



Зашто?

Стрес нас често спречава да размишљамо и говоримо. Кад смо под стресом, више не можемо нормално да радимо.

Ако научим да се носим са стресом, моћи ћу лакше да пронађем **решење** за неки проблем чак и ако се налазим у ситуацији која ме плаши.

Када учитељица почне да ме испитује, не успевам да размишљам.



Учим да боље упознам себе

Обележићу ситуације које су ми стресне.

- Плашим се да ћу закаснити у школу.
- Плашим се да ћу заборавити нешто што ми треба за школу.
- Плашим се да ће ме учитељица или родитељи грдити.
- Плашим се да ћу бити кажњена.
- Плашим се да нећу успети и да ћу добити лошу оцену.
- Плашим се да ће ми се ругати ако погрешим.

Кутак за Трикове

Ако ми је тешко да говорим о својим страховима, могу да их запишем или нацртам.



Учим да напредујем

Бирам решења како бих мање био под стресом.

- Да не бих **каснио**, будим се раније.
- Ако се плашим да ћу заборавити нешто што ми треба за школу, спремићу те ствари **пре** одласка на спавање.
- Учитељица ме неће грдити ако нисам урадио ништа лоше! Уколико поштујем **правила**, све ће бити у реду.

Може се догодити да учитељица погрешити. Без оклевања треба да јој објасним о чему је реч ако није разумела ситуацију и ако сам кажњен уместо неког другог.

- Имам право да **погрешим**. Важно је да схватим зашто сам погрешитио како не бих други пут начинио исту грешку.
- Учим **свакодневно** и радим задатке на време.
- Како бих се **опустио**, врло полако померам прст пред очима и пратим га погледом или дубоко дишем увлачећи и надувавајући стомак.
- Покушавам да останем **позитиван** чак и ако се налазим у сложеној ситуацији.

Тражим од родитеља:

- да са интернета преузму музику за **опуштање**.



- 4 Учим да будем позитиван
- 7 Учим да будем здрава