

Mali vodič za velike osjećaje

Kreni na putovanje upoznavanja svijeta osjećaja



Priručnik "Mali priručnik za velike osjećaje" nastao je u okviru projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.

Projekt Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja je novčanom potporom podržala Zagrebačka županija.

Udruga CeZaM Zaprešić.

U Zaprešiću, 1.3.2025.



Dobrodošao/la u Mali svijet velikih osjećaja!

Svaki dan osjećamo različite stvari – sreću, tugu, ljutnju, strah... To je potpuno normalno! Osjećaji su važni jer nam pomažu razumjeti sebe i svijet oko nas.

Ova bilježnica će ti pomoći da bolje upoznaš svoje osjećaje i naučiš kako se nositi s njima.

Možeš raditi sam ili uz pomoć roditelja, učitelja ili neke druge odrasle osobe. Zajedno možete razgovarati o osjećajima, rješavati zadatke i isprobavati nove ideje

Moje ime je
(upiši svoje ime)



Upoznaj svoje osjećaje



O osjećajima

Osjećaji nam govore kako smo iznutra. Postoji puno različitih osjećaja.

Koje osjećaje znaš nabrojati? Razmisli i upiši ih na crte ispod!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Možda si čuo/la da su neki osjećaji dobri, a neki loši.

Odat ćemo ti jednu tajnu:



Osjećaji nisu dobri ili loši.

Osjećaji mogu biti ugodni (kad nam je lijepo) i neugodni (kad nam nije baš lako).

Pročitaj ponovno osjećaje koje si napisao/la.

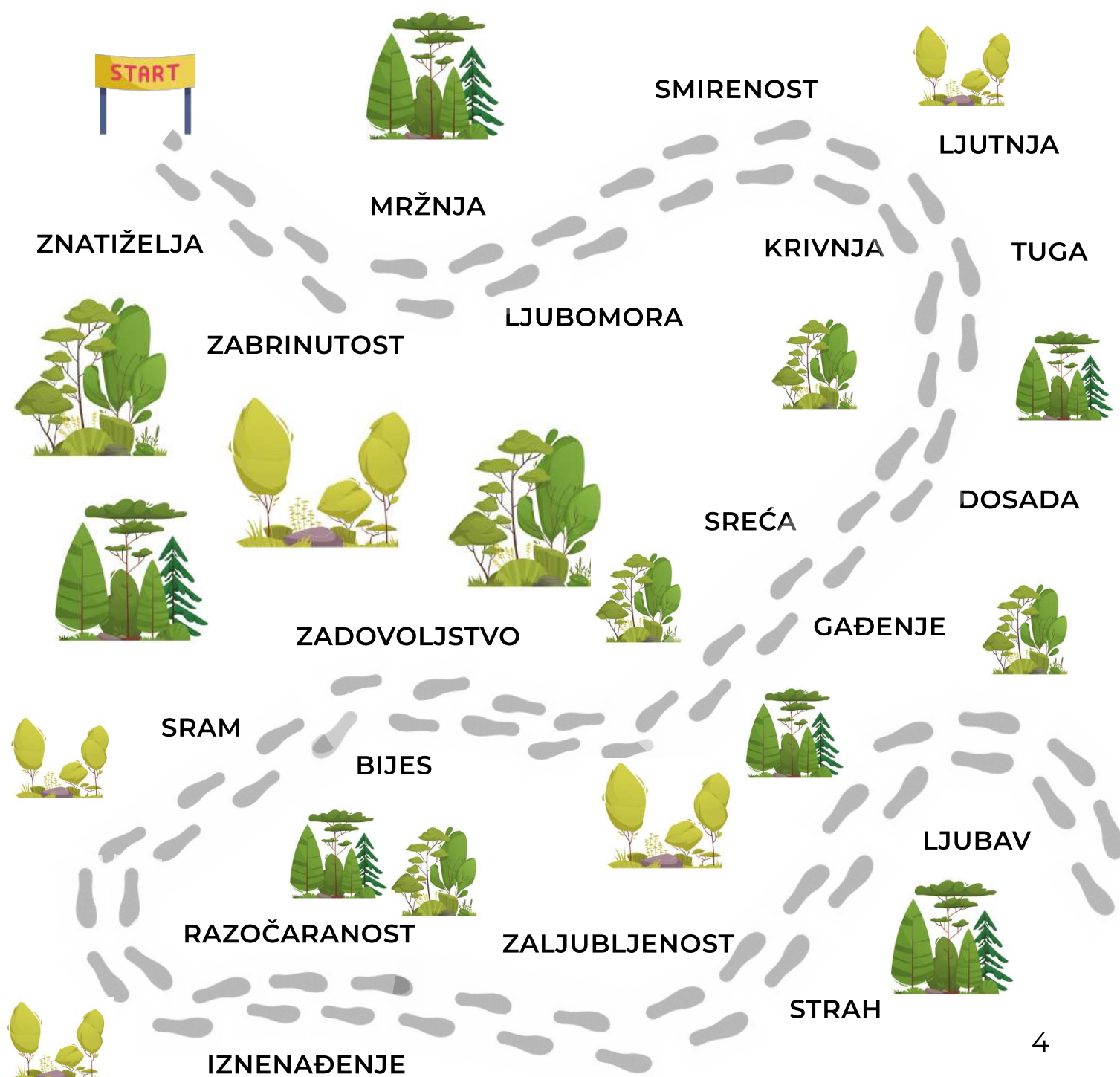
Koji osjećaji su ugodni? Zakruži ih **zelenom bojom**.

Koji osjećaji su neugodni? Zaokruži ih **crvenom bojom**.

Šuma osjećaja

Zamisli da hodaš kroz veliku, čarobnu šumu osjećaja. Svugdje oko tebe su različiti osjećaji – neki su ti dobro poznati, a neki su novi i neobični. **Prošeći prstom kroz šumu osjećaja!**

Koji osjećaji su ti poznati? Koji osjećaji su ti novi ili nepoznati? Ne znaš što neki osjećaj znači? Pitaj odraslu osobu da ti ga objasni.



Nacrtaj!



Pročitaj osjećaje na strani 4 (Šuma osjećaja). Odaberi jedan osjećaj i nacrtaj situaciju kada si se tako osjećao ili osjećala.

Osjećaji su korisni

Sjećaš se kako smo ranije rekli da osjećaji ne mogu biti loši?

Što misliš zašto je to tako?

Zato što svaki osjećaj za nas ima neku poruku. **Osjećaj ti želi nešto reći i potaknuti te da nešto učiniš.**

Osjećaji se javljaju kada se događa nešto što je nama važno.

Što ti osjećaji žele reći?

Sreća je kao mali veseli glas u nama koji kaže: "Ovo je super! Ja bih još!"

Sreća nam pokazuje što volimo i u čemu uživamo.



Strah je kao mali čuvar u nama koji pazi na nas i upozorava nas kada nešto može biti opasno.

Strah nam kaže: "Pazi! Ovo je opasno."

Strah nam pomaže da budemo sigurni.



Ljutnja je osjećaj koji se pojavi kada nam nešto nije fer ili nam se ne sviđa što se dogodilo.

Ljutnja nam može reći: "Poduzmi nešto! Ovo nije u redu!"

Ljutnja nam pomaže da se zauzmemo za sebe i kažemo što mislimo.



Tuga nam je osjećaj koji se pojavi kada izgubimo nekoga ili nešto što je za nas bilo važno.



Pročitaj

U nastavku su kratke priče koje pokazuju kako osjećaji izgledaju u stvarnom životu. Možda ćeš se prepoznati u nekoj od njih!

Tuga

Ana je izgubila svoju omiljenu igračku i sada je ne može pronaći. Osjeća težinu u prsima i oči su joj pune suza. Sjeda na kauč, zamišljena, i osjeća kao da joj nešto jako važno nedostaje. Mama joj prilazi, grli je i pomaže joj potražiti igračku. Iako je i dalje tužna, osjeća se malo bolje jer nije sama.



Sreća

Mia je mjesecima čekala da u kino dođe film koji je jako željela pogledati. Kad je napokon stigao taj dan, uzela je najveću kokicu, sjela u udobno sjedalo i s uzbuđenjem čekala da film počne. Dok su se svjetla u dvorani gasila, osjetila je kako joj srce brže kuca od veselja. Cijelo vrijeme je uživala u filmu, smijala se i bila presretna što ga gleda na velikom platnu.



Strah

Marko ide spavati, ali u sobi je mrak i sjene na zidu izgledaju strašno. Osjeća kako mu srce lupa, a trbuh mu se steže. Pokriva se dekom preko glave i ne usuđuje se pomaknuti. Tada se sjeti da može upaliti noćnu lampicu i duboko udahnuti. Svjetlo mu pomaže da vidi da su sjene samo njegove igračke i osjeća se sigurnije.



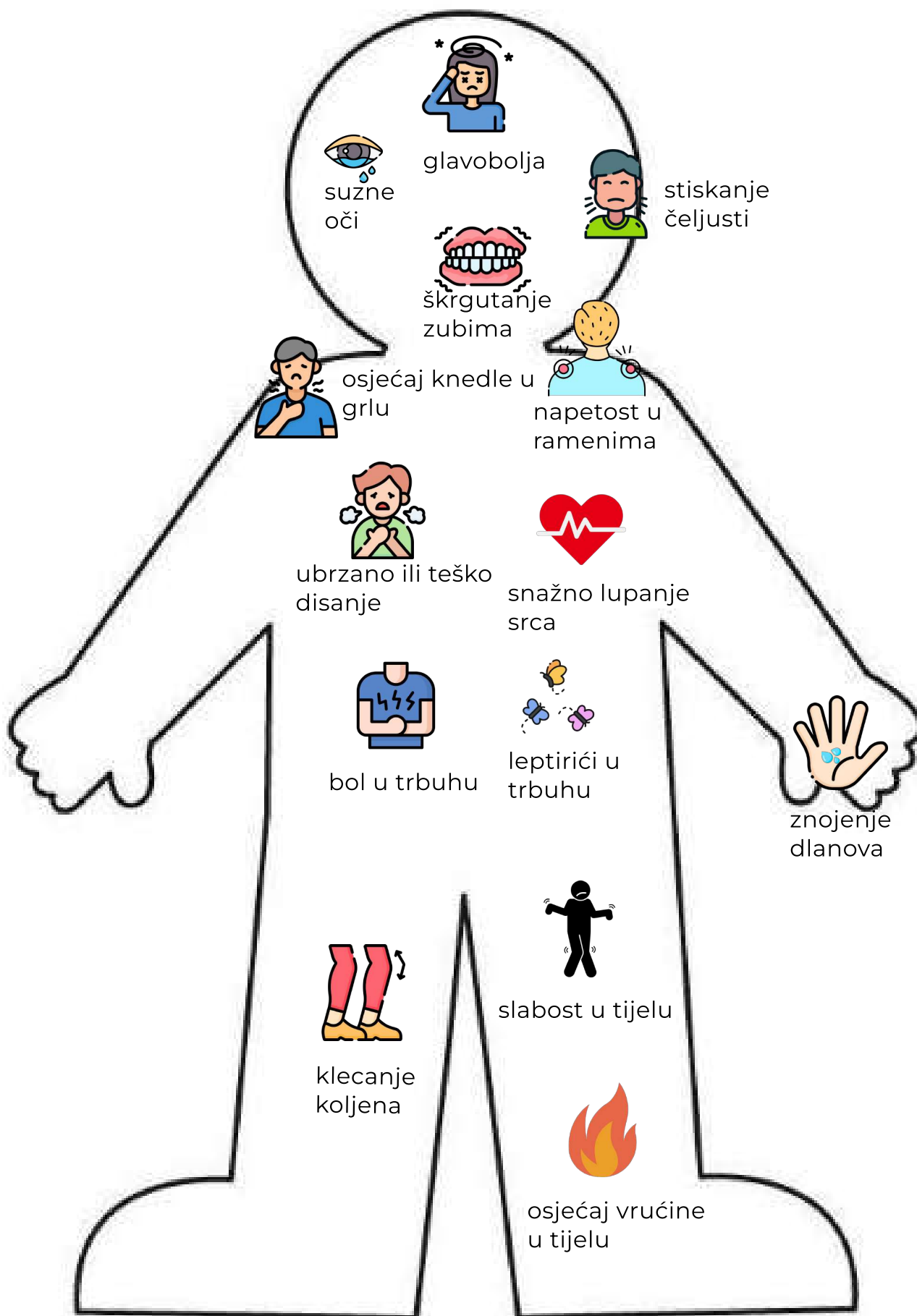
Ljutnja

Ivan je cijelo popodne igrao svoju omiljenu igricu i napokon stigao do najteže razine. Bio je potpuno koncentriran, prsti su mu brzo pritiskali tipke, i taman kad je bio na korak do pobjede – ekran se zamrznuo i igra se ugasila. Osjetio je kako mu srce jako lupa, a lice mu postaje vruće od ljutnje. Najradije bi bacio kontroler, ali umjesto toga duboko udahne i stisne šake. Odlazi po čašu vode, malo se smiruje i misli: "OK, pokušat ću ponovo – ovaj put ću pobijediti!"



Gdje osjećamo osjećaje?

Osjećaje osjećamo u tijelu. Pogledaj na slici kako osjećaje možemo prepoznati u tijelu.



Osjećaji u tijelu-izreži i označi



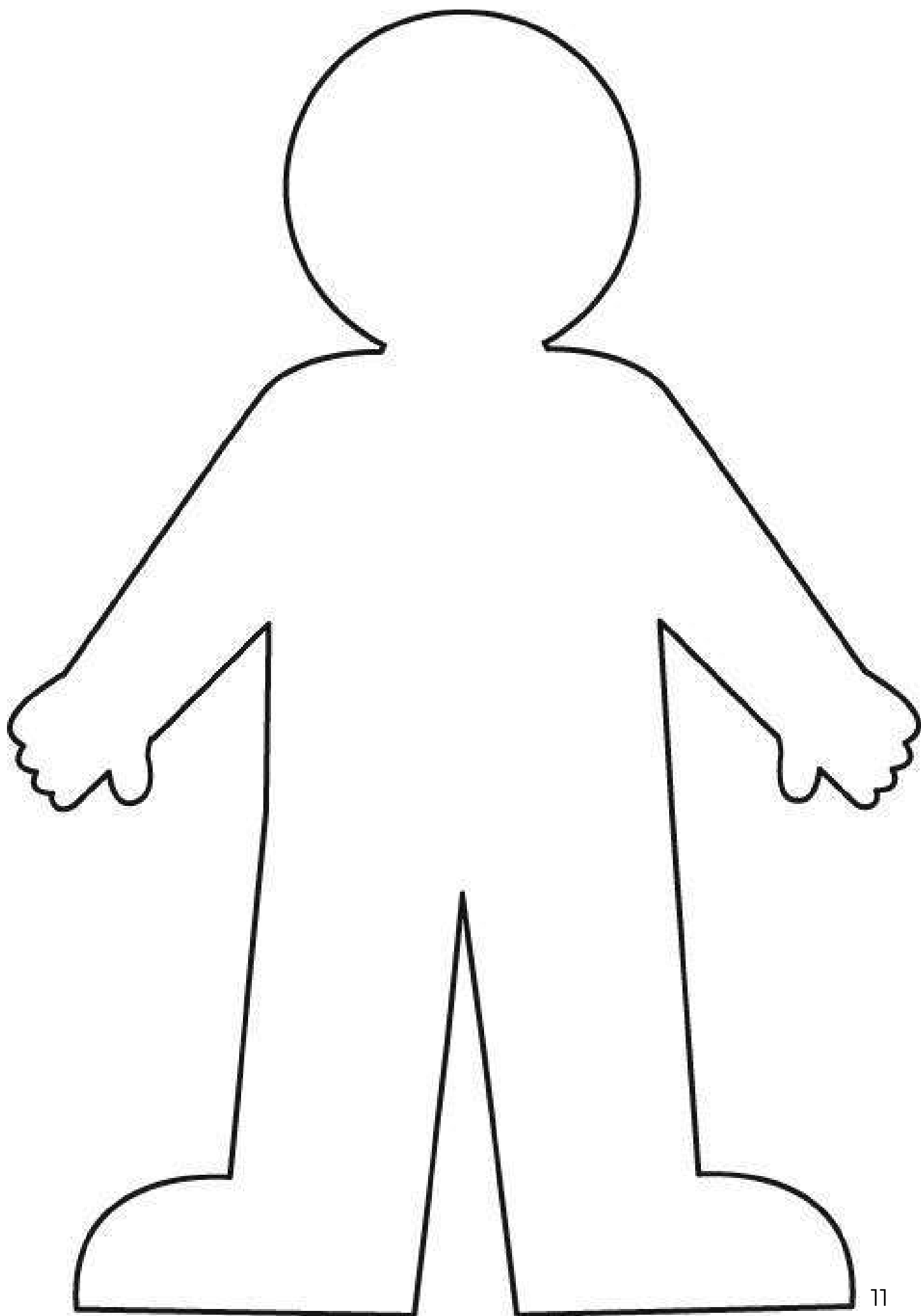
Na stranici 11 pronaći ćeš obris tijela.

Na stranicama 12 i 13 nalaze se kartice s tjelesnim znakovima emocija.

Zadatak:

1. Isprintaj stranice 12 i 13 te izreži kartice.
2. Pogledaj kartice i razmisli koje tjelesne znakove prepoznaješ kod sebe kada si:
 - tužan/tužna
 - ljut/ljuta
 - sretan/na
 - uplašen/na
3. Označi ih na obrisu tijela (strana 11) koristeći kartice.

Primijeti gdje u svom tijelu osjećaš različite emocije i kako ti tjelesni znakovi pomažu da ih prepoznaš!





znojenje
dlanova



napetost u
ramenima



slabost u
tijelu



bol u trbuhu



klecanje
koljena



glavobolja



suzne oči



škr gutanje
zubima



stiskanje
čeljusti



osjećaj
knedle u
grlu



snažno
lupanje
srca



ubrzano ili
teško
disanje



leptirići
u trbuhu



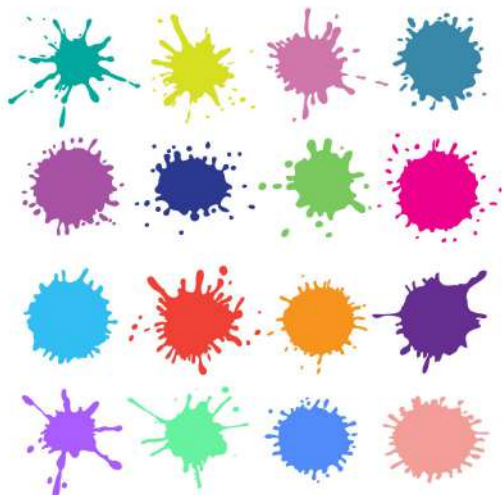
osjećaj
vrućine u
tijelu

Istraži osjećaj.

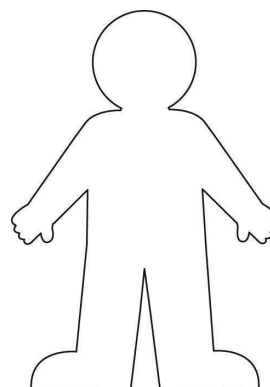
Kako se osjećaš danas?

(upiši na crtu)

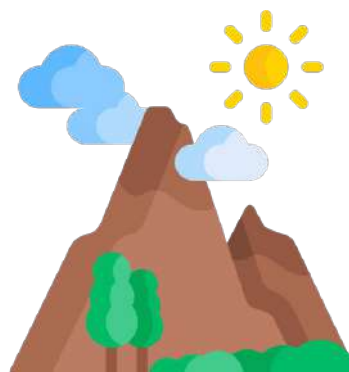
Koje je boje tvoj osjećaj?



Gdje u tijelu osjećaš tu boju?



Koliko je velik osjećaj?



Kojeg je okusa tvoj osjećaj?



Nacrtaj!



Nacrtaj što radiš kada se osjećaš:

Sretno

Tužno

Ljuto

Prestrašeno

Osjećaji mogu biti mali i veliki

Osjećaji mogu biti slabi ili jaki. Ponekad ih osjetimo samo malo, a ponekad jako snažno.

Na primjer.

Kada smo malo ljuti, možemo osjetiti blagu toplinu u šakama.



Kada smo jako ljuti, možemo osjećati kao da je u nama vulkan koji će eruptirati.



Kada smo malo sretni, možemo osjetiti lagani osmijeh na licu i toplinu u tijelu.



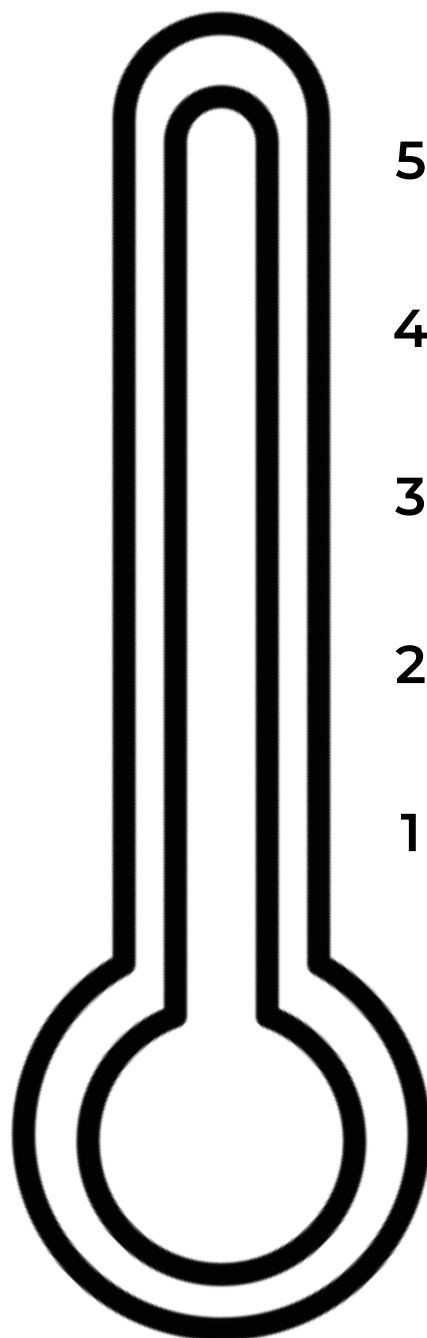
Kada smo jako sretni, možemo skakati od veselja i smijati se glasno.



Termometer osjećaja može ti pomoći da prepoznaš koliko je neki osjećaj velik ili mali.

Zadatak:

1. Zamisli neki osjećaj koji si nedavno imao/la.
2. Koliko je bio snažan? Bio je mali, srednji ili jako velik?
3. Na termometru označi koliko je tvoj osjećaj bio jak!



Svaki osjećaj će proći

Zapamti, svaki osjećaj – bio on mali ili veliki, ugodan ili neugodan – uvijek će proći.

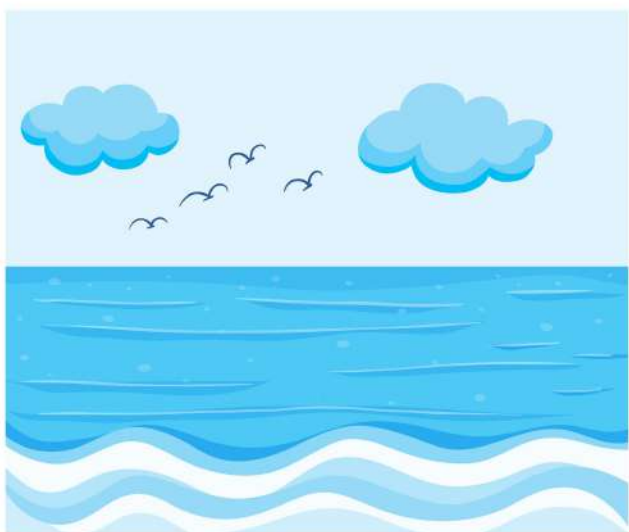
Zamisli osjećaje kao valove u moru.

Ponekad su valovi mali i jedva ih primjećujemo.

Ponekad su veliki i izgledaju snažno.

Ali svaki val dođe i prođe – baš kao i osjećaji.

Kada osjetiš neki snažan osjećaj, podsjeti se: "Ovo će proći."



Upoznao/la sam svoje osjećaje.
A što sada?



Ljude, kao i auto, pokreću četiri kotača

Naši kotači su:

Misli – što razmišljamo

Osjećaji – kako se osjećamo

Tjelesni znakovi – što primjećujemo u tijelu

Ponašanje – što radimo



Markov auto

Marko kod kuće uči matematiku za test. Primjećuje da često griješi i da neće stići naučiti sve.

Misli: "Ova matematika je preteška. Nikada je neću naučiti. Što ako dobijem lošu ocjenu?"

Marko se sve teže koncentrira.

Osjećaji: Marko osjeća strah jer se brine oko ocjene.

Tjelesni znakovi: Dlanovi mu se znoje, a srce mu ubrzano lupa.

Ponašanje: Pokušava učiti, ali mu ne ide.

Što mu strah poručuje?

Strah mu možda govori da mu je matematika važna i da mu je bitno kakvu će ocjenu dobiti. Marko može naučiti da sljedeći put počne učiti ranije kako bi se bolje pripremio.

Kako bismo mogli pomoći Marku?



Marko se osjeća zabrinuto i teško mu je učiti. Možemo mu pomoći na dva načina:

1. Promjenom misli

Marko je mislio:

"Ova matematika je preteška. Nikada je neću naučiti. Što ako dobijem lošu ocjenu?"

Što bi mogao misliti umjesto toga?

"Ovo je teško, ali ja to mogu. Vidim da griješim, pa ću uzeti pauzu i pokušati ponovno."

