

KAKO VIDJETI dugu nakon oluje?

Posljednjeg dana prvog polugodišta na nas se obrušila oluja koja nas je sve ostavila nijemima, bespomoćnima i u velikom strahu. Kako bismo opet mogli vidjeti dugu nakon ove nezapamćene oluje moramo razgovarati. Biti iskreni prema sebi i drugima. U redu je da se osjećamo baš kako se osjećamo. Svi su naši osjećaji ovdje dobrodošli. Neovisno o tome koliko su sada teški naši osjećaji, vjerujemo da će s vremenom postati lagani poput pera te će nam omogućiti da opet vidimo dugu u svijetu koji nas okružuje.

Opiši što znaš vezano za događaj koji je pogodio učenike OŠ Prečko.

Kako je taj događaj utjecao na tvoj život u narednim danima?

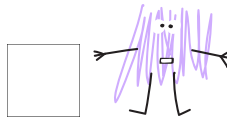
Koje emocije osjećaš kada razmišljaš o tom događaju?



ljutnja



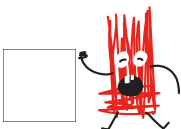
strah



zbunjenost



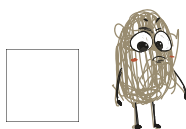
stres



bespomoćnost



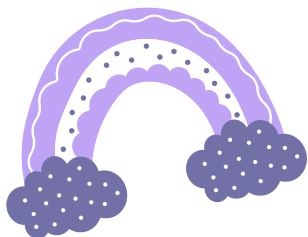
tuga



usamljenost



zabrinutost



KAKO VIDJETI *dugu nakon oluje?*

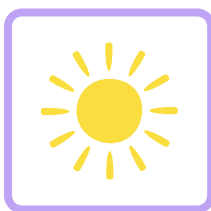
Što bi ti moglo pomoći da prevladaš ove osjećaje koje sada osjećaš?

*Ovi me osjećaji podsjećaju na proživljenu traumu.
Nisu baš ugodni, ali proći će. Znam da sam
siguran/sigurna u ovome trenutku.*

Ovdje ćeš pronaći nekoliko ideja koje ti mogu pomoći kako da prevladaš ove neugodne osjećaje. Razmisli o još nekim prijedlozima i nacrtaj ih.



nacrtaj ono o čemu razmišljaš



prisjeti se sretnih trenutaka



duboko udahni



razgovaraj s bliskim osobama



igraj se s kućnim ljubimcem

Nacrtaj!