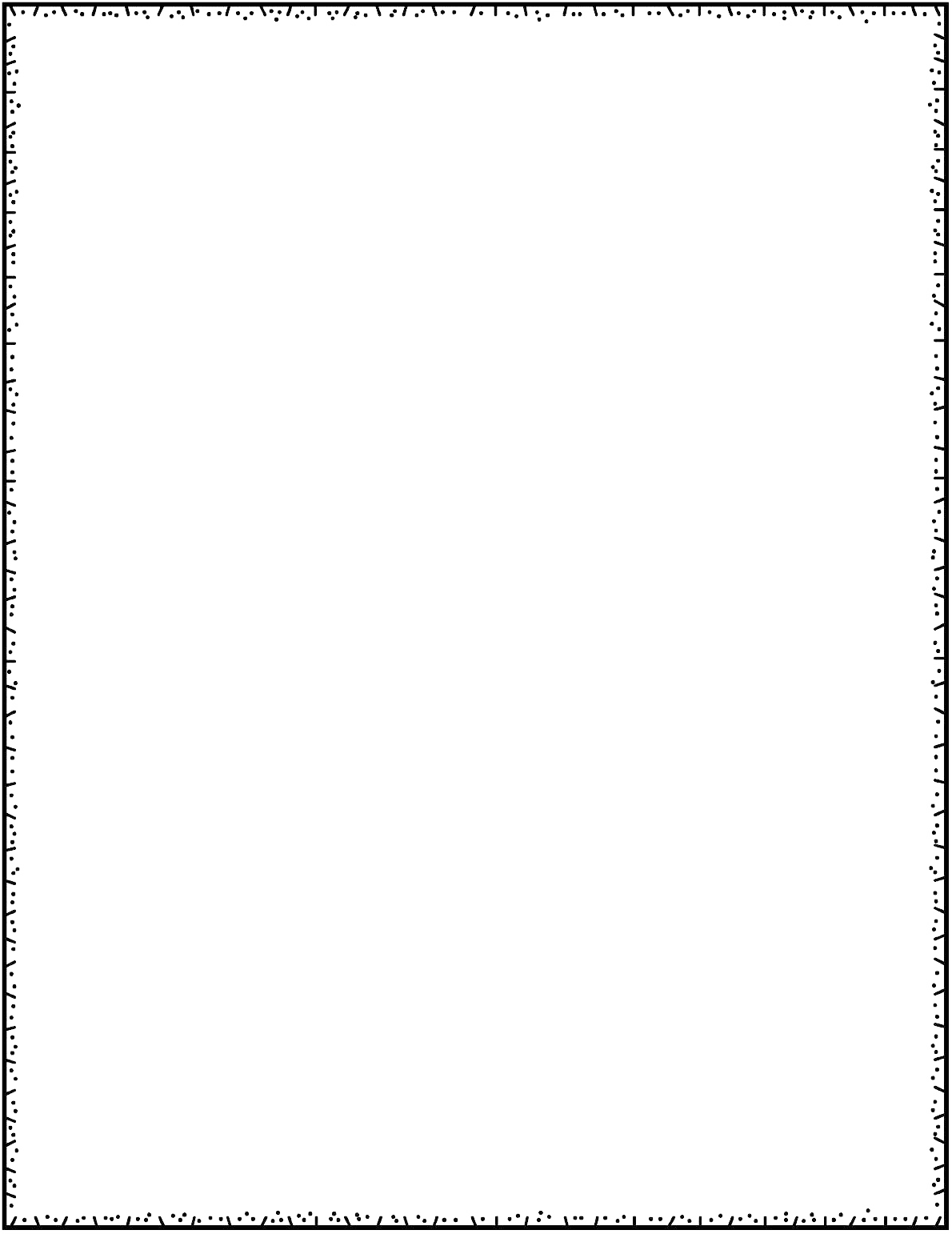
RADNI LISTIĆI ZA UPRAVLJANJE LJUTNJOM

Ime i prezime:

### Sve o mojoj ljutnji

Što više znaš o svojoj ljutnji, lakše ćeš napraviti plan i bolje ćeš ju kontrolirati. Označi tvrdnju koja te najbolje opisuje kako bi saznao više o svojoj ljutnji.

**Osjećam ljutnju:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Donosim loše odluke kad sam ljut/a:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Kad sam ljut, svjestan/na sam svoje ljutnje:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Mogu navesti tri stvari koje me ljute:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Kad se naljutim, mogu osjetiti početak svoje ljutnje :**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Znam što trebam učiniti kad se naljutim:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Mogu navesti dvije osobe s kojima mogu razgovarati kad se naljutim:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

**Znam odgovoriti na ljutnju drugih:**

Cijelo vrijeme Većinu vremena Ponekad Rijetko kada Nikada

Ime i prezime:

### Prepoznajem svoju ljutnju

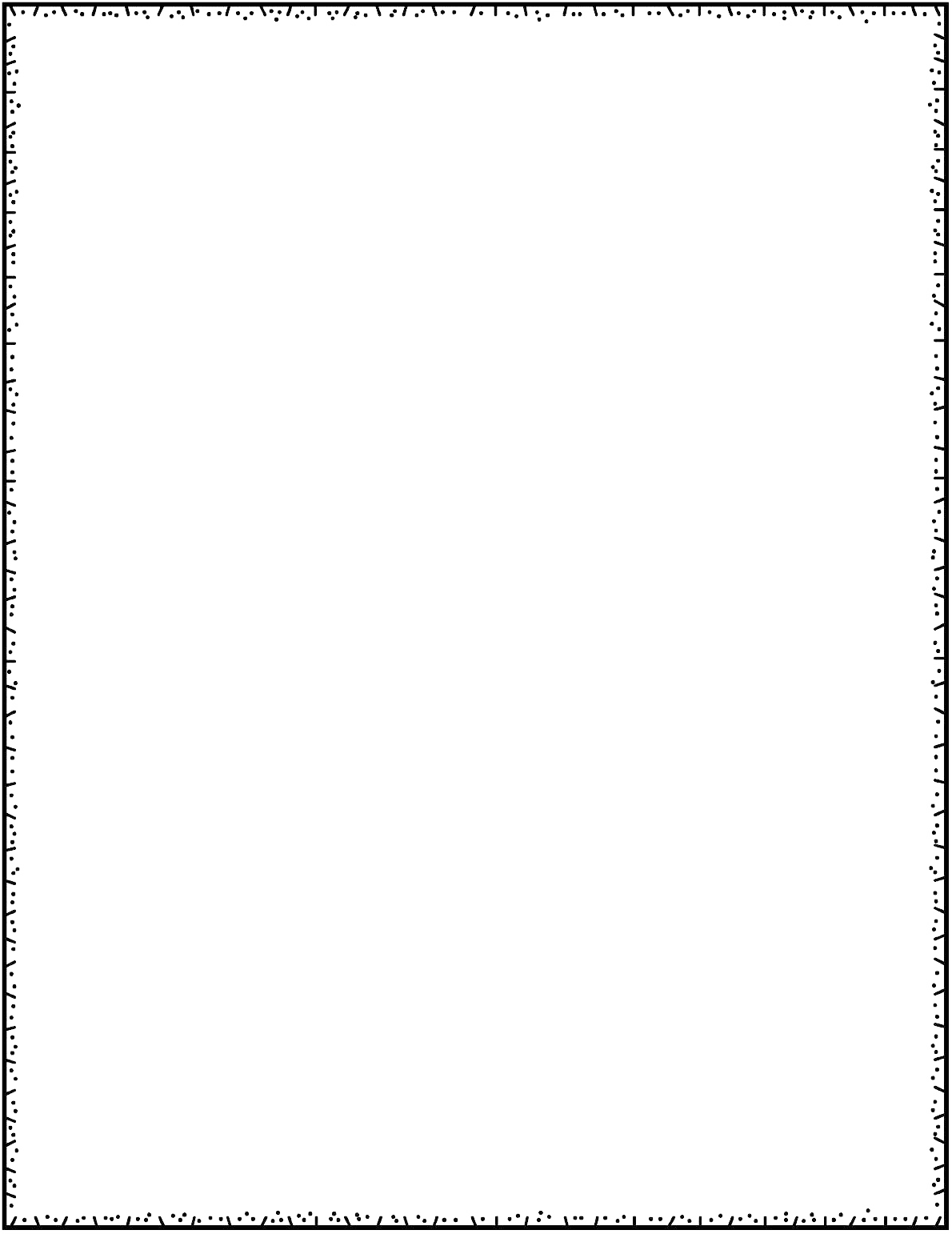
Prepoznati svoju ljutnju je važno jer ti omogućuje da se smiriš prije nego što ljutnja ovlada tobom. Što prije prepoznaš osjećaj ljutnje, lakše će ti biti upotrijebiti vještine upravljanja njome! Kako bi lakše prepoznao/la ljutnju, razmisli kako tvoje tijelo izgleda, kako se osjeća, što kažeš i radiš kad si ljut/ljuta.

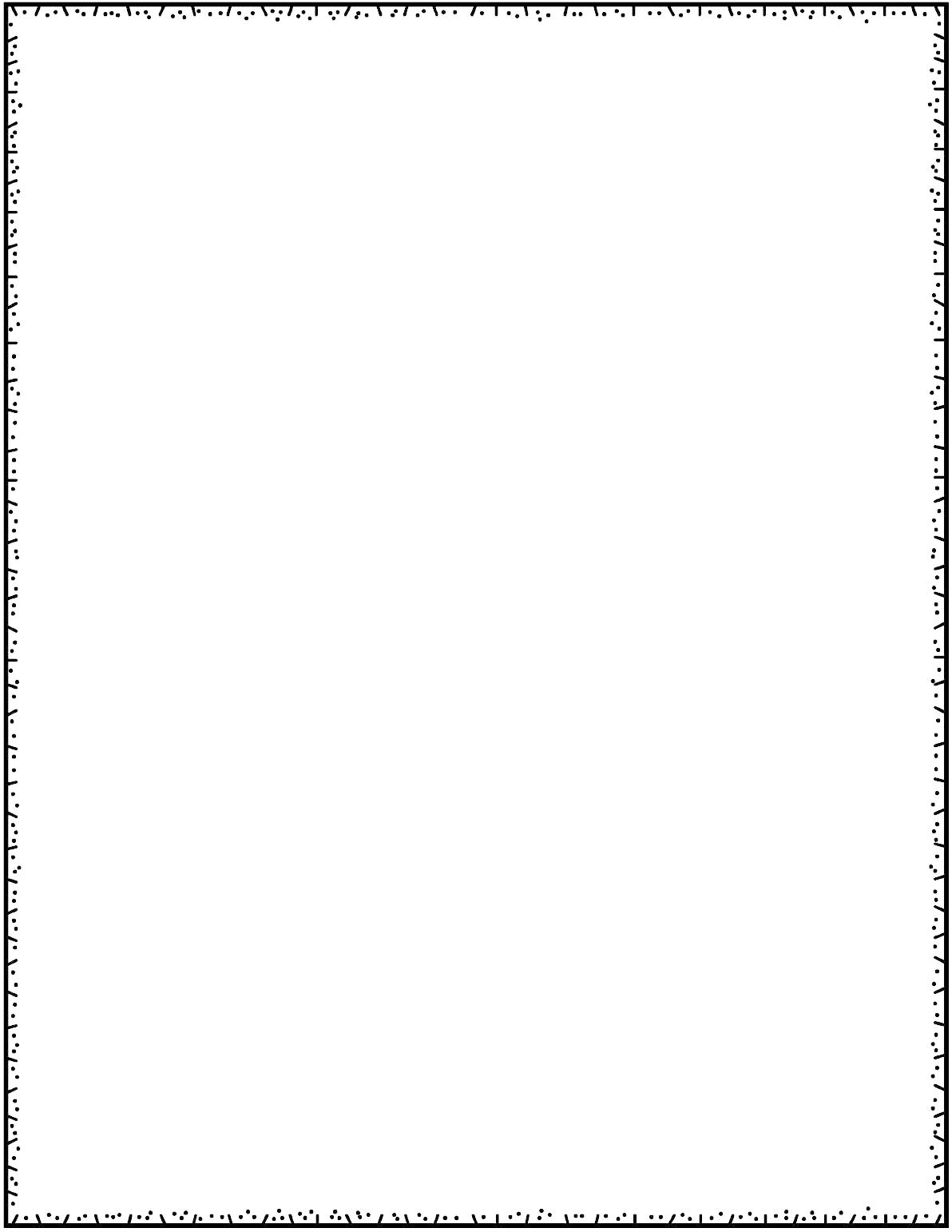
Kad sam ljut/ljuta, ovako moje tijelo izgleda:

Kad sam ljut/ljuta, ovo govorim:

Kad sam ljut/ljuta, ovako se moje tijelo osjeća:

Kad sam ljut/ljuta, ovo radim:



Ime i prezime:

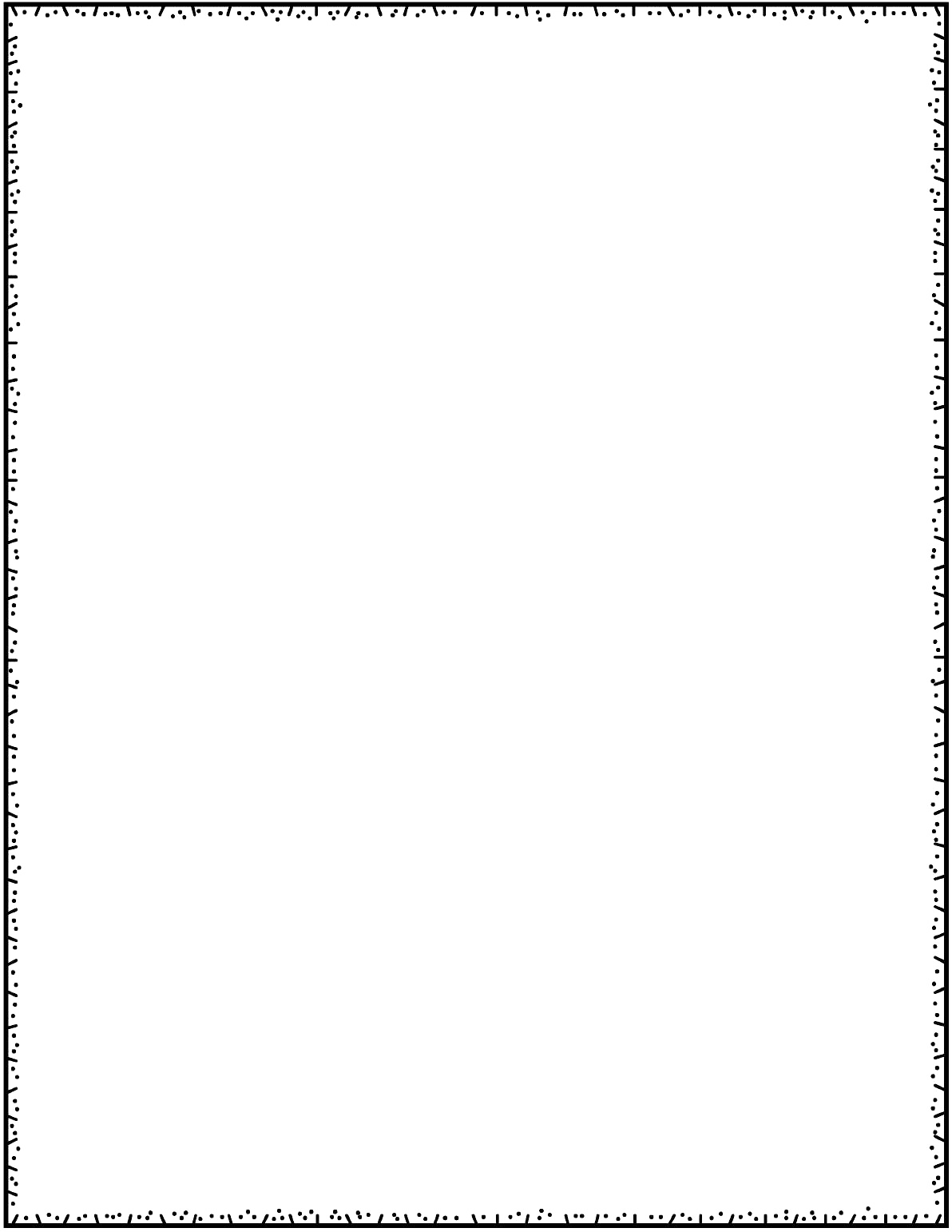
### Kako ljutnja izgleda na meni?

Različiti ljudi pokazuju tjelesne znakove ljutnje na različite načine. Upotrijebi ovaj listić kako bi opisao i nacrtao slike kako ljutnja izgleda na tebi. Kada primijetiš ove znakove na svom tijelu, možeš prepoznati da se počinješ ljutiti pa možeš upotrijebiti vještine upravljanja ljutnjom kako bi se smirio/la.

Kako moje oči izgledaju? Kako moja usta izgledaju?

Kako moje šake izgledaju? Kako moje ruke izgledaju?

Kako moje tijelo izgleda?

Ime i prezime:

### Stupnjevi ljutnje: kako izgledam i kako se osjećam?

Ljutnja je prirodan osjećaj. Svi osjećaju ljutnju i proživljavaju različite stupnjeve ljutnje. Neke nas stvari malo živciraju, a zbog nekih poželimo planuti. Upotrijebi dolje priloženu tablicu i razmisli o svojim stupnjevima ljutnje. Nacrtaj ili napiši kako izgledaš i kako se osjećaš na svakom stupnju.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Spreman/a sam planuti. Ne osjećam se sigurno. | Kako izgledam i kako se osjećam na ovom stupnju: |
|  | Počinjem gubiti kontrolu. Trebam se odmah smiriti. | Kako izgledam i kako se osjećam na ovom stupnju: |
|  | Ljut/ljuta sam. Još uvijek se kontroliram, ali nisam sretan/sretna. | Kako izgledam i kako se osjećam na ovom stupnju: |
|  | Uzrujan/a sam ili pomalo uznemiren/a, ali kontroliram se. | Kako izgledam i kako se osjećam na ovom stupnju: |
|  | Miran/a sam, usredotočen/a i zadovoljan/a. | Kako izgledam i kako se osjećam na ovom stupnju: |

Ime i prezime:

### Stupnjevi ljutnje: okidači ljutnje i vještine upravljanja ljutnjom

Ljutnja je prirodan osjećaj. Svi osjećaju ljutnju i proživljavaju različite stupnjeve ljutnje. Neke nas stvari malo živciraju, a zbog nekih poželimo planuti. Upotrijebi dolje priloženu tablicu i razmisli o svojim stupnjevima ljutnje. Nacrtaj ili napiši što uzrokuje koji stupanj ljutnje kod tebe i što možeš učiniti tada.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



Spreman/a sam planuti. Ne osjećam se sigurno.

Počinjem gubiti kontrolu. Trebam se odmah smiriti.

Ljut/ljuta sam. Još uvijek se kontroliram, ali nisam sretan/sretna.

Uzrujan/a sam ili pomalo uznemiren/a, ali kontroliram se.

Miran/a sam, usredotočen/a i zadovoljan/a.

Zašto se tako osjećam?

Zašto se tako osjećam?

Zašto se tako osjećam?

Zašto se tako osjećam?

Zašto se tako osjećam?

Kako se mogu

smiriti?

Kako se mogu

smiriti?

Kako se mogu

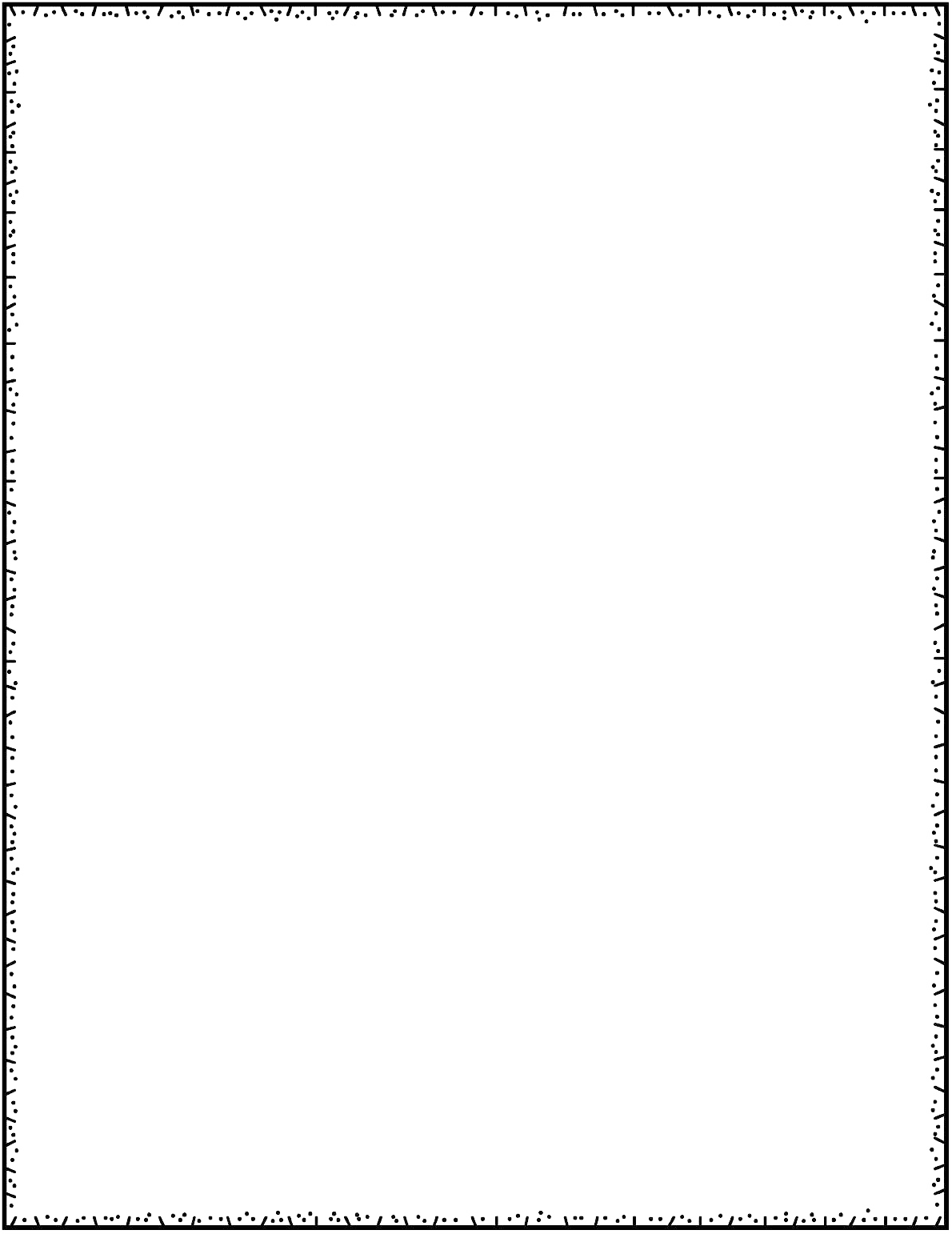
smiriti?

Kako se mogu

smiriti?

Kako se mogu

smiriti?

Ime i prezime:

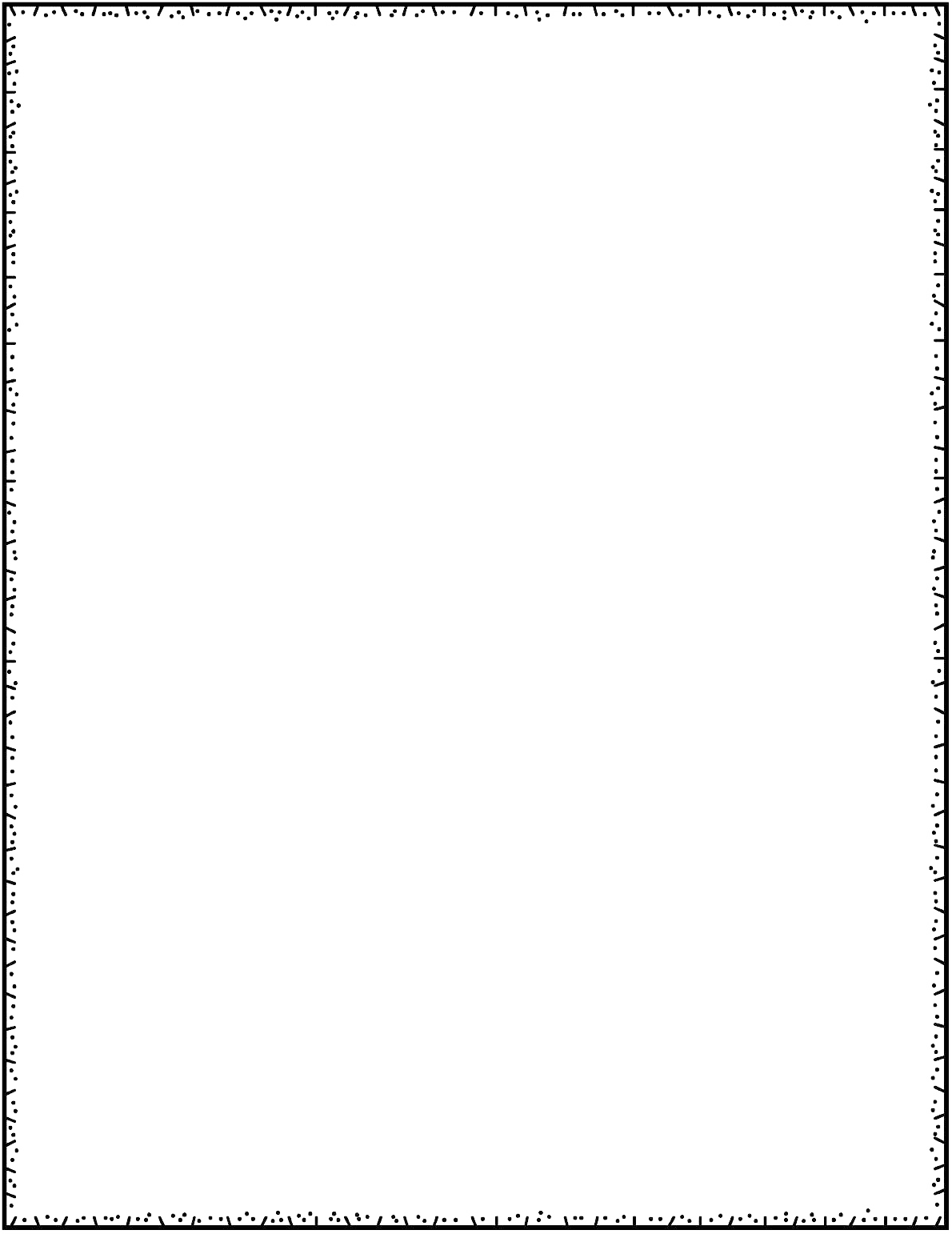
#### Prepoznaj svoje okidače:

U svaki okvir napiši ili nacrtaj jednu stvar koja te ljuti. Na crtovlje napiši kako možeš izbjeći ove okidače.

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

Ime i prezime:

#### Moje vještine upravljanja ljutnjom

Mnogo je načina na koje možeš upravljati svojom ljutnjom. Važno je imati više različitih načina upravljanja ljutnjom koji ti pomažu. Imaj na umu da ono što pomaže jednoj osobi, ne mora odgovarati drugoj. Razmisli koje strategije tebi pomažu da ostaneš smiren i doneseš dobre odluke. Označi polja kvačicom koja se odnose na tebe.

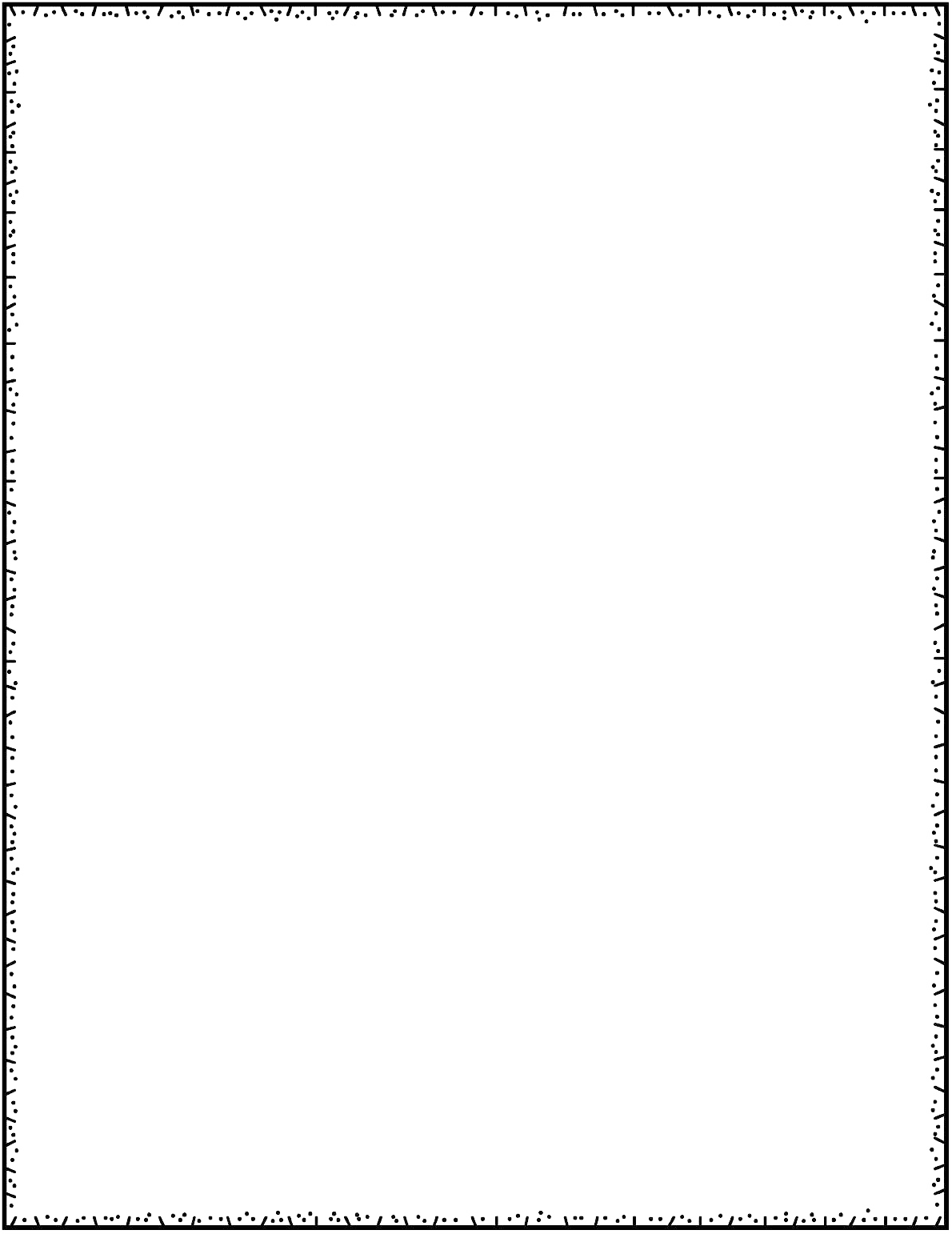
Vještina upravljanja ljutnjom

Djelovat će u školi:

Djelovat će kod kuće:

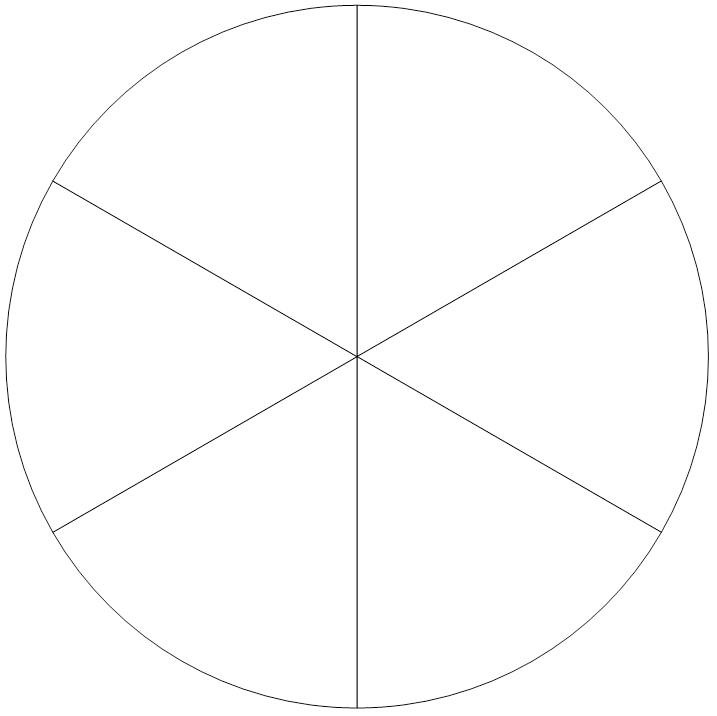
Mislim da ovo neće pomoći:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Duboko udahni pet puta. |  |  |  |
| Razgovaraj s odraslom osobom kojoj vjeruješ. |  |  |  |
| Idi na mirno mjesto. |  |  |  |
| Piši, vodi dnevnik ili boji. |  |  |  |
| Reci si pozitivnu misao. |  |  |  |
| Popij vode. |  |  |  |
| Misli na ono što te veseli. |  |  |  |
| Stisni ruke. |  |  |  |

Ime i prezime:

### Prepoznavanje vještina suočavanja s ljutnjom

U svakom od šest dijelova kotača nacrtaj ili napiši načine na koje se možeš smiriti kad se naljutiš. Kotač možeš izrezati i postaviti na vidljivo mjesto kako bi te podsjećao na pozitivne načine suočavanja s ljutnjom.









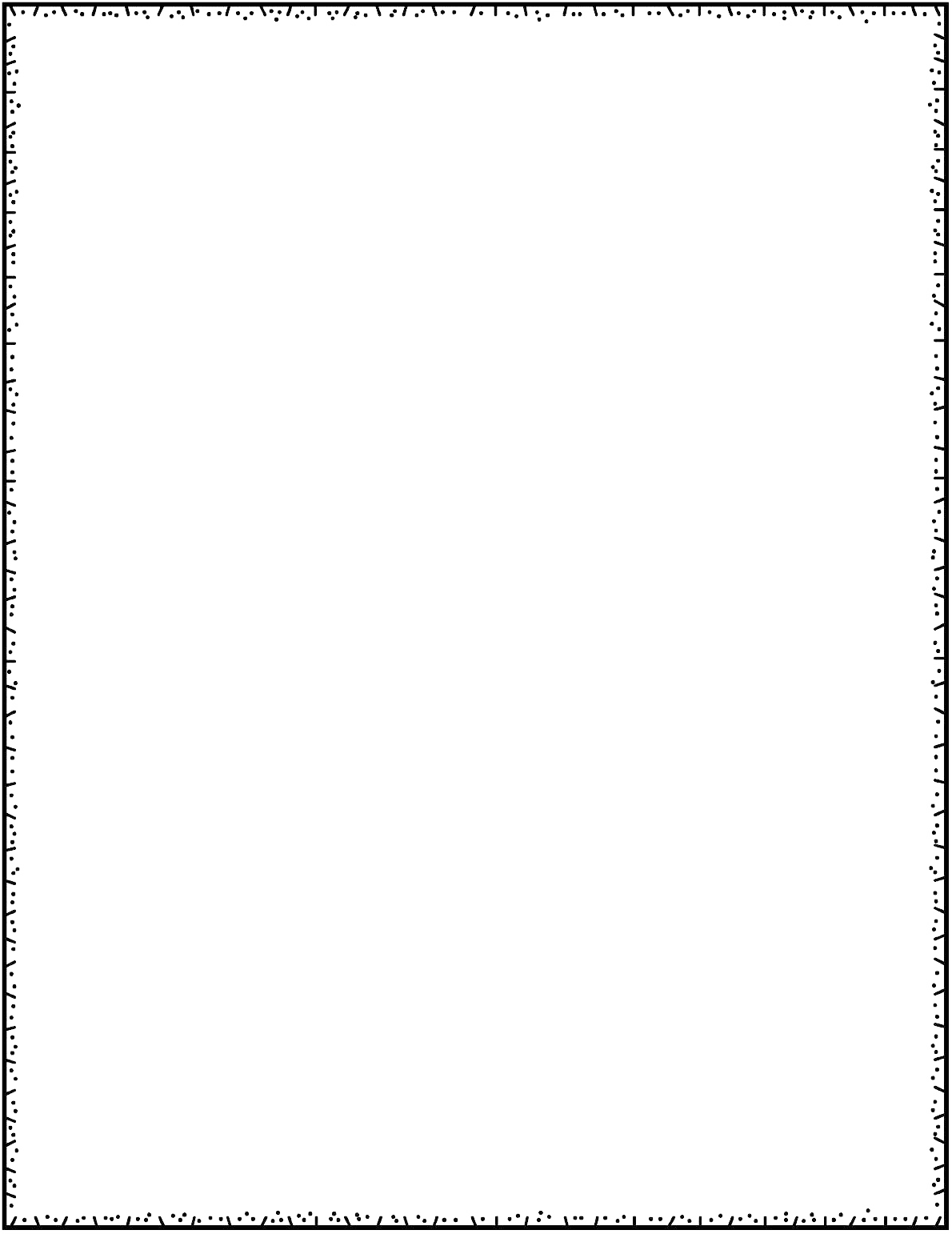




Ime i prezime:

Moj plan kako se nositi s ljutnjom

Važno je imati plan kako se nositi s ljutnjom. Plan ti može ti pomoći držati ljutnju pod nadzorom i donijeti bolje odluke.



3 stvari koje me ljute:

1.

2.

3.

Mogu li izbjeći ove stvari? Ako mogu, kako ih izbjeći?

Kako znam da se počinjem ljutiti?

Kad se počnem ljutiti, mogu razgovarati s:

Ako sam u školi, mogu se smiriti pomoću:

Ako sam kod kuće, mogu se smiriti uz pomoć:

Ime i prezime:



# Kako ljutnja izgleda kod drugih?

Različiti ljudi pokazuju tjelesne znakove ljutnje na različite načine. Upotrijebi ovaj listić kako bi opisao/la ili nacrtao/la slike kako ljutnja izgleda kod drugih. Kad primijetiš ove znakove na drugima, možeš postati svjestan njihovih osjećaja.

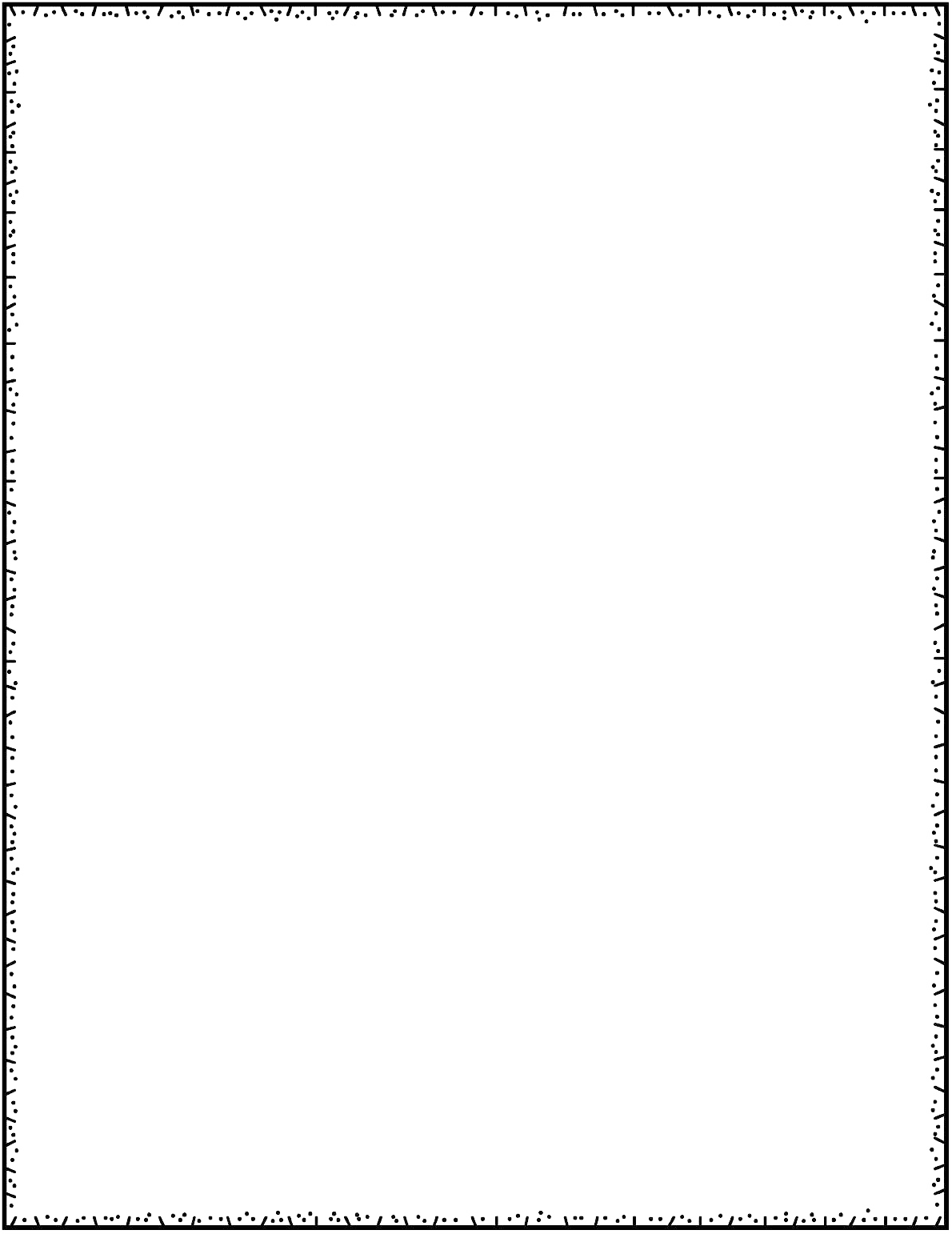
Kako njihove oči izgledaju? Kako njihova usta izgledaju?

Kako njihove šake izgledaju? Kako njihove ruke izgledaju?

Kako njihovo tijelo izgleda?

©CounselorChelsey

Ime i prezime:



#### Što pokreće ljutnju kod drugih?

U svaki okvir napiši ili nacrtaj jednu stvar koja može naljuti druge. Na crtovlje napiši kako možeš izbjeći okidače koji pokreću ljutnju kod drugih.

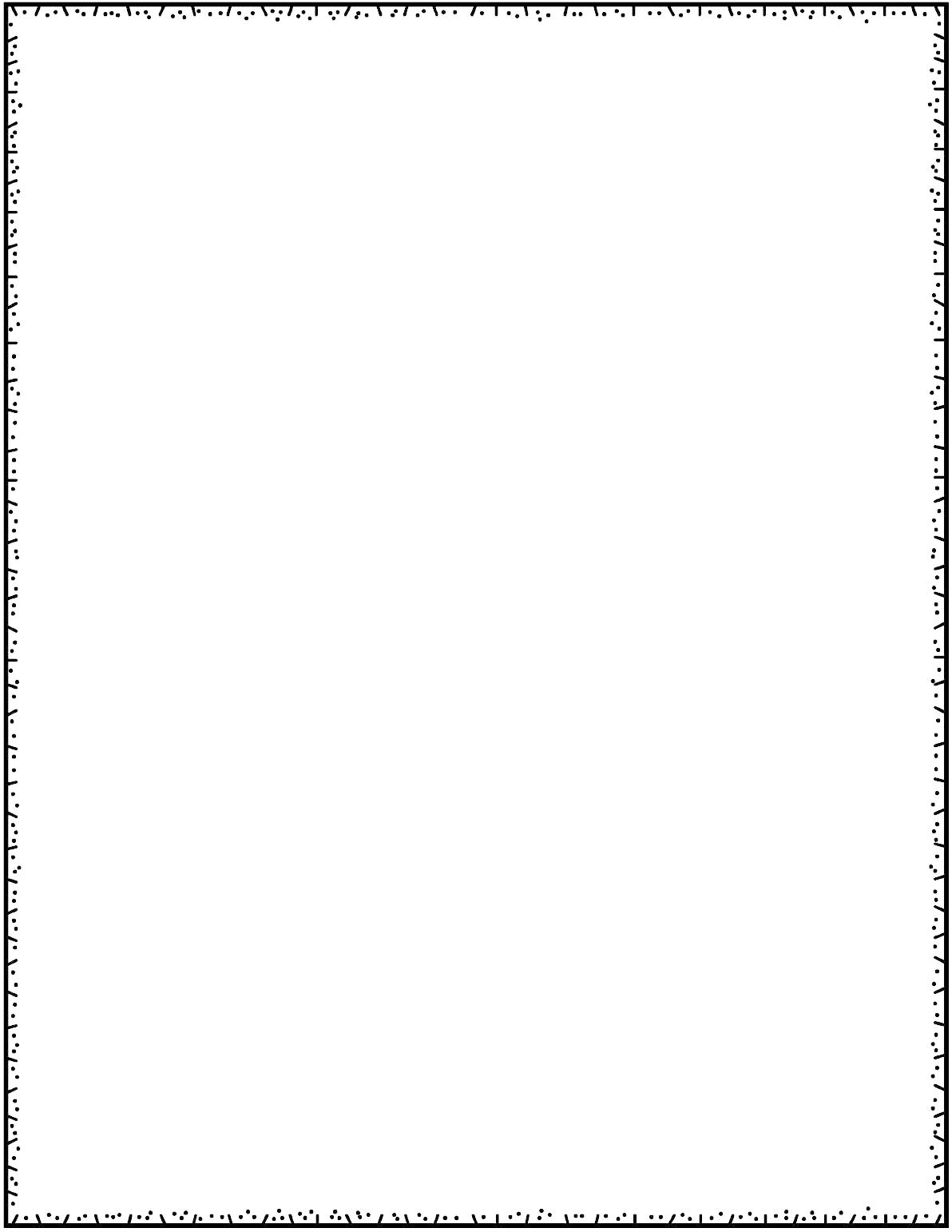
.

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

Mogu izbjeći ovaj okidač na način:

:

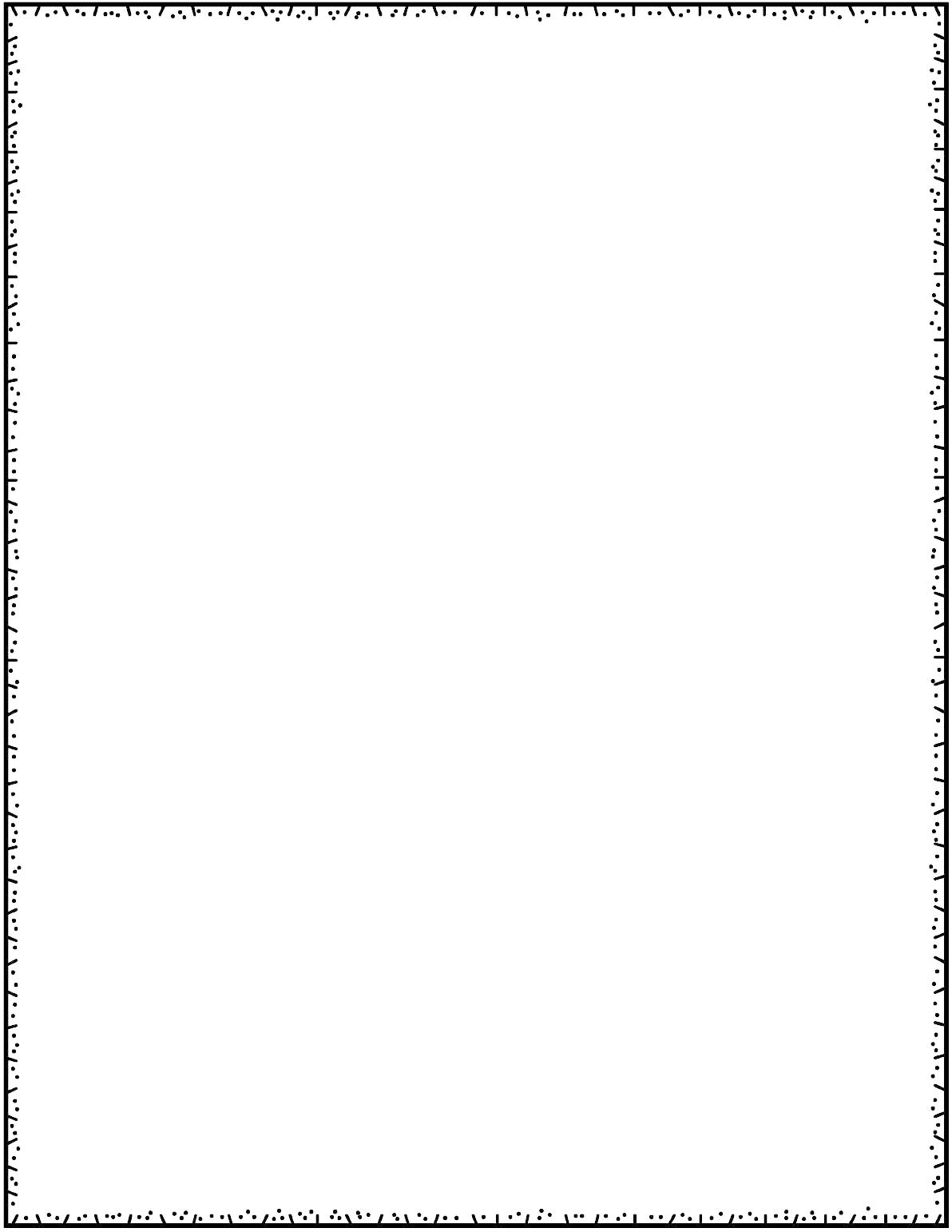
**Ime i prezime:**

Što reći drugima kada su ljuti?

Kad znamo da su druge osobe ljute, možemo im pomoći našim riječima. U ovoj aktivnosti odlučit ćeš koje su stvari korisne za reći, a koje nisu. Izreži riječi ili izreke sa sljedeće stranice i razvrstaj ih u odgovarajuću kategoriju.

Što **mogu** reći kad je netko ljut:

Što **ne bih trebao** reći kad je netko ljut:

**Ime i prezime:**

### Što reći drugima kada su ljuti?

Kad znamo da su druge osobe ljute, možemo im pomoći našim riječima. U ovoj aktivnosti odlučit ćeš što je korisno reći, a što nije. Izreži riječi ili izreke s ove stranice i razvrstaj ih u odgovarajuću kategoriju na prethodnoj stranici.

“Zašto se praviš lud?”

“U redu je biti ljut. I ja sam nekada.”

“Nije strašno. Ne razumijem tvoju ljutnju.”

“Imaš problem s ljutnjom.”

“Baš si beba. Ljutiš se zbog bilo čega.”

“Što mogu učiniti da ti pomognem?”

“Razumijem da si ljut.”

“Želiš li razgovarati o tome?”

“Mrzim kad si ljut/ljuta.”

