

ISTRAŽUJEM MOGUĆNOSTI

U MENI POSTOJI ČAROBAN SVIJET



ZAIGRANOST

MIR



RADOST



SIGURNOST

SMIJEH

NOVO



OTPUŠTANJE = OPUŠTANJE

KADA SE OSJEĆAM TUŽNO, LJUTITO ILI ME STRAH... MOGU OTPUSTITI U BALON I PUSTITI DA IDE DALEKO...



OTPUŠTANJE

TUGA

LJUTNJA

STRAH



OPUŠTANJE

OSJEĆAJ SLOBODE, SREĆE, OPUŠTANJA I RAOSTI



UDAH I IZDAH VODI U MIR



DOK PIŠEŠ...

3 PUTA UDAHNI
POLAKO I IZDAHNI
POLAKO...U SVOM
RITMU...

POLAKO OSJETI
MIR U TIJELU I
OPUŠTANJE

SJEDIŠ...



LEŽIŠ...



ČAROBNE RUKE - IGRAM SE I DIŠEM



UDAHNI I IZDAHNI U SVOM RITMU
POLAKO. OSLUŠKUJ I OSJETI U
TIJELU SVOJ UDAH I IZDAH

ISTRAŽUJEM ZVUK SVOGA TIJELA



IGRAJ SE S RITMOM

TAPKAJ



PUCKETAJ



PLJEŠĆI

PUSTI GLAS



STUPAJ



PLJESNI DLANOVIMA O KOLJENA



ISTRAŽUJEM BOJE - VIDIM NOVE MOGUĆNOSTI



KOJA BOJA TE DANAS VESELI?

KADA SAM SAM/SAMA



MOŽE I U DRUŠTVU



ŠTO MOGU NASLIKATI PRSTIMA I DLANOVMA?



VJEŽBAM I IGRAM SE



KOJU VJEŽBU MOGU POKUŠATI DANAS?



IGRA S KOLUTOVIMA



IĆI U PARK



IGRATI "ŠKOLICU"



ISTEZANJE



UTRKIVATI



SKAKTI



ZAVRTITI KOLUT OKO STRUKA



JOŠ MALO ISTEZANJA



RAVNOTEŽA JE VAŽNA



SKAKANJE PREKO UŽETA



ČITANJE OTVARA NOVE SVIJETOVE



ŠTO MOGU NOVO OTKRITI U AVANTURI ČITANJA?



ŠTO SU RADILI DINOSAURI



OPUŠTANJE, OTKRIVANJE NOVOG I ZANIMLJIVOG SVIJETA

KAKO JE NASTAO SVEMIR



KAKO SE OPUSTITI U DNEVNIM OBAVEZAMA



PO NOĆI ODMARAM SVOJE TIJELO I MISLI



MRAK IMA SVIJETLOST.



NISAM SAMA

OPUŠTAM SE



DOBRO JE ODMORITI

NISAM SAM



MISLI SE ODMAJU



NAKON PUNO
SKAKANJA, LIJEPO JE
ODMRITI DO JUTRA



UJUTRO ĆU BITI
ODMORAN



UJUTRO ĆU POZDRAVITI NOVI DAN



DOBRO DOŠLI U NOVI DAN

JOŠ MI SE SPAVA



PROTEGNUT ĆU SE I ZIJEVNUTI



DOBAR POČETAK
DANA SA DOBRIM
ŽELJAMA



OBUĆI ĆU SE



OBAVLJAM JUTARNJU
HIGIJENU

DORUČAK JE VAŽAN!



OSJEĆAM SE SNAŽNIJE
NAKON DORUČKA

TEŠKO JE = ISTRAŽUJEM NOVO



MALI ISTRAŽIVAČI

KADA MI SE ČINI DA JE TEŠKO SAVLADATI NEŠTO NEPOZNATO

POSTATI ĆU ISTRAŽIVAĆ

MOGU TRAŽITI POMOĆ



ISTRAŽUJEM, ZABAVLJAM SE, DRUŽIM I UČIM



ZABAVNO JE ISTRAŽIVATI



ZNATIŽELJA ISTRAŽIVAĆA BRIŠE STRAH OD NOVOG I NEPOZNATOG



DOBRO DRUŽENJE = DOBRI OSJEĆAJI



PRIJATELJSTVO KAO DAR

PONEKAD SE RAZLJUTIMO

PONEKAD SE RASTUŽIMO



MOŽEMO PRIČATI, CRTATI I DOBRO SE DRUŽITI



GRADIMO SRETNE TRENUTKE DRUŽENJA

ISPRIČATI SE MOŽEMO I NASTAVITI DALJE SA DRUŽENJEM



DOSADA = MAŠTANJE



KADA MI JE DOSADNO MOGU
IZRADITI:

AVION OD PAPIRA



ANĐELE U
SNIJEGU
ILI
NA PAPIRU

SVIRATI I PIJEVATI



IGRATI SE SA
IGRAČKAMA



IZRAĐIVATI BRODOVE
OD PAPIRA



IZRADITI AVION OD
KARTONSKE KUTIJE



NEMIR U TIJELU = KRETANJE U RITMU



KADA OSJETIM DA SE ŽELIM KRETATI
ILI SAMO OPUSTITI, MOGU:

PLESATI



STEPATI IRSKI PLES



PLESATI, SVIRATI I PIJEVATI



SLUŠATI MUZIKU

IGRATI SE S JO JO



RAZDVAJANJE = AVANTURA



KADA IDEM U ŠKOLU ILI VRTIĆ PONEKAD MI SE ČINI ZASTRAŠUJUĆE.

TO JE SAMO AVANTURA U KOJOJ ISTRAŽUJEM I MOGU KOD KUĆE PREPRIČATI SVE DOŽIVLJAJE.

MOGU MNOGO TOGA SAZNATI



ISTRAŽUJEMO



KOD KUĆE MOGU PODIJELITI SVE DOŽIVLJAJE



POSPREMANJE = ČISTO I UREDNO



NE ŽELIM POČISTITI ALI ŽELIM ČISTO...
DANAS MOGU SVOJE STVARI POSPREMITI
NA MJESTO



NAMJESTIM
KREKET



POSPREMAM
IGRČKE

OČISTIM STOL



BACIM SMEĆE



USIŠEM I
OPEREM POD

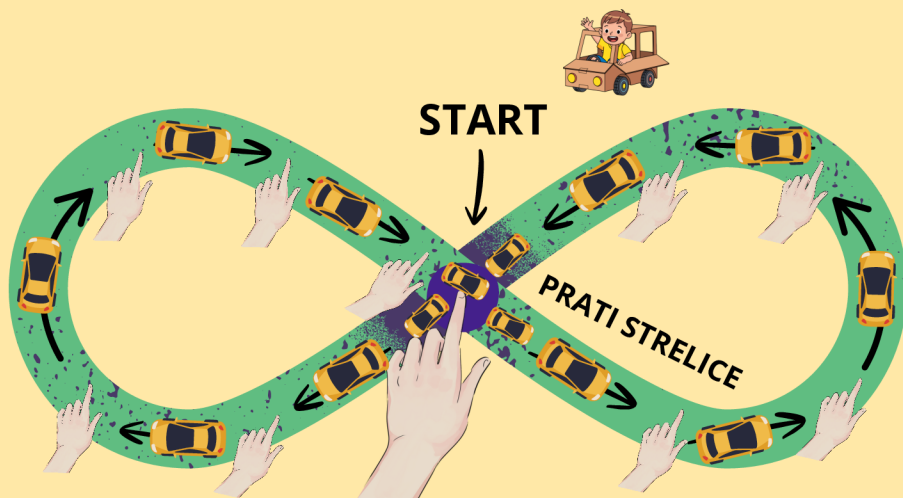
SOBA JE ČISTA I UREDNA!!!



NEMIRNE RUKE = PRSTI KAO AUTI



KADA SU MI RUKE I PRSTI NEMIRNI
SVAŠTA BI DIRALI...POSTAT ĆE AUTI
KOJI VOZE PO CESTI.



**BROJI DO 10 I KREĆI SE
PRSTOM KAO AUTOM PO
CESTI.**

NAPETOST U TIJELU = MALA KORNJAČA



OVA VJEŽBA OSLOBAĐA NAPETOST
U TIJELU.



**ZAMISLI DA SI KORNJAČA KOJA IDE U SPORU,
OPUŠTENU ŠETNJU.**

- O NE, POČELA JE KIŠA!
● ČVRSTO SE SKLUPČAJ ISPOD OKLOPA
I BROJI DO 5.
- SUNCE JE OPET IZAŠLO, SADA IZAĐI IZ OKLOPA I
VRATI SE SVOJOJ OPUŠTAJUĆOJ ŠETNJI.
- PONOVI NEKOLIKO PUTA.
- ZAVRŠI SA ŠETNJOM KAKO BI TIJELO
OSTALO OPUŠTENO

KADA MISLI NISU SRETNE = ČAROBNE MISLI

KADA MOJE MISLI NISU SRETNE,
MOGU SI POMOĆI RIJEČIMA:

- U REDU JE IMATI LOŠ DAN.
- U REDU JE GRIJEŠITI.
- U REDU JE UZETI PAUZU I ODMORITI.
- AKO NEŠTO NISI USPIO/USPJELA NE ZNAČI
DA SI NEUSPJEŠAN/NEUSPJEŠNA.
- NIŠTA NIJE SAVRŠENO.
- TRAŽENJE POMOĆI JE SNAGA.
- NE MORA SVE USPJETI ODMAH.
- MALI KORACI TAKOĐER SU USPJEH.
- HRABAR/HRABRIJA SAM NEGO ŠTO MI SE SADA ČINI

ODRŽATI DOBRE MISLI = ČAROBNE RIJEČI

KADA MISLIM:

NE MOGU OVO

BOJIM SE POGREŠKE

NE ZNAM

NISAM DOBAR/DOBRA U
OVOME

DRUGIMA JE LAKŠE,
MENI JE TEŠKO.

ČAROBNA RIJEČ:

POKUŠATI ĆU PONOVO

POGREŠKE MI POMAŽU
DA NAUČIM KAKO BOLJE

MOGU SAZNATI

DOBAR/DOBRA SAM U
OVOME

MENI TAKOĐER NIJE
TEŠKO.
UČIM OD DRUGIH

ZAHVALNOST ZA SVE ŠTO IMAM



IMA TOLIKO TOGA NA ČEMU MOGU BITI ZAHVALAN/ZAHVALNA.



DNEVNA ZAHVALNOST NA:



HRANI U KOJOJ UŽIVAM SVAKI DAN



MAŠTI KOJA OTVARA NOVE SVIJETOVE

MOJIM PRIJATELJIMA KOJI UNOSE SREĆU U MOJ ŽIVOT



NA TOPLOM DOMU

UDOBNOM KREKETU

IGRČKAMA



ZAGRILJAJIMA



SVAKI DAN MOGU ZAHVALITI NA JOŠ MNOGO TOGA!



ISPRIČATI SE = DOBAR OSJEĆAJ



PONEKAD SE DOGODI DA NE POSTUPIM LIJEPO. MOGU SE ISKRENO ISPRIČATI JER TADA SVI IMAMO DOBRE OSJEĆAJE.



ISPRIKA MOŽE ZVUČATI:



ŽAO MI JE ZBOG ...

POGRIJEŠIO/POGRIJEŠILA SAM KADA SAM...

ŠTO MOGU UČINITI DA OVO POPRAVIM?



DRUGI PUTA ĆU PRIPAZITI...

