprave.

NAMENSKA ZGOLJUGLEDU
VZOREC STRAN JE
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene



BESEDE ZA ČUSTVA

Včasih smo veseli, včasih smo žalostni, včasih smo jezni ...

A čustev je še veliko več. Ena od stvari, ki jih lahko naredimo, da bolje razumemo svoja čustva, je, da napišemo seznam vseh besed, ki jih poznamo za različna čustva. Zato na ta list napiši vse besede, ki jih poznaš in opisujejo čustva. Lahko si pomagaš s slovarjem ali s kakšnim drugim pripomočkom.

Moj slovar čustev:

VZOREC - STRAN JE OGLEJDU
NAMENJENA ZGOLJ OGLEJDU
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš »gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni« - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: »Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolj uspelo. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek, ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost.

Kako si razmišljal, kaj si si mislil o tem dogodku ali stvari.

Kako bi lahko drugače razmišljal, da bi se počutil bolje:

Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš »gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni« - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: »Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolje uspelo. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek, ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost.

Kako si razmišljala, kaj si si mislila o tem dogodku ali stvari:

Kako bi lahko drugače razmišljala, da bi se počutila bolje:

Naša čustva vplivajo na naše telo

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesel: _____

ko sem jezen: _____

ko sem žalosten: _____

ko sem zaskrbljen: _____

ko sem prestrašen: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?



Naša čustva vplivajo na naše telo

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesela: _____

ko sem jezna: _____

ko sem žalostna: _____

ko sem zaskrbljena: _____

ko sem prestrašena: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?



Izražanje prijetnih čustev

Bolje kot znamo izražati vsa naša čustva, od veselja in sreče do jeze, žalosti, ljubosumnosti, ali strahu, bolje se lahko počutimo. Ko se učimo izražati čustva na različne načine, jih lahko izražamo tako kot jih izražajo naši starši in drugi družinski člani, lahko pa jih izražamo tudi na drugačne načine.

Seznam vseh čustev, ki jih občutim:

Katera od teh čustev so mi najbolj prijetna:

Kako izražam ta prijetna čustva:



PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Stvar, ki me skrbi:

Kaj je najslabše, kar bi se lahko pri tem zgodilo?

Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso neprijetne in slabe?



KAKO SE *ODSKRBIMO*

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbih, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi.

Kako se lahko znehim teh skrbi?

**VZOREC - STRANJE OGLEDU
NAMENJENA ZGOLJ
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene**