

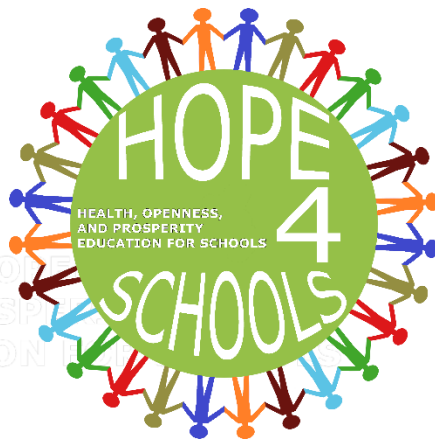


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Чврсте мисли учинити флексибилним



HOPE4schools
Образование о здрављу, отворености и prosperitetu за школе
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.

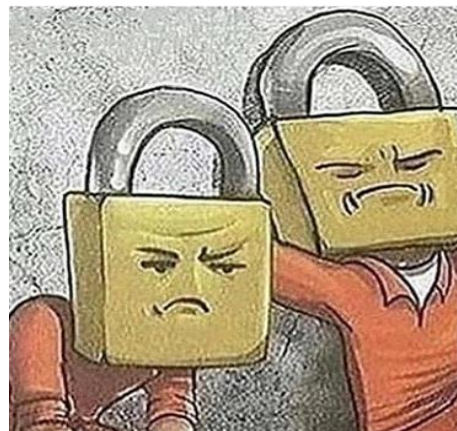


WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ПРАКСА УПРАВЉАЊА СТРЕСОМ - „ЧВРСТЕ МИСЛИ УЧИНИТИ ФЛЕКСИБИЛНИМ“

Чврсте (затворене) мисли које нас преплављују током стресних периода нашег живота спречавају нас да реагујемо на позитиван и користан начин. Неке чврсте мисли почињу са:

- Увек....
- Нећу никад....
- Морам/Потребно је да.....
- Немам избора осим....
- Дефинитивно.....
- Тачно је/погрешно је....
- Нико.....



Примери:

- Никад не успевам
- Никада нећу стећи пријатеље
- Немам избора него да одустанем

Напишите своје чврсте мисли на комад папира, пресавијте га и ставите у чинију.

С друге стране, флексибилне **мисли** нам дају времена да размислимо о својим реакцијама, да себи дамо шансу да одговоримо на одговарајући и ефикаснији начин. Хајде да покушамо да те мисли учинимо мало флексибилнијим: Флексибилне мисли почињу реченицама као што су:

- Некад је овако, али понекад...
- Можда....
- То је могуће.....
- Иако.....
- Чак и ако....
- У прошлости... али сада..
- У будућности ћу....



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Примери:

- Можда сада не успем, али можда следећи пут успем.
- Иако сада немам нове пријатеље, сигуран сам да ћу ускоро стећи нове пријатеље.

Изаберите из лопте комад папира са чврстом мишљу и учините је флексибилном и напишите је на другој страни. Нека вам другари из разреда помогну.

Стварање флексибилних мисли (нека помоћ)

Чврсте мисли	Флексибилне мисли
Увек изгубим!	Некад изгубим, некад урадим добро. То је живот.
Никада ме не слушају!	Понекад се дешава да ме људи не слушају.
Није добро бити љубазан!	Понекад не будете награђени за своју доброту, али понекад се деси...
Нико ме заиста не воли!	Неки људи нас воле, неки нас не воле. Нико се не свиђа свима.
Потпуно сам бескористан	Можда сада не успевам, али имао/ла сам успеха у прошлости и могу да нађем начин да то урадим поново.
Све је нестало. Нема наде!	Иако се чини да је све изгубљено и да нема наде, могуће је да ће се ствари временом променити.
Ја сам безвредан!	Чак и ако се осећам као неуспех, вероватно ћу успети у другим областима.
Ја сам безвредан!	Некад ми ствари не иду како треба, али други пут успем.
Заувек ћу бити сам!	Иако сам сада усамљеник, ствари се могу променити у будућности.
Без обзира шта радим	Ако се јако трудим, многе ствари могу да се промене.



**Sufinansira
Evropska unija**

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.