



KAKO NAPRAVITI OD LIMUNA LIMUNADU?

- Kratak vodič za upravljanje stresom -

(primjereno djeci vrtićkog i ranoškolskog uzrasta)



Sastavila: psihologinja Tena Benaković, OŠ Petra Zrinskog; ožujak 2020. godine

SAŽETAK

1. Psihološki aspekti situacije pandemije koronavirusa.....	1
2. Vježbe opuštanja.....	3
2.1. Vježba dubokog disanja.....	3
2.2. Vježba koncentracije.....	3
2.3. Vođene fantazije.....	4
2.4. Vježba progresivne mišićne relaksacije.....	5
3. Kutija briga.....	7
4. Pozitivne misli / citati.....	8
5. Inspirativne (poučne) priče.....	9
6. Žabica ljutnje (tuge / straha)	11
7. Razvoj humora.....	12
8. Literatura.....	15

Draga djeco,

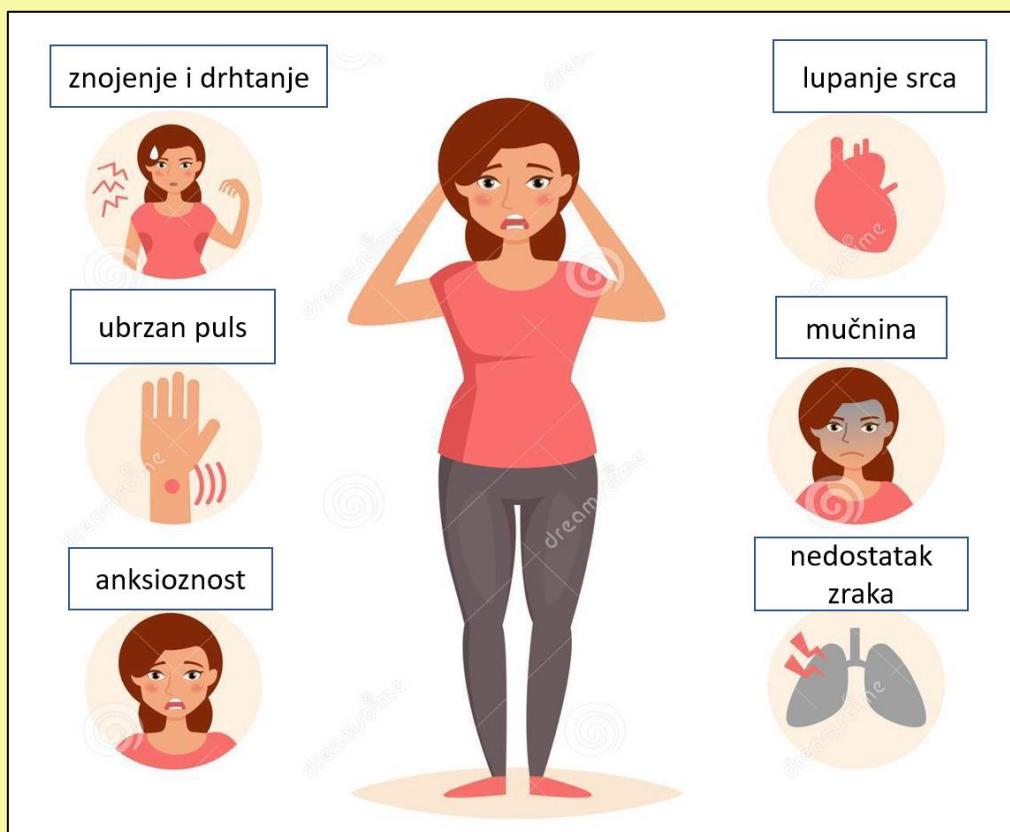
ovaj zabavan priručnik može vam poslužiti kad god se osjećate uznemireno, uplašeno ili zabrinuto. Zamolite roditelje da prvom prilikom kada ćete imati vremena sjednu s vama i pomognu vam upoznati se sa zanimljivim vježbama i idejama unutra.

Neka zabava počne!

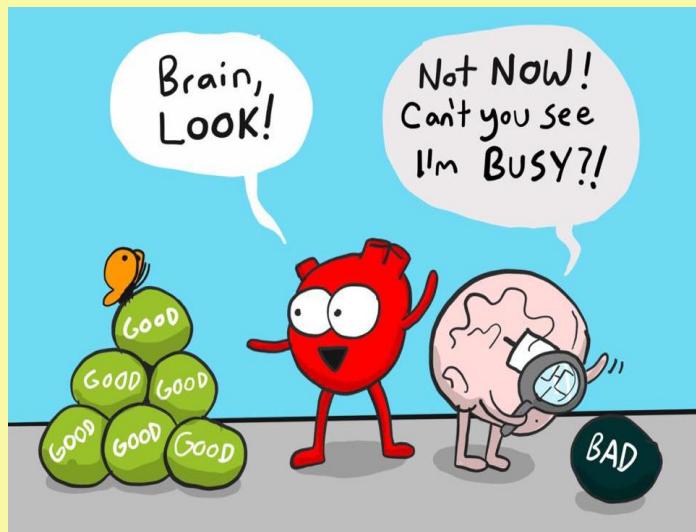
1. PSIHOLOŠKI ASPEKTI SITUACIJE PANDEMIJE CORONA VIRUSA

(za roditelje)

