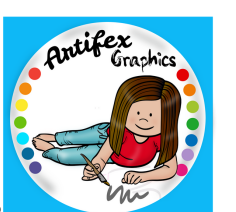
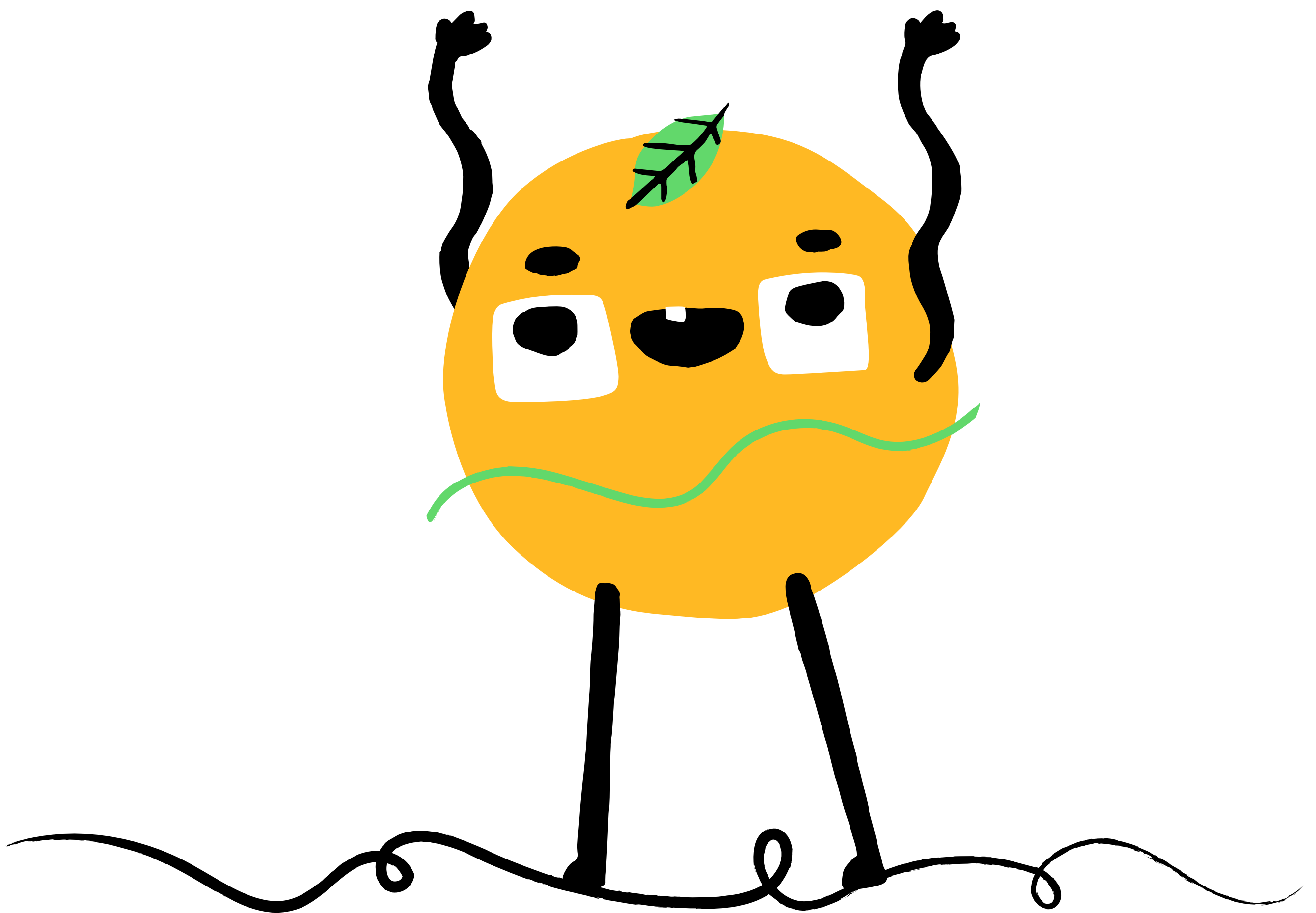


KATERA BARVA SEM DANES?



NAVODILA:

NATISNI PREDLOGE.

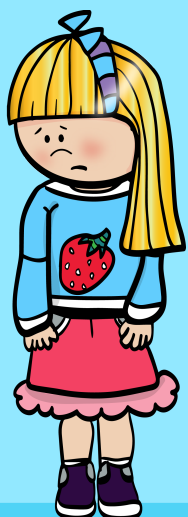
NAJBOLJE JE, DA JIH PLASTIFICIRAŠ ALI NALEPIŠ NA TRŠO PODLAGO.

UPORABLJAJ JIH KOT PLAKATE, KI JIH LAHKO OBESIŠ NA STENO V SOBI ALI PA NA NOTRANJO STRAN OMARE ZA TRENUTKE, KO SI V STISKI. NA NJIH NAJDEŠ BESEDE IN IZJAVE, KI JIH OBČASNO DOŽIVLJAMO VSI. NISI SAM-A! S POMOČJO PLAKATOVSI LAHKO POMAGAŠ PRI PREPOZNAVANJU SVOJIH ČUSTVEV IN OBČUTKOV. V TEŽKIH TRENUTKIH IZBERI PRAVO BARVO, POMISLI, KAJ VSE SE DOGAJA V TVOJEM TELESU IN V TVOJI GLAVI. VZEMI SI ČAS ZASE.

PLAKAT "POVEJ DRUGAČE" NAJ TI SLUŽI ZA UČENJE POZITIVNEGA SAMOGOVORA.

MERILEC OBČUTKOV IN TEDNIK ČUSTEV UPORABI, KOT PIŠE NA PREDLOGI.

KATERA BARVA SEM DANES?



MODRA

ŽALOSTNA
UTRUJENA
BOLNA
ZDOLGOČASENA
"NIČ SE MI NE LJUBI."



ZELENA

UMIRJENA
ZADOVOLJNA
OSREDOTOČENA
"SEM OK!"
"VSE IMAM POD NADZOROM."



RUMENA

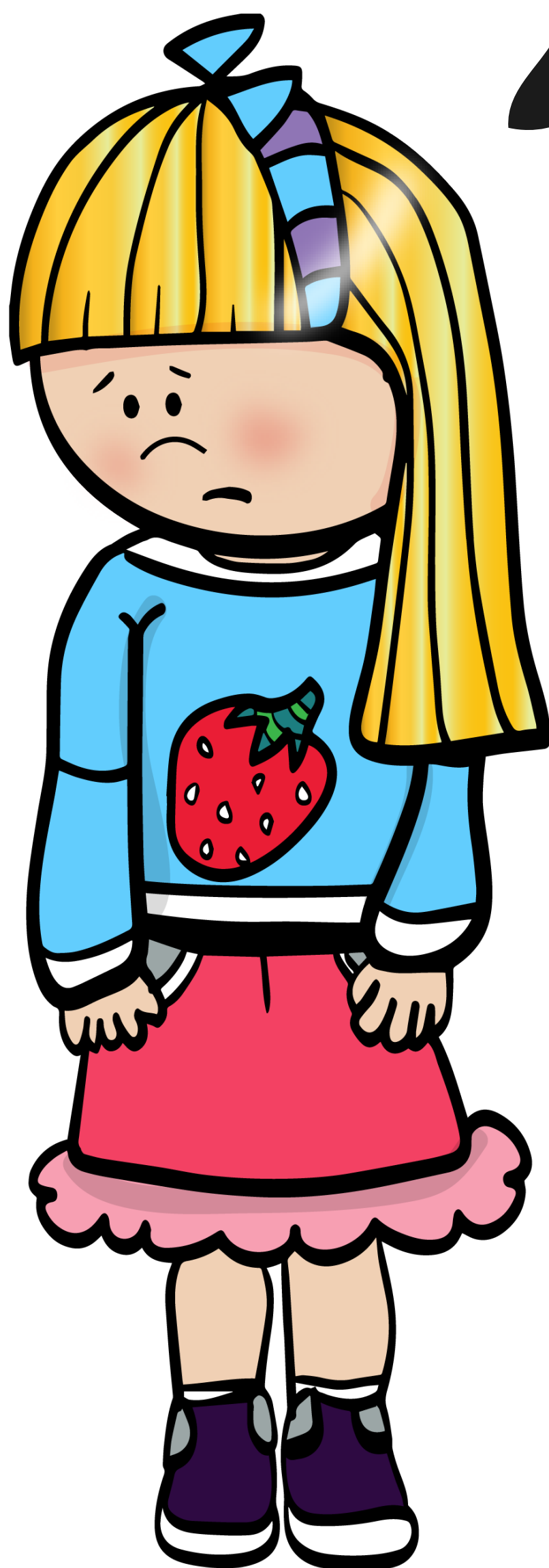
VZNEMIRJENA
ZASKRBLJENA
NERVOZNA
ZMEDENA
"ZGUBLJAM NADZOR!"



RDEČA

JEZNA
PRESTRAŠENA
PANIČNA
"ŽELIM KRIČATI!"
"NE NADZORUJEM SE!"

Moje telo je mehko, lenobno.
Nič se mi ne ljubi početi.
Možgani spiyo.
Sem naveličana, utrujena, potrta.
Najraje bi spala. Zelooo dolgoooo.



Moje telo je popolnoma sproščeno.
V glavi imam nove ideje.
Imam popoln nadzor nad telesom.
Sem motivirana in pogumna.
Veselim se novih dogodivščin.



Moje telo je vznemirjeno.
Komaj se še nadzorujem.
Izgubljam nadzor nad telesom in mislimi.
Ne razumem, kaj se dogaja.
Sem zmedena, raztresena, prestrašena.



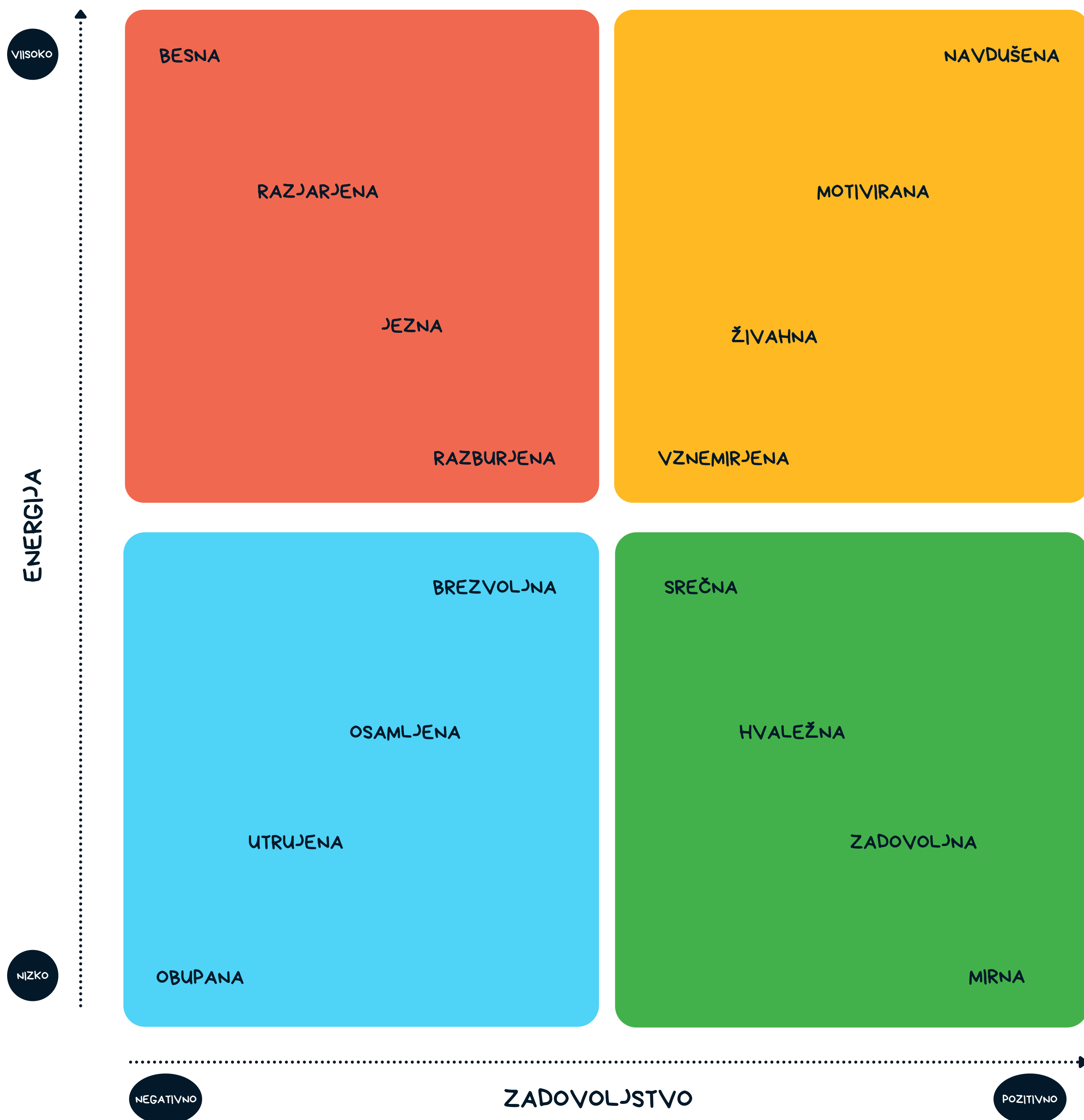
Moje telo je zelo napeto.
Sem kot tempirana bomba.
Nimam nadzora nad telesom.
Možgani vrejo.
Sem jezna, panična.
Strah me je, kaj se bo zgodilo.



SPOZNAJ SVOJ MERILEC OBČUTKOV

Merilec občutkov pokaže, da lahko doživljaš veliko različnih čustev in občutkov. Ob tem imaš lahko zelo veliko ali izjemno malo energije, lahko se počutiš odlično ali pa nadvse slabo.

Pomembno je, da ta čustva, občutke prepoznaš. Če jih znaš umestiti v spodnji merilec, boš ugotovila, kaj se dogaja s tvojo energijo in naravnostjo. Na primer, če si besna, je to negativen občutek z visoko mero energije, kar pomeni, da moraš poiskati primeren način, kako se boš umirila. To lahko storiš sama ali pa s pomočjo prijateljev, družine, učiteljev,... Pomagaš si lahko tudi s karticami ali s plakatom "Ko sem jezna".



Spodnjo tabelo razreži po črtah. Dobila boš mini kartice s čustvi in občutki. Poskusi jih umestiti v ustrezna barvna polja na prejšnji strani, da ugotoviš, kaj se ti dogaja, ko tako čutiš, občutiš.

NEJEVOLNA	LJUBEČA	ŽIVAHNA	PLAŠNA
ZASKRBLJENA	PRIJATELJSKA	OSAMLJENA	ČEMERNA
OPTIMISTIČNA	SREČNA	ŽIVČNA	ZAMIŠLJENA
VESELA	NEMOČNA	OSRAMOČENA	RAZBURJENA
PORAŽENA	UPAJOČA	ZAVRNJENA	NERAZUMLJENA
VZNEMIRJENA	NEPOPOLNA	OGORČENA	NEGOTOVA
RAZTRESENA	MANJVREDNA	OBŽALUJOČA	ZASKRBLJENA
PRESREČNA	PRESTRAŠENA	ZAVRNJENA	PRIZADETA

POVEJ DRUGAČE!

Namesto:

Zmotila sem se.

Nikoli mi ne bo
uspelo!

Ne maram
sprememb!

Pretežko je!
Vdam se.

Neumna sem!

Nihče me ne mara!



Reci:

Na napakah se učim.
Naslednjič bo bolje.

Poskusila bom znova
in vztrajala do
konca.

Sprejela bom
izziv.

Za to bom potrebovala
več časa.
Lahko prosim za pomoč.

Kaj delam
narobe?

Imam se rada.



TEDNIK ČUSTEV

Izpolnjug tednik in spremljaj svoja čustva, občutke.
Poskusi ostati v zeleni barvi.
Ko opaziš ali začutiš, da se s telesom, v glavi dogaja kaj neprijetnega, si pomagaj s tehnikami sproščanja.

PONEDELJEK Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	TOREK Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	SREDA Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	ČETRTEK Danes sem občutila: Pomagala sem si z:
PETEK Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	SOBOTA Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	NEDELJA Danes sem občutila: Pomagala sem si z:	

MOJE
BARVE

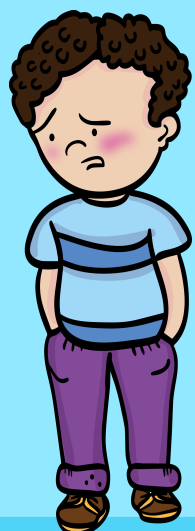
Imam le malo
energije in
motivacije za delo.

Sem dobre volje in
pripravljena za delo
in nove izzive.

Počutim se neprijetno.
Ne morem se zbrati. Ne
vem, kaj naj naredim.

V meni vre in bojim
se svojih reakcij.

KATERA BARVA SEM DANES?



MODRA

ŽALOSTEN
UTRUJEN
BOLAN
ZDOLGOČASEN
"NIČ SE MI NE LJUBI."



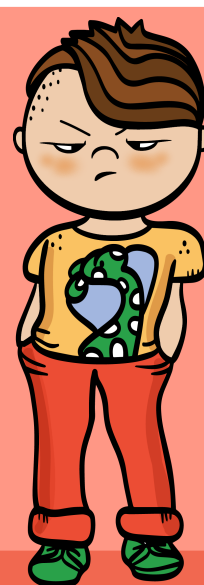
ZELENA

UMIRJEN
ZADOVOLJEN
OSREDOTOČEN
"SEM OK!"
"VSE IMAM POD NADZOROM."



RUMENA

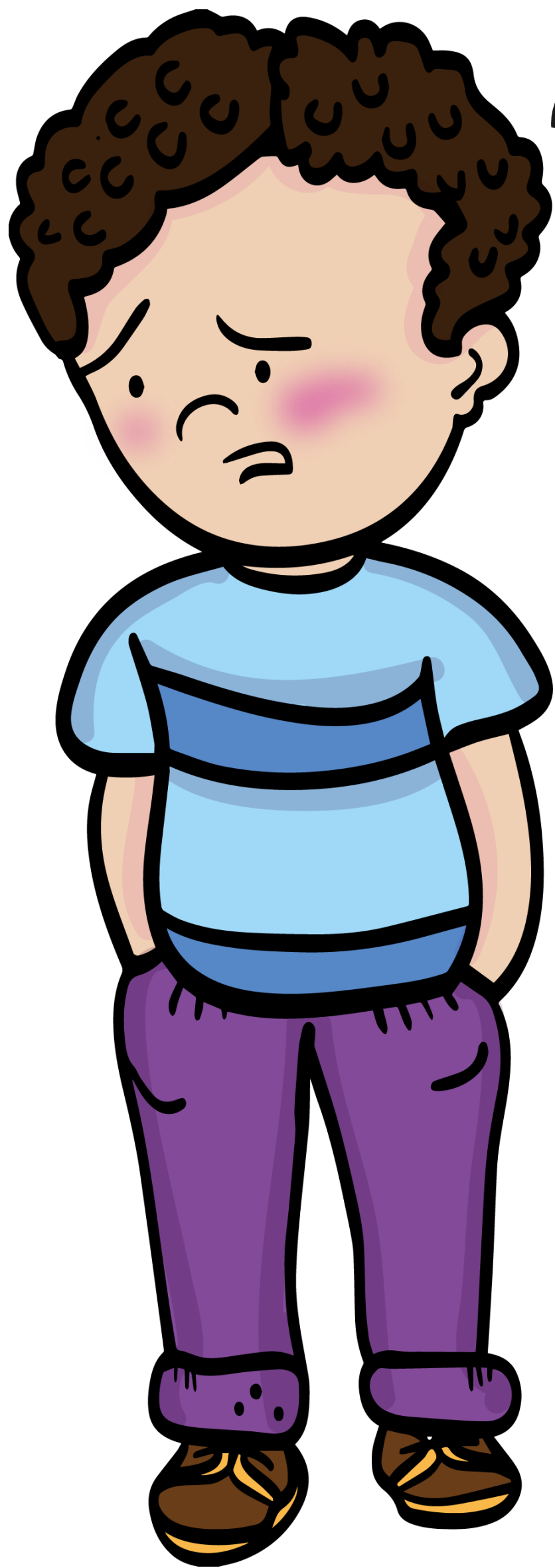
VZNEMIRJEN
ZASKRBLJEN
NERVOZEN
ZMEDEN
"ZGUBLJAM NADZOR!"



RDEČA

JEZEN
PRESTRAŠEN
PANIČEN
"ŽELIM KRIČATI!"
"NE NADZORUJEM SE!"

Moje telo je mehko, lenobno.
Nič se mi ne ljubi početi.
Možgani spiyo.
Sem naveličan, utrujen, potrť.
Najraje bi spal. Zelooo dolgoooo.



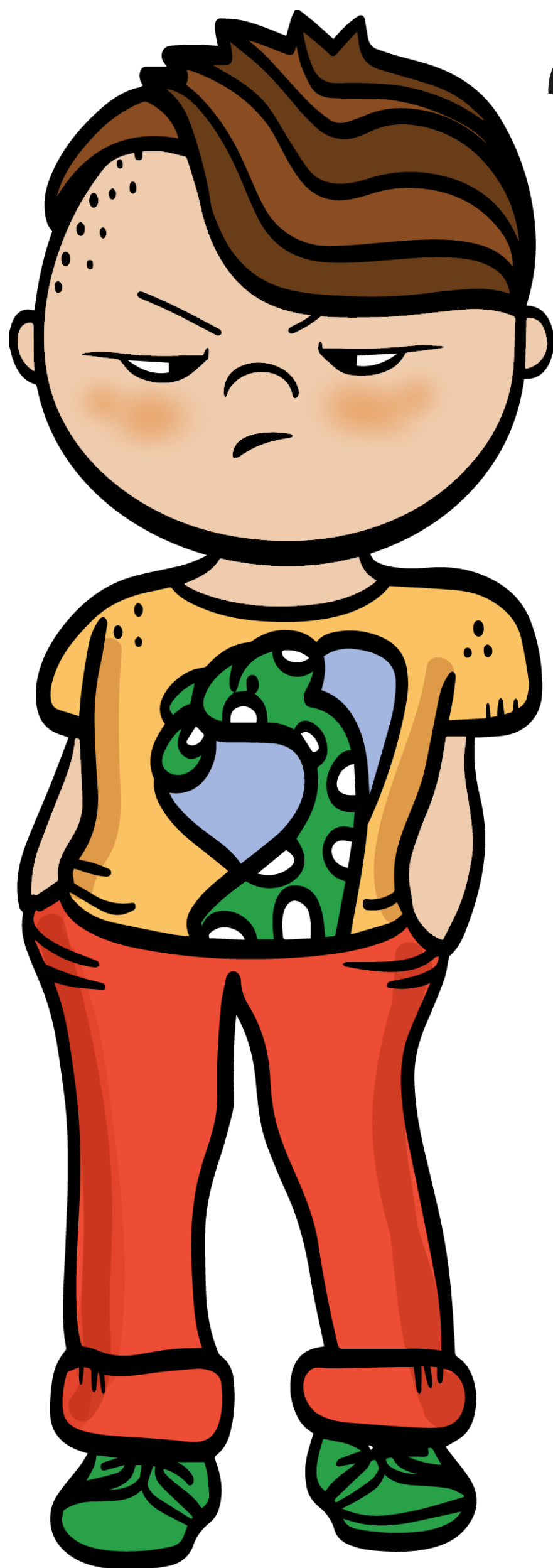
Moje telo je popolnoma sproščeno.
V glavi imam nove ideje.
Imam popoln nadzor nad telesom.
Sem motiviran in pogumen.
Veselim se novih dogodivščin.



Moje telo je vznemirjeno.
Komaj se še nadzorujem.
Izgubljam nadzor nad telesom in mislimi.
Ne razumem, kaj se dogaja.
Sem zmeden, raztresen, prestrašen.



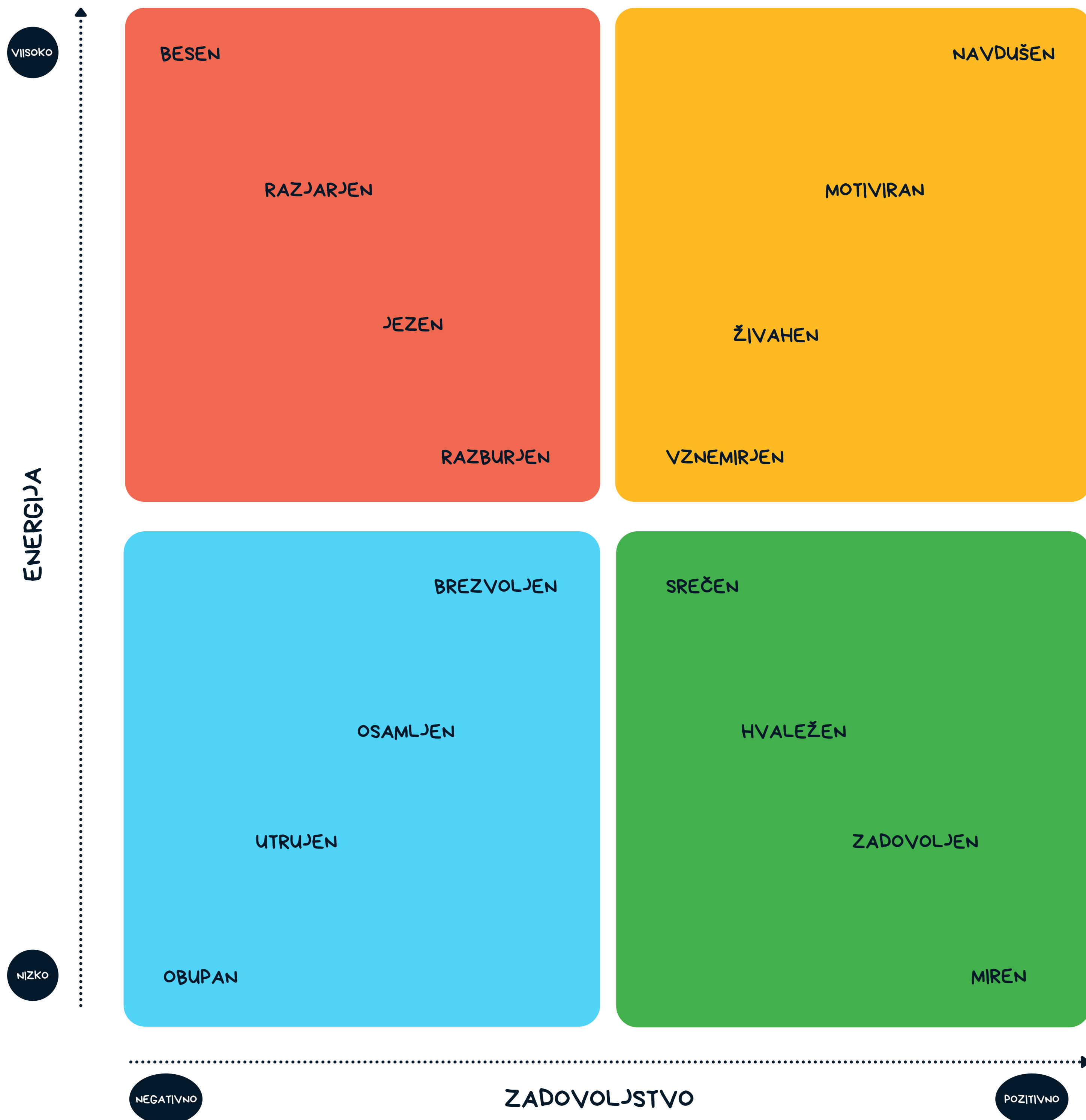
Moje telo je zelo napeto.
Sem kot tempirana bomba.
Nimam nadzora nad telesom.
Možgani vrejo.
Sem jezen, paničen.
Strah me je, kaj se bo zgodilo.



SPOZNAJ SVOJ MERILEC OBČUTKOV

Merilec občutkov pokaže, da lahko doživljaš veliko različnih čustev in občutkov. Ob tem imaš lahko zelo veliko ali izjemno malo energije, lahko se počutiš odlično ali pa nadvse slabo.

Pomembno je, da ta čustva, občutke prepoznaš. Če jih znaš umestiti v spodnji merilec, boš ugotovil, kaj se dogaja s tvojo energijo in naravnostjo. Na primer, če si besen, je to negativen občutek z visoko mero energije, kar pomeni, da moraš poiskati primeren način, kako se boš umiril. To lahko storiš sam ali pa s pomočjo prijateljev, družine, učiteljev,... Pomagaš si lahko tudi s karticami ali s plakatom "Ko sem jezen".



Spodnjo tabelo razreži po črtah. Dobil boš mini kartice s čustvi in občutki. Poskusi jih umestiti v ustrezna barvna polja na prejšnji strani, da ugotoviš, kaj se ti dogaja, ko tako čutiš, občutiš.

NEJEVOLJEN	LJUBEČ	ŽIVAHEN	PLAŠEN
ZASKRBLJEN	PRIJATELJSKI	OSAMLJEN	ČEMEREN
OPTIMISTIČNA	SREČEN	ŽIVČNA	ZAMIŠLJEN
VESEL	NEMOČEN	OSRAMOČEN	RAZBURJEN
PORAŽEN	UPAJOČ	ZAVRNJEN	NERAZUMLJEN
VZNEMIRJEN	NEPOPOLN	OGORČEN	NEGOTOV
RAZTRESEN	MANJVREDEN	OBŽALUJOČ	ZASKRBLJEN
PRESREČEN	PRESTRAŠEN	ZAVRNJEN	PRIZADET

POVEJ DRUGAČE!

Namesto:

Zmotil sem se.

Nikoli mi ne bo
uspelo!

Ne maram
sprememb!

Pretežko je!
Vdam se.

Neumen sem!

Nihče me ne mara!



Reci:

Na napakah se učim.
Naslednjič bo bolje.

Poskusil bom znova in
vztrajal do konca.

Sprejel bom
izziv.

Za to bom potreboval
več časa.
Lahko prosim za pomoč.

Kaj delam
narobe?

Imam se rad.



TEDNIK ČUSTEV

Izpolnjuj tednik in spremljaj svoja čustva, občutke.
Poskusi ostati v zeleni barvi.
Ko opaziš ali začutiš, da se s telesom, v glavi dogaja kaj neprijetnega, si pomagaj s tehnikami sproščanja.

PONEDELJEK Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	TOREK Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	SREDA Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	ČETRTEK Danes sem občutil: Pomagal sem si z:
PETEK Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	SOBOTA Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	NEDELJA Danes sem občutil: Pomagal sem si z:	

MOJE
BARVE

Imam le malo
energije in
motivacije za delo.

Sem dobre volje in
pripravljen za delo
in nove izzive.

Počutim se neprijetno.
Ne morem se zbrati. Ne
vem, kaj naj naredim.

V meni vre in bojim
se svojih reakcij.