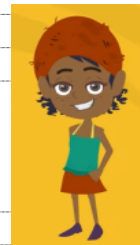


JEZA		
Ko sem jezen,...		
hočem cepetati z nogami.	hočem kričati.	se počutim, kot da me bo razneslo.
Nekatere stvari me jezijo, kot so...		
ko se kdo norčuje iz mene.	ko kdo uniči mojo risbico.	ko sem obtožen, da sem naredil nekaj, česar nisem.
Kaj lahko naredim, ko sem jezen?		
Lahko globoko vdihnem.	Lahko povem komu, ki me ima rad.	Grem početi najljubše aktivnosti (igranje, poslušanje glasbe, listanje slikanic).
Še nekaj o jezi...		
Vsakdo je kdaj jezen.	Če si jezen, ni nič narobe.	Jeza postane problem, ko prizadene tebe ali tvoje bližnje.



VESELJE		
Ko sem vesel,...		
imam velik nasmeh na obrazu.	čutim, da imam polno energije.	želim skakati od veselja.
Nekatere stvari me veselijo, kot so...		
zabava s prijatelji.	najljubša pijača.	biti z mojo družino.
Kaj lahko naredim, ko sem vesel?		
Lahko se na glas smejim.	Lahko zaploskam z rokami.	Svoje veselje lahko delim z drugimi.
Še nekaj o veselju...		
Veselje je čustvo, ki ga lahko deliš.	Veselimo se različnih stvari.	Veselje je odvisno od nas samih.



SRAMEŽLJIVOST, ZADRŽANOST, NERODNOST		
Ko mi je nerodno,...		
občutim, kako mi razbija srce.	zardim (postanem rdeč v obraz).	se skrivam za starši.
Nerodno mi je, ko...		
pridejo odrasli na obisk.	ko moram govoriti pred celim razredom.	ko odhajam v novo šolo.
Kaj lahko naredim, da bom bolj samozavesten?		
Zastavim si majhen cilj in se nagradim, ko ga dosežem.	Vadim nastopanje pred družino.	Vedno spomnim sebe na svoje talente in sposobnosti.
Še nekaj o zadržanosti...		
Nekateri ljudje se rodijo zadržani.	Nič ni narobe, če si bolj zadržan.	Zadržani ljudje so pogosto boljši poslušalci.



VZNEMIRJENOST (NAVDUŠENJE, PRIČAKOVANJE)		
Ko čutim vznemirjenost,...		
ne morem biti pri miru.	čutim, kako mi utripa srce.	se ne morem prenehati smejati.
Nekatere stvari me vznemirjajo, kot so...		
počitnice z mojimi starši.	približevanje rojstnega dne.	prejetje nagrade.
Kaj lahko naredim, ko sem vznemirjen?		
Lahko globoko vdihnem in se pomirim.	Lahko skačem od veselja.	Svoje navdušenje lahko delim z drugimi.
Še nekaj o vznemirjenosti...		
To je čustvo, ki ga lahko delim.	Življenje je vznemirljivejše, ko se učim novih veščin.	Navdušen sem lahko nad samim življenjem.



Prepoznavanje in uravnavanje čustev za predšolske otroke

Dragi starši. Vsebinsko naslednjih strani lahko uporabite, ko boste pomagali otroku razumeti posamezno čustvo in se ustrezno odzvati nanj.

Kako? Otrok izbere eno sliko (npr. žalostno osebo). Poveste, da je oseba na tej sliki žalostna in da vas zanima, kako ve, da je žalosten (kaj takrat dela, misli, čuti). Nato mu povemo, da je vsakdo kdaj žalosten, da pa nas žalostijo različne stvari - zanima nas kdaj je on žalosten (kaj ga žalosti). Sledi najpomembnejše - kaj lahko naredi, kako si lahko pomaga, ko je žalosten (iščemo rešitve). Za vsako vprašanje velja: če otrok navede kakšen primer, ga pohvalimo; pogosto pa so otroci brez idej, zato jim lahko pomagamo s tremi napisanimi predlogi, povemo svojo izkušnjo ali pa jih spomnimo na doživljanje in izkušnje njihovih prijateljev.

Pripraviła: Tanja Jazbec, univ. dipl. psihologinja specializantka klinične psihologije

ŽALOST		
Ko sem žalosten,...		
izgine moj nasmeh.	hočem ostati v postelji.	hočem jokati.
Nekatere stvari me žalostijo, kot so...		
ko se mami in ati prepirata.	ko je uničena moja najljubša igrača.	ko je žalosten nekdo drug.
Kaj lahko naredim, ko sem žalosten?		
Povem o svoji žalosti prijatelju.	Lahko poslušam glasbo.	Lahko sem tiho s svojo družino.
Še nekaj o žalosti...		
Žalost ne traja večno.	Če si žalosten, ni nič narobe.	V redu je, če jočeš, ko si žalosten.



STRAH		
Ko me je strah,...		
mi srce glasno utripa.	se hočem skriti nekam na varno.	se mi tresejo noge.
Nekatere stvari me strašijo, kot so...		
da se izgubim v gneči ljudi.	grozljiva risanka.	neprijetne sanje.
Kaj lahko naredim, ko me je strah?		
Lahko zavpijem »na pomoč«.	Lahko povem nekemu, ki me ima rad.	Lahko se stisnem mojim plišastim igračkam.
Še nekaj o strahu...		
Če te je strah, ni nič narobe.	Včasih nas strah reši pred nevarnostjo.	Strah postane problem, ko vpliva na tvoje življenje.



RAZOČARANJE		
Ko sem razočaran,...		
izgine moj nasmeh.	hočem biti sam.	ne počutim se dobro.
Razočaran sem, ko ...		
ne morem iti na igrišče kot sem načrtoval.	v trgovini zmanjka mojega najljubšega sladoleda.	se ne zgodi, kar sem pričakoval.
Kaj lahko naredim, ko sem razočaran?		
Naredim si nov načrt.	Poskušam izbrati kaj druga.	Poskusim na drug način in grem naprej.
Še nekaj o razočaranju...		
Razočaranje je neizogiben del življenja.	Lahko se spoprimeš z razočaranjem in postaneš močnejši.	Slab trenutek ne pomeni slabega življenja.



LJUBEZEN		
Ko sem ljubljen/ ko čutim, da me imajo drugi radi,...		
sem poln veselja.	čutim, da sem poln energije.	moje srce čuti toplino in varnost.
Ljubezen čutim, ko...		
sem s svojimi prijatelji.	mi hišni ljubljencek polize obraz.	mi starši povedo: »Rad te imam.«
Kako pokažem ljubezen drugim?		
Na glas rečemo: »Rad te imam.«	Praznujemo posebne trenutke.	Spodbujamo druge in si pomagamo.
Še nekaj o ljubezni...		
Biti ljubljen je najboljšo čustvo na svetu.	Vsakdo si zasluži, da je ljubljen in da ljubi.	Ne pozabimo imeti radi sami sebe.



ZASKRBLJENOST		
Ko sem zaskrbljen,...		
mi srce glasno bije.	lahko čutim kot da sem bolan.	se mi potijo roke.
Zaskrbljen sem, ker...		
je zbolel eden od staršev.	se približuje test.	se bomo preselili.
Kaj lahko naredim, ko sem zaskrbljen?		
Zaprem oči in se osredotočim na dihanje.	Prosim starše za objem.	Naredim progresivno mišično relaksacijo .
Še nekaj o zaskrbljenosti...		
Pomembno je, da sprejmemo skrbi in gremo naprej.	Če zdravo živim, sem manj zaskrbljen.	Če vpliva na tvoj vsakdan, potrebuješ pregled pri zdravniku.



OSAMLJENOST		
Ko sem osamljen,...		
čutim, da ni nikomur mar zame.	hočem ostati v postelji.	hočem včasih jokati.
Osamljen sem, ker...		
smo se preselili.	se moj prijatelj ne more igrati z mano.	sem drugačen od drugih.
Kaj lahko naredim, ko sem osamljen?		
Lahko grem na sprehod in uživam na soncu.	Lahko povem nekemu, ki mu zaupam.	Lahko se opomnim, da nisem sam.
Še nekaj o osamljenosti...		
Ni treba, da nas je strah osamljenosti.	Biti sam ne pomeni vedno, da čutimo osamljenost.	Ko razumem osamljenost, jo lahko premagam.

