

KARTICE EMOCIJE

Kartice „Emocije“ nastale su u sklopu projekta „Društveni i S(te)MART“ za rad s darovitim učenicima kojeg je financiralo Ministarstvo znanosti i obrazovanja za šk. g. 2023./2024. u OŠ „Ivana Brlić Mažuranić“, Strizivojna.

Sadržaj kartica osmislila je Marija Jurić, stručna suradnica psihologinja, a portrete emocija izradili su daroviti učenici predmetne nastave pod vodstvom učiteljice Likovne kulture Dajane Karas Dragić.

Svoje digitalne crteže izradili su u programu Artweaver na novim grafičkim tabletima Wacom One/Creative Pen Display. Ideja je učenike poticati na razvoj vještine digitalnog crtanja i slikanja pri čemu su učenici osvijestili vlastiti doživljaj pojedine emocije.

U projektu naglasak je bio na šest osnovnih emocija te dvije složene.

KARTICE EMOCIJE

Cilj kartica „Emocije“ je poticati i razvijati emocionalno opismenjavanje te emocionalnu inteligenciju kod darovitih i potencijalno darovitih učenika i očuvanje mentalnog zdravlja budući da kod ovih učenika često kognitivni razvoj ne prati socioemocionalni te je često prisutna asinkronija, tj. neujednačen razvoj. Kartice „Emocije“ obuhvaćaju 6 osnovnih emocija (tuga, ljutnja, sreća, iznenađenje, gađenje, strah) te 2 složene (ljubav, ljubomora). Svaka emocija obuhvaća set od 28 kartica, a sadržaj je usmjeren na upoznavanje određene emocije, promišljanje o povezanosti emocije, ponašanja i tjelesnih senzacija. Uz navedeno, postoji i dio sadržaja usmjeren na kreativno razmišljanje te podršku učenicima.

Gornja strana kartice predstavlja pojedinu emociju (rad učenika), a na donjoj strani je pitanje/savjet za učenike. Ideja je da učenici razvijaju i bogate emocionalni rječnik, prepoznaju svoje i tuđe emocije, dobiju uvid i ideje za emocionalnu regulaciju te pri tome razvijaju emocionalne vještine. Kartice se mogu koristiti u individualnom i grupnom radu s učenicima, na satima razrednika, u sklopu nastavnog procesa.

Ideja je na vama. Mi smo sretni i zadovoljni što smo realizirali ovakav produkt te se veselimo njihovoj primjeni u radu s učenicima.

Važno je u objavi navesti autore.

U nastavku su portreti za pojedinu emociju.

TUGA je neugodan osjećaj koji nam pomaže lakše podnijeti razočaranje, gubitak drage osobe ili nesigurnost. (Nicole Stanić)



STRAH je neugodan osjećaj koji nas preplavi u situacijama u kojima doživljavamo prijetnju, opasnost, gubitak sigurnosti ili mislimo da ćemo to izgubiti. (Duje Mandarić)

LJUTNJA je neugodan osjećaj koji nas preplavi u situacijama u kojima smo povrijeđeni, u kojima nismo zadovoljili svoje potrebe i koji nastaje na osnovi naših uvjerenja. (Šimun Jakobović)



IZNENAĐENJE može biti ugodan i neugodan osjećaj, a nastaje kada se dogodi nešto što nismo očekivali ili predvidjeli. (Karla Jelušić)

GAĐENJE je neugodan osjećaj koji se javlja u situacijama u kojima nam se nešto ne sviđa, a teško nam je gledati, osjetiti. (Katja Šimić)



SREĆA je ugodan osjećaj koji nas prožme u situacijama u kojima uživamo kada su naše potrebe zadovoljene i kada smo nešto postigli.. (Ana Vragolović)

LJUBAV je složen osjećaj kada nam je do nekoga stalo. Svi težimo doživjeti ljubav u raznim oblicima. (Marina Đaković)



LJUBOMORA je složen osjećaj, odnosi se na to da imamo pažnju drugih ljudi ili na brigu da ćemo izgubiti pažnju dragih ljudi. (Klara Vragolović)







