

Što radim kada mi je teško?  
– rezultati radionice  
za učenike 5.-8. razreda

---

OSNOVNA ŠKOLA VLADIMIR BOSNAR STUBIČKE TOPLICE

## Napiši što voliš raditi, u čemu uživaš.

---

Najčešći odgovori učenika: *Volim provoditi vrijeme sa svojom obitelji, igrati društvene igre i pričati s obitelji, igrati se sa svojim kućnim ljubimcima, voziti bicikl, rolati se, pomagati oko kuće, slušati glazbu, svirati, igrati igrice, trenirati nogomet, šetati, čitati, crtati.*

## Navedi neku svoju osobinu na koju si ponosan/na.

Najčešći odgovori učenika: *Volim što sam iskren/a, dobar/a, visok/a, pametan/a, uporan/a, smiješan/na, otvoren/a, tvrdoglav/a, veseo/la, snalažljiv/a, odan/a, promislim prije nego nešto napravim, što sam dobar prijatelj.*

Pokušaj se sjetiti nekog događaja ili situacije koja je kod tebe uzrokovala da se loše osjećaš (to može biti nedavni potres, strah od razbolijevanja novim virusom ili nešto sasvim drugo).

---

Neki od odgovora učenika:

*Zaraza virusom, strah od zaraze članova obitelji, da zbog virusa neću moći vidjeti članove obitelji, potres, strah od novog potresa, smrt psa, svađa s prijateljima, to da zbog virusa ne mogu u školu i vidjeti prijatelje i slaviti s njima rođendan, kad izgubim u utakmici, druge bolesti u obitelji, gubitak u obitelji, razvod roditelja, gubitak kućnog ljubimca, loša ocjena.*

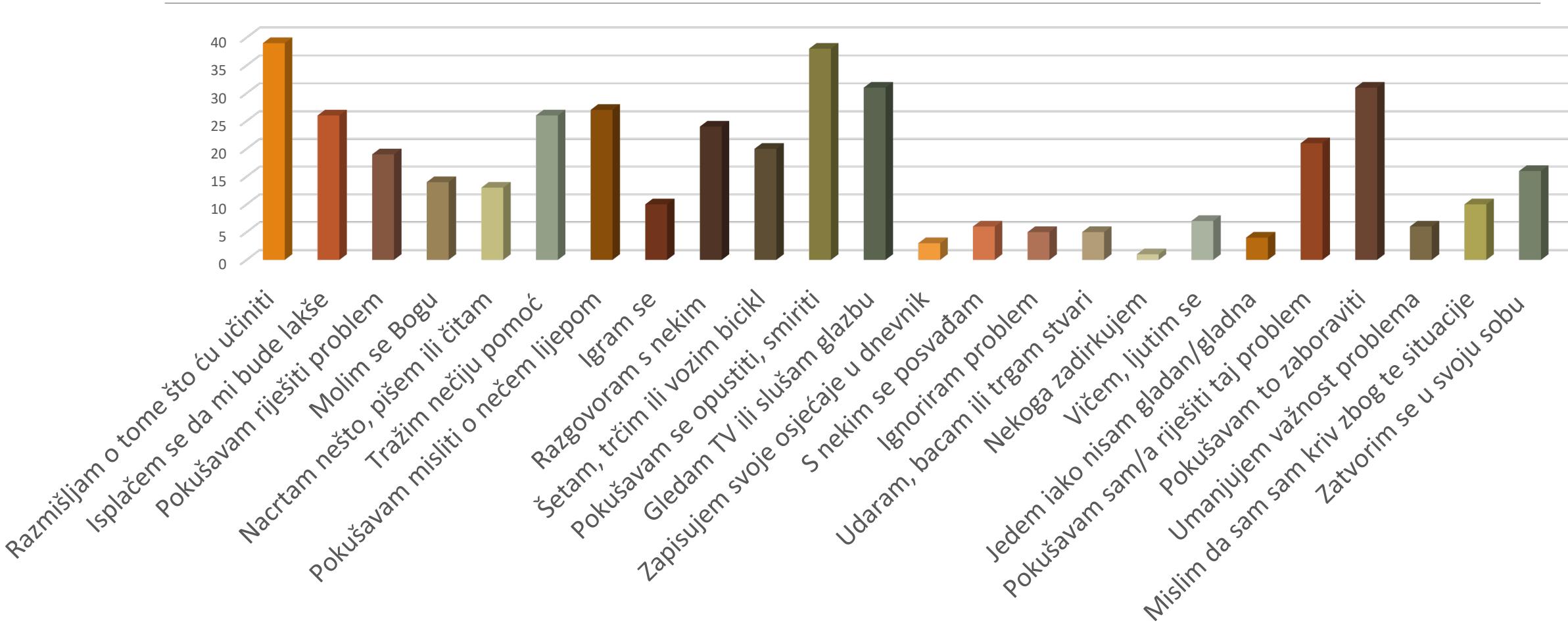
Kako si se u tom trenutku osjećao/la i što si mislio/la? Što si napravio/la da bi se bolje osjećao/la? Što radiš kada ti je teško? Nabroji sve osjećaje, misli i ponašanja koja ti padnu na pamet:

---

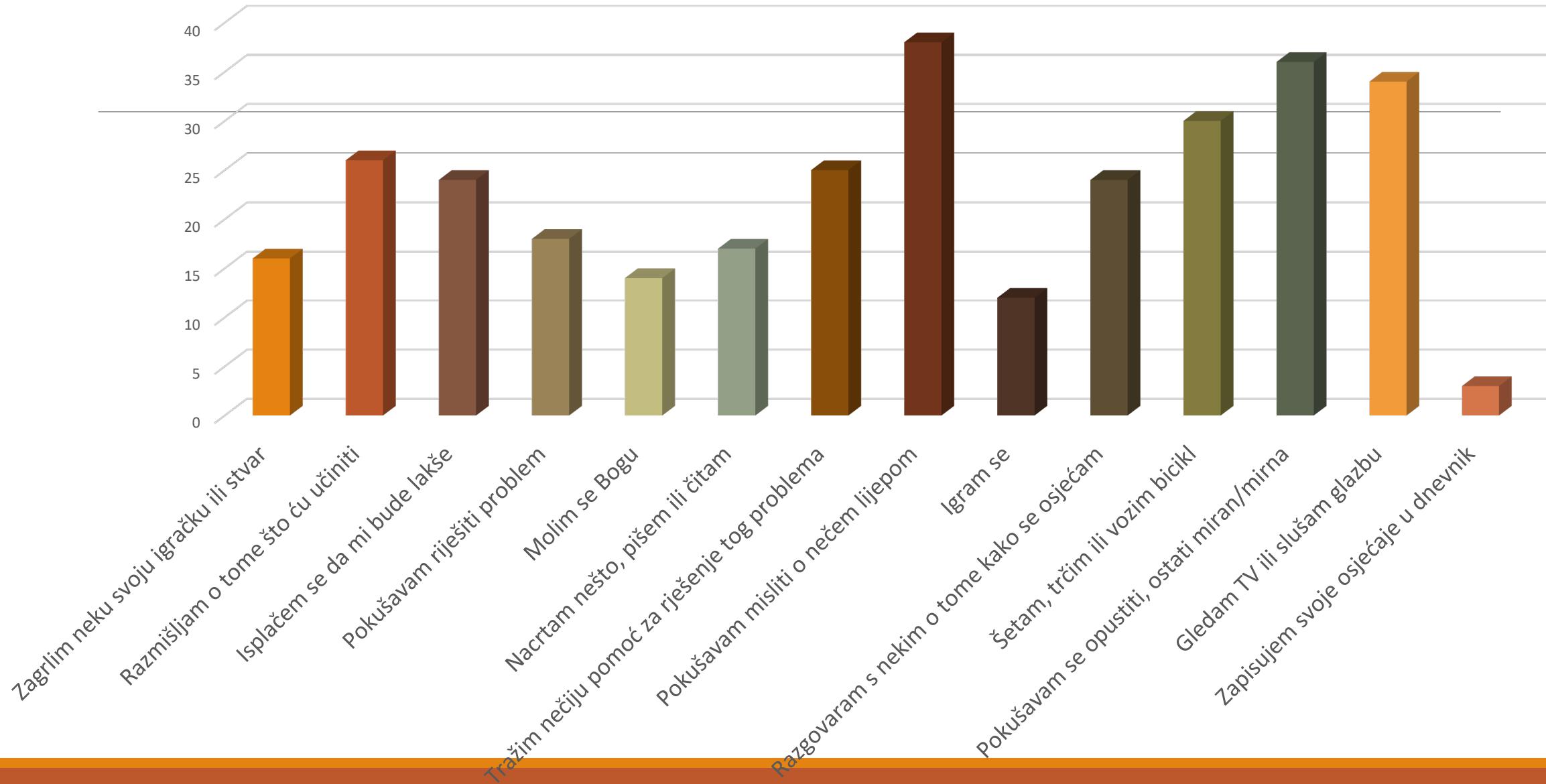
Najčešći odgovori učenika: *Strah, nesigurnost, zabrinutost, nervozna, „blokada”, potresenost, razočarenje, zbumjenost, tuga, jad, povrijeđenost, usamljenost, ljutnja, bijes, „izmijesani” osjećaji,*