- a) **Strah** je normalna reakcija na stvarnu ili prepostavljenu prijetnju.
- b) **Panika** je intenzivan doživljaj straha koji nastaje kao reakcija na stvarnu ili percipiranu prijetnju koju prepostavljamo na temelju NAŠE OSOBNE PROCJENE ILI DOŽIVLJAJA RIZIKA, te često NIJE ODRAZ STVARNOG RIZIKA utemeljenog na epidemiološkim podacima.



- c) **Skloni smo precjenjivati opasnost** kod novih, nepoznatih rizika. Više se brinemo kada su u pitanju novi do sada nepoznati rizici, nego do sada poznati rizici (npr. sezonska gripa).
- d) **Mozak** je skloniji pamtiti loše i općenito je osjetljiviji na **neugodne i loše informacije** koje su ključne za preživljavanje. U primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjerice one o ozdravljenju.



- e) Uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvima situacijama, PRECJENJIVANJE REALNOG RIZIKA može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.
- f) Strah je normalna reakcija koja u određenoj mjeri pomaže da budemo pozorniji na moguće izvore prijetnje i da povećamo brigu o svom zdravlju općenito, pretjerani strah i panika mogu više štetiti nego koristiti. Zbog toga je važno "upravljati" našim doživljajem rizika, a time i doživljajem straha.
- g) Važno je prihvatići da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan“, te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenjivati ili slično negativno reagirati.
- h) U svakom slučaju važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći jedni drugima.

Cjeloviti članak može se preuzeti na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, autorica teksta je dr. sc. Ljiljana Muslić, prof. psih., a sažetak je uredila Valentina Butković, mag.psih. Poveznica: <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/psiholoski-aspekti-pojave-koronavirusa/?fbclid=IwAR0x-1JQaGXDmRCnY0OzxNLkZAL-Vj57RvcfZZrbNxIswl6zyBkCQ6lMgdo>

2. VJEŽBE OPUŠTANJA

2.1. Vježba dubokog disanja



„Udobno se smjesti. Najbolje je da legneš na leđa. Kada ti više ništa ne smeta, jednostavno zatvori oči i na nekoliko trenutaka položi ruku na trbuh... Možeš li osjetiti svoj dah... Uvijek kada pravilno udahneš, tvoj se trbuh malo uzdigne... Kada izdahneš, trbuh se opušta... Tvoj dah ulazi i izlazi sasvim mirno i ujednačeno, ulazi i izlazi... Sada pažnju, usmjeri na vršak svog nosa... Primjećuješ li kako se sasvim nježno šire i skupljaju kada udišeš i izdišeš... Jednostavno osjeti zrak koji struji kroz tvoj nos... Zrak struji dalje kroz ždrijelo i grlo... Sve dok na kraju ne dođe do tvojih pluća... Kada je zrak iskorišten, izdahneš ga kako bi mogao udahnuti svjež zrak... Slobodno pritom pokušaj osjetiti kako se tvoj trbuh sasvim ujednačeno diže i spušta... Tvoj je dah sasvim miran i ujednačen... Pritom si potpuno miran i opušten... Tako... Sada se polako vrati natrag u prostoriju i otvori oči...“ (Seyffert, 2008)

2.2. Vježba koncentracije



Pet osjetila

Kada nam misli lete u različitim smjerovima i teško nam je usredotočiti se, što je uobičajeno i normalno posebno u stresnim situacijama, usmjeravanje pažnje na ono što nas u ovom trenutku okružuje može pomoći da smirimo misli. U ovoj vježbi to ćemo pokušati korištenjem naših 5 osjetila.

1. Primijetite oko sebe 5 stvari koje možete vidjeti. Pogledajte oko sebe i postanite svesni svog okruženja. Pokušajte izabrati stvari koje inače ne primjećujete.
2. Primijetite 4 stvari koje možete osjetiti pod svojom kožom. Pokušajte usmjeriti pažnju na ono što baš u ovom trenutku možete osjetiti poput teksture odjeće koju nosite, površine na kojoj sjedite ili obuće na nogama.

3. Primijetite 3 zvuka koja možete čuti. Slušajte i primijetite pozadinske zvukove koje inače ne primjećujete poput zvuka ptica koji dolazi izvana ili šuma hladnjaka.
4. Primijetite 2 stvari koje možete namirisati. Usmjerite pažnju na mirise koje uobičajeno ne uočavate, bilo ugodne ili neugodne, poput znoja ili hrane.
5. Primijetite 1 stvar koju možete okusiti i okusite je. Uzmite gutljaj pića koje vam je pri ruci, šaku badema ili keks i usmjerite pažnju na okus.

2.3. Vodene fantazije

Zemlja duge



„Zamisli da sjediš u jako udobnoj stolici za ljuljanje pred toplim kaminom u kojem pucketa ugodna vatrica koja obasjava prostoriju. Osjećaš se smireno i opušteno. Odjednom ti se učini da si u orahovoj lјusci. Lјuska je tvoj mali čamac te ravnomjerno ploviš potočićem koji teče posve mirno. Tvoj se čamac zaustavlja na jednom molu. Izlaziš iz čamca. Očaran si bogatstvom okoline koju ondje otkrivaš. Dolaziš na pošljunčani put. Dok hodaš njime, razaznaješ da je svaki kamenčić druge boje, razaznaješ čak i različite uzorce na kamenju... Naposlijetu dolaziš do predivnog stabla ispod kojeg se poželiš odmoriti. „Dobrodošao u zemlju duge! Slobodno razgledaj. Pored sebe ćeš naći kutiju s bojama i svakojakim kistovima. Njima možeš zemlju duge učiniti još ljepšom. Predaj se mašti“, čuješ kako ti šapuće stablo. Smješkaš se jer već imaš mnogo ideja što bi mogao nacrtati kako bi zemlja duge bila još ljepša i prije svega još šarenija. Kad god ti je teško, kad se bojiš ili si tužan, možeš se u mislima vratiti u Zemlju duge i osjećati se zaštićeno, smireno i sretno. Sada, kad si spremam, otvori oči, uzmi boje i nacrtaj svoje ideje za Zemlju duge.“ (Seyffert, 2008)

Ugodno mjesto

„Zauzmite ugodan položaj. Leđa izravnajte, sjedeći sa malo razmaknutim nogama. Ruke položite na koljena. Bitno je da stopala punom svojom dužinom budu na podu. Pokušajte opustiti sve svoje mišiće, zatvorite oči.... Svu svoju pozornost usmjerite na disanje. Duboko udahnite kroz nos, tako da vam se cijela pluća ispune zrakom. Polako izdahnite zrak kroz nos (ili usta). Još jednom duboko udahnite kroz nos, što polakše izdahnite zrak... Učinite

to jednom, što polakše i dublje udahnite zrak, polako izdahnite... Zamislite da se nalazite na vama ugodnom mjestu. To mjesto može uistinu postojati ili može biti mjesto iz vaše mašte. Vi ste na ugodnom mjestu. Opušteni ste... Ugodno vam je... Pokušajte uočiti što je sve oko vas. Čujete li zvukove? Koje? Osjećate li mirise? Je li netko s vama? Lijepo vam je... Budite još malo na vašem ugodnom mjestu... Kad osjetite potrebu, polako, trepćući, otvorite oči...“

(Bunčić i sur., 1994)



2.4. Vježba progresivne mišićne relaksacije (Koeppen, 1974)

1. Šake i ruke

Zamisl da držiš limun u svojoj desnoj ruci. Sad ga jako stisni i probaj istisnuti sav sok iz njega. Tako, sada ga ispusti. Vidi kako se tvoji mišići osjećaju kad su opušteni. Uzmi drugi limun i probaj stisnuti jače nego prvi put. Tako, čvrsto. Dobro je. Sada ga ispusti i opusti se. Pogledaj koliko se tvoja šaka i ruka bolje osjećaju kad su opuštene. Idemo još jednom. Uzmi limun desnom rukom i stisni sav sok iz njega. Neka ne ostane niti jedna kap. Stisni jako. Dobro je. Sada se opusti i dozvoli da ti limun ispadne iz ruke. (Ponoviti cijeli proces s lijevom rukom).

2. Ruke i ramena

Zamisl da si mala lijena mačkica. Želiš se protegnuti. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih visoko iznad glave. Zategni prema otraga. Osjeti napetost u ramenima. Istegni se još više. Sad pusti da ti ruke padnu sa strane. Dobro je. Idemo mačkice, sad se opet protegni. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih iznad glave. Povuci otraga, skroz otraga. Sada pusti da naglo padnu. Dobro je. Osjeti kako su ti ramena sve više opuštена. Idemo ponovno. Ovaj put se probaj zaista dobro istegnuti. Pokušaj dohvati strop. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih visoko iznad glave. Zategni otraga, skroz otraga. Osjećaš li napetost u rukama i ramenima? Drži čvrsto. Odlično. Sada ih pusti da naglo padnu. Osjećaš li kako je dobro biti opušten? Osjećaš se dobro, ugodno, lijeno.

3. Ramena i vrat

Zamisl da si kornjača. Sjediš na kamenu i odmaraš se na topлом suncu. Lijepo ti je, toplo, osjećaš se sigurno. Ali, osjećaš neku opasnost. Uvuci glavu u kućicu. Pokušaj dignuti

ramena do ušiju, a glavu spusti što više prema ramenima. Čvrsto drži. Nije lako biti kornjača u oklopu. Opasnost je prošla. Možeš izaći van na toplo sunce i ponovno se opustiti. Ali pazi! Stiže nova opasnost. Požuri, ponovno uvuci glavu u kućicu i čvrsto drži. Moraš se čvrsto stisnuti da se zaštitiš. Dobro je, sada se možeš opustiti. Izvuci glavu i opusti ramena. Vidi koliko je ljepše kad si opušten, nego kad si ukočen i stisnut. Sada, idemo još jednom. Nova opasnost! Uvuci glavu. Podigni ramena do ušiju i čvrsto drži. Ne dozvoli da ti i najmanji dio glave viri iz oklopa. Drži. Osjeti napetost u vratu i ramenima. Dobro je. Sada možeš izaći. Ponovno si na sigurnom. Opusti se i uživaj u svojoj sigurnosti. Više nema opasnosti. Nemaš se čega bojati. Nemaš o čemu brinuti. Osjećaš se ugodno.

4. Vilica

Zamisli da u ustima imaš jako veliku žvakaču. Teško ti je žvakati. Čvrsto je zagrizi. Teško je, zar ne? Napni i mišiće vrata da ti pomognu. Sada se opusti. Neka ti se vilica objesi. Osjeti kako je to dobro kad ti je vilica opuštena. Dobro je. Sada ponovno zagrizi tvrdnu žvakaču. Stisni čvrsto. Pokušaj je pregristi zubima. Dobro je, stvarno je pokušavaš razderati. Sada se opet opusti. Pusti da ti se brada objesti. Kako je dobro kad se ne moraš boriti s tom tvrdom žvakačom i možeš se opustiti. Dobro je. Sada idemo još jednom. Ovaj put ćemo je zaista razderati. Čvrsto zagrizi, što jače možeš. Još jače. Dobro je. Sada se opusti. Pokušaj opustiti cijelo tijelo. Uspio si pobijediti žvakaču. Pokušaj se potpuno opustiti, što bolje možeš. Neka ti je tijelo mekano, opušteno, militavo.

5. Lice i nos

Približava ti se neka stara muha. Sletjela ti je na nos. Pokušaj je otjerati tako da ne koristiš ruke. Tako je, naboraj nos, napravi što više bora na nosu. Dobro je. Otjerao si je, sad se možeš opustiti. Joj, evo je, opet se vraća. Potjeraj je. Namršti se i drži što čvršće možeš. Dobro je, opet je odletjela. Sad možeš opustiti lice. Pogledaj, kad stisneš nos, tvoji obrazi, usta, čelo i oči ti pomažu i oni su također napeti i zategnuti. A kad opustiš nos, tvoje cijelo lice se opusti i to je ugodno. Oh, opet se muha vraća, ali ovaj puta ide na tvoje čelo. Napravi puno bora. Pokušaj je uhvatiti između svih tih bora. Drži čvrsto. Dobro je, sada se možeš opustiti. Otišla je zauvijek. Neka ti lice bude glatko, bez bora. Osjećaš se fino i opušteno.

6. Trbuh

Hej, dolazi slatki, mali slon, ali ne gleda kuda ide. Ne vidi te da ležiš u travi i da će ti upravo stati na trbuh. Nemoj se micati. Nemaš vremena pobjeći pa se radije pripremi za njega. Napni trbuh tako da bude što tvrđi. Zadrži mišiće trbuha tako napete. Izgleda da slon ipak ide

drugim smjerom. Možeš se opustiti, neka ti trbuš bude mekan. Budi što opušteniji. Vidiš koliko je to ugodnije. Oho, slonić se opet vraća. Pripremi se. Napni trbuš, što jače. Ako slonić stane na tebe dok ti je trbuš napet, nećeš niti osjetiti. Pretvori trbuš u čvrstu stijenu. Dobro je, slonić opet odlazi, možeš se opustiti. Smjesti se udobno i opusti se. Osjeti razliku kad ti je trbuš napet i kad je opušten. Takav treba biti, mekan, opušten i ugodan. Nećeš vjerovati, ali slonić ovaj put ide ravno na tebe i ne osvrće se. Napni se jako, što jače. Evo ga, sad će stati na tebe. Moraš ostati napet. Evo, stao je. Dobro je, odlazi. Sad se možeš potpuno opustiti, siguran si. Sve je u redi i osjećaj se ugodno i opušteno.

Sad zamisli da se želiš provući kroz usku ogradu koja je puna iverice. Moraš se što više stanjiti da bi prošao. Uvuci trbuš, stisni ga što više prema leđima. Pokušaj biti što tanji da se možeš provući. Sad se opusti. Više ne moraš biti tako uzak. Samo se opusti i osjeti kako ti je trbuš topao i mekan. O.K., pokušajmo se ponovno provući kroz ogradu. Stisni čvrsto trbuš. Pokušaj da dodirne leđa. Neka bude što manji i tanji. Zadrži ga tako još malo. Moraš se provući kroz ogradu, a da se ne ogrebeš na ivericu. prošao si. Sad se možep opustiti. Nasloni se i vrati trbuš na njegovo mjesto. Osjećaj se udobno i opušteno. Dobro si to napravio.

7. Noge i stopala

Pretvaraj se da stojiš bosonog u velikoj blatnoj lokvi. Gurni nožne prste duboko u balto. Pokušaj stopalom dotaknuti dno lokve. Neka ti noge pomognu gurati. Guraj dolje, raširi nožne prste i osjeti kako ti se blato gnječi između prstiju. Sad izađi iz lokve. Opusti stopalo. Osjeti kako je lijepo kad su ti nožni prsti labavi. Lijepo je biti opušten. A sad natrag u blatnu lokvu. Gurni prste dolje. Neka ti mišići nogu pomognu gurati stopalo u blato. Gurni što dublje. Dobro je, opet izađi. Opusti stopala, opusti noge i prste. Lijepo je biti opušten, nema više napetosti. Osjećaš toplinu i lagane trnce, zar ne?

3. KUTIJA BRIGA



Baka bi se mogla razboliti.

Tata bi mogao ostati bez posla.

Prijatelji me mogu zaboraviti.

Jedan od dobrih načina prepoznavanja i razumijevanja vlastitih briga jest izrada tzv. "kutije briga". Kutiju možete ukrasiti po želji, a ako slučajno nema poklopac, dovoljno je izrezati jedan prozorčić kroz koji će dijete moći ubacivati svoje papiriće s brigama.

Recite djetetu da brige koje mu padnu na pamet ili ih osjeti tijekom dana može nacrtati ili zapisati na papirić pa ubaciti u "kutiju briga". (U redu je ako dijete možda u tom trenutku ne želi pročitati ili pokazati što je napisalo / nacrtalo.) Predložite mu da jednom dnevno, tjedno ili mjesečno otvorí kutiju i pročita zajedno s vama sve papiriće. Tako može vidjeti što u tome tenu misli o nekim svojim brigama i kako ih može riješiti (*Je li neka briga riješena tj. više ne predstavlja brigu? Kako je ta briga prestala biti važna / opterećujuća? Mogu li se iste strategije rješavanja primijeniti i na druge brige? Koje brige su i dalje neriješene?*). Možete mu predložiti da potrga i baci papiriće s brigama koje ga više ne muče, a ostavi one koje još nije riješio/la.

Ova aktivnost može biti uzajaman ili zajednički proces tako da i roditelji skupljaju svoje brige tijekom svakog tjedna ili mjeseca pa dijele te brige s djecom, kao i načine / strategije njihovih rješavanja. Ipak, bitno je u tom slučaju odmjeriti da se dijete ne preplavi brigama odraslih te da to budu problemi koji su djetetu shvatljivi i može suošjećati s njima. Ritual može proći i u tišini, svatko može spomenuti samo one brige koje želi tijekom njihovog ubacivanja u kutiju ili analize sadržaja na kraju određenog perioda.

4. POZITIVNE MISLI / CITATI



Roditelji mogu tražiti inspirativne citate s djecom na internetu, kroz glazbu, filmove i slično pa ih mogu izvjesiti u djetetovoj sobi ili zalijepiti na neko njemu važno mjesto. Predložite mu da u sebi ponavlja neke od tih stihova. Evo nekoliko prijedoga:

„Svi snovi mogu postati stvarni ako imamo hrabrosti da ih ostvarimo.“

- američki producent Walt Disney

„Sreća ovisi o nama samima.“

- grčki filozof Aristotel

Najljepša stvar koju možete nositi na sebi jest samopouzdanje.

- američka glumica Blake Lively

5. INSPIRATIVNE (POUČNE) PRIČE

Djeca često lakše usvoje neko gradivo u školi, važno pravilo ponašanja kod kuće ili u odnosu s prijateljima te moralna načela življenja ukoliko uče na vlastitom iskustvu. Iz toga proizlazi važnost učenja na vlastitim greškama, a u nekim slučajevima i na tuđim primjerima (promatrajući roditelje, prijatelje, likove iz crtića ili knjiga,...). Odličan primjer toga su priče s važnom poukom koju roditelji mogu raspraviti s djecom tijekom zajedničkog čitanja. Roditelji mogu prepoznati kod svog djeteta što je ono što mu najviše treba u ovom trenutku, bilo da je to poticanje njegovog (1) samopouzdanja u ovom nesigurnom periodu promjena, (2) vrline strpljenja za sve aktivnosti koje su mu važne i zabavne, a nije ih trenutno moguće izvoditi radi pojačanih mjera opreza za zaštitu zdravlja, (3) marljivosti i ustrajnosti za školski rad sada kada nemaju vanjsku regulaciju pažnje i ponašanja u učionici, već ju moraju kontrolirati sami, i tako dalje.

U nastavku stoga donosimo dvije priče - za poticanje samopozdanja i ustrajnosti, a preporučamo djeci i opciju da sami smisle svoju priču, koju bi mogli podijeliti s mlađom braćom, sestrama ili prijateljima, a koja će imati djetetu osobno važnu pouku na kraju.

Stvarna vrijednost prstena (Bucay, 2007)



“Dolazim, učitelju, jer se osjećam tako bezvrijednim da nemam volje ni za što. Kažu mi da sam ni za što, da ništa ne radim dobro, da sam nespretan i prilično glupav. Kako se mogu popraviti? Što mogu učiniti da me više cijene? ”

Učitelj mu je, i ne pogledavši ga, rekao: “Baš mi je žao, momče. Ne mogu ti pomoći budući da prvo moram riješiti svoj problem. Možda poslije...” Malo je zastao i dodao: “Kad bi ti meni pomogao, brže bih to riješio i možda bih ti onda mogao pomoći.”

“V... vrlo rado, učitelju”, okljevalo je mladić osjećajući da je opet bezvrijedan i da su njegove potrebe zapostavljene.

“Dobro”, nastavio je učitelj. Skinuo je prsten koji je nosio na malom prstu lijeve ruke i pružajući ga mladiću, dodao: “Uzmi konja koji je vani i odjaši do tržnice. Moram prodati ovaj prsten jer moram vratiti dug. Moraš za njega dobiti najbolju moguću cijenu i ne prihvaćaj manje od jednog zlatnika. Idi i što prije se vrati s tim novčićem.”

Mladić je uzeo prsten i otišao. Čim je došao na tržnicu, stao je nuditi prsten trgovcima, koji su ga promatrali sa zanimanjem dok im mladić nije rekao koliko traži za njega.

Kad je mladić spomenuo zlatnik, neki su se smijali, drugi su okretali glavu i samo je jedan starac bio dovoljno ljubazan da mu objasni da je zlatnik prevrijedan da bi ga dobio u zamjenu za prsten. Netko je htio pomoći te mu ponudio srebrnjak i bakrenu posudicu, ali mladić je dobio upute da ne prihvaca ništa manje od zlatnika pa je odbio ponudu.

Nakon što je ponudio prsten svima koje je sreo na tržnici, a bilo ih je više od stotinu, shrvan od neuspjeha popeo se na konja i vratio se.

Kako je samo mladić želio zlatnik, da ga može dati učitelju i riješiti ga brige kako bi napokon dobio njegov savjet i pomoć!

Ušao je u sobu. “Učitelju”, rekao je, “žao mi je. Ne mogu dobiti to što tražiš. Možda sam mogao dobiti dva ili tri srebrnjaka, ali sumnjam da će ikoga moći zavarati u vezi s pravom vrijednošću prstena.”

“To što si rekao veoma je važno, mladi prijatelju”, odgovorio je učitelj. “Najprije moramo doznati pravu vrijednost prstena. Ponovno uzjaši konja i idi zlataru. Tko to može bolje znati od njega? Reci mu da želiš prodati prsten i pitaj ga koliko ti može dati za njega. Ali ma koliko ti nudio, nemoj mu ga prodati, vrati se ovamo s prstenom.”

Mladić je opet uzjahao konja.

Zlatar je pregledao prsten uz svjetlo uljanice, pogledao ga kroz povećalo, izvagao i rekao mladiću: “Reci učitelju, momče, da mu ako ga želi odmah prodati, za prsten ne mogu dati više od pedeset osam zlatnika.”

“Pedeset osam zlatnika?” uzviknuo je mladić.

“Da”, odgovorio je zlatar. “Znam da bismo s vremenom za njega mogli dobiti šezdesetak zlatnika, ali ako ga hitno prodaje...”

Mladić je uzbuden odjurio učiteljevoj kući i rekao mu što se dogodilo.

“Sjedni”, rekao mu je učitelj nakon što ga je saslušao. “Ti si poput prstena: pravi biser, vrijedan i jedinstven. I kao takva može te procijeniti samo pravi stručnjak. Zašto ideš kroz život želeći da netko nebitan otkrije tvoju pravu vrijednost?”

I rekavši to, ponovno stavi prsten na mali prst lijeve ruke.

Dvije žabe (Bucay, 2007)



Bile jednom dvije žabe koje su upale u posudu s vrhnjem.

Odmah su shvatile da tonu: bilo je nemoguće dugo plivati i plutati u toj smjesi gustoj poput živoga blata.

U početku su žabe lamatale nogama u vrhnju kako bi dosegnule rub posude.

Ali bilo je uzalud; samo su se praćakale na istome mjestu i tonule.

Osjećale su da je sve teže izaći na površinu i disati.

Jedna od njih glasno je rekla: "Ne mogu više. Nemoguće je izaći odavde. U ovome se ne može plivati. Budući da ću potonuti, ne vidim razloga da produljujem ovu patnju. Ne razumijem kakvog smisla ima iscrpiti se zbog uzaludnog napora."

Rekavši to, prestane lupati nogama i brzo potone, doslovno ju je progutala bijela gusta tekućina.

Druga žaba, ona upornija i možda tvrdoglavija, rekla je samoj sebi: "Ne postoji način! Ništa se ne može učiniti da isplivam iz ovoga. Ipak, radije ću se boriti do posljednjeg daha. Ne želim odustati ni sekundu prije no što kucne moj čas."

Nastavila je lupati nogama i praćakati se satima stalno na istome mjestu, a da se nije pomaknula ni centimetra.

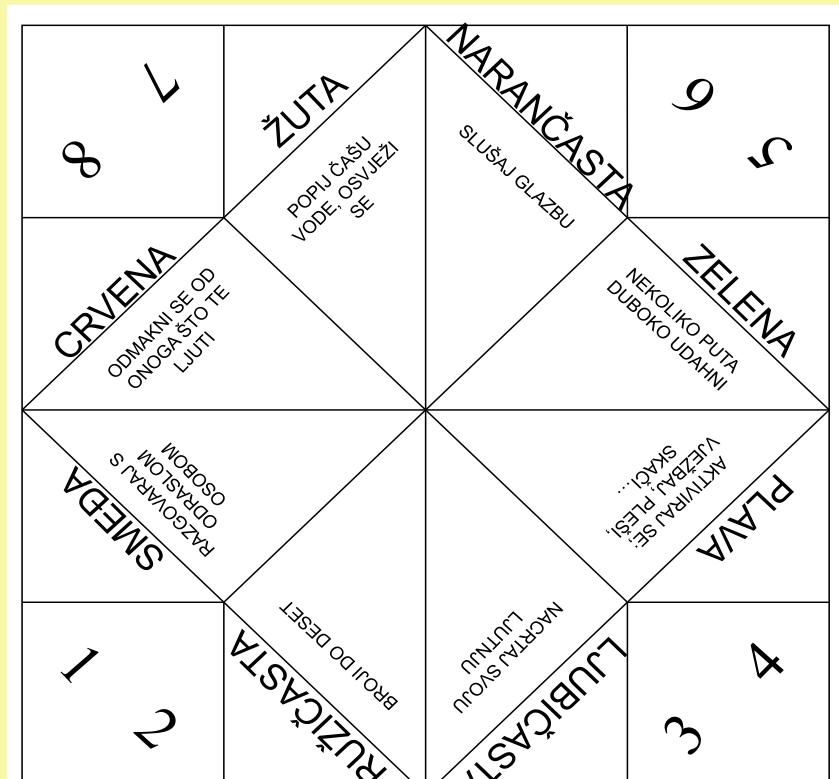
Iznenada, od tolika lupanja batacima, udaranja i batrganja, vrhnje se pretvorilo u maslac. Iznenađena, žaba skoči i kližući dođe do ruba posude. Odande se mogla vratiti kući sretno krekećući.

6. ŽABICA LJUTNJE (TUGE / STRAHA)

Žabica-gatalica (<https://www.zagreb.info/aktualno/zg/omiljena-igra-iz-djetinjstva-sjecate-li-se-kultne-zabice-gatalice/130777/>) igra je popularna među djecom i mladima, koja se može osmisliti na širok spektar tema - humoristični sadržaji, ljubavni ili prijateljski zadaci, ideje za provođenje slobodnog vremena, dogovor kućanskih poslova, odabir društvene igre, tehnike nošenja s emocijama,...

Predloženi obrazac napravljen je za vježbu konstruktivnih načina nošenja s emocijom ljutnje, ali može se na sličan način osmisliti u suradnji s djetetom i obrazac za usvajanje i

vježbu načina za nošenje sa stresom, tugom ili strahom, ovisno o djitetovim preporukama, željama i potrebama.



www.downloadablecootiecatchers.wordpress.com

7. RAZVOJ HUMORA

Kaže se da je smijeh najbolji lijek - smanjuje bol, povezuje ljude emocionalno i poboljšava protok kisika do srca i mozga. Uz to, prepoznavanje i osmišljavanje vlastitih smiješnih primjedbi, priča ili ilustracija potiče razvoj kreativnosti i konstruktivnog načina nošenja sa stresom.



Iz tog razloga, djeca mogu generirati vlastitu zbirku viceva, smiješnih komentara koje su izmislili, pročitali ili čuli od ukućana ili na TV-u, duhovitih crteža i tako dalje. U nastavku slijedi nekoliko kratkih viceva za poticane dobrog raspoloženja:

Dođe mali Ivica iz škole i odmah s vrata pita majku: Mama ima nečeg slatkog?

Majka mu na to odgovori: Ima slatki kupus!

Ivice, dat će ti svaki dan po deset kuna ako bar dva sata dnevno budeš vježbao svirati klavir.

Premalo je to mama. Susjedi su se udružili i već su mi ponudili petnaest kuna dnevno da ga ne sviram.

Profesor matematike upita Pericu zbog čega je na kontrolnom ostavio praznu stranicu, a on će na to: E pa to sam profesore računao napamet!

Dođe Ivica u trgovinu i pita: Imate li mentol bombone?

Prodavač mu odgovori da nemaju. Sutradan Ivica opet dođe u prodavnicu i pita: Imate li mentol bombone?

Prodavač mu odgovori da nemaju. Dođe opet Ivica u istu trgovinu i pita: Imate li mentol bombone?

Prodavac odgovori: Nemamo i ako još jednom dođeš i pitaš za mentol bombone, istjerat će te van šibom.

Dođe opet Ivica u istu trgovinu i upita: Imate li šibu?

Nemamo.

E dobro, onda ćete mi dati mentol bombone.

Sjedi Ivica na satu gramatike. Pita učiteljica: Može li mi netko reći primjer istog glagola u prezentu i futuru prvom?

Javi se neka djevojčica i kaže: Trčim i trčat ću.

Učiteljica ju pohvali i pita za drugi primjer. Javi se dječak i kaže: Spavam i spavat ću.

Učiteljica pohvali i pita ima li još tko neki primjer. Javi se Ivica i kaže: Jedem juhu i pile ću.

Perica pita tatu: Tata tata, kako leti avion?

Ne znam sine!

Kako brod ne potone?

Nemam pojma, Perice.

Tata, a kako radi TV?

Ne znam, sine.

Tata, dosadujem li ja tebi kad te stalno nešto pitam?

Ne sine, kako ćeš naučiti ako ne pitaš?

Moli se mali Perica Bogu prije spavanja: Dragi Bože, molim te da je Berlin glavni grad Finske!

Govori mu mama: Perice sine dragi, kakva je to molitva?

Na to će Perica: Pusti mama, bio je kontrolni iz geografije.

Ivica se vrati kući nakon tečaja engleskog jezika i sestra ga upita: Što ste danas učili na engleskom?

Prostorije u kući. - odgovori Ivica.

Hajde da čujem?!

Bathroom, livingroom, podrum.

Pita mali Ivica tatu: Tata, tata, zašto se baloni ne smiju smijati?

Zato što će puknuti od smijeha. - odgovori mu tata.

Pozvao direktor Ivićinog oca na razgovor: Vaš sin je prepisivao od najbolje učenice u razredu.

Kako možete biti sigurni u to?

Siguran sam jer je ona kod prvog pitanja napisala 'ne znam,' a vaš sin 'ni ja.'

Ivica dolazi iz škole i kaže tati: Tata, ti si nogometaš pa ćeš me sigurno razumjeti.

O čemu ti to sine? - pita ga otac.

Ivica će: Produžio sam ugovor s petim razredom na još godinu dana.

8. LITERATURA

Bucay, J. (1999). *Ispričat će ti priču* (prevela sa španjolskog Silvana Roglić, 2007). Zagreb: Fraktura.

Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J. i Penava, A. (1994). *Igrom do sebe: 102 igre za rad u grupi*. Zagreb: Alinea.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). *Psihološki aspekti pojave koronavirusa* (autorica članka: dr. sc., prof. psih. Ljiljana Muslić). Poveznica <<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/psiholoski-aspekti-pojave-koronavirusa/?fbclid=IwAR0x-1JQaGXDmRCnY0OzxNLkZAL-Vj57RvcfZZrbNxIswI6zyBkCQ6lMgdo>>. Pristupljeno 21. ožujka 2020.

Koeppen, A. S. (1974). *Relaxation training for children*. Elementary School Guidance & Counseling, 9(1), 14–21.

Seyffert, S. (1998). *Pođimo u zemlju mašte: putovanja iz mašte, zagonetke za opuštanje i priče za laku noć* (prevela sa njemačkog Martina Glažar, 2008). Split: Harfa.