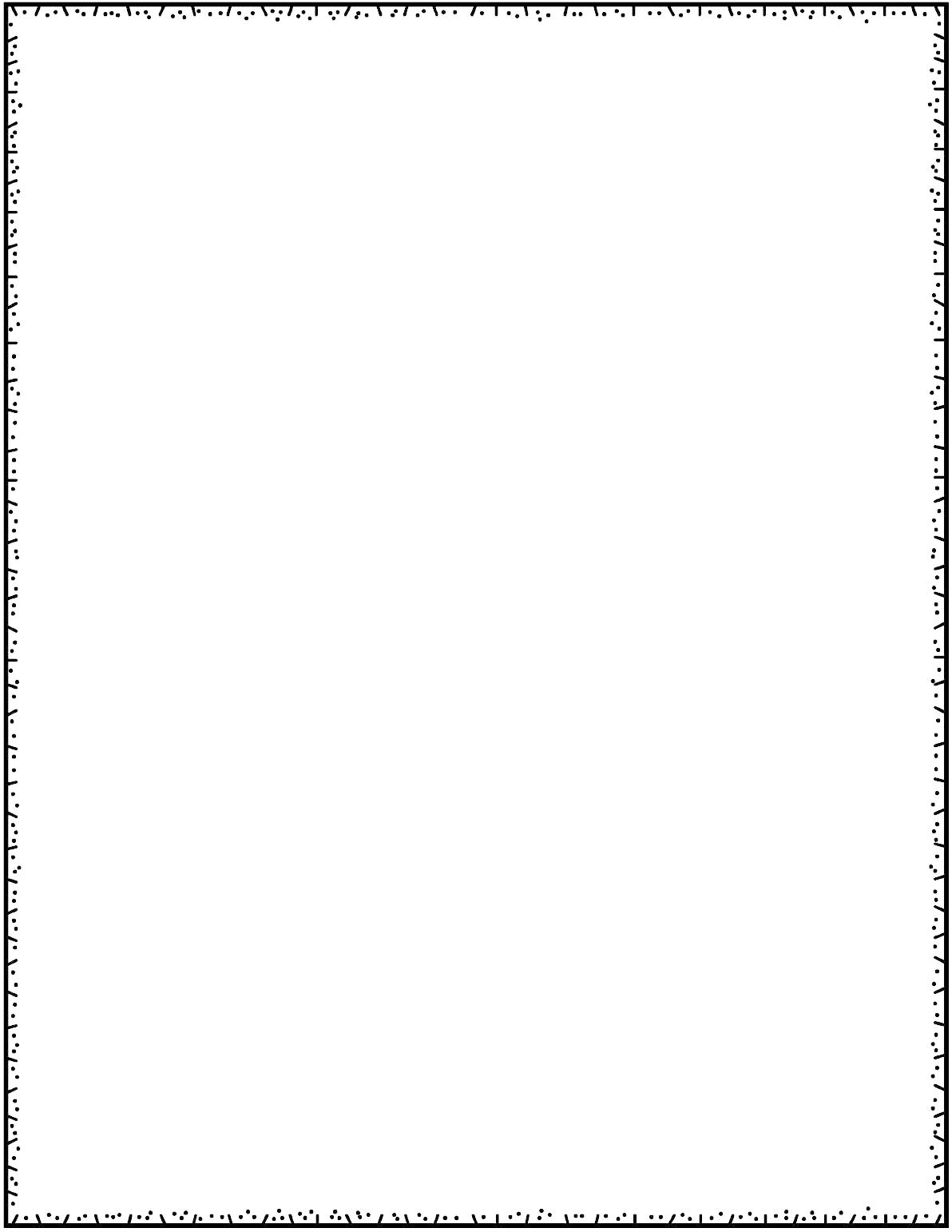
“Želiš li da ti pomognem pronaći odraslu osobu za razgovor?”

“Preboli to.”

“Žao mi je što si uznemiren/a.”

Mali savjeti

* Pričaj mirno, nježnim glasom.
* Ako osoba ne želi razgovarati, poštuj to.
* Ako nisi siguran/sigurna kako postupiti, razgovaraj s odraslom osobom.
* Razmisli, kako bi ti želio/željela da se s tobom razgovara kad si ljut/ljuta.
* Govori samo kad ti to netko dopusti.

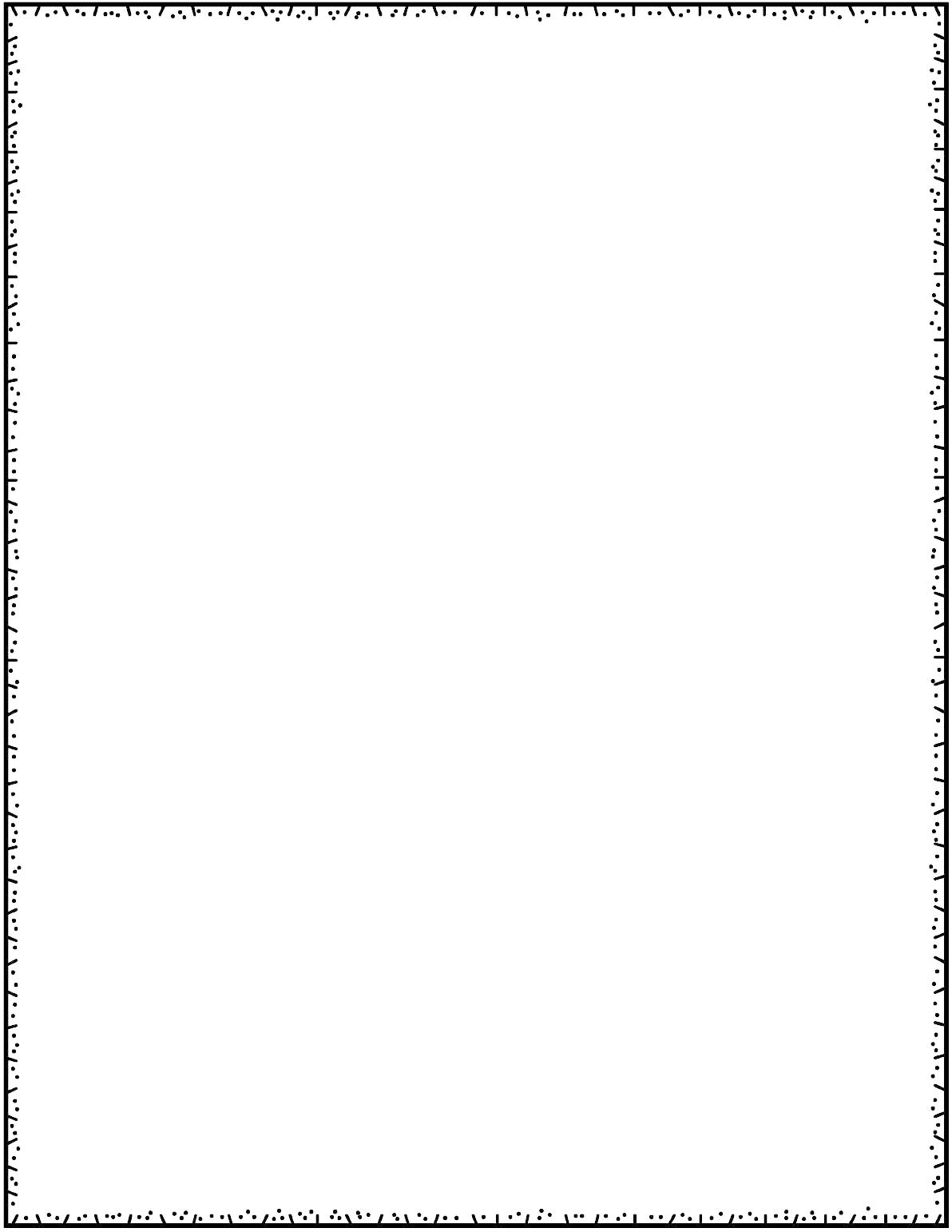
**Ime i prezime:**

# Što učiniti kada su drugi ljuti?

Kad znamo da su druge osobe ljute, možemo im pomoći našim djelima. U ovoj aktivnosti odlučit ćeš što je korisno učiniti, a što ne. Izreži riječi ili izreke sa sljedeće stranice i razvrstaj ih u odgovarajuću kategoriju.

Što **mogu** učiniti kada je netko ljut:

Što **ne bih trebao** učiniti kad je netko ljut:

**Ime i prezime:**

# Što učiniti kad su drugi ljuti?

Kad znamo da su druge osobe ljute, možemo im pomoći našim djelima. U ovoj aktivnosti odlučit ćeš što je korisno učiniti, a što ne. Izreži radnje i razvrstaj ih u odgovarajuću kategoriju na prethodnoj stranici.

Pokušaj im pomoći ako su agresivni.

Ostani miran.

Nastavi razgovarati s njima iako ti ne odgovaraju.

Rugaj im se.

Ismijavaj ih.

Odmah pronađi odraslu osobu ukoliko je netko u opasnosti.

Govori smireno.

Pusti ih da se smire na način koji njima odgovara.

Razgovaraj o njihovoj ljutnji s drugim učenicima.

Pomozi im pronaći odraslu osobu za razgovor.

Uputi im ružnu riječ.

Slušaj ih dok govore o svojim osjećajima.

Mali savjeti

* Ako je netko u opasnosti, odmah potraži odraslu osobu.
* Druge osobe mogu ljutnju rješavati drugačije od tebe. I to je u redu!
* Ostani smiren/smirena.
* Razmisli kako bi htio/htjela da se s tobom postupa kada si ljut/ljuta.