

# PREDUPIISNA OBRADA



Valentina Hojsak, mag.psych.  
Mihaela Đurenec, mag.logoped

Dragi roditelji/skrbnici,

## *Sjećate li se kako je izgledao Vaš prvi dan škole?*

Pretpostavljamo da se većina Vas sjeća. Nekima je prvi dan škole bio jedan od najboljih dana, sjećaju ga se s ugodnim osjećajima i nostalgijom. Neki od nas plakali su kao kišna godina i dva puta pokušali otići kući jer ih je „bolio trbuh“.

Poanta je da prvi dojam nije nužno točan, no lakše je kada je pozitivan. Dijete će se tako brže prilagoditi novoj okolini i zahtjevima, a roditelji će imati mirnija jutra koja neće morati provesti slušajući plač i negodovanje.

Neki od Vas sretnika imaju djecu koja su u potpunosti spremna i s oduševljenjem kreću u nove pustolovine. S druge strane, nekima je ipak potrebna dodatna podrška. Ovdje možete pronaći informacije o prvom koraku, odnosno postupku predupisne obrade.

Na kraju se nalaze i zadaci za Vaše mališane.

Pa krenimo.



# PREDUPISNA OBRADA

Prije nego što sjednu u klupe, svako dijete treba proći pregled kod školskog liječnika/ce te razgovor u školi kako bi se utvrdila spremnost za školu. Spremnost za školu obuhvaća biološku zrelost te različite sposobnosti, vještine i znanja koje djetetu omogućuju da uspješno savladava nastavno gradivo.

Školski će liječnik/ca prikupiti podatke o prethodnim bolestima i povredama te procijeniti tjelesnu spremnost djeteta za školu. To obuhvaća razvijenu tjelesnu muskulaturu, mjerenje težine i visine, provjeru vida i sluha, fine motorike i sl. U školi će se procjenjivati poučenost djeteta te kognitivna, socijalna i emocionalna zrelost kroz različite zadatke i razgovor s djetetom. Procjena se uvijek odvija u školi kojoj pripadate po adresi stanovanja. Ako niste sigurni koja je to škola, uvijek možete na internetskim stranicama potražiti upisna područja osnovnih škola u RH.

Dijete bi svakako trebalo znati *osnovne podatke o sebi i obitelji* – ime i prezime, koliko ima godina, članove svoje obitelji, adresu, kao i imenovati *osnovne pojmove iz okoline* – životinje, povrće, voće, boje. Poželjno je da dijete može navesti neke sličnosti i razlike između tih pojmova ili pronaći povezanosti (npr. mačka i miš imaju rep, mačka jede miša).

*Kognitivna zrelost* omogućuje djeci da usvajaju nastavno gradivo prvog razreda. U to spadaju npr. sposobnost percepcije, održavanje pažnje (šestogodišnjaci bi trebali održavati pažnju između 15 i 20 min), vremenska i prostorna orijentacija, planiranje, pamćenje i zaključivanje, razvijenost fine motorike potrebne za pisanje te dovoljno razvijene jezične sposobnosti.

Osnovne kognitivne sposobnosti koje ćemo promatrati su:

- Razumijevanje i pridržavanje upute
- Procjena pažnje i psihomotorne aktivnosti
- Brojanje i određivanje količine predmeta
- Orijentacija u prostoru (lijevo-desno, gore-dolje)
- Ponavljanje niza pročitanih brojeva
- Precrtavanje likova i razvoj grafomotorike
- Logičko zaključivanje



Tijekom procjene kognitivne zrelosti, posebna pozornost daje se jezičnom razvoju. Kad bismo pitali djecu što se uči u školi, najčešći odgovor bio bi: čitati i pisati! Zaista, period razredne nastave usmjeren je na razvoj vještina čitanja i pisanja kao temelja za daljnji razvoj učenja. Djeca započinju proces učenja čitanja i pisanja na temelju niza različitih vještina koje se, u slučaju urednog razvoja i unutar poticajne okoline, razvijaju spontano i to u razdoblju prije polaska u prvi razred. Taj niz vještina koje čine osnovu daljnjeg učenja čitanja i pisanja zovemo vještine rane pismenosti ili predčitalačke vještine. To su:

## FONOLOŠKA SVJESNOST

Prepoznavanje, izdvajanje i baratanje dijelovima manjima od riječi. Slogovno stapanje predstavlja najjednostavniju razinu i odnosi se na spajanje riječi od slogova. Nakon slogovnog stapanja, slijedi prepoznavanje rime, a zatim slogovna raščlamba koja je važna da bi dijete moglo proizvoditi rimu. Kada dijete ima usvojenu slogovnu svjesnost i rimu, razvija se fonemsko stapanje, odnosno spajanje različitih glasova u riječ. Na kraju se razvija fonemska raščlamba, odnosno vještina podjele riječi na glasove.

## IMENOVANJE SLOVA

Djeca polaskom u školu ne moraju poznavati sva, ali vrlo često već znaju velik broj slova zbog prethodnih svakodnevnih i spontanih iskustava s tiskom. Učenje o slovima često prelazi u zanimanje za odgovarajući glas i rastavljanje riječi na glasove, odnosno djeca razvijaju fonološku svjesnost.

Razumijevanje povezanosti između naziva slova i glasova koja ta slova predstavljaju kasnije pomaže djeci u čitanju i upamćivanju riječi koje su pročitale.



## RAZVIJENOST RJEČNIKA

Razvijenost rječnika odnosi se na riječi koje razumijemo (receptivni rječnik) i riječi koje upotrebljavamo (ekspresivni rječnik). Djeca riječi usvajaju spontano, a veličina rječnika ovisi o broju riječi koje s njima razmjenjuju roditelji i okolina. Procjenjuje se da u dobi od šest godina djeca poznaju otprilike 10 000 riječi. Rječničko znanje jedan je od glavnih čimbenika koji utječu na razumijevanje pročitane tekste i njegova se širina mijenja tijekom cijelog života.



# PRIPOVIJEDANJE

Kvaliteta dječje vještine pripovijedanja priča i osobnih događaja također je povezana s kasnijim uspjehom u čitanju i pisanju. Za uspješno prenošenje poruke drugoj osobi dijete treba moći putem jezičnih iskaza objasniti temeljne elemente priče, uzročno-posljedičnu vezu, emocionalna stanja likova i pritom uzeti u obzir perspektivu druge osobe.



## INTERES ZA TISAK

Uz fonološku svjesnost, rječnik i pripovijedanje, spontani interes za tisak koji počinje od najranije dobi predstavlja jedan od ključnih koraka prema razvoju pismenosti. Već od prve godine djeca listaju knjige i pretvaraju se da ih čitaju, uživaju u pjesmicama, igrama rimom, pričanju i čitanju priča ili traže da im se nešto pročita te tako stvaraju prva ugodna iskustva s čitanjem.

U školi se često susrećemo sa učenicima koji ne postižu rezultate u skladu sa svojim kognitivnim i jezičnim sposobnostima. Razlog je emocionalna nezrelost ili emocionalne teškoće. Važno je da roditelji tijekom predupisne obrade iskreno kažu kako se dijete ponaša kod kuće, ima li neke emocionalne teškoće i je li doživjelo traumu.

Pokazatelji *emocionalne zrelosti* u ovoj dobi su:

- Dijete se može odvojiti od svojih roditelja i funkcionirati bez njih
- Zna identificirati osnovne emocije (sreća, tuga, ljutnja i strah)
- Uspostavlja kontrolu nad emocijama
- Odgada svoje potrebe i želje kako bi ispunilo obaveze
- Ne odustaje kada prvi put ne uspije svladati prepreku
- Prihvaća svoje neuspjehe i veseli se uspjehu



Tijekom predupisne obrade, emocionalna zrelost procjenjuje se na temelju ponašanja djeteta prilikom odvajanja od roditelja, djetetovog pristupa zadacima te na temelju razgovora.

I za kraj ...

Kada pitamo učenike što je najbolji dio školovanja, veliki broj njih reći će da su to prijatelji. Djeca koja imaju razvijenije socijalne vještine ostvaruju kvalitetniju komunikaciju s vršnjacima i učiteljima, lakše surađuju s drugima, brže se prilagođavaju situacijama, znaju se izboriti za sebe te lakše održavaju prijateljstva. Osim toga, dobre socijalne vještine povezane su i s boljim rezultatima u školi i na poslu.

U prvom razredu djetetu će biti lakše ako:

- ima razvijene osnovne socijalne vještine (pozdrav kod ulaska, korištenje izraza *molim*, *hvala*, *izvolite*, *oprostite*, odgovara na postavljena pitanja punim rečenicama, postavlja pitanja kada nešto ne razumije ili želi reći)
- prihvaća pravila pristojnog ponašanja i poštuje tuđa prava
- ima razvijenu empatiju prema drugima, ljubazno je i srdačno
- slijedi pravila igre te dobro reagira na gubitak
- otvoreno je za sklapanje novih prijateljstva



**Ovo su samo neke sposobnosti i osobine koje promatramo. Ne brinite ako Vaše dijete ne može sve navedeno. Nemojte tjerati dijete da svakodnevno uči niti se ljutiti ako ne može zapamtiti neke stvari. Sve te vještine razvijat će se i u školskom okruženju kroz prvi razred.**

# RAZGOVOR O OBRADI

Kada su u pitanju djeca, nema jedinstvene formule. Neki mališani postavljat će mnogo pitanja o tome kamo idu i zašto, dok se drugi neće pretjerano zamarati time. Također, različite škole mogu imati različite načine na koji se provodi predupisna obrada. Najbolje je da budete iskreni o tome što znate i što ne znate te ostanete smireni.

Djetetu možete:

- reći kako je sada dovoljno veliko za školu, no da prvo mora otići na pregled kod liječnika i razgovarati s tetama/stričekima u školi. Možete djetetu reći da neka djeca neće ove godine krenuti u školu i pitati bi li ono više voljelo krenuti ili ne?
- napomenuti da će prvo sami razgovarati s nekim u školi, a onda ćete se vi kasnije pridružiti razgovoru. Neka djeca pitat će možete li vi s njima biti cijelo vrijeme. Objasnite da ne možete jer mi u školi želimo upoznati baš njih, no da ćete čekati odmah pored vrata.
- reći da će ih tamo pitati kako se zovu, što vole raditi, idu li u vrtić, boje, životinje, brojeve (možete proći neke zadatke na kraju ovog priručnika tako da djeca vide vrstu zadataka i reći da će i tamo imati slične zadatke).
- reći da će neka pitanja i zadaci biti jako lagani dok će drugi biti malo teži. Najbitnije je da poslušaju pitanje i odgovori najbolje što može.
- postaviti pitanja npr. što bi htio/htjela reći u školi o sebi (npr. predstaviti ljubimca)? imaš li ti neka pitanja koja ih želiš pitati (ako dijete ima pitanja slobodno ih napišite, mi ćemo rado odgovoriti)?

## IZBJEGAVAJTE:

- djetetu reći da će krenuti sljedeće godine u školu
- reći da ste sigurni kako će znati odgovoriti na sva pitanja
- šaliti se kako je to jako lagano ili jako teško
- plašiti ga školom npr. *moraš tamo biti dobar inače ne ćeš ići u školu, vidjet ćeš ti kako je to u školi*
- koristiti izjave poput *mama će biti jako ponosna i sretna ako budeš dobar*



Nakon razgovora izbjegavajte postavljati pitanja tipa *jesu li pitanja bila lagana ili teška? jesi li sve znao/znala?*. Radije postavite pitanja tipa *ispričaj mi kako ti je bilo? jesi li čuo/čula nešto zanimljivo? što ti se svidjelo?*. Tako stavljamo važnost na njihovo iskustvo, a ne samo na rezultat.

# ODGODA UPISA

## Što je odgoda upisa?

Djeca se razvijaju pod utjecajem biologije i iskustva. Nekoj djeci potrebno je više vremena da se njihove sposobnosti važne za učenje i savladavanje gradiva razviju. Važno je napomenuti kako tu godinu treba iskoristiti tako da s djetetom dodatno radite kod kuće ili ga uključite u rad sa stručnjakom npr. logopedom. Odgoda je znak da djetetu treba dati vremena i pružiti iskustva kako bi razvilo svoje sposobnosti da može biti uspješno.

Postupak odgode nije samo stvar dogovora. Škola je dužna ispuniti obrazac koji roditelj potpisuje ako je suglasan s odgodom te koji mora biti odobren od strane Povjerenstva. Roditelji potom dobivaju službeno rješenje na kućnu adresu.

## Koje posljedice može imati odgoda upisa?

Odgoda upisa najčešće ne dovodi do nikakvih negativnih posljedica za dijete. S druge strane, ako dijete koje krene u školu nije psihofizički spremno, ono najčešće ne može pratiti ostale učenike, ima slabije rezultate, može biti nedovoljno socijalizirano u razredu te s vremenom razviti averziju prema školi i učenju kao i negativnu sliku o sebi. Ono najčešće ne može pratiti ostale učenike bez obzira na količinu truda roditelja i djeteta zbog nedovoljno zrelih bioloških struktura.

## Koji su najčešći razlozi odgode?

Odgoda je upisa česta kod djece s teškoćama u razvoju ili zdravstvenim teškoćama, no dijete ne mora imati dijagnosticirane teškoće da bi dobilo odgodu. Procjena uvijek ovisi i o onome tko procjenjuje. Na temelju našeg iskustva, najveću važnost stavljamo na razvoj predčitalačkih vještina te na pažnju i emocionalni razvoj.

Najčešće razgovaramo s roditeljima o odgodi u slučajevima kada:

- a) nema glasovne analize ni sinteze, odnosno dijete ne može jednostavne riječi kao što su LAV ili KