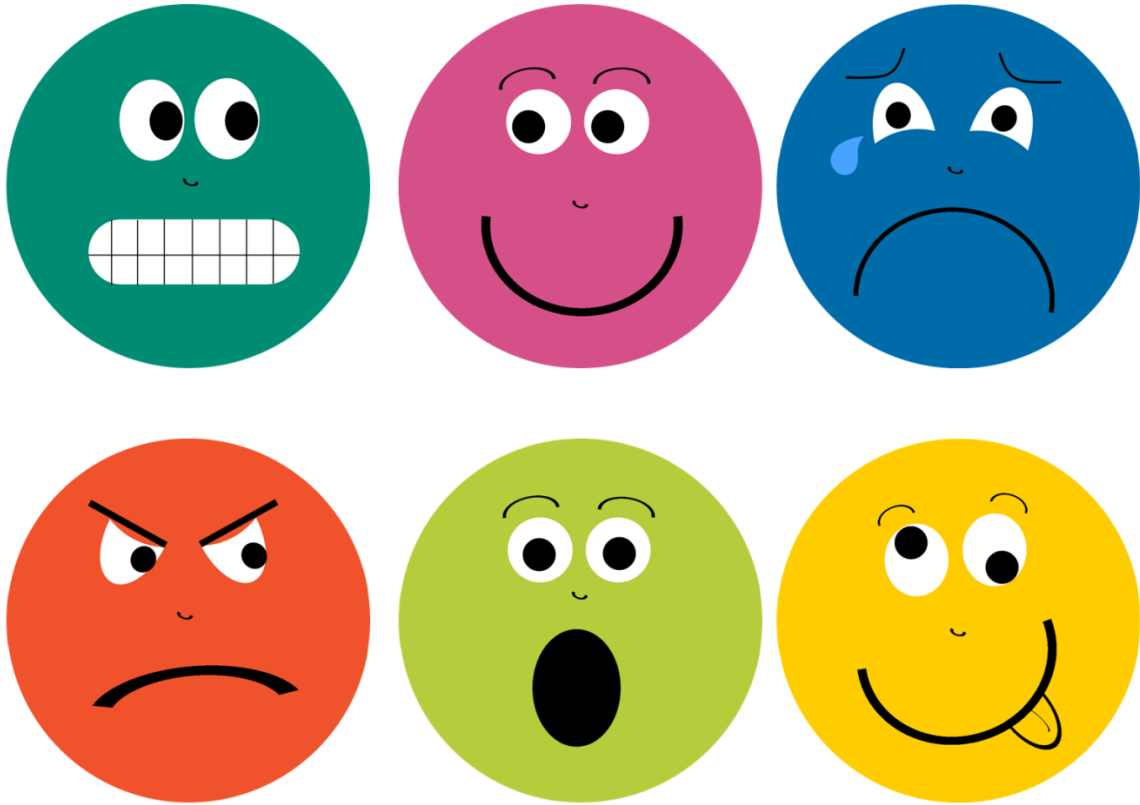


Tuga... i što sad?





Što su emocije, osjećaji?

Emocije su naše unutarnje reakcije na ono što se događa oko nas.

Neke emocije su ugodne, a neke su neugodne.

Sve emocije, osjećaji su jednako važni i potrebni.

ZADATAK

POKUŠAJ SE SJETITI ŠTO
VIŠE UGODNIH OSJEĆAJA.

NAKON UGODNIH,
NABROJI SVE NEUGODNE
OSJEĆAJE.

KOJIH OSJEĆAJA SI
USPIO/USPJELA NABROJATI
VIŠE?

KOJI OD TIH OSJEĆAJA
NAJČEŠĆE OSJEĆAŠ?



Kako bi lakše upoznali osnovne emocije, pogledaj kratki film na sljedećoj poveznici:

<https://www.youtube.com/watch?v=TXJZTFnB1vE&t=117s>



EMOTIONS
HAPPY

VectorStock®

VectorStock.com/20551153



VectorStock®

VectorStock.com/15854716



depositphotos

Image ID: 1704302 www.depositphotos.com



VectorStock®

VectorStock.com/14673202

Četiri su osnovne
emocije:

- SREĆA
- TUGA

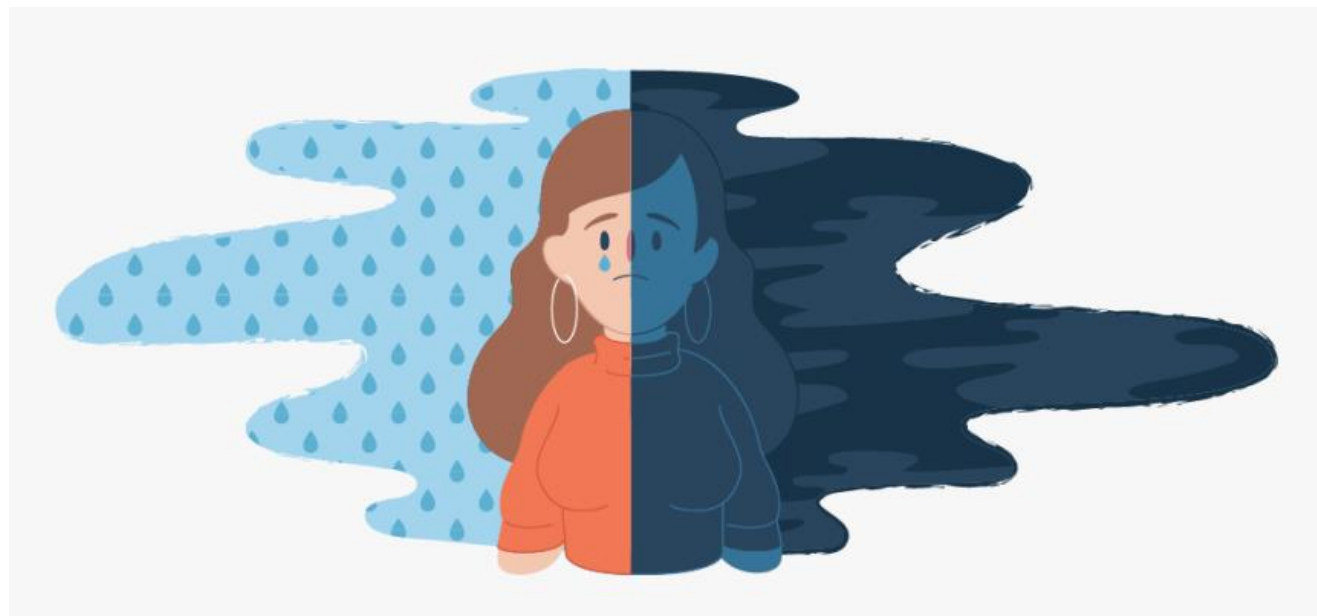
- STRAH
- LJUTNA

Tuga

Tuga je uz nas od početka života. No, nije nam zato ugodnija niti smo se navikli na nju.

Gubitak ili odvojenost od nečega što smatramo dragocjenim (poput gubitka značajne osobe) razlozi su zbog kojih se javlja tuga.

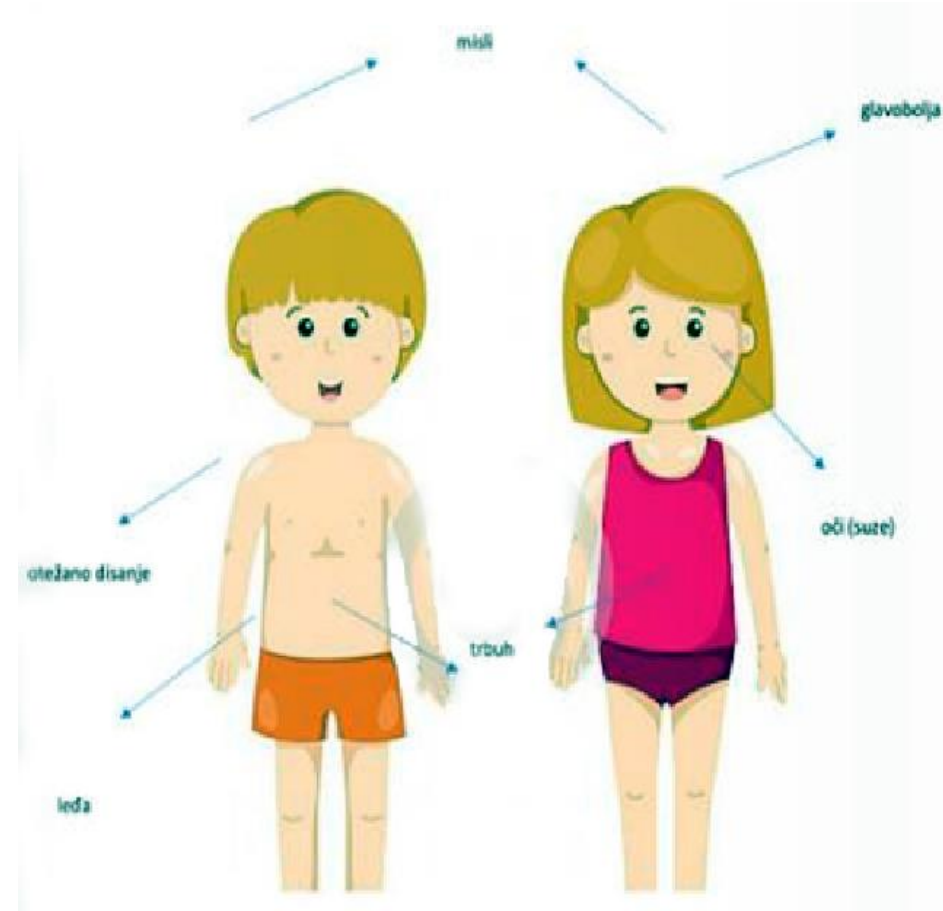
Tuga nije ugodan osjećaj, no tuga nije “loša” ako ju osjećamo u odgovarajućoj situaciji. Na primjer, pri gubitku drage osobe tuga je osjećaj koji je očekivan i prirodno je da se javi.



GDJE SE POJAVLJUJE TUGA?

Tugu možemo osjećati u različitim dijelovima tijela. Često se ona javlja u našim **mislama**, koje postaju negativne i teške. Osim toga, kada smo tužni može nas **boljeti glava**, a ponekad i **plačemo**. Neki zbog toga mogu osjetiti i da im je **teže disati**, a neke **boli trbuh ili leđa**.

Kod tebe se možda javlja i sve nabrojeno, a možda nešto sasvim drugo.



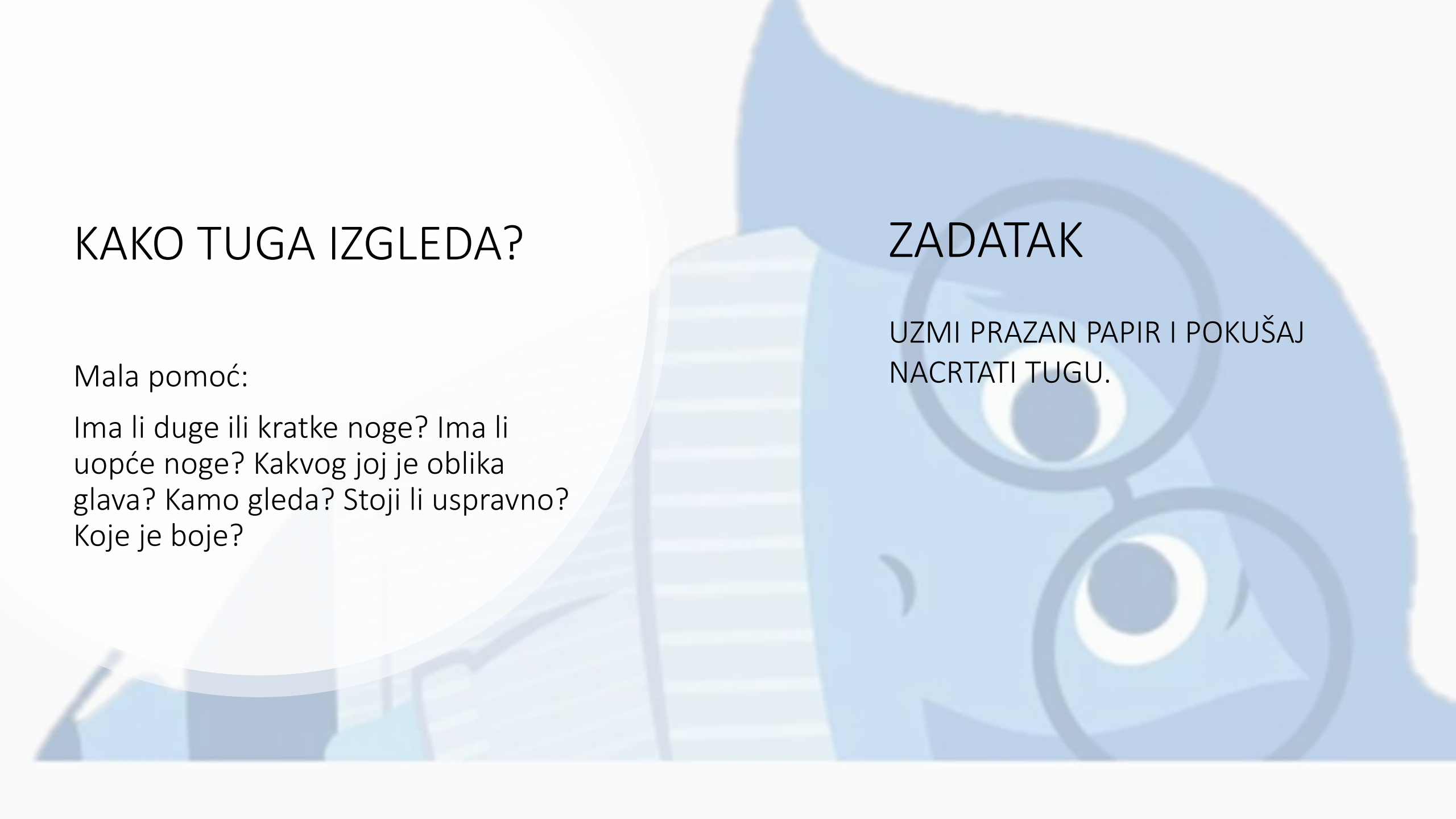
KAKO TUGA IZGLEDA?

Mala pomoć:

Ima li duge ili kratke noge? Ima li uopće noge? Kakvog joj je oblika glava? Kamo gleda? Stoji li uspravno? Koje je boje?

ZADATAK

UZMI PRAZAN PAPIR I POKUŠAJ
NACRTATI TUGU.



The background features a soft-focus illustration of several people in various states of distress. A person in the center holds a large yellow sad face emoji above their head. To the right, another person holds a similar emoji. A large green cloud with rain falling from it is positioned above the right side. On the left, a person is sitting on the ground, and a thought bubble containing a sad face is above them. A large yellow sad face emoji is also visible in the lower center.

Iako se najčešće ne volimo osjećati tužno, tuga je jako važna.

Ona nam omogućuje da naše tijelo uspori i daje nam vremena da razmislimo o tome što nam se događa.

Zato je jako važno kada smo tužni dobro razmisliti o tome.

Ponekad nam to može biti teško učiniti samima pa je onda svakako važno o tome razgovarati s nekim kome vjerujemo –roditeljima, prijateljima, učiteljima...

KAKO SE LAKŠE NOSITI S
TUGOM I POBIJEDITI JU?

happy sad

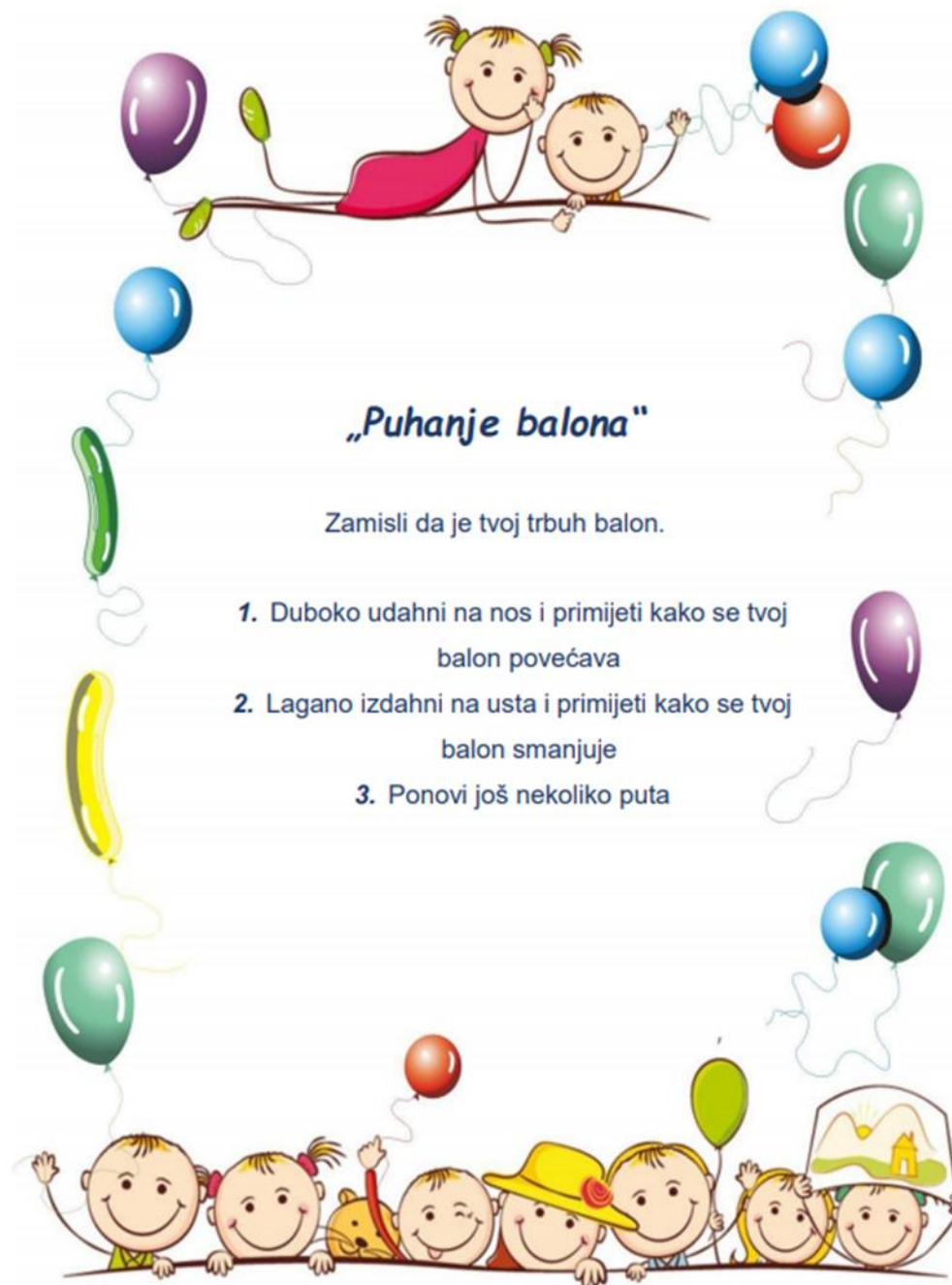
Ponekad nam, kada smo tužni,
pomaže da se **isplačemo**.
Zamisli da je svaka suza dio
tvoje tuge i kako plačeš—tako
ona postaje manja!

Razgovor i zagrljaj s najbližom i
najdražom osobom mogu nam
pomoći.



Kako bismo pobijedili tugu, važno je znati pravilno disati.

Pokušaj sljedeću vježbu.



„Puhanje balona“

Zamisi da je tvoj trbuh balon.

1. Duboko udahni na nos i primijeti kako se tvoj balon povećava
2. Lagano izdahni na usta i primijeti kako se tvoj balon smanjuje
3. Ponovi još nekoliko puta

A možeš i pokušati misliti na nešto lijepo. Zamisli da si na svom omiljenom mjestu. To može biti plaža, livada, tvoj krevet... Neka tvoja mašta odluči.

Pokušaj i raditi nešto što voliš.
Kako voliš provoditi vrijeme?



Nadamo se da ti je ova tema bila poučna.

Želimo ti da se u životu što manje srećeš s tugom,
ali vjerujemo da ćeš se, kada se to i dogodi, s njom
znati uspješno nositi.