2. Promjenom ponašanja

Osim što može promijeniti misli, Marko može učiniti nešto da si pomogne:

- Napraviti kratku pauzu i odmoriti se.
- Duboko udahnuti nekoliko puta kako bi se umirio.
- Zatražiti pomoć odrasle osobe ako ne razumije gradivo.

Kako bismo mogli pomoći Marku?



Marko se osjeća zabrinuto i teško mu je učiti. Možemo mu pomoći na dva načina:

1. Promjenom misli

Marko je mislio:

"Ova matematika je preteška. Nikada je neću naučiti. Što ako dobijem lošu ocjenu?"

Što bi mogao misliti umjesto toga?

"Ovo je teško, ali ja to mogu. Vidim da griješim, pa ću uzeti pauzu i pokušati ponovno."

2. Promjenom ponašanja

Osim što može promijeniti misli, Marko može učiniti nešto da si pomogne:

- Napraviti kratku pauzu i odmoriti se.
- Duboko udahnuti nekoliko puta kako bi se umirio.
- Zatražiti pomoć odrasle osobe ako ne razumije gradivo.

Kako izgleda tvoj auto?

Svi se ponekad susrećemo s izazovima – situacijama koje su nam teške ili ne znamo kako ih riješiti.



Prisjeti se jedne takve situacije.

Kratko opiši situaciju

Što si tada mislio/la?

Kako si se osjećao/la?

Koje si osjete primijetio/la u tijelu?

Što si učinio/la?

Što možeš promijeniti?

Kako se možeš opustiti?

Ponekad osjećaji mogu biti vrlo jaki. Možda se tada osjećaš kao da te preplavio veliki val ljutnje, tuge ili straha.

Možda primijetiš da si zabrinut/a ili da ti je tijelo napeto.

A možda se jednostavno želiš malo opustiti.

Na sljedećim stranicama pronaći ćeš vježbe koje ti mogu pomoći da se smiriš i osjećaš bolje.

Isprobaj ih i pronađi onu koja ti najviše odgovara!



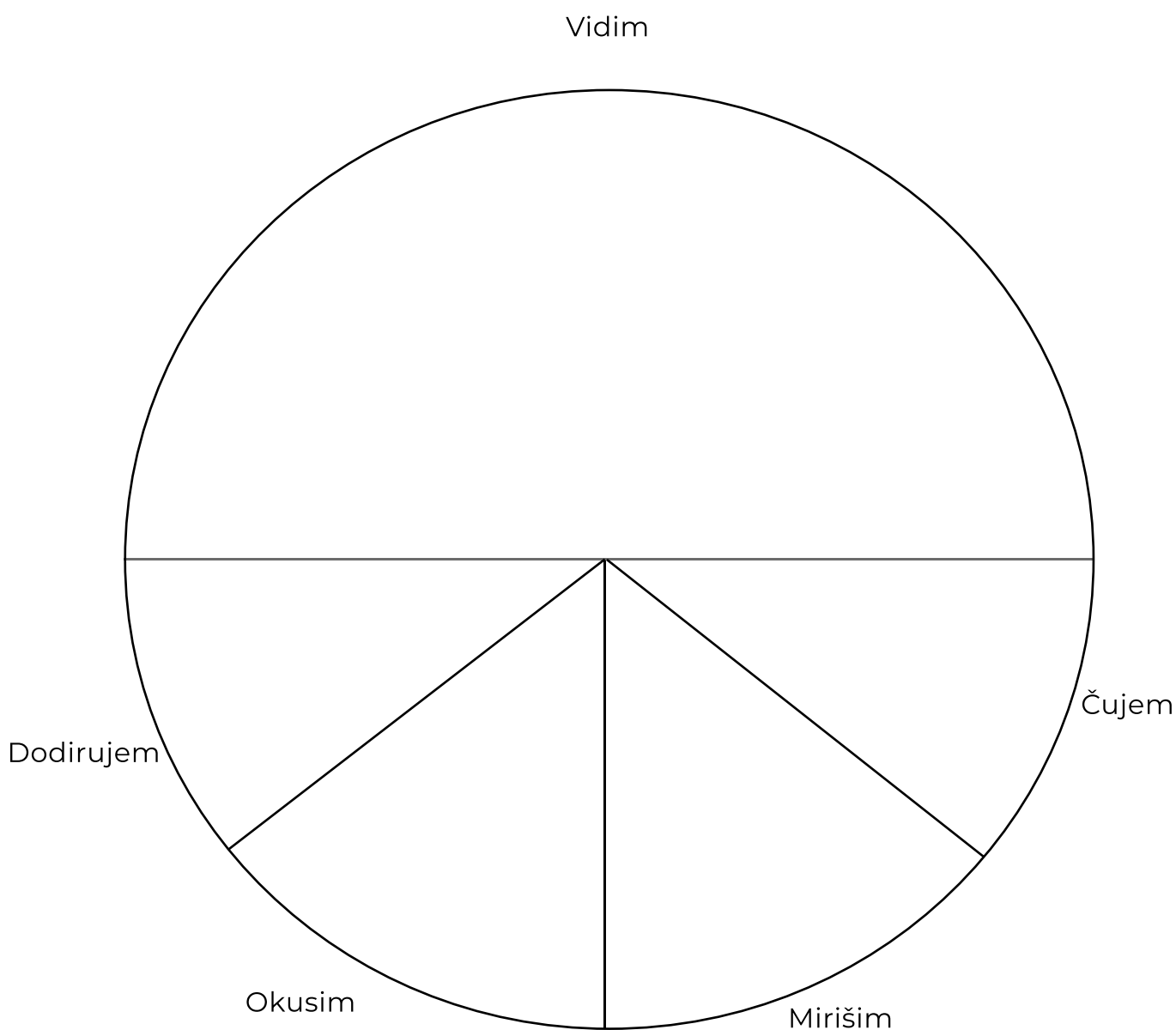
Moje opušteno mjesto

Zamisli mjesto na kojem se osjećaš opušteno i mirno.