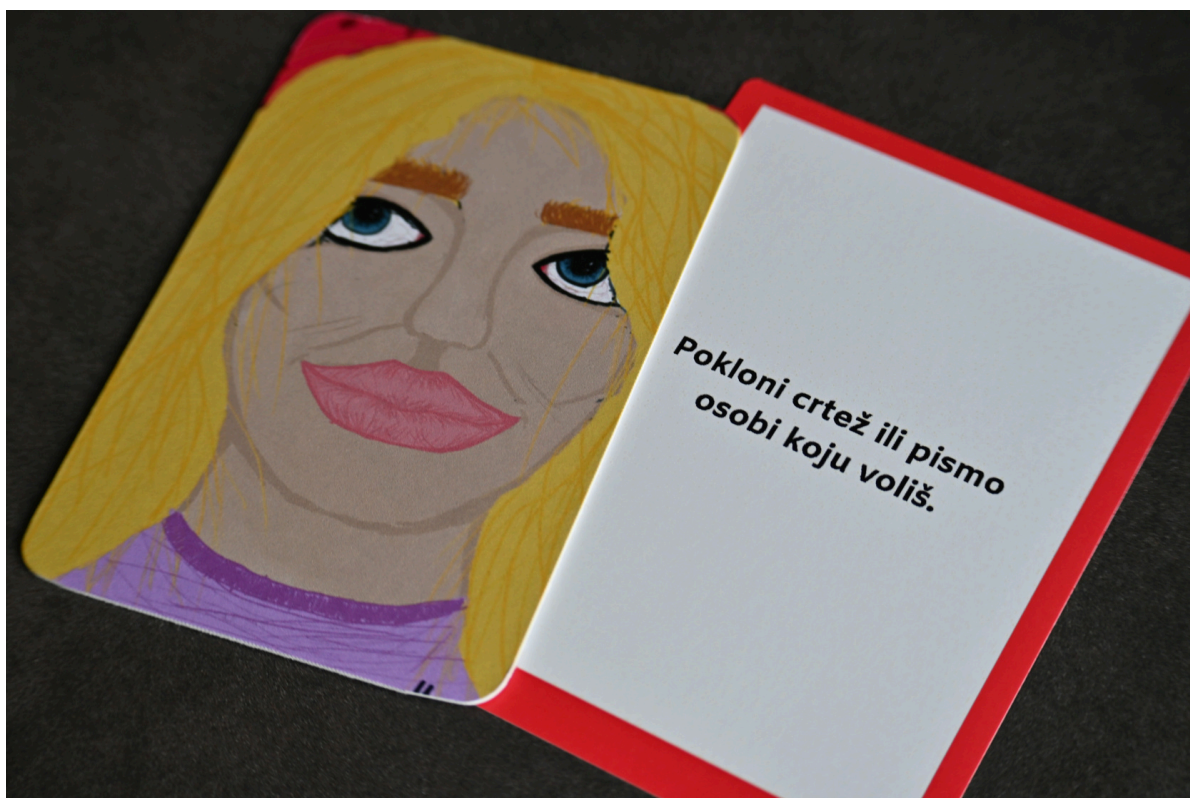
**Ako si nekoga
povrijedio u ljutnji,
možeš se iskreno
ispričati.**



**Sreća je ugodan osjećaj
koji nas prožme u
situacijama u kojima
uživamo, kada su naše
potrebe zadovoljene,
kada smo nešto postigli
i ona stanuje u nama.
Što tebe razveseli?**









**Sreća je ugodan osjećaj
koji nas prožme u
situacijama u kojima
uživamo, kada su naše
potrebe zadovoljene,
kada smo nešto postigli
i ona stanuje u nama.
Što tebe razveseli?**

Što je za tebe sreća?

Kako nastaje sreća?

**Kada sam sretan/a,
pomislim**

Emocije i ponašanja su povezani, kažemo da idu ruku pod ruku. Npr., kada si sretan/a možeš pjevati, smijati se, družiti se. Kada sam sretan/a, radim

Kada smo sretni, obično nam se događaju određene promjene (smijemo se, glasni smo, vedri, dobro raspoloženi, više se družimo). Kada sam sretan/a, kod sebe primjećujem ...

Što se događa u tvome tijelu kada si sretan/a?

Što možeš raditi kada ostvariš sve što si želio/la?

**S kime možeš podijeliti
svoju sreću?**

**Što sve možeš raditi
kada si sretan/a?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su sretni?**

**Tko su osobe s kojima
možeš razgovarati kada
si sretan/a?**

**Kad sam sretan/a,
izgledam ...**

**Kako dijeliš sreću s
drugima (prijateljima,
obitelji)?**

**Koliko si sretan/a kada
su tvoji prijatelji sretni?**

**U situacijama kada si
sretan/a, što bi si
rekao/la da si super
junak?**

**Da imaš čarobni štapić,
kako bi umnožio/la
sreću?**

**Sreća nam, poput
poštara, nešto
poručuje.
Što ti tvoja sreća
govori, kako je došla
(zbog koga ili kojeg
događaja)?**

**Koliko je jaka tvoja
sreća na ljestvici od 1
(slab intenzitet), preko
5 (umjeren intenzitet)
do 10 (izrazito jak
intenzitet)?**

**Nacrtaj svoj
simbol/znak za sreću.**

**Navedi barem 3 stvari
koje te svakodnevno
vesele.**

**Kako se ti osjećaš kada
su tvoji prijatelji sretni?
Što im tada kažeš,
uчиниš?**

**Koliko si sretan/a već
zbog onoga što jesi ili
što si već postigao/la?**

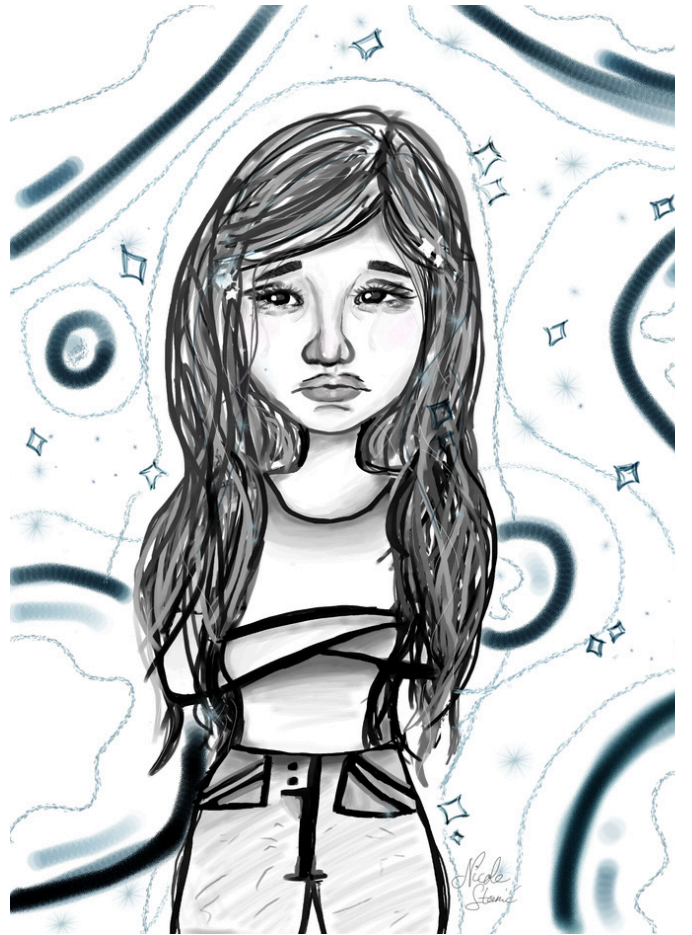
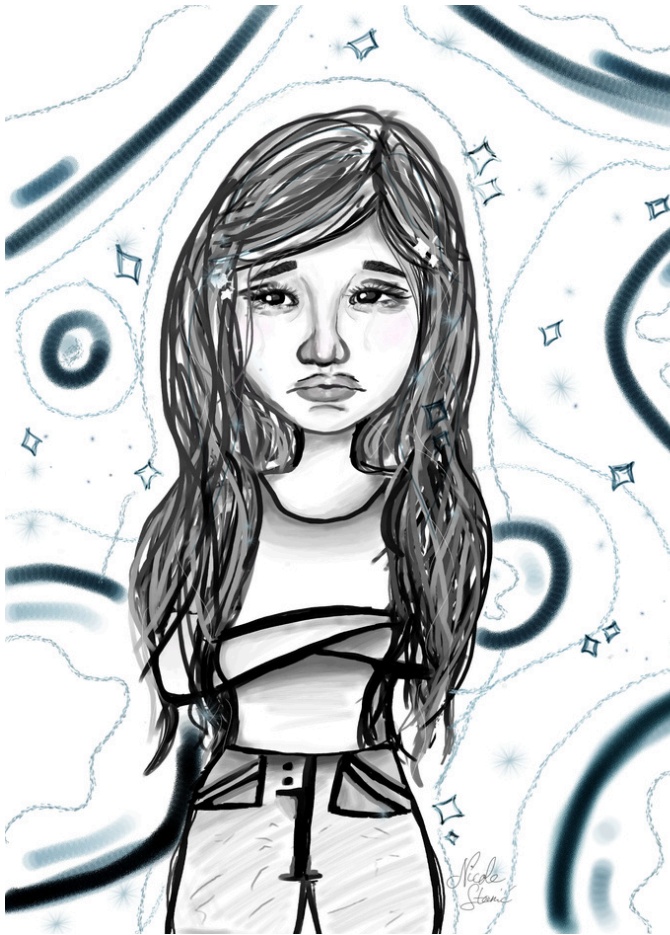
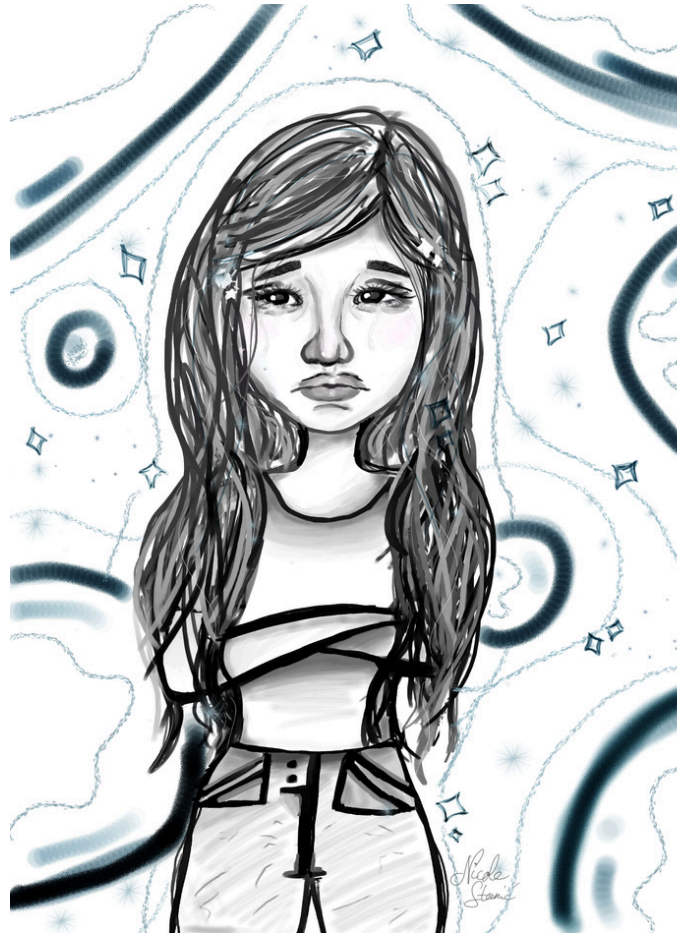
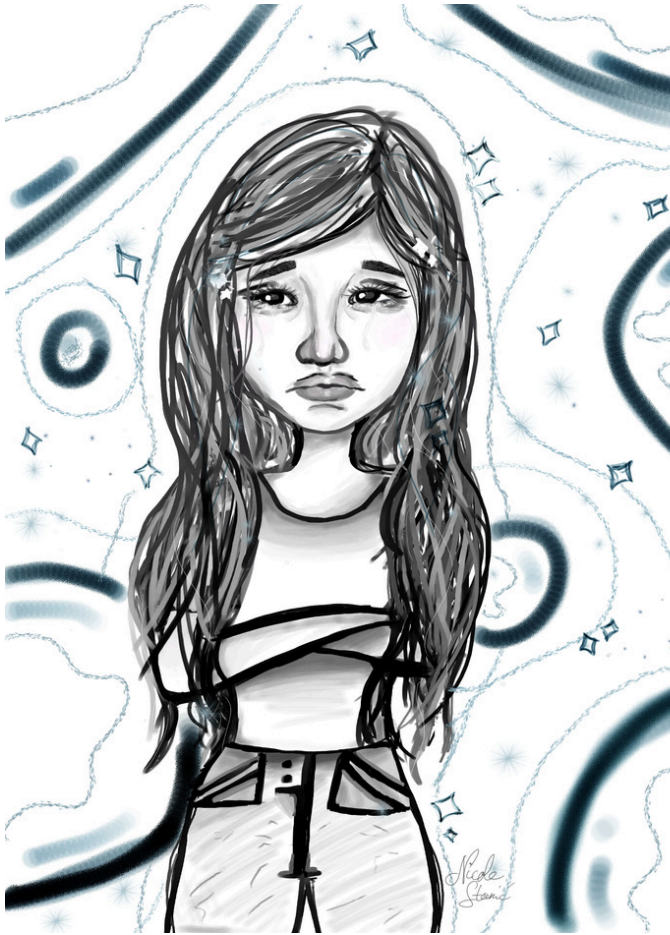
**Vezani osjećaji uz
osjećaj sreće su:
optimizam, veselje,
iznenađenje,
zahvalnost.
Koje druge osjećaje
često primijetiš kod
sebe kada si sretan/a?**

**Koji je tvoj čarobni
recept za sreću?**

**Kako možeš razveseliti
prijatelje, obitelj, druge
osobe?**

**Navedi 3 stvari zbog
kijih si zahvalan/a.**

**Kada smo sretni, boljeg
smo raspoloženja.
Kako se onda ponašaš
prema drugima?**



**Tuga je neugodan
osjećaj koji nam
pomaže lakše podnijeti
razočaranje, gubitak
drage osobe ili
nesigurnost.
Što tebe rastuži?**

Što je za tebe tuga?

Kako nastaje tuga?

**Kada sam tužan/a,
pomislim**

**Kada sam tužan/a,
radim**

**Emocije i ponašanja su
povezani, kažemo da
idu ruku pod ruku.
Npr., kada si tužan/a
možeš izbjegavati
prijatelje.
Umjesto toga,
mogao/la bi ga nazvati
ili posjetiti.**

**Kada smo tužni, obično
nam se događaju
određene promjene
(promjena apetita, plač,
sniženo samopouzdanje,
pretjerano razmišljanje,
gubitak interesa,
razdražljivost, slaba
koncentracija, umor,
manjak brige za sebe,
povlačenje od društva,
pospanost ili nesanica).
Kada sam tužan/a, kod
sebe primjećujem ...**

**Tko ti može biti
podrška kada si
tužan/a?**

**Što sve možeš raditi
kada si tužan/a?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su tužni?**

**Tko su osobe s kojima
možeš pričati kada si
tužan/a?**

Koje je boje tvoja tuga?

**Kad sam tužan/a,
izgledam ...**

**Što ti najviše pomaže
kada si tužan/a?**

**U situacijama kada si
tužan/a, što bi si rekao/la
da si super junak?**

**Da imaš čarobni štapić,
kako bi se riješio/la
tuge?**

**Tuga nam, poput
poštara, nešto
poručuje. Što ti tvoja
tuga govori, kako je
došla (zbog koga ili
kojeg događaja)?**

**Koliko je jaka tvoja
tuga na ljestvici od 1
(slab intenzitet), preko
5 (umjeren intenzitet)
do 10 (izrazito jak
intenzitet)?**

**Nacrtaj svoj simbol/znak
za tugu.**

**Kako bi utješio/la svog
prijatelja kada je
tužan? Što bi mu
rekao/la, učinio/la?**

Po čemu prepoznaš da je netko tužan?

Prepoznati pozitivni dio u situaciji u kojoj se nalaziš pomaže boljem raspoloženju. Koji dio možeš izdvojiti kao nešto što ti može pomoći da se barem malo osjećaš bolje.

Vezani osjećaji uz osjećaj tuge su: očaj, praznina, krivnja, sram, usamljenost, razočaranje, beznade, depresija. Koje druge osjećaje često primijetiš kod sebe kada si tužan/a?

Koji je tvoj čarobni recept za lakše nošenje s tugom?

**Može ti pomoći: šetnja,
slušanje glazbe,
gledanje TV-a,
razgovor s prijateljima i
ukućanima, duženje s
ljubimcem, crtanje,
sport, pisanje, disanje
... Koje su tvoje ideje?**

**Na novu karticu napiši
svoju
poruku/ohrabrenje
nekome tko je tužan.**

**Kada su drugi tužni,
možeš reći: "Vidim da si
tužan/a. Želiš li možda
razgovarati o tome?"**

**Kada si tužan/a, reci si:
"Teško je, ali proći se."**



**Ljutnja je neugodan osjećaj koji imamo u situacijama u kojima smo povrijeđeni, u kojima nismo zadovoljili svoje potrebe.
Što tebe ljuti?**

Što je za tebe ljutnja?

Kako nastaje ljutnja?

Kada sam ljut/a, pomislim

**Kada sam ljut/a,
radim**

**Kada smo ljuti, obično
nam se događaju
određene promjene
(srce nam brže kuca,
glas se povisuje,
crvenimo se u licu,
teško dišemo).
Kada sam ljut/a, kod
sebe primjećujem...**

**Što se događa u tvome
tijelu kada si ljut/a?**

**Što sve možeš raditi
kada si ljut/a?**

**S kime možeš podijeliti
svoju ljutnju?**

**Što rade tvoji ukućani
kada su ljuti?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su ljuti?**

**Tko su osobe s kojima
možeš pričati kada si
ljut/a?**

Kako dijeliš ljutnju s drugima (prijateljima, obitelji)?

Koliko se često ljutiš kada si u društvu s nekim tko je ljut?

U situacijama kada si ljut/a, što bi si rekao/la da si super junak?

Da imaš čarobni štapić, kako bi umanjio/la ljutnju?

**Što misliš zašto je
ljutnja dobra emocija?**

**Ljutnja nam, poput
poštara, nešto
poručuje. Što ti tvoja
ljutnja govori, kako je
nastala (zbog koga ili
kojeg događaja)?**

**Koliko je jaka tvoja
ljutnja na ljestvici od 1
(slab intenzitet), preko
5 (umjeren intenzitet)
do 10 (izrazito jak
intenzitet)?**

**Nacrtaj svoj
simbol/znak za ljutnju.**

Navedi barem 3 stvari koje te ljute. Od toga, navedi što najviše, a što najmanje.

Kako se ti osjećaš kada su tvoji prijatelji ljuti? Što im tada kažeš, učiniš?

Kada si ljut/a primijeni SEMAFOR tehniku.

Crveno - Reci si "Stani, diši, smiri se".

Žuto - smisli nešto što možeš napraviti.

Zeleno - reci što možeš napraviti i to primijeni.

Prepoznati pozitivni dio u situaciji u kojoj se nalaziš pomaže boljem raspoloženju.

Koji detalj možeš izdvojiti kao nešto što ti može pomoći da se bolje osjećaš?

Kada si ljut/a možeš brojati, stiskati šake, trgati papir ili šarati po papiru. Trčati, vikati vani, zapisati misli i pokidati papir. Važno je činiti nešto što ti pomaže izbaciti ljutnju na način da ne povrijediš sebe ili druge.

Sjeti se situacije kada si bio ljut/a. Što si tada pomislio/la, što se događalo u tijelu i što si na kraju učinio/la? Bi li sada nešto drugačije napravio/la?

Ako si nekoga povrijedio u ljutnji, možeš se iskreno ispričati.

Kada se ljutiš, razmisli o razlozima i svojim uvjerenjima. Koliko si u njih siguran/a od 1 (najniža razina uvjerenja) do 10 (najviša razina uvjerenja)? Pokušaj razumjeti drugu osobu zbog čega je nešto rekla ili napravila.



**Strah je neugodan osjećaj koji nas preplavi u situacijama u kojima doživljavamo prijetnju, opasnost, gubitak sigurnosti ili mislimo da bismo to mogli izgubiti, kada nije stvarna opasnost.
Što tebe plaši?**

Što je za tebe strah?

Kada sam uplašen/a, pomislim

Emocije i ponašanja su povezani, kažemo da idu ruku pod ruku. Npr., kada si uplašen/a možeš tražiti društvo drugih. Kada sam uplašen/a, radim

**Kada smo uplašeni,
obično nam se
dogadaju određene
promjene (srce nam
brže kuca, glas drhti,
crvenimo se u licu,
teško dišemo). Kada
sam uplašen/a, kod
sebe primjećujem ...**

**S kime možeš podijeliti
svoj strah?**

**Što sve možeš raditi
kada si uplašen/a?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su
uplašeni?**

**Tko su osobe s kojima
možeš pričati kada si
uplašen/a?**

Koje je boje tvoj strah?

**Kad sam uplašen/a,
izgledam ...**

**Kako dijeliš strah s
drugima (prijateljima,
obitelji)?**

Koliko se bojiš kada si u društvu s nekim tko se boji?

U situacijama kada si uplašen/a, što bi si rekao/la da si super junak?

Što misliš zašto je strah dobra emocija?

Strah nam, poput pošlara, nešto poručuje. Što ti tvoj strah govori, kako je nastao (zbog koga ili kojeg događaja)?

**Koliko je jak tvoj strah
na ljestvici od 1 (slab
intenzitet), preko 5
(umjeren intenzitet) do
10 (izrazito jak
intenzitet)?**

**Nacrtaj svoj
simbol/znak za strah.**

**Navedi barem 3 stvari
kojih se plašiš. Od toga,
navedi čega najviše, a
čega najmanje.**

**Kako se ti osjećaš kada
su tvoji prijatelji
uplašeni?
Što im tada kažeš,
učiniš?**

Po čemu prepoznaš da je netko uplašen?

Koje situacije možda izbjegavaš zbog svog straha?

Koji je tvoj čarobni recept za umanjiti strah?

Kako možeš ohrabriti druge da se manje boje ili im dati podršku?

**Reci si:
"Ja to mogu! Ja sam
hrabar/a!"**

**Kada se uplašiš, stani
uspravno, podigni
glavu i duboko diši.**

**Zamisli balone u kojima
su tvoji strahovi i
odjednom ih pusti.
Kako se osjećaš?**

**Kada o nečemu brineš i
bojiš se unaprijed, reci
si: "Brinem se, ali kolika
je šansa da se ovo
dogodi?"**



**Iznenadenje može biti
ugodan i neugodan
osjećaj, a nastaje kada
se dogodi nešto što
nismo očekivali ili
predvidjeli.
Kada se ti iznenadiš?**

**Što je za tebe
iznenadenje?**

**Kako nastaje
iznenadenje?**

**Kada sam ugodno
iznenaden/a, pomislim
....**

**Kada sam neugodno
iznenađen/a, pomislim
....**

**Kako izgledaju osobe
kada se iznenade
(kakvo im je lice)?**

**Što misliš koliko dugo
traje iznenađenje?**

**Emocije i ponašanja su
povezani, kažemo da
idu ruku pod ruku.
Npr., kada smo
iznenađeni, možemo
vrištati od sreće, podići
obrve, smijati se, a
možemo i plakati,
rastužiti se ...
Kada sam iznenađen/a,
radim**

**Što se događa u tvome
tijelu kada si
iznenađen/a?**

**Što možeš raditi nakon
iznenađenja?**

**S kime možeš podijeliti
svoje iznenađenje?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su
iznenađeni?**

**Kad sam iznenađen/a,
izgledam ...**

**Kako dijeliš svoje
iznenađenje s drugima
(prijateljima, obitelji)?**

**Kako se osjećaš kada si
u društvu, a nešto vas
iznenadi?**

**U situacijama kada si
iznenađen/a, što bi si
rekao/la da si super
junak?**

**Da imaš čarobni štapić,
kako bi umnožio/la
ugodno iznenađenje?**

**Što je dobro napraviti
kako bi se drugi
ugodno iznenadili?**

**Iznenađenje nam,
poput poštara, nešto
poručuje. Što ti tvoje
iznenađenje govori,
kako je nastalo (zbog
koga ili kojeg
dogadaja)?**

**Koliko je jako tvoje
iznenađenje na ljestvici
od 1 (slab intenzitet),
preko 5 (umjeren
intenzitet) do 10
(izrazito jak intenzitet)?**

**Nacrtaj svoj
simbol/znak za
iznenađenje.**

**Navedi barem 3 stvari
koje te mogu
iznenaditi.**

**Tko te najčešće
iznenadi i čime?**

**Kada si nekoga
neugodno
iznenadio/la?
Opiši situaciju.**

**Koliko često iznenadiš
prijatelje i osobe koje
voliš?**

**Koji je tvoj čarobni
recept da se nekoga
ugodno iznenadi?**

**Kako ugodno možeš
iznenadi svoje
roditelje?**

**Čime iznenadiš svoje
prijatelje za rođendan?**



**Gađenje je neugodan osjećaj koji se javlja u situacijama u kojima nam se nešto ne sviđa, teško nam je nešto gledati, osjetiti.
Što se tebi gadi?**

Što je za tebe gađenje?

Kako nastaje gađenje?

Kada mi se nešto gadi, pomislim

**Emocije i ponašanja su povezani, kažemo da idu ruku pod ruku.
Npr., kada si nešto gadi, možeš okrenuti glavu, začepiti nos, mrštiti se, nešto izbjegavati.
Kada mi se nešto gadi, radim**

**Kada nam se nešto gadi, obično nam se događaju određene promjene (radimo grimase, okrećemo glavu, mičemo se iz situacije).
Kada mi se nešto gadi, kod sebe primjećujem ...**

Što se događa u tvome tijelu kada ti se nešto gadi?

S kime možeš podijeliti svoje gađenje?

**Što sve možeš raditi
kada ti se nešto gadi?**

**Što misliš što se gadi
tvojim vršnjacima?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada im se
nešto gadi?**

**Koje boje zamišljaš
osjećaj gađenja?**

**Kad mi se nešto gadi,
izgledam ...**

**Ima li nešto što ti se u
svijetu gadi?**

**U situacijama kada ti se
nešto gadi, što bi si
rekao/la da si super
junak?**

**Da imaš čarobni štapić,
kako bi se riješio
gađenja?**

Gađenje nam, poput pošlara, nešto poručuje. Što ti govori, kako je nastalo (zbog koga ili kojeg događaja)?

Koliko je jaka tvoja razina gađenja na ljestvici od 1 (slab intenzitet), preko 5 (umjeren intenzitet) do 10 (izrazito jak intenzitet)?

Nacrtaj svoj simbol/znak za gađenje.

Postoji li određena hrana ili nešto što ti se gadi?

**Navedi barem 3 stvari
koje ti se gade.**

**Kako se ti osjećaš kada
tvoji prijatelji pokažu
gađenje? Što im tada
kažeš, učiniš?**

**Po čemu možeš
prepoznati da je netko
gadljiv na nešto?**

**Ima li nešto što
izbjegavaš kako ne bi
izazvao/la osjećaj
gađenja?**

**Kada ti se zadnji put
nešto gadilo?**

**Kako možeš lakše
podnijeti gađenje? Što
možeš napraviti ili si
reći?**

**Ako ti se nešto gadi,
možeš zavarati svoja
osjetila.**

**Zamisliti da mirišeš
nešto drugo, da jedeš
nešto ukusno itd.**

**Kada ti se nešto gadi,
svoju pažnju usmjeri na
nešto drugo kako bi
intenzitet gađenja bio
manji.**



Ljubav je složeni osjećaj. Svi težimo doživjeti ljubav u raznim oblicima. Ljubav je osjećaj kada nam je do nekoga stalo. Što je za tebe ljubav?

**Ljubav možemo osjećati prema braći, sestrama, roditeljima, prijateljima, ljubimcima, sportu, domovini, hobiju...
Navedi druge ideje.**

**Što misliš, trebamo li stalno biti s osobama koje volimo?
Objasni svoj odgovor.**

Kada čujem "ljubav", pomislim na

**Što znači osjećati
leptiriće u trbuhu?**

**Emocije i ponašanja su
povezani, kažemo da
idu ruku pod ruku.**

**Npr., kada osjećaš
ljubav, možeš nekoga
zagrliti, uputiti lijepe
riječi, nasmijati se.
Kada nekoga volim, ja**

....

**Kada smo zaljubljeni,
obično nam se
događaju određene
promjene (srce nam
brže kuca, uzbuđeni
smo, teško se
koncetriramo,
pretjerano
razmišljamo). Kada sam
zaljubljen/a, kod sebe
primjećujem ...**

**Što sve možeš raditi
kada si zaljubljen/a?**

**S kime možeš podijeliti
svoju ljubav?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su
zaljubljeni?**

**Tko su osobe s kojima
možeš pričati o ljubavi
prema raznim stvarima
i ljudima?**

**Voliš li kada te netko
grli i dodiruje?**

**Može li se ljubav
pokazati riječima?**

**Kako znaš da te
prijatelji i roditelji vole?**

**Kako se osjećaš kada ti
netko koga voliš kaže
ne?**

**Možemo li ne primjetiti
ljubav koju nam netko
daje, pokazuje?**

**Prema čemu i komu
osjećaš ljubav?
(Ljubav nije samo
zaljubljenost i
simpatiziranje.)**

**Da imaš čarobni štapić,
kome bi sve poklonio/la
ljubav?**

**Što se događa kada
nekog volimo, a taj
nam ne uzvрати ljubav?**

**Što misliš koliko traje
ljubav?**

**Voliš li i dalje nekoga
bez obzira na to što se
ponekad ne slažete ili
svađate?**

**Zašto nam se neke
osobe više sviđaju, a
neke manje?
Zbog čega je to tako?**

**Navedi barem 3
stvari/osobe koje voliš.**

**Što si primijetio/la kod
sebe kada ljubav
pokazuješ drugima?**

**Kada si zadnji put
osjećao/la ljubav od
strane nekoga prema
tebi?**

**Kako se osjećaju djeca
koja nemaju ljubav i
brigu roditelja?**

**Zagrli nekoga tko ti je
drag, koga zbog
nečega voliš.**

**Pokloni crtež ili pismo
osobi koju voliš.**



**Ljubomora je složen
osjećaj.**

**Svi smo ponekad bili
ljubomorni.**

**Odnosi se na to da
imamo pažnju drugih
ljudi ili na brigu da
ćemo izgubiti pažnju
dragih ljudi.**

**Što je za tebe
ljubomora?**

**Kako nastaje
ljubomora?**

**Ljubomoru možemo
osjećati prema braći,
sestrama, roditeljima,
prijateljima ...**

**Na koga si ti najčešće
ljubomoran/a i zbog
čega?**

**Kako se osjećaš kada
netko ima nešto što ti
nemaš?**

Što znači biti ljubomoran?

Emocije i ponašanja su povezani, kažemo da idu ruku pod ruku. Npr., kada osjećaš ljubomoru, možeš ignorirati osobu, drugačije ju promatrati, nešto o njoj misliti. Kada sam na nekog ljubomoran/a, ja radim

....

Kada smo ljubomorni, obično nam se događaju određene promjene (krivimo usta, gledamo osobu na koju smo ljubomorni).

Kada sam ljubomoran/a, kod sebe primjećujem ...

Što sve možeš raditi kada si ljubomoran/a?

**Čini li te ljubomora
nesretnim/om?**

**Kako se osjećaš kada
primijetiš da je netko
na tebe ljubomoran
zbog nečeg?**

**Što misliš što rade tvoji
vršnjaci kada su
ljubomorni?**

**Jesi li ljubomoran/a na
braću i sestre?
Objasni odgovor.**

Koliko voliš biti u centru pažnje na ljestvici od 1 (slab intenzitet), preko 5 (umjeren intenzitet) do 10 (izrazito jak intenzitet)?

Tvoj najbolji prijatelj dogovorio se za druženje s drugom osobom, a tebe nije zvao. Kako se osjećaš?

Kako reagiraš kada vidiš da drugi traže tvoju pažnju ili pažnju drugih osoba?

Kako se osjećaš kada ti netko koga voliš nešto ne da, a da bratu, sestri, prijatelju?

Možemo li ne primjetiti ljubomoru? Objasni.

Što možeš raditi kada si okupiran/a mislima zbog ljubomore?

Da imaš čarobni štapić, kome bi sve uklonio/la ljubomoru?

Što misliš kada je ljubomora korisna?

Koliko često osjećaš ljubomoru kada su tvoji prijatelji sretni, zadovoljni, uspješni ili kada su postigli uspjeh, a ti možda nisi?

Nacrtaj svoj simbol/znak za ljubomoru.

Navedi barem 3 stvari/osobe na koje si najčešće ljubomoran/a.

Kako se ti osjećaš kada su tvoji prijatelji ljubomorni? Što im tada kažeš, učiniš?

Po čemu prepoznaš da je netko ljubomoran ili da pokazuje ljubomoru?

Kada si ljubomoran/a, reci si 3 rečenice po čemu si poseban/a. Smisli ih i reci.

Koliko često si ljubomoran/a u školi?

Koliko često svoje prijatelje činiš ljubomornima?