

# TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

**Program promocije zdravlja i osobnog razvoja**

**Priručnik za učenike - 4. razred**

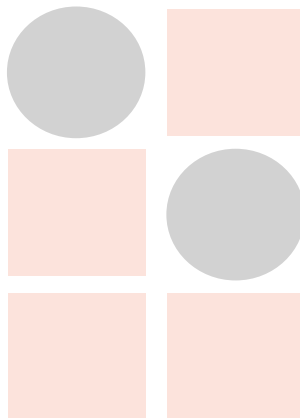
Šibenik, 2020.

**Nakladnik:**

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE  
22 000 ŠIBENIK, Ul. Matije Gupca 74  
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

**Pripremili:**

Andrea Mataija Redžović, prof.  
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj  
Darko Roviš, prof.



**ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO**  
ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

**URL: [www.zzjz-sibenik.hr](http://www.zzjz-sibenik.hr)**

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



**REPUBLIKA HRVATSKA**  
**Ministarstvo**  
**zdravstva**

# KAZALO

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>UVOD</b>                                 | <b>5</b>  |
| <b>SAMOPOŠTOVANJE</b>                       | <b>6</b>  |
| Samopoštovanje i jedinstvenost              | 6         |
| Radni list 1 – Troje sličnih                | 7         |
| Radni list 2 - Samopoštovanje, zadatak plus | 8         |
| <b>ODLUČIVANJE</b>                          | <b>9</b>  |
| Odlučivanje                                 | 9         |
| Tri koraka pri odlučivanju                  | 10        |
| Radni list 3 – Utjecaji pri odlučivanju     | 11        |
| Radni list 4 – Tko utječe na mene?          | 12        |
| Odlučivanje, zadatak plus                   | 13        |
| <b>PUŠENJE</b>                              | <b>14</b> |
| Posljedice pušenja na tijelo                | 14        |
| Neposredne i dugoročne posljedice pušenja   | 15        |
| Radni list 6 – Mjerenje brzine rada srca    | 16        |
| Radni list 7 – Pušenje, zadatak plus        | 17        |
| <b>REKLAMIRANJE</b>                         | <b>18</b> |
| Kako reklamiranje utječe na tebe            | 18        |
| Reklamni trikovi                            | 18        |
| Radni list 8 – Proučimo reklamu             | 19        |
| Radni list 9 – Oglašavanje, zadatak plus    | 20        |

## **SUOČAVANJE SA STRESOM ..... 21**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Suočavanje sa stresom .....                        | 21 |
| Radni list 10 – Koje stvari vode stresu? .....     | 22 |
| Radni list 11 – Kako se suočavam sa stresom? ..... | 23 |
| Opuštanje pomoću zamišljanja .....                 | 24 |
| Postepeno opuštanje mišića .....                   | 25 |
| Radni list 12 – Stres, zadatak plus .....          | 26 |

## **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE ..... 27**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Što je komunikacija? .....                        | 27 |
| Radni list 13 – Načini na koje komuniciramo ..... | 28 |
| Radni list 14 – Komunikacija, zadatak plus .....  | 29 |

## **SOCIJALNE VJEŠTINE ..... 30**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Što je pritisak vršnjaka? .....                        | 30 |
| Radni list 15 – Gdje ideš po pomoć? .....              | 31 |
| Radni list 16 – Socijalne vještine, zadatak plus ..... | 32 |

## **ZAUZETI SE ZA SEBE ..... 33**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Što znači biti asertivan? .....                        | 33 |
| Radni list 17 – Korištenje ja-poruka .....             | 34 |
| Radni list 18 – Zauzeti se za sebe, zadatak plus ..... | 35 |

## **MOJ RJEČNIK TRENINGA ŽIVOTNIH VJEŠTINA ..... 36**



# Uvod

Ovaj priručnik za učenike koristit ćeš u sklopu programa Trening životnih vještina. Ti, tvoji prijatelji iz razreda i vaš učitelj naučit ćete mnogo toga ove godine. Evo nekih tema koje ćete obrađivati:

- \* Na koje smo načine slični i različiti
- \* Izravni i neizravni utjecaji pri odlučivanju
- \* Djelovanje duhana na tijelo
- \* Kako reklame za cigarete potiču na pušenje
- \* Pozitivni i negativni načini suočavanja sa stresom
- \* Načini opuštanja
- \* Razumijevanje i vježbanje korištenja riječi i govora tijela u komunikaciji
- \* Kako se suočiti s pritiskom vršnjaka
- \* Kako se na pozitivan način zauzeti za sebe

Sudjelovat ćeš u zanimljivim aktivnostima, napraviti razne projekte i izraditi svoj rječnik novih izraza. Najvažnije je što ćeš učiti vještine koje će te učiniti snažnijom osobom i omogućiti ti da ostaneš zdrav.

Zabavi se ispunjavajući ovaj priručnik i zapamti: uvijek možeš pitati učitelja ili roditelje ako ti nešto nije jasno ili bi o nečemu želio/la više znati.





## Samopoštovanje i jedinstvenost

Ponekad djeca ne misle dobro o sebi i imaju nisko samopoštovanje jer misle da se nisu uklopili. Vjeruju da su drugačiji od ostale djece i misle da neće biti prihvaćena. Važno je zapamtiti da svaka osoba ima osobine po kojima je različita od drugih. To je zato jer je svaka osoba jedinstvena.

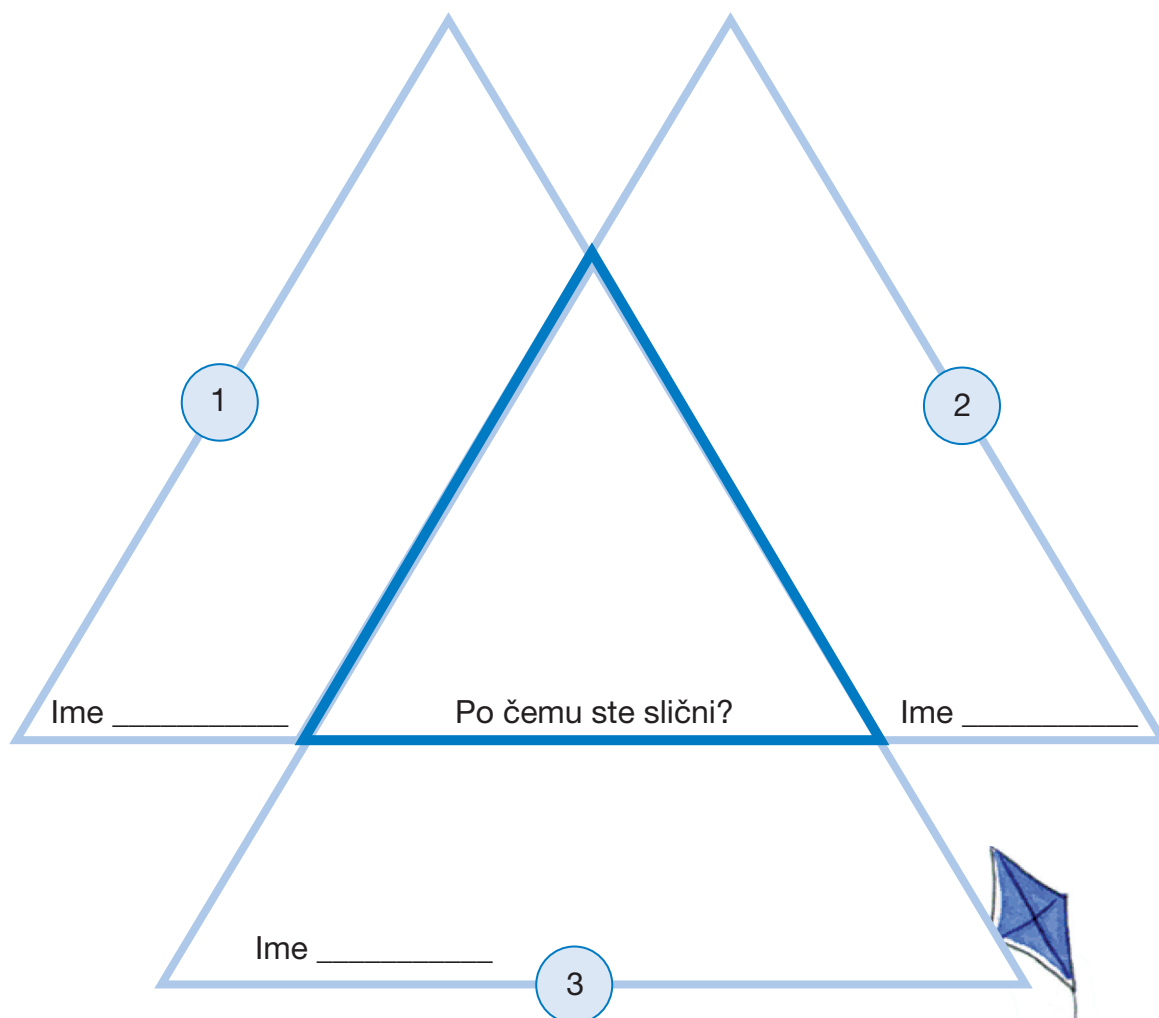
Ljudi bi trebali biti sretni što su jedinstveni. To znači da su posebni i da nitko drugi nije baš kao oni. Svatko od nas je „jedan i jedini“.

Nitko se ne bi trebao osjećati izdvojenim. Svatko je jedinstven i ističe se na vlastiti poseban način. Mada nas naše osobine čine drugačijima od drugih, ipak svi smo na određeni način i slični.



## Troje sličnih

**Upute:** U vanjskom dijelu trokuta napiši ime svakog člana grupe i njegove jedinstvene osobine. U središnjem podebljanom trokutu napiši osobine po kojima ste svi slični.



## Samopoštovanje – zadatak plus

Šetaš šumom i najednom naiđeš na jednoroga koji plače. Pitaš ga što ne valja i on kaže da se osjeća loše zato što je toliko drugačiji od ostalih životinja u šumi. Shvatio/la si da je samopoštovanje jednoroga prilično nisko. Tvoja je obveza pomoći jednorogu da se osjeća bolje. Objasni mu da je u redu biti drugačiji od drugih. Također mu objasni da, premda jest drugačiji, u šumi vjerojatno ima puno više životinja koje mu slične, nego što on misli. Iskoristi donji prostor i navedi jednorogu neke primjere.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

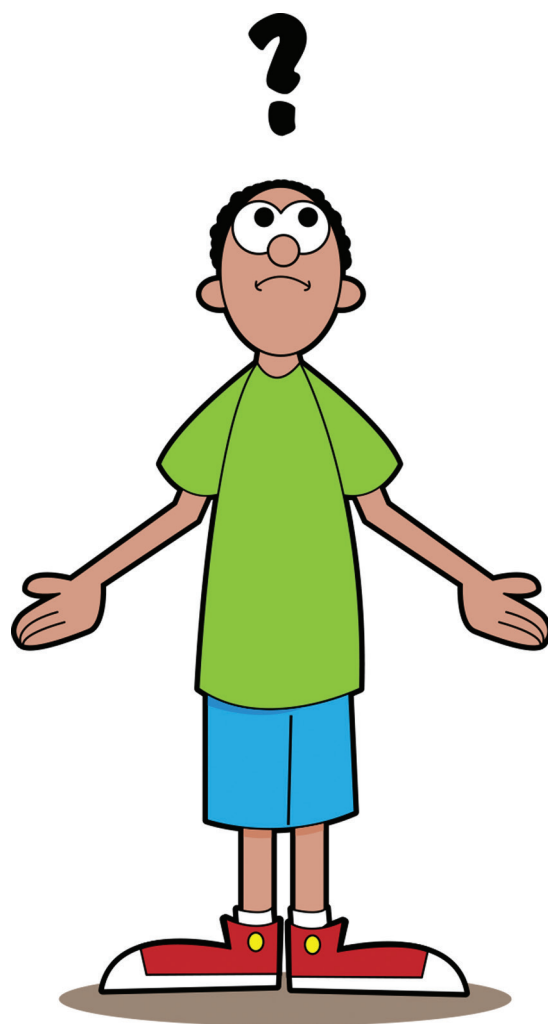
---

---

---

## Odlučivanje

Odluke su izbori koje činimo. S njima se svakodnevno susrećemo. Neke odluke s kojima ćemo se morati suočiti u budućnosti neće biti lake i zahtijevat će puno razmišljanja. Koristeći **Stani-Razmisli-Kreni!** model moći ćemo birati ono što nas usređuje, što je dobro za nas.



