



*Karte pričalice*  
**Započinjaje**  
**razgovora**



## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji "Emocije" izaberi kartu s emocijom koja najbolje opisuje kako se sada osjećaš. Prema karti s termometrom emocija odredi intenzitet emocije. Zatim među kartama sa simbolima doživljaja u tijelu, izaberi kartu koja najbolje opisuje tvoj doživljaj u tijelu. Na karti s prikazom ljudskog tijela možeš označiti gdje u tijelu osjećaš tu senzaciju.



## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji "Ponašanje" izaberi karte s ponašanjima koje najbolje opisuju što radiš kada ti je teško. Koja ponašanja primjećuješ kod svojih prijatelja i prijateljica? Koja ponašanja su dobra, a koja loša za nas? Svakako možeš spomenuti i druga ponašanja koja nisu navedena na kartama!



## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji "Misli" izvuci jednu kartu s mislima i pokušaj se za svaku misao sjetiti što više situacija u kojima tako razmišljaš. Zatim možeš i među kartama s emocijama potražiti onu koja opisuje kako se tada osjećaš.



## ***Započinjanje razgovora***

Sjeti se zadnje situacije koja je kod tebe izazvala neku neugodnu emociju (tugu, ljutnju, strah, sram, anksioznost...). Pokušaj pronaći karte koje najbolje opisuju tvoje misli, emocije, doživljaj u tijelu i ponašanje u toj situaciji.



## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji "Ponašanje" odaberi jednu kartu s umirujućom vježbom i, zajedno s voditeljem/voditeljicom, isprobaj predloženu vježbu. Kako ti je bilo tijekom isprobavanja vježbe? Što ti je odgovaralo, a što ne? U kojim situacijama bi ti ova vježba mogla biti korisna?



## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji "Tijelo" odaberi jednu kartu s opisima tjelesnih senzacija i pokušaj se sjetiti što više situacija u kojima ih doživljavaš. Nakon toga pokušaj tjelesne doživljaje povezati sa simbolima iz kategorije "Tijelo", onako kako ih ti vidiš.



## ***Započinjanje razgovora***

Sjeti se posljednje situacije koja je kod tebe izazvala neku ugodnu emociju (sreću, uzbuđenje, ponos...). Pokušaj pronaći karte koje najbolje opisuju tvoje misli, emocije, doživljaj u tijelu i ponašanje u toj situaciji.





## ***Započinjanje razgovora***

U kategoriji “Emocije” odaberi jednu emociju. Navedi primjere situacija u kojima se ti tako osjećaš. Koje još situacije kod drugih mogu izazvati tu emociju? U kategoriji “Misli” pronađi koje misli obično prate tu emociju.



## ***Započinjanje razgovora***

Izaberi jednu kartu simbola tjelesne senzacije. Na što te podsjeća? Na kakav doživljaj u tijelu? Što misle ostali u grupi? Koliko su naši doživljaji istog simbola slični/različiti?