



TUGA ... I ŠTO SAD?

3. razred
OŠ DRAGANIĆI

Dragi učenici, dragi roditelji,

naša današnja tema su osjećaji i to oni manje lijepi, negativni osjećaji.

Svi mi želimo se osjećati dobro, sretno, zadovoljno. No, često se dogodi da se osjećamo i loše, zabrinuto, tužno, da nas je strah.

Iz tog razloga, danas ćemo malo više razgovarati o tim, drugim osjećajima i kako se s njima nositi, što napraviti kada se oni pojave, kako sami sebi možemo pomoći.

Krenimo...



ŠTO SU TO EMOCIJE, OSJEĆAJI?

- To su naše unutarnje reakcije na neke događaje oko nas.
- Neke od njih su ugodne, a neke neugodne.
- Sve emocije, osjećaji su jednako važni i potrebni.

ZADATAK 1

POKUŠAJ SE SJETITI ŠTO VIŠE
UGODNIH OSJEĆAJA.

NAKON UGODNIH, NABROJI SVE
NEUGODNE OSJEĆAJE.

Razgovaraj sa svojim roditeljima o osjećajima.

Kojih osjećaja si uspio/uspjela nabrojati više?

Što misliš zašto?

Koji od tih osjećaja najčešće osjećaš?



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

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



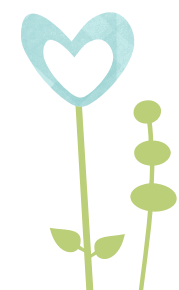
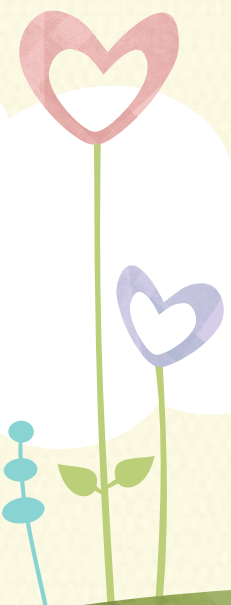
Četiri su osnovne emocije:

* **SREĆA**

* **TUGA**

* **STRAH**

* **LJUTNJA**



Idemo malo više razgovarati o tuzi.

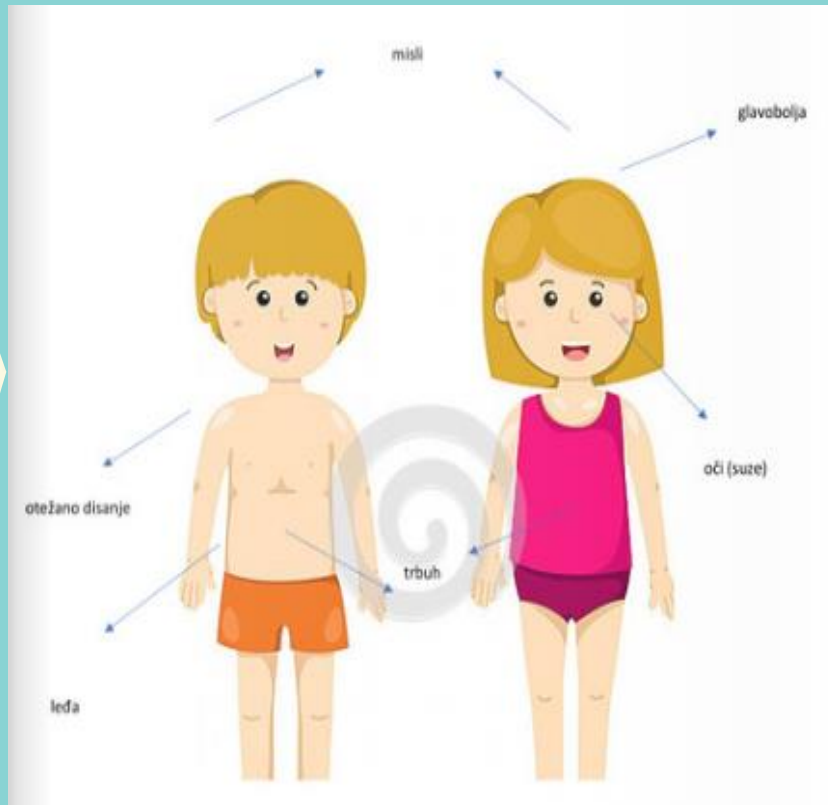
Kao što ste vidjeli i u kratkom filmu, tuga je uz nas od početka života. No, nije nam zato ugodnija niti smo se navikli na nju.

Gubitak ili odvojenost od nečega što smatramo dragocjenim (poput 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 mislima, 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 ih uopće? Kakvog joj je oblika glava?

Kamo gleda? Stoji li uspravno?

ZADATAK 2

UZMI PRAZAN PAPIR I POKUŠAJ

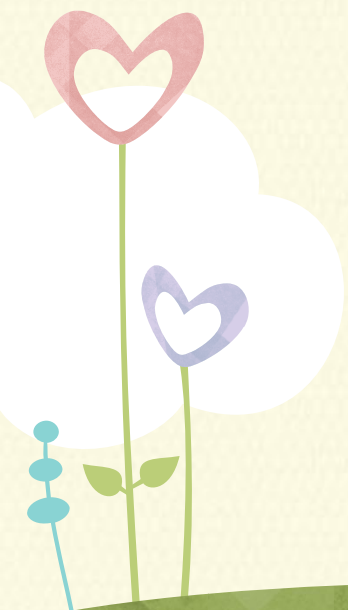
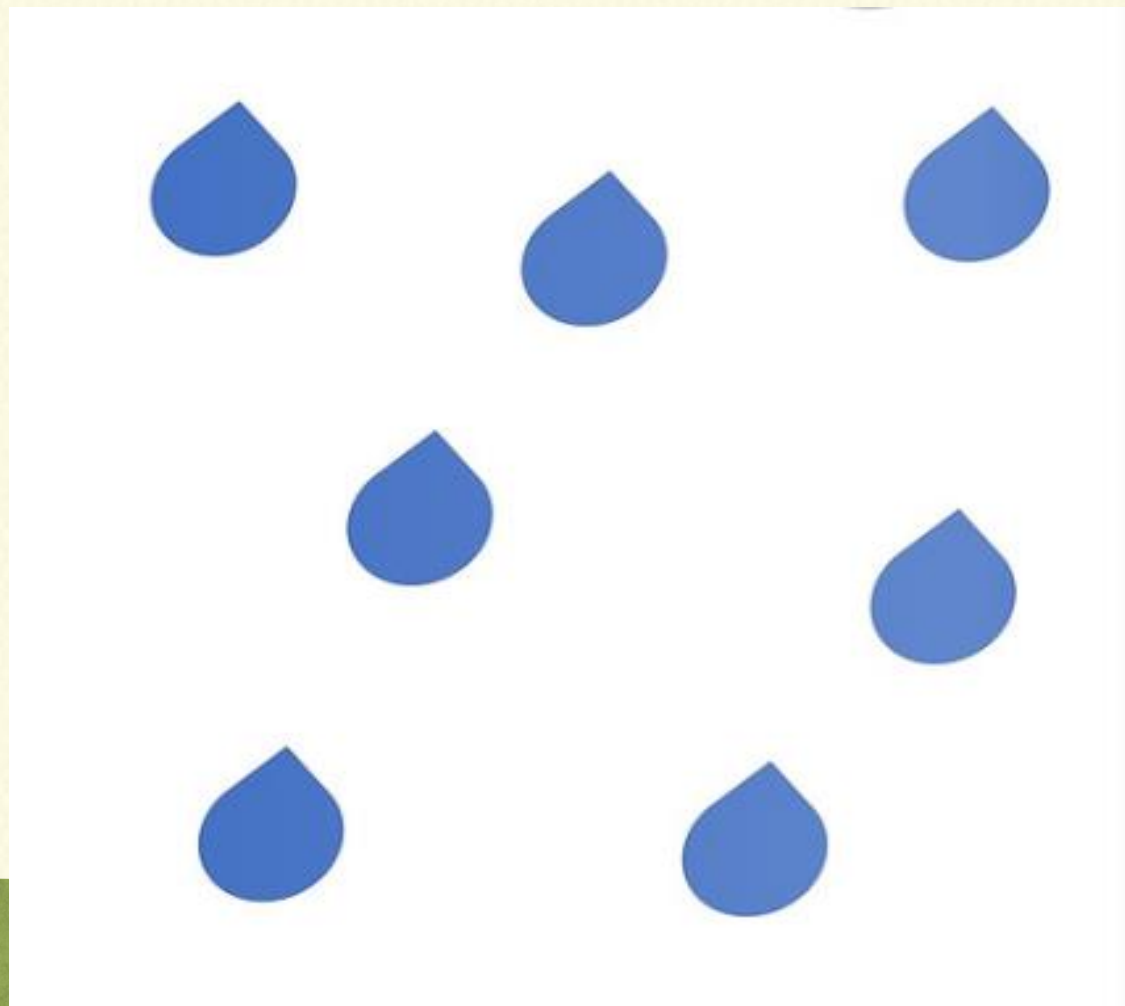
NACRTATI TUGU.



ZADATAK 3

Možda je i tebe nešto rastužilo od kada si kod kuće, od kada traje nastava na daljinu.

Napiši pored kapljica što je to što te rastužilo.



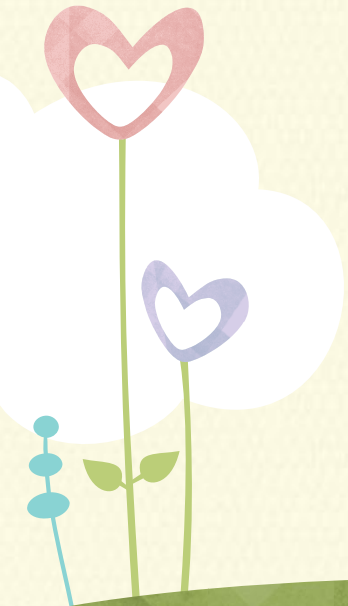
Iako se najčešće ne volimo osjećati tužno, tuga je jako važna.

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

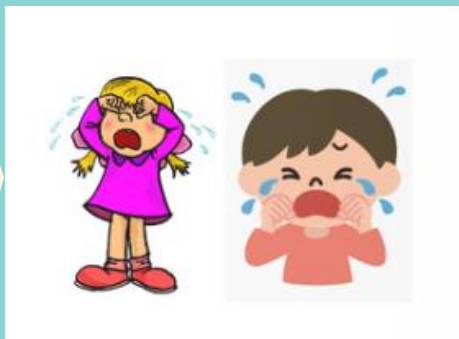
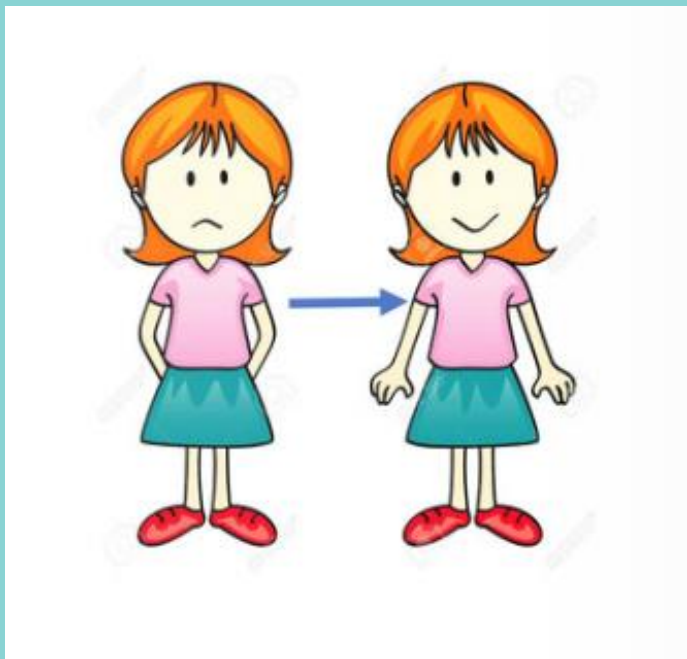


Zato je jako važno kada smo tužni dobro razmisliti o tome.

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?



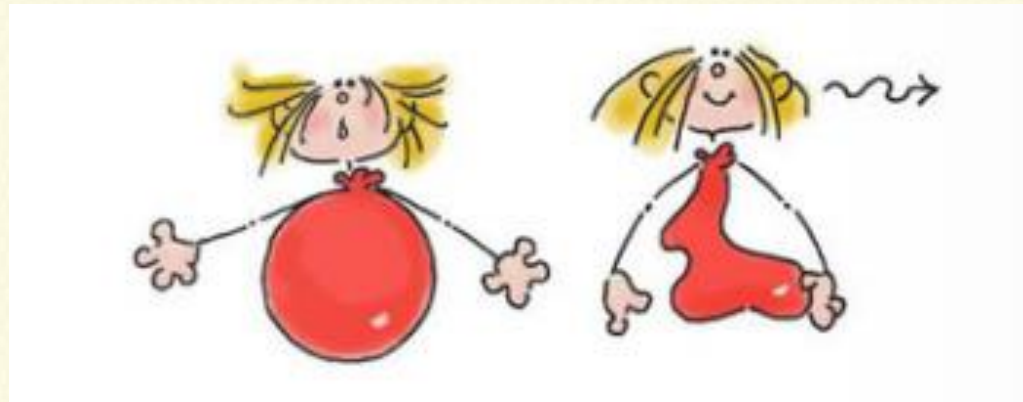
Ponekad nam, kada smo tužni, pomaže da se **isplačemo**. Zamisli da je svaka suza dio tvoje tuge i kako plačeš – tako ona postaje manja!

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

Kako bismo pobijedili tugu, jako je važno da naučimo **ispravno disati**.

Probaj ovu vježbu: stavi ruku na trbuh i duboko udahni i izdahni.

Zamisli da je tvoj trbuh balon – prvo mora narasti, a onda ga ispušeš.



Osjećaš li kako se tvoj trbuh diže pa spušta?

Ako da, bravo, na dobrom si putu!

Sada ponovno pokušaj duboko udahnuti, a potom izdahnuti.

Učini to 10 puta.



A sada pokušaj **misliti na nešto lijepo.**

Zamisli da si na svom omiljenom mjestu.

To može biti plaža, livada, tvoj krevet...

Neka tvoja mašta odluči.

Nacrtaj ili opiši to mjesto.

Pokušaj i raditi nešto što voliš.

Kako voliš provoditi vrijeme?

Nacrtaj ili napiši.



Kada si ti riješio/la sve zadatke i pobijedio/la tugu, razmisli – kako bi pomogao/la svojem prijatelju ili prijateljici kada se osjećaju tužno?

Napiši nekoliko ideja.



Nadam se da ti je ova tema bila poučna.

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

Lijep pozdrav.

Vaša pedagoginja Ivana