Na naše odluke često utječu prijatelji, obitelj i druge društvene grupe. Također smo pod utjecajem onoga što vidimo i čujemo u medijima. Filmovi, televizija, knjige, časopisi, novine, čak i ono što čujemo na radiju – sve to utječe na naše svakodnevne odluke.

Samo ako uvidimo da ponekad na naše odlučivanje utječu drugi, moći ćemo donositi najbolje odluke, bez da netko nama upravlja, na izravan ili neizravan način. Kada o nečemu odlučuješ, sjeti se zapitati: «Je li to nešto što ja stvarno želim raditi ili sam pod utjecajem nekog ili nečeg drugog?»

## Slijedi 3 koraka i postani stručnjak u odlučivanju

Odlukama i problemima možemo pristupiti nepromišljeno ili pak smisleno i promišljeno. Vjerojatno možeš pogoditi koji način daje najbolje rezultate.

Pokušaj na svoju sljedeću odluku primijeniti ova jednostavna tri koraka i vidi kako ti mogu pomoći da postaneš stručnjak u odlučivanju!



### Korak 1:

**Stani** – Zapitaj se što treba odlučiti ili u čemu je problem

### Korak 2:

**Razmisli** – Pitaj se koji su ti izbori ili mogućnosti na raspolaganju. Također razmisli o mogućim posljedicama svakog izbora

### Korak 3:

**Kreni** – Učini ono što je za tebe najbolje!

## Izravni i neizravni utjecaji pri odlučivanju

**Upute:** Upiši na predviđene crte popis stvari i ljudi koji izravno i neizravno utječu na tvoje odlučivanje.

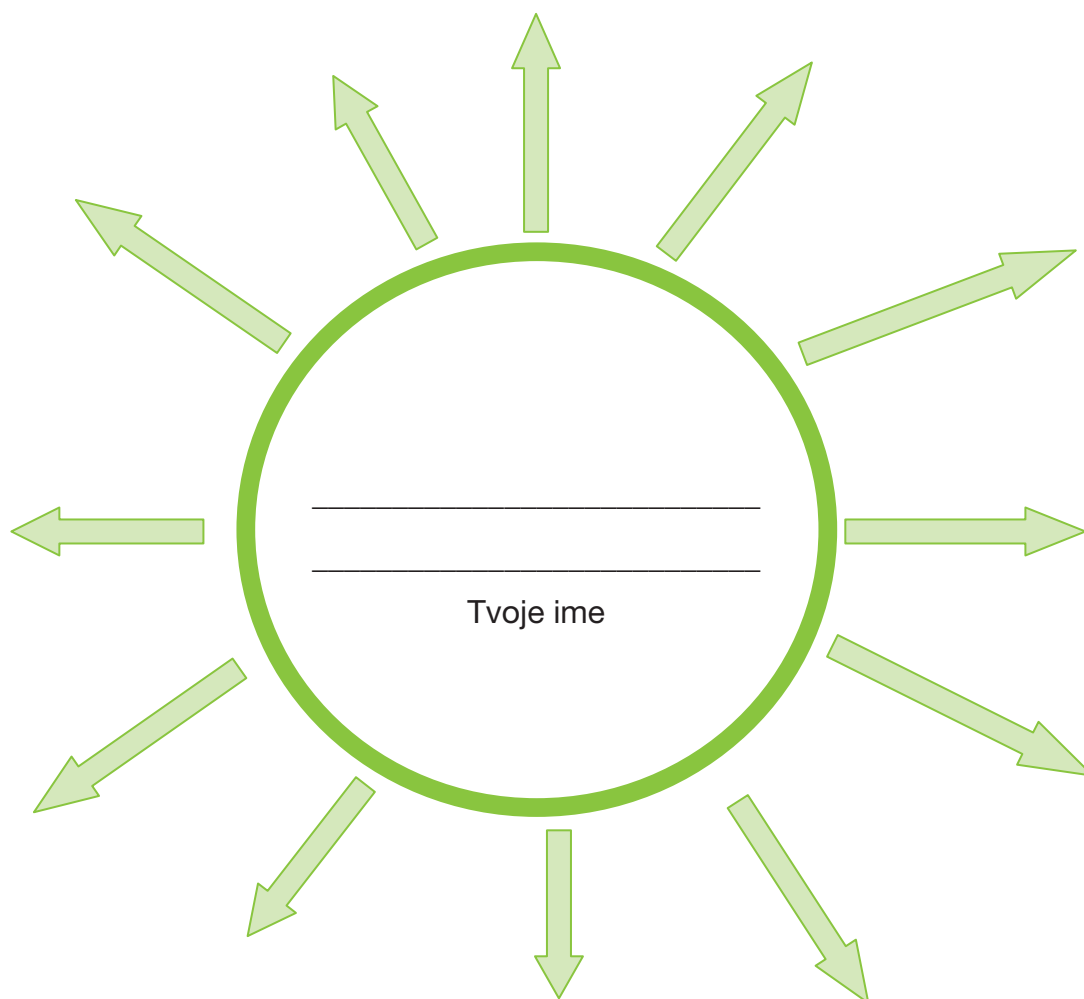
| Izravni utjecaji | Neizravni utjecaji |
|------------------|--------------------|
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |
| • _____          | • _____            |





## Tko utječe na mene?

**Upute:** U sredini kruga napiši svoje ime. Taj krug predstavlja tebe kao osobu. Podebljaj strelice koje izlaze iz kruga koji te predstavlja, a na kraju svake od njih napiši ime osobe koja utječe na to kako odlučuješ. Kad završiš, tvoj će crtež izgledati kao kotač bicikle: ti si u sredini, a strelice vode do ljudi koji imaju utjecaja na tvoje odluke.





## Odlučivanje – zadatak plus

Upravo si na lutriji dobio/la milijun kuna. Razmisli o svim ljudima koji će pokušati utjecati na tvoju odluku što ćeš s novcem. Koristi donji prostor i napiši tko pokušava utjecati na tebe i na što te nagovaraju. Konačno, napiši što si odlučio/la učiniti.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

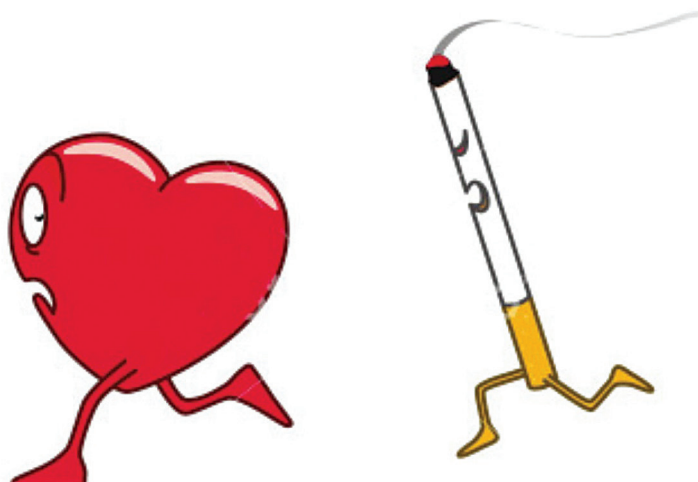


## Posljedice pušenja na tijelo

Svaka četvrta odrasla osoba u našoj zemlji puši. Mnogi su počeli pušiti samo da vide kako je to ili radi zabave. Nažalost, pušenje brzo postane navika koju je teško prekinuti. Pušenje uzrokuje mnoge bolesti koje štete tijelu. Neke od posljedica pušenja nastaju odmah (neposredne), neke nakon dužeg perioda (dugoročne), no i jedne i druge su štetne za zdravlje i dobrobit pušača.

Pušenje cigareta opasno je za pluća. Ona postaju crna zbog katrana koji se na njima nakuplja. Nikotin (tvar koja se nalazi u cigaretama) umjetno ubrzava rad srca. Ako osoba puši, njeno meko tkivo pluća postaje tvrdo i suho. Kad se to dogodi stanice pluća koje sadrže zrak mogu puknuti, zbog čega je teško disati. Kada one puknu, nastaje ozbiljna bolest.

Za pušačevo zdravlje i dobrobit štetne su i neposredne i dugoročne posljedice. Najbolji način da spriječimo te probleme je – uopće ne početi pušiti!



## Neposredne i dugoročne posljedice pušenja

### Neposredne posljedice

- \* Oči – postaju crvene
- \* Usta – umrtvljuje okusne pupoljke, uzrokuje zadah i infekcije usne šupljine
- \* Grlo – uzrokuje kašalj
- \* Nos – smanjuje osjet mirisa
- \* Koža – brže se javljaju bore na licu
- \* Zubi i prsti – dobivaju žutosmeđu boju
- \* Srce – ubrzava se rad srca
- \* Pluća – postaju crna od katrana

### Dugoročne posljedice

- \* Pluća – uzrokuje ozbiljne dugotrajne bolesti
- \* Srce – uzrokuje bolesti srca
- \* Mozak – uzrokuje moždani udar
- \* Usta – uzrokuje rak usne šupljine

## Zdravo srce ili srce pušača? – mjerenje brzine rada srca

**Upute:** Nakon što završiš brojanje otkucaja srca u mirovanju i brojanje otkucaja „pušačkog“ srca, zapiši rezultate.

Otkucaji srca u mirovanju:



Otkucaji srca nakon pušenja:



### Kako ćeš izmjeriti puls

1. Pronađi puls na bilo kojoj strani vrata ili na zapešću.
2. Postavi kažiprst i srednji prst iznad i počni brojati otkucaje koje osjetiš. Broji otkucaje tijekom jedne minute.
3. Taj broj je tvoj puls, tj. broj otkucaja tvog srca u minuti.



## Pušenje – zadatak plus

Sjediš za stolom na velikom obiteljskom druženju. Rođak koji sjedi do tebe zapalio je cigaretu. Upravo si u razredu naučio/la koje su posljedice pušenja i ne želiš udisati dim. Što ćeš učiniti i reći toj osobi? Napiši što se dogodilo.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Kako reklamiranje utječe na tebe

Proizvođači koriste reklamiranje da bi naveli ljude da misle da je za njih nešto zdravo, korisno ili potrebno. Ti proizvođači pokušavaju „namamiti“ ljude na kupnju njihovih proizvoda. Pritom koriste reklamne trikove, jer bi prodaja bila slabija ako bi u oglasima rekli isključivo istinu. Prepoznavajući trikove u reklamama, djeca mogu spriječiti da ih one zavaraju.

### Reklamni trikovi

**PRIKLJUČIVANJE** – Svi piju pivo pa bi trebao i ti.

**PRIVLAČNOST** – Ako piješ pivo, drugima ćeš biti zanimljiviji.

**ZRELOST** – Ako piješ, izgledat ćeš odraslo.

**ZABAVA** – Pijenje donosi zabavu i dobar provod.

**POPULARNOST** – Ako piješ, imat ćeš više prijatelja.

**JEDINSTVENA PRILIKA** – Ako piješ naše pivo, možeš sudjelovati u nagradnoj igri...

**ZDRAVLJE** – Naše je pivo zdravije od drugih.

**ZNANSTVENI DOKAZI** – Istraživanja pokazuju da je naše pivo kvalitetnije od ostalih.



## Proučimo reklamu

**Upute:** Koristeći reklamu koju si dobio/la, odgovori na sljedeća pitanja:

1. Opiši kako reklama izgleda!

---

---

2. Privlači li te ta reklama? Zašto da ili zašto ne?

---

---

3. Kako te proizvođač pokušava pridobiti da kupuješ njegov proizvod?

---

---

4. Prepoznaješ li neke od reklamnih trikova u reklami? Koje?

---

---

5. Misliš li da će netko tko vidi ovu reklamu htjeti kupiti proizvod? Tko?

---

---

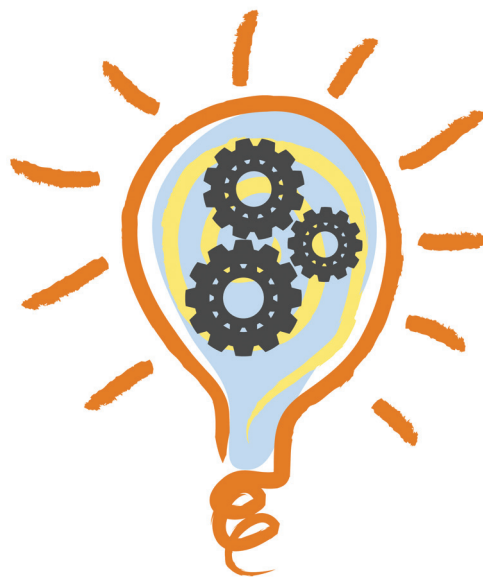
6. Kada bi ti dobio zadatak osmisлити reklamu za taj proizvod, kako bi istinito predstavio njegove karakteristike?

---

---

## Oglašavanje – zadatak plus

Upravo si postao predsjednik/ica poznate tvrtke za izdavanje časopisa. Nisi zadovoljan/a reklamama koje ohrabruju ljude na pijeње piva. Odlučio/la si iskoristiti svoju moć i promijeniti reklame za pivo. Opiši kako bi promijenio/la reklame. Kako bi izgledale nakon što bi prošle tebi kroz ruke?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

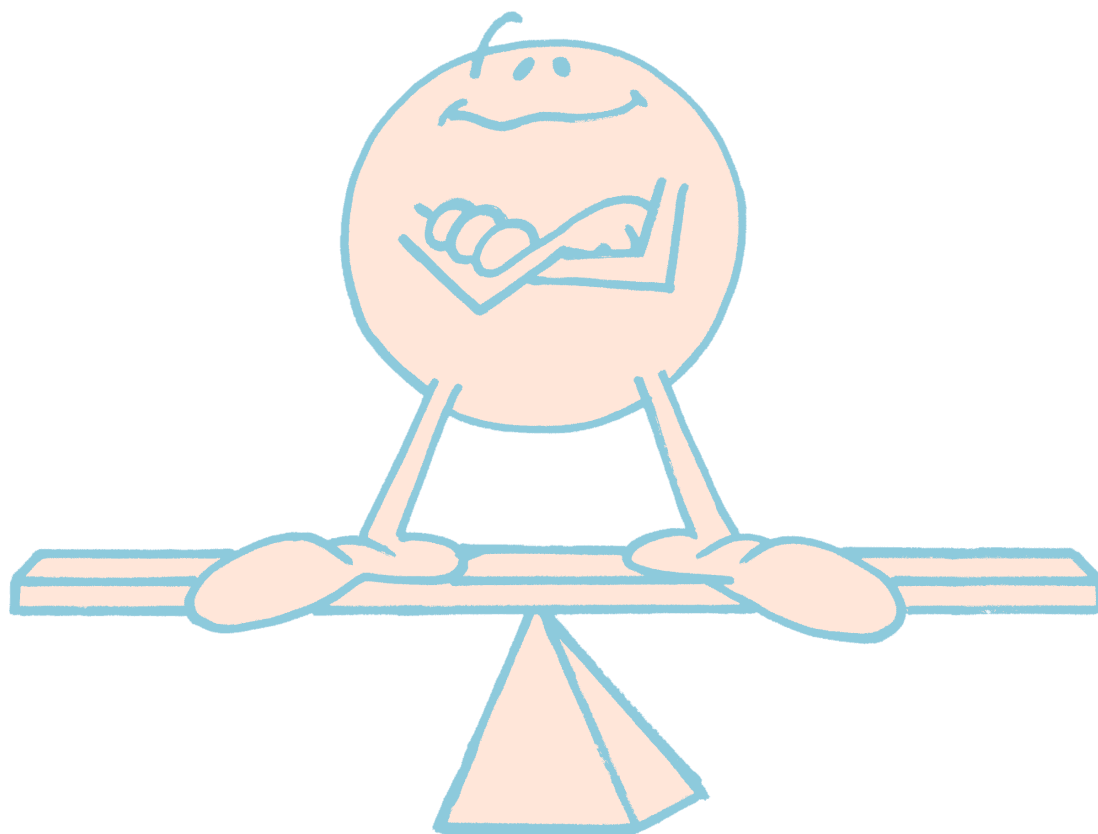
---

---

---

---





Svi u našem društvu doživljavaju stres. Ne možemo ga izbjeći. Mnogo je različitih stvari koje do njega dovode. No, nije svaki stres loš. Ponekad ga može uzrokovati pozitivan ili sretan događaj. Ono što za nas može biti loše je način na koji se naučimo s njime suočavati.

Puno je načina na koje se ljudi suočavaju sa stresom. Ponekad usvoje način koji je za njih najbolji, a ponekad koriste načine koje su vidjeli da koriste drugi ljudi. Loši (negativni) načini suočavanja ne smanjuju stres, već kroz duži period stvaraju još stresa.

Kad naučite pozitivne i djelotvorne načine suočavanja sa stresom, trebali bi ih uvježbavati i pretvoriti u naviku.

# Moj popis stvari koje dovode do stresa

**Napomena:** Postoji dobar i loš stres.

**Upute:** Dosjeti se i zapiši što više stvari ili situacija koje ti izazivaju stres. Na svoj popis dopiši «L» ako situacije izazivaju neugodu (**loš** stres) i «D» ako situacije izazivaju uzbuđenje (**dobar** stres).

| Izazivači stresa | L/D   |
|------------------|-------|
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |
| • _____          | _____ |



## Kako se suočavam sa stresom?



**Upute:** Sada, nakon što ste u razredu razgovarali o dobrim i lošim načinima suočavanja sa stresom, napiši ih što više na donje crte.



| <i>Dobri načini suočavanja sa stresom</i> | <i>Loši načini suočavanja sa stresom</i> |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. _____                                  | 1. _____                                 |
| 2. _____                                  | 2. _____                                 |
| 3. _____                                  | 3. _____                                 |
| 4. _____                                  | 4. _____                                 |
| 5. _____                                  | 5. _____                                 |
| 6. _____                                  | 6. _____                                 |
| 7. _____                                  | 7. _____                                 |

## Opuštanje pomoću zamišljanja

Zamisli plažu... nema nikog osim tebe... ljeto je, temperatura je 26 stupnjeva... vjetar blago pirka... more je mirno, nebo je plavo... osjećaš miris mora... u daljini lete galebovi, ne slijeću... osjećaš se ugodno, golim prstima prolaziš kroz topli pijesak... šetaš duž plaže, osjećaš se opušteno, ništa te ne tišti.

Možeš li namirisati kremu za sunčanje? Miriši na kokos... osjećaš li sunce? Toplo je, ne prevruće... Osjećaš li pijesak među prstima? Mekan je i bijel, nema školjaka i šljunka da ozlijede tvoja stopala... Vidiš li kako galebovi lete nebom? Vidiš li koji bijeli pahuljasti oblak kako lebdi... Vidiš li more? Iz mora iskaču dupini. Osjećaš li vjetroć u kosi?



Liježeš na ručnik i gledaš u nebo. Vidiš balone kako lebde u blizini. Prekrasnih su boja – crveni,



ž u t i ,  
narančasti,  
ljubičasti –  
sve dugine  
b o j e ...  
baloni mirno  
lebde kraj  
tebe... Osjećaš  
se tako sretno  
i opušteno, da  
se barem ovako  
možeš osjećati  
zauvijek...

## Postepeno opuščanje mišića



- \* Napni desnu šaku, zatvori i drži je stisnutu, zadrži, otpusti...
- \* Napni lijevu šaku, zatvori i drži je stisnutu, zadrži, otpusti...
- \* Stegni desnu ruku, ispravi i drži je čvrsto, zadrži, otpusti...
- \* Stegni lijevu ruku, ispravi i drži je čvrsto, zadrži, otpusti...
- \* Stegni desno stopalo, zgrči prste čvrsto i drži ih, zadrži, otpusti...
- \* Stegni lijevo stopalo, zgrči prste čvrsto i drži ih, zadrži, otpusti...
- \* Stegni desnu nogu, ispravi i drži je čvrsto, napni mišiće, zadrži, otpusti...
- \* Stegni lijevu nogu, ispravi i drži je čvrsto, napni mišiće, zadrži, otpusti...
- \* Stegni trbušne mišiće, stisni i drži ih čvrsto, zadrži, otpusti...
- \* Napni mišiće ramena, zgrči ih prema gore, drži ih čvrsto, zadrži, otpusti...
- \* Napni mišiće lica, zgrči lice, drži mišiće čvrsto, zadrži, otpusti...
- \* Sada napni sve mišiće, ispravi ruke i noge, zgrči lice, prste, stisni šaku, napni mišiće trbuha i ramena, drži sve mišiće čvrsto, drži, drži. Sad se opusti, pretvaraj da si omlitavio, tako si opušten...



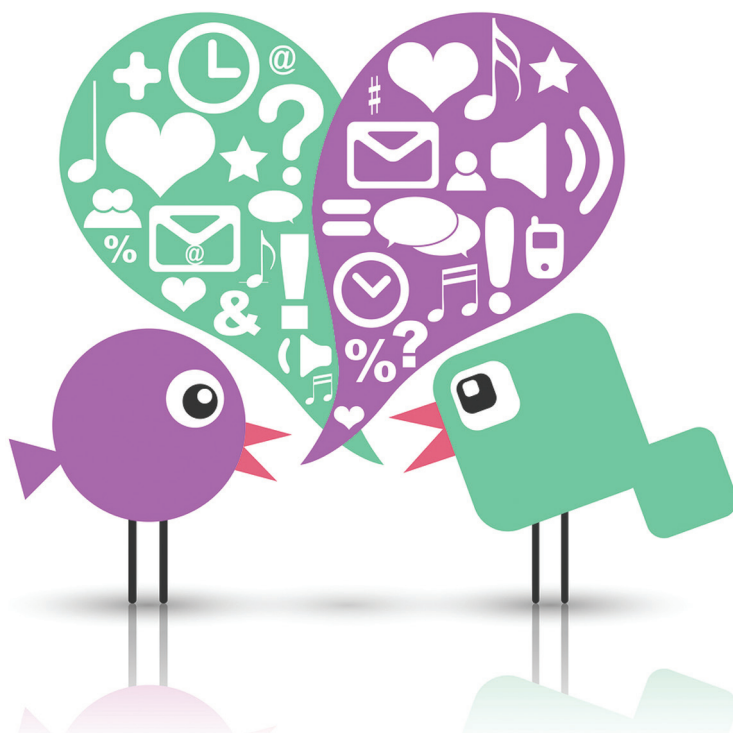


## Što je komunikacija?

Komuniciranje je nešto što stalno činimo. Većinu života provodimo komunicirajući s drugim ljudima. Prijateljima povjeravamo tajne, roditeljima i učiteljima postavljamo pitanja, s braćom i sestrama se prepiremo...

Važno je komunicirati dobro, tako da ljudi s kojima razgovaramo razumiju što mislimo. Ljudi često ovise o razgovoru kao jedinom načinu komunikacije. Međutim, u svakodnevnom životu postoji mnogo načina komunikacije. Komunikaciju dijelimo na verbalnu i neverbalnu.

Dobra komunikacija ne ostvaruje se lako. Ako komuniciramo dobro, drugi ljudi će moći točno razumjeti što pokušavamo reći i mi ćemo bolje razumjeti njih.





## Načini na koje komuniciramo

**Upute:** U okvire napiši različite načine na koje ljudi mogu međusobno komunicirati.

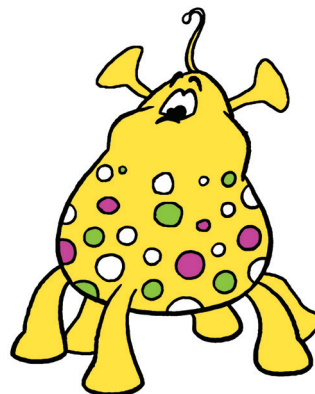




## Komunikacija – zadatak plus

Pretvaraj se da te predsjednik poslao na neki drugi planet, kako bi predstavljao/la Hrvatsku. Kada stigneš tamo, tvoj je problem što ne možeš komunicirati s vanzemalcima. Oni nemaju usta i nemaju ruke! Imaju samo oči, uši, ticalo i šest nogu

svaki. Zadatak ti je smisliti način komunikacije s vanzemaljcima. Opiši koju bi vrstu jezika smislio/la.



## Socijalne vještine

### Što je pritisak vršnjaka?

Svi mi od naših prijatelja želimo i trebamo ljubav i prihvaćanje. Svatko voli da ga drugi cijene. Zato je dobro imati prijatelje. Međutim, ponekad prijatelji mogu navaljivati da činimo stvari koje su nam neugodne ili u koje ne vjerujemo. Treba znati: ne moramo nešto činiti samo zato što to čine naši prijatelji. Osim toga, trebamo znati od koga možemo potražiti pomoć ako nas prijatelji sile da činimo ono što sami ne bismo odabrali.

Vršnjački se pritisak odnosi na situaciju u kojoj djeca tvojih godina pokušavaju utjecati na tebe da nešto učiniš. Vršnjački pritisak može biti pozitivan i negativan. Nije mu lako odoljeti. Kada nas prijatelji pokušavaju navesti da nešto učinimo, lako je dati se nagovoriti.



Kada odlučujemo, trebamo slušati i naš um i naše tijelo. Mogu nam pomoći da uvidimo je li odluka za nas ispravna ili pogrešna. Pritisak vršnjaka jedna je od najtežih pojava u odrastanju. Svi želimo i trebamo prijatelje i svi želimo da nas oni prihvaćaju i poštuju. Međutim, kada nas prijatelji pokušavaju navesti da učinimo nešto s čime se ne slažemo ili zbog čega nam je neugodno, ne bismo trebali popustiti pritisku vršnjaka. Ako se osjećamo loše zbog pritiska, puno je ljudi koji nam mogu pomoći.



Zapamti, vršnjački pritisak ne mora biti negativan - odluči se biti pozitivan vršnjak i nauči pokazati podršku svojim prijateljima!

## Gdje ideš po pomoć?

**Upute:** Napiši popis ljudi kojima se možeš obratiti za pomoć ako osjećaš vršnjački pritisak da činiš nešto što ti ne odgovara.

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_

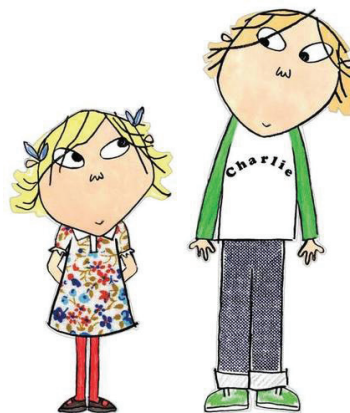
☺ \_\_\_\_\_

☺ \_\_\_\_\_



## Socijalne vještine – zadatak plus

Tvoj prijatelj ima puno problema sa starijim bratom koji ga stalno ismijava. Došao je kod tebe i povjerio ti se da razmišlja o tome da mu se osveti, tako što će mu s računala izbrisati važan rad za školu. Pokušaj koristiti pozitivan vršnjački pritisak i uvjeriti prijatelja da osveta nije najbolji način rješavanja problema. Predloži prijatelju kod koga bi mogao potražiti pomoć.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

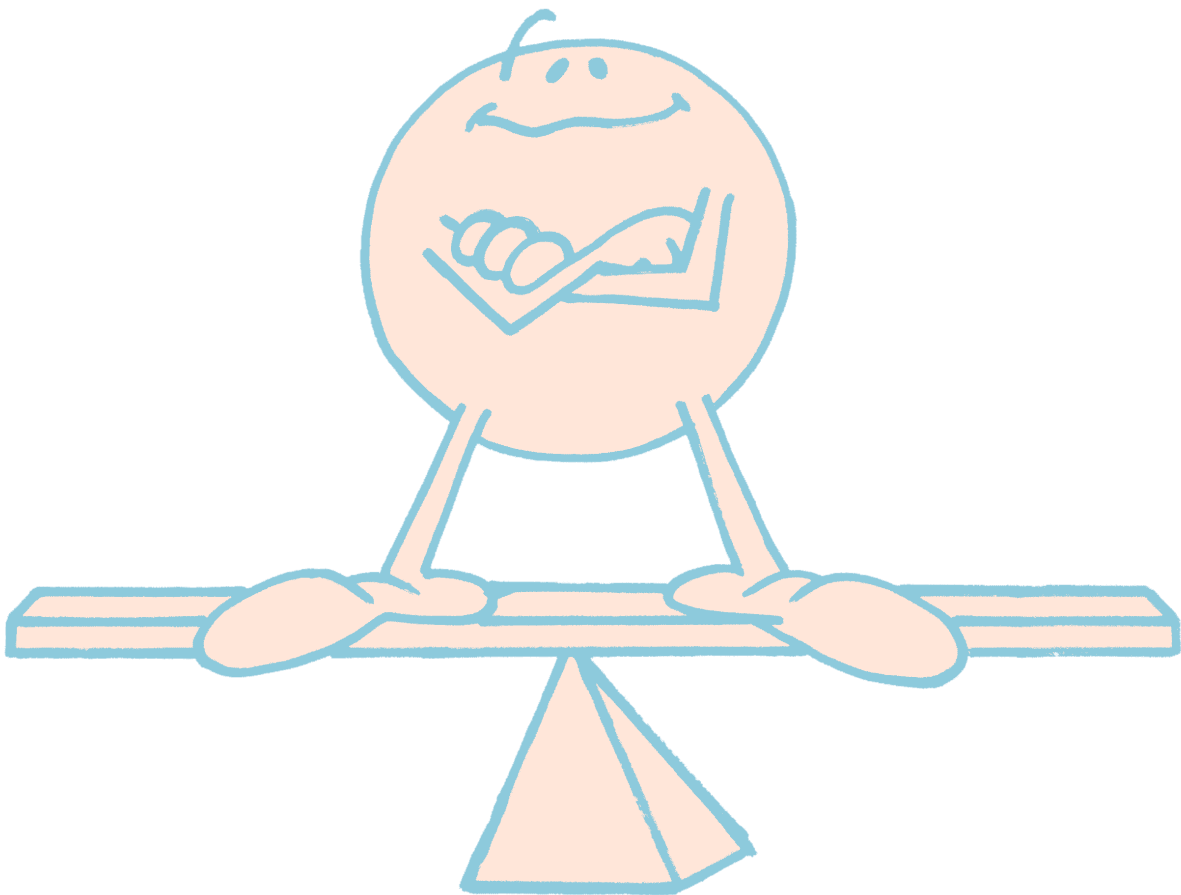
---

# Zauzeti se za sebe

## Što znači biti asertivan?

Ponekad djeca nešto ne žele učiniti, ali ne znaju kako se zauzeti za sebe. Mogu postati uznemirena ili ljuta na nekoga, ali ne znaju kako to reći. Ili gore: kažu što misle i još se više naljute ili uzrujaju, jer sve završi svađom.

Biti asertivan, držati se čvrsto, a u isto vrijeme ostati pristojan - najbolji je način na koji se možemo zauzeti za sebe! Korištenje **JA-poruka** jedan je način da budemo asertivni i najbolji način razgovora s osobom na koju smo ljuti ili radi koje smo uznemireni. Čak i ako netko nije po prirodi asertivan, može vježbati korištenje ja-poruka, tako da u stvarnom životu zna što i kako reći.

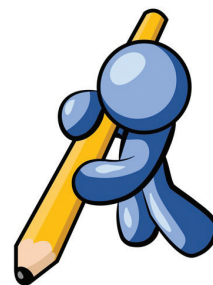


## Korištenje ja-poruka

**Upute:** Promijeni sljedeće okrivljujuće izjave u JA-poruke.

Primjer okrivljujuće izjave:

Znao sam da ćeš zaboraviti DVD!



**JA-poruka:**

**Osjećam** se loše (smeta mi) **kad** mi ne vratiš DVD na vrijeme.

**Želim** da mi ga vratiš **zato što** smo se tako dogovorili.

### 1. Nisi me čekao/la.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.

### 2. Rugaš mi se pred drugima.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.

### 3. Pustio si moje stvari na podu.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.

### 4. Sam si pojeo/la cijelu pizzu.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.

### 5. Nisi mi dao/la priliku da objasnim što sam htio/la reći.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.

### 6. Rekao/la si svima tko mi se sviđa.

Osjećam \_\_\_\_\_ kad ti \_\_\_\_\_.

Trebam (ili želim) \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.



# Moj rječnik **T**reninga **Ž**ivotnih **V**ještina

Asertivno ponašanje: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Emfizem: \_\_\_\_\_



Izravan utjecaj: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



Izvor stresa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jedinstven: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Komunikacija: \_\_\_\_\_

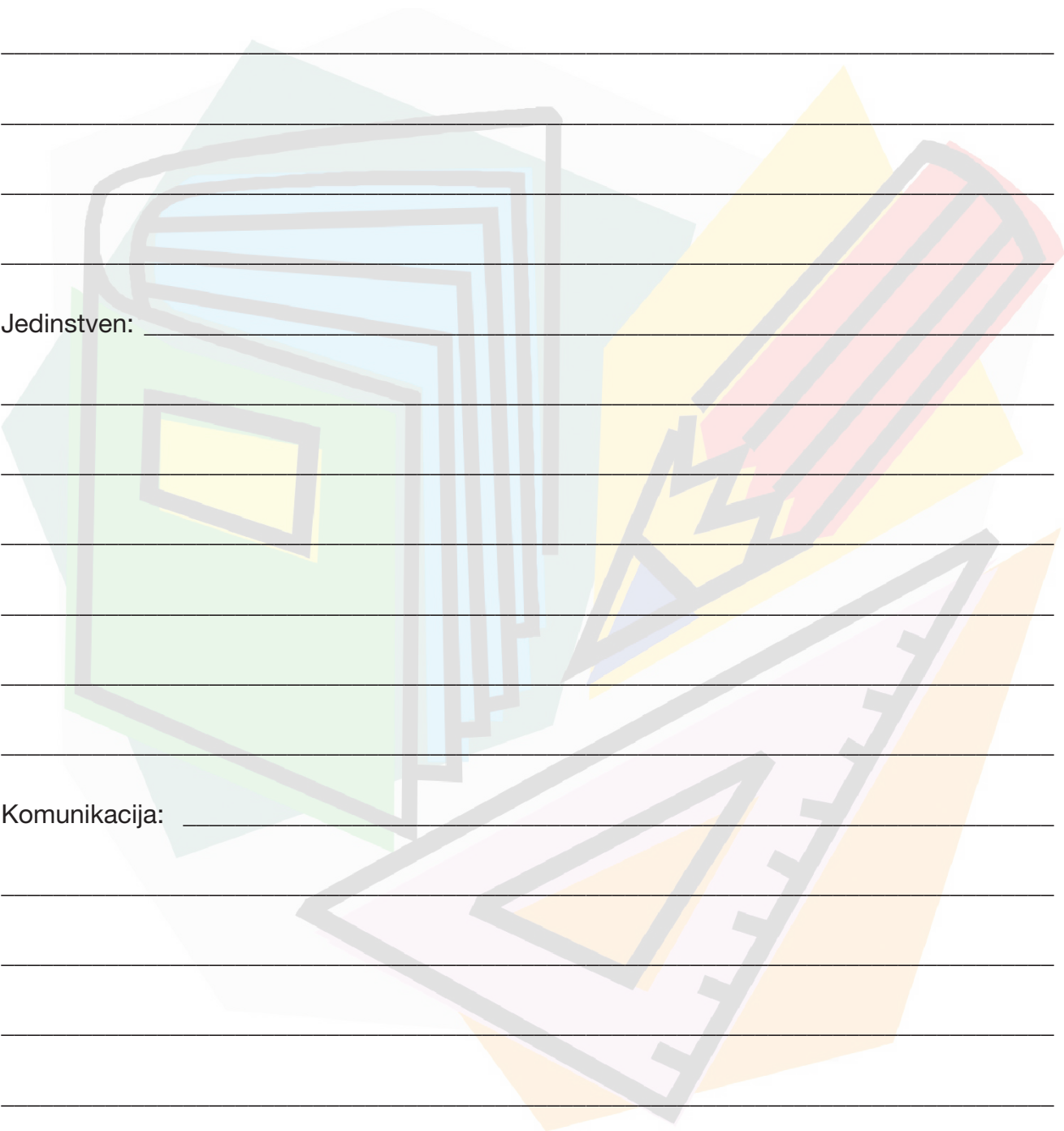
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Neizravan utjecaj: \_\_\_\_\_

Neverbalna komunikacija: \_\_\_\_\_

Odluka: \_\_\_\_\_

Samopoštovanje: \_\_\_\_\_

Stimulans: \_\_\_\_\_

Stres: \_\_\_\_\_

Verbalna komunikacija: \_\_\_\_\_

Vršnjak: \_\_\_\_\_

Vršnjački pritisak: \_\_\_\_\_

# Diploma

za sudjelovanje u programu Trening životnih vještina