Neki od odgovora učenika: *Odem na svježi zrak, crtam, sviram, odem spavati, pričam s prijateljima, mamom ili tatom, skrenem misli, vježbam, slušam glazbu, radim kolače, napucavam loptu, radim kolache, pokušavam zaboraviti, udaram boksačku vreću, odem u sobu ili na sunce, slažem puzzle, govorim si pozitivne rečenice, molim se Bogu, zapisujem misli na papir, razmišljam da je moglo biti i gore, sjetim se dragih ljudi i lijepih događaja, zagrlim plišanca, odem na sigurno mjesto, isplačem se, pričekam da se smirim, želim biti sam, gledam TV, odem na mobitel, povjerim se učiteljici, pišem dnevnik*

# Što mi najviše pomaže u teškim situacijama?



# Što mogu učiniti da bih se bolje osjećao/la?



# KRUG SOCIJALNE PODRŠKE

Meni najbliže osobe

kojima se mogu obratiti kad mi je teško:

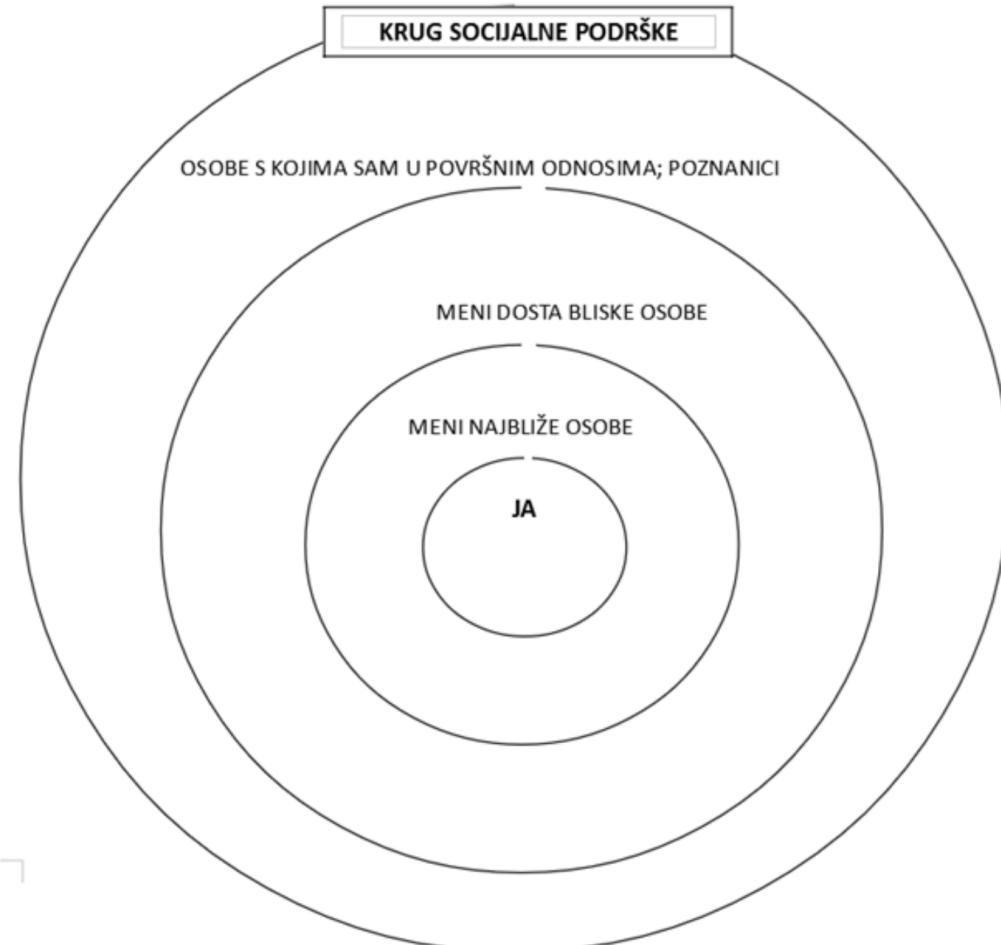
Najčešći odgovori:

*Mama, tata*

*Brat, sestra*

*Baka, djed*

*Najbolji prijatelji*



# KRUG SOCIJALNE PODRŠKE

Meni dosta bliske osobe  
kojima se mogu obratiti kad mi je teško:

Najčešći odgovori:

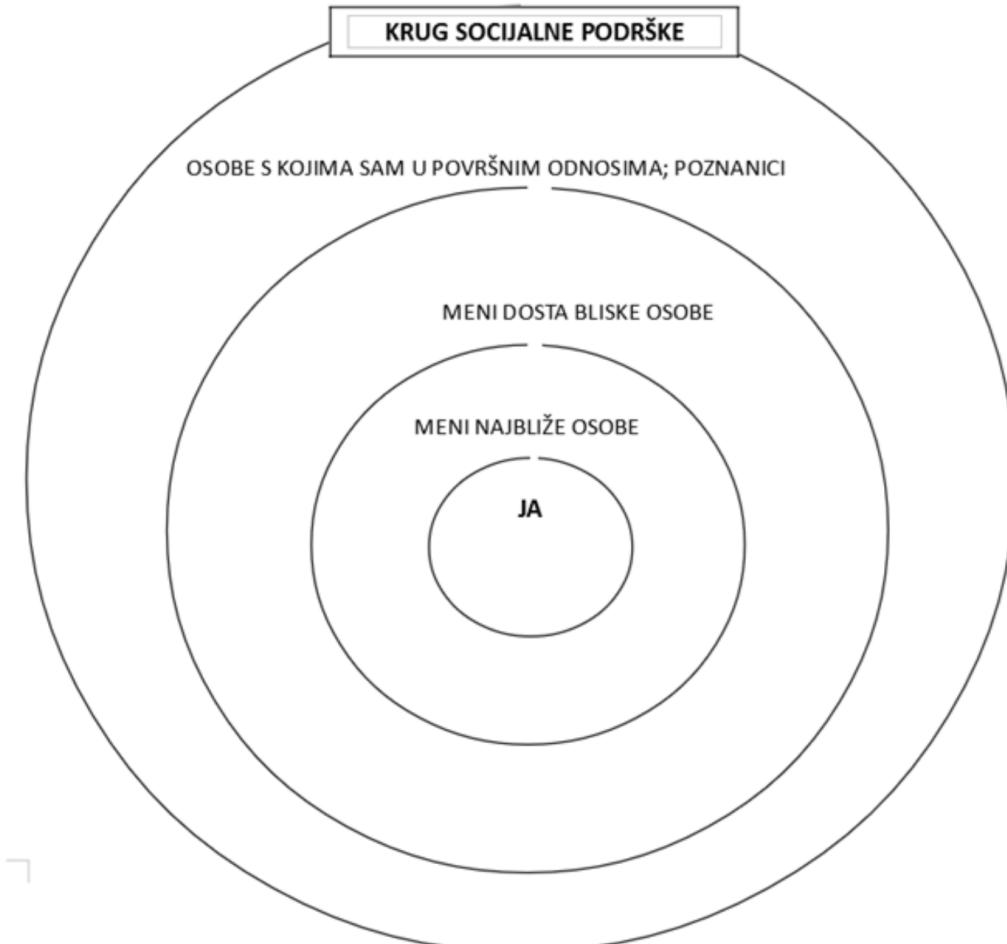
*Prijatelji*

*Sestrična, bratić*

*Teta, tetak, ujna, ujak*

*Kuma*

*Učiteljica*



# KRUG SOCIJALNE PODRŠKE

Poznanici

kojima se mogu obratiti kad mi je teško:

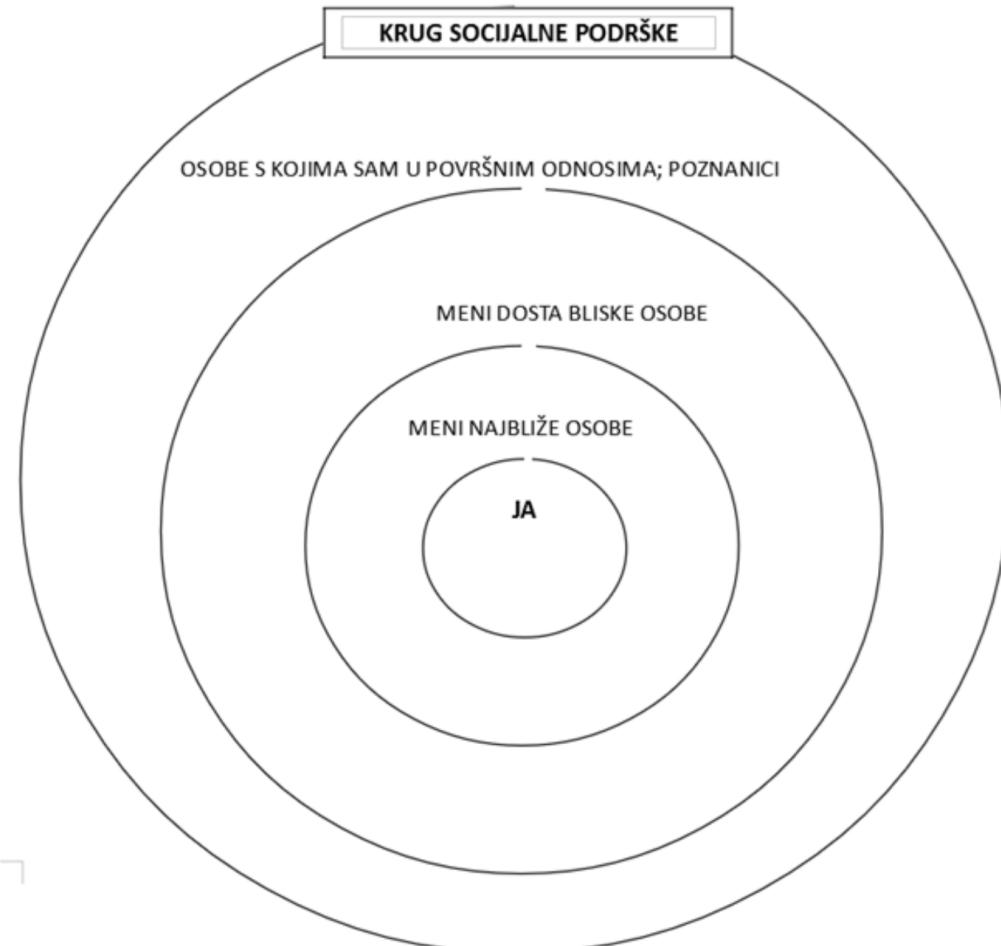
Najčešći odgovori:

*Daljnja rodbina*

*Prijatelji*

*Susjedi*

*Obiteljski prijatelji*



Odaberi jednu osobu s popisa od koje bi želio/željela dobiti podršku u sljedećih tjedan dana i zapiši:

---

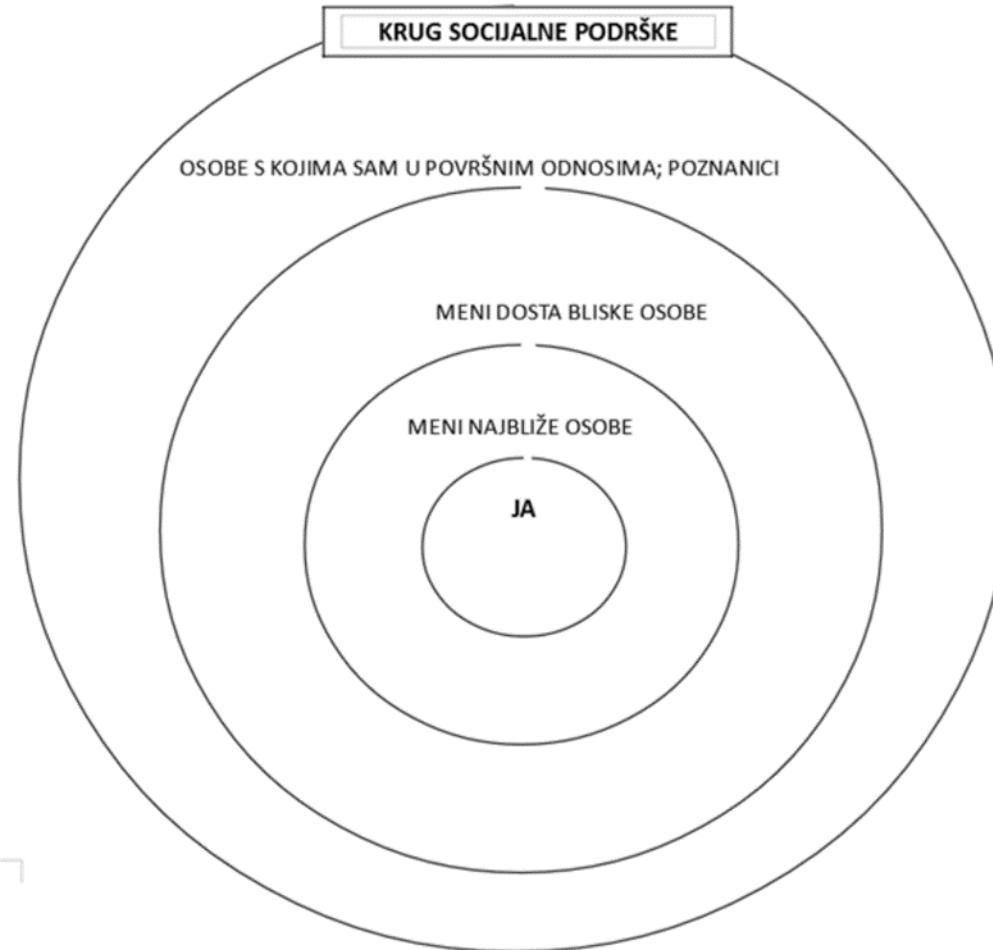
Najčešći odgovori:

*Prijatelji*

*Mama*

*Tata*

*Sestra*



# Napiši kako ti se svidjela ova radionica i što ti je bilo korisno:

Vrlo je zanimljiva i opuštena, bilo mi je zabavno rješavati i htjela bi više ovakvih sličnih radionica.

Bilo bi mi drago da svaki tjedan imamo ovako nešto. Naučila sam da nisam sama i kada imam problem da ga ne moram sam riješiti.

Bila je odlična jer sam sad tek shvatila da imam puno osoba uz mene koji mi daju podršku i koji su tu za mene.

Radionica je jako korisna za one koji se osjećaju loše zbog ovih situacija koje se dešavaju, drago mi je što me nije ništa rastužilo jedino mi nedostaju moji prijatelji. Korisne su mi tehnike smirivanja.

Radionica mi se svidjela i drago mi je što razgovaramo o ovakvim trenucima i razmišljamo o tome, ali ne na loš način.

Korisno mi je bilo to što do sada nisam toliko mislila o ovoj temi, a sada sam sve to napisala ovdje. Do sada nisam razmišljala o ovoj temi jer se nikada nisam sjetila...

Bilo je zanimljivo, dobro je s vremenom na vrijeme malo dublje razmisljiti o onom sto nas smiruje, čini nas sretnim..... ☺