

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, ovako se
moje tijelo osjeća:

Kad sam ljut/ljuta, ovo
govorim:

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?



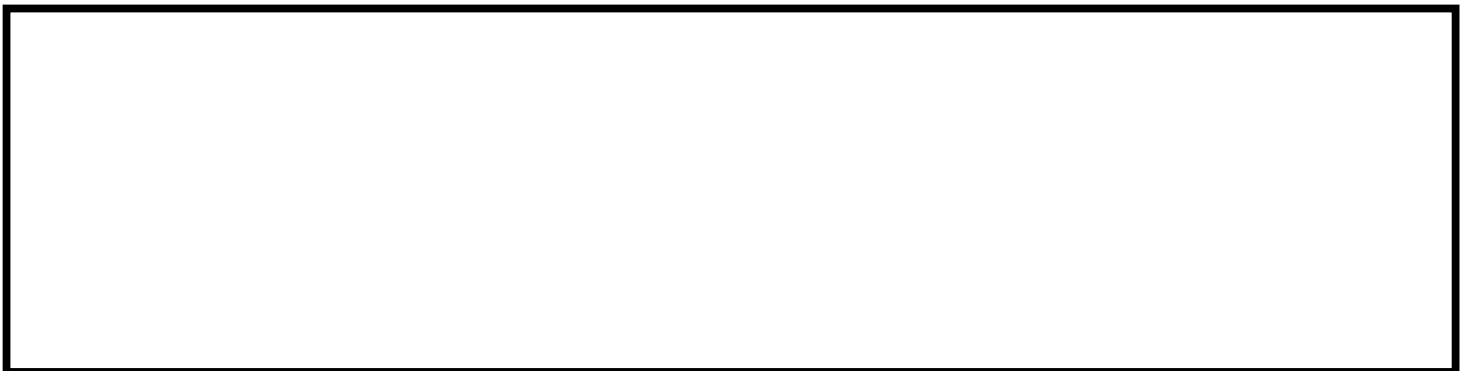
Kako moje šake izgledaju?



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.	Zašto se tako osjećam?	Kako se mogu smiriti?
	Počinjem gubiti kontrolu. Trebam se odmah smiriti.	Zašto se tako osjećam?	Kako se mogu smiriti?
	Ljut/ljuta sam. Još uvijek se kontroliram, ali nisam sretan/sretna.	Zašto se tako osjećam?	Kako se mogu smiriti?
	Uzrujan/a sam ili pomalo uznemiren/a, ali kontroliram se.	Zašto se tako osjećam?	Kako se mogu smiriti?
	Miran/a sam, usredotočen/a i zadovoljan/a.	Zašto se tako osjećam?	Kako se mogu smiriti?

Ime i prezime: _____

Prepoznavaj 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.

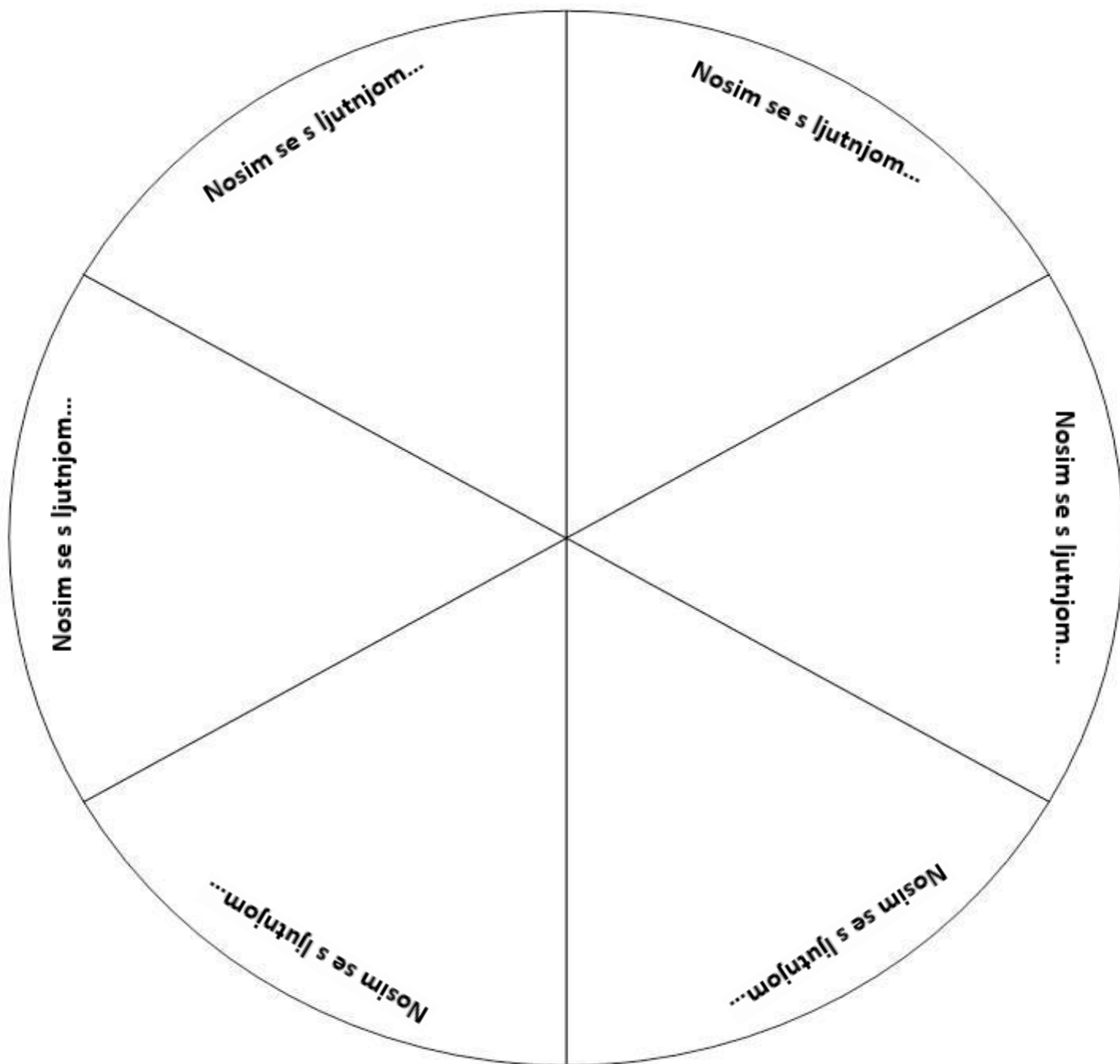
Vještina upravljanja ljutnjom	Djelovat će u školi:	Djelovat će kod kuće:	Mislim da ovo neće pomoći:
-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------

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?

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 moгу 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, poštuju 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 uč in iti kada je netko ljut:

Što ne bih trebao uč in iti 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 pronadi
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.