

# OBČUTKI IN ČUSTVA

Didaktična mapa za 3. 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



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 3. triletje osnovne šole /  
Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,  
2007

ISBN 978-961-6671-03-3  
1. Lešnik Musek, Petra  
232394496

Didaktična mapa "Občutki in čustva" 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" 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

## Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

---

### *Kaj je didaktična mapa "Občutki in čustva"*

"Občutki in čustva" 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 tretjem triletju osnovne šole.

### *Vsebina didaktične mape "Občutki in čustva"*

- ≈ 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
- ≈ 47 delovnih listov



### *Namen didaktične mape "Občutki in čustva"*

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"*

- ≈ 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" 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"

Usmerjanje 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.

Usmerjanje k razvijanju zrelih, primernih in ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov.

Usmerjanje k zrelemu uravnavanju doživljanja in izražanja čustev in občutkov.

Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti in pomembnih kompetenc na področju doživljanja in izražanja čustev.

## Različne možnosti uporabe didaktične mape "Občutki in čustva"

Didaktično mapo "Občutki in čustva" 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 tretjem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših učencih ali starejših dijakih v srednji šoli; 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" 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 fante    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 nagnanostjo 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. Ko stvari ne gredo po naše - M
7. 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 ...*
8. 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 ...*
9. 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 ...*
10. Izražanje ljubezni - M
11. 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 komu povemo, da ga imamo radi; spodbujanje razprave ...*



12. 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 ...*

13. Skrbi zaradi sprememb - M

14. 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 ...*

15. 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 ...*

16. 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 ...*

17. Skrbi, ki so izginile - M

18. Skrbi, ki so izginile - D

*Namen: Učenci razmišljajo o skrbih, 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 ...*

19. Pesem o vsečnih stvareh

*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o stvareh, ki so učencem ljube in všečne.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, jih imajo radi, so jim všeč; spodbujanje razprave.*

20. Moje najljubše mesto pod soncem - M

21. Moje najljubše mesto pod soncem - D

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so nam ljube in všečne.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, so jim všeč; spodbujanje razprave.*

22. Dogaja se vsak dan - pesem o vsakdanjih stvareh

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o stvareh, ki jih počnemo vsak dan, a o njih navadno ne razmišljamo.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki jih počnejo vsak dan, a o njih navadno ne razmišljajo; spodbujanje razprave.*





23. Škodljivi načini za izražanje jeze  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega, zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.*
24. Konstruktivni načini za izražanje jeze – M
25. Konstruktivni načini za izražanje jeze – D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega, zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.*
26. Razmišljanje o lepih stvareh  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke; spodbujanje razprave.*
27. Kako si v družini izražamo čustva  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej; spodbujanje razprave.*
28. Pogovarjanje o problemih - M
29. Pogovarjanje o problemih - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnem reševanju problemov s pogovorom.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom; spodbujanje razprave.*
30. Zaradi prijateljev se počutimo dobro  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu dobrih prijateljskih odnosov za zadovoljstvo.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu dobrih prijateljskih odnosov; spodbujanje in usmerjanje razprave.*
31. Kadar sem jezen – M
32. Kadar sem jezna – D  
*Namen: Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij, medosebnih problemov in sporov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij medosebnih problemov in sporov; spodbujanje razprave.*
33. Prepiranje - M
34. Prepiranje - D  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*
35. Reševanje problemov - M
36. Reševanje problemov - D  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*



37. Načini reševanja problemov  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*
38. Kaj pomaga pri jezi - M
39. Kaj pomaga pri jezi - D  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*
40. Jezne besede - M
41. Jezne besede - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*
42. Govorica jeze - M
43. Govorica jeze - D  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami; spodbujanje razprave.*
44. Intervju jeze  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.*
45. Dnevnik mojega prepira – M
46. Dnevnik mojega prepira – D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.*
47. Prepoznavanje čustvenih izrazov  
*Namen: Učenci razmišljajo o čustvih in občutkih, o njihovem izražanju z obrazom in telesom.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o čustvih in občutkih, in o njihovem izražanju; spodbujanje razprave.*



## 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 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 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 lahko, 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?

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## 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 lahko, 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?

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



## Ko stvari ne gredo po naše **M**

---

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburil ali razjezil, potem pa so se dobro končale:

**VZOREC - STRANJE OGLEDU  
NAMENJENA ZGOLJ**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene*

## Ko stvari ne gredo po naše

---

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburila ali razjezila, potem pa so se dobro končale:

**VZOREC - STRANJE OGLEDU  
NAMENJENA ZGOLJ**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,  
spreminjati ali uporabljati za druge namene*



## 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 znebim teh skrbi?



