

Учим да будем позитиван



Зашто?

Бити позитиван значи схватати неуспехе као **искуства** која буде жељу да се почне из почетка како би се напредовало. Да бих учио, а нарочито да бих стекао неопходно самопоуздање, потребно је да имам **добру слику о себи**. Требало би да пред тешкоћама или грешкама које желим да исправим увек гледам добру страну ствари.

ГраMATика ми је досадна, али касније имам физичко.

Учим да боље упознам себе

Јесам ли позитивна?

Заокружићу тврдњу која одговара ономе што мислим.

1) Када треба да радим нешто што никад нисам радила, помислим:

- * Никад нећу успети...
- ★ Покушаћу! Изгледа забавно!

2) Када сам приморана да радим нешто што не волим, помислим:

- * Увек радимо нешто досадно! Ово је стварно лош дан!
- ★ Није забавно, али после овога имамо физичко, а то обожавам!

3) Ако сам добила лошу оцену на контролном, помислим:

- * Безвредна сам.
- ★ Шта да се ради, биће боље следећи пут! Шта нисам разумела? Требало би да ми неко то објасни.

Ако имам више *, прилично сам велики **песимиста**, па морам да прочитам савете који су ми овде дати како бих на живот гледала другачије и вратила осмех на лице!

Ако имам више ★, прилично сам велики **оптимиста**, а то је добро. Ипак могу да прочитам наставак.

Учим да напредујем

Обележићу оно са чим желим да покушам како бих постала оптимистичнија.

- Водим **дневник успеха**. Сваке недеље бележим све оно добро што ми се догодило.
- Водим дневник својих малих **задовољстава**: бележим све позитивно што ми падне на памет – осећања, очекивања...
- Тонем у сан уз **пријатне** мисли и будим се с позитивним мислима!
- Примећујем ситнице које ми доносе **плус** – јутарње сунце, неки пупољак, учитељев осмех.

Тражим од родитеља:

- да ми **честитају** када то заслужим;
- да ме **охрабрују** када напредујем;
- да ме **утеше** и подрже када не успем;
- да **избегавају** поређења с другом децом!;
- да ми помогну да видим **добру страну** онога што гледам.