Zažmiri i zamisli u glavi to mjesto.

Što vidiš? Koje zvukove čuješ? Koji su mirisi u zraku? Što možeš pomirisati? Koji okus osjećaš u ustima? Ima li nešto što možeš okusiti? Što dodiruješ? Koji predmet želiš dodaknuti?

Nacrtaj svoje opušteno mjesto!



Morska zvijezda

Vježba disanja – Morska zvijezda

Ova vježba ti može pomoći da se smiriš i opustiš.

Koraci:

1. Udobno se smjesti. Možeš sjesti na pod s prekriženim nogama ili na stolicu.
2. Raširi prste jedne ruke. Tvoja ruka sada izgleda kao morska zvijezda!
3. Drugom rukom prati prste. Kažiprstom druge ruke lagano prijeđi svaki prst – kreni od palca, polako gore pa dolje.
4. Diši polako.
 - Udahni dok kažiprst ide prema gore.
 - Izdahni dok se spušta prema dolje.
5. Ponovi za svih pet prstiju. Nastavi s polaganim disanjem dok ne dođeš do malog prsta.

Zapamti! Ovu vježbu možeš raditi bilo kada kad - tvoja ruka je uvijek s tobom.

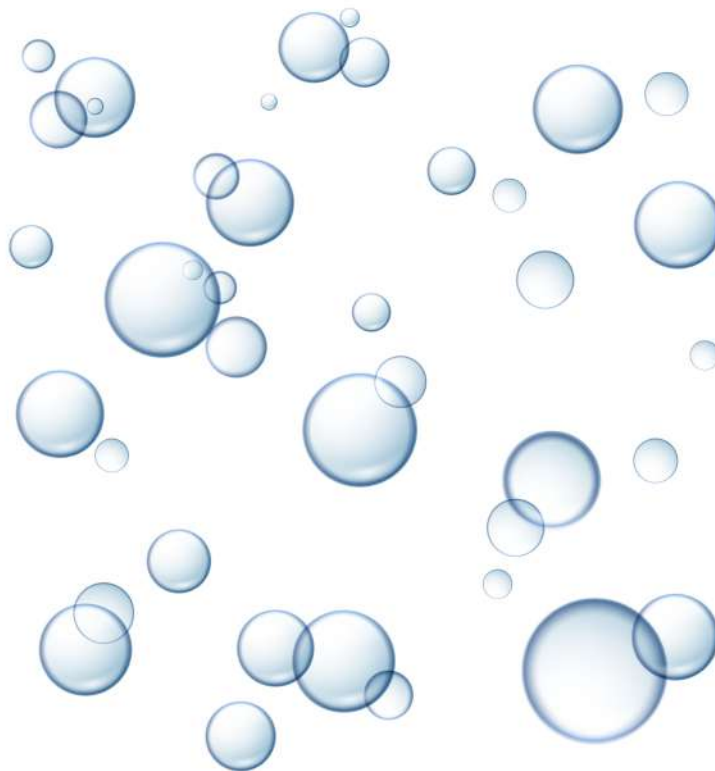


Puhanje balončića

Vježba disanja – Puhanje balončića

Koraci:

1. Zamisli da imaš štapić za puhanje balončića.
2. Duboko udahni kroz nos.
3. Polako izdahni kroz usta, kao da lagano pušeš mjehurić kroz štapić.
4. Ponovi koliko god puta je potrebno.



7-minutni HIIT trening za djecu

Vježbe za samoregulaciju

Postavi tajmer i svaku vježbu radi 45 sekundi, zatim se odmori 15 sekundi. Napravi što više ponavljanja možeš!

ŽABLJI SKOKOVI



Skači naprijed-natrag kao žaba.

MEDVJEĐI HOD



Ruke i noge su na podu, kukovi visoko – hodaj lijevo i desno.

GORILINO KRETANJE



Čučni nisko kao sumo hrvač, stavi ruke na pod i kreći se po prostoriji.

SKOKOVI MORSKE ZVIJEZDE



Radi skokove što brže možeš, ruku i nogu raširenih u stranu.

TRČANJE GEPARDA



Trči na mjestu što je brže moguće – baš kao najbrža životinja!

HOD RAKA



Sjedni i stavi dlanove na pod iza sebe, podigni kukove i hodaj poput raka.

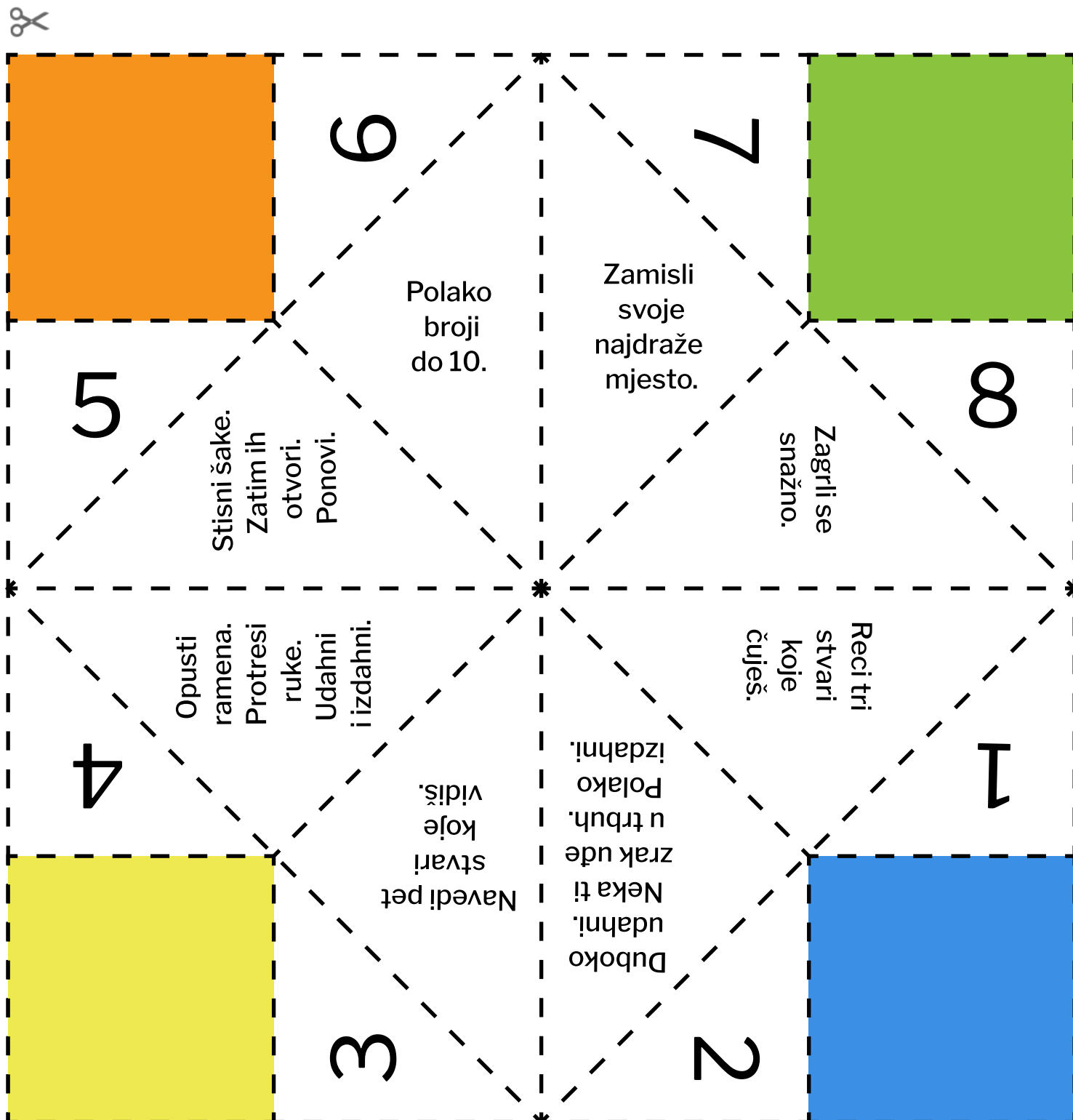
SLONOVO GAŽENJE



Marširaj na mjestu podižući koljena što više i snažno udaraj stopalima o tlo!

Gatalica

Izreži i složi gatalicu.



Recept za nošenje s osjećajima



Hajdemo sada sve što si naučio složiti u recept za nošenje s osjećajima

Upoznaj osjećaj

Je li je osećaj ugodan ili neugodan? Koliko je velik? Je li je mali poput bubamare ili velik kao planina? Koje je boje?

Osjeti osjećaj

Gdje ga osjećaš u tijelu? Kako ga osjećaš u tijelu? Koje tjelesne znakove osjećaš?

Umiri se

Napravi neku od vježbi koje si isprobao/la.

Na primjer:

Duboko udahni i polako izdahni.

Zamisli svoje opušteno mjesto.

Polako broji do 10.

Akcija

Sada kada si prepoznao/la svoj osjećaj i umirio/la se, vrijeme je da odlučiš što ćeš učiniti.

Razmisli:

- Možeš li nešto promijeniti u situaciji?
- Trebaš li nekoga zamoliti za pomoć?
- Bi li ti pomoglo da razgovaraš s nekim o tome kako se osjećaš?
- Ako je osjećaj neugodan, možeš li napraviti nešto što ti pomaže da se osjećaš bolje (npr. igrati se, crtati, šetati, slušati glazbu)?

Wow, došao/la si do kraja priručnika.

U ovom priručniku naučio/la si kako prepoznati svoje osjećaje, osjetiti ih u tijelu i nositi se s njima na zdrav način. Sada znaš da svaki osjećaj dođe i prođe, baš poput vala u moru.

Kada se sljedeći put suočiš s jakim osjećajem, sjeti se svega što si ovdje naučio/la.

Udahni, razmisli i odluči što možeš učiniti. A najvažnije od svega – zapamti da nikada nisi sam/a. Uvijek možeš potražiti pomoć i podršku.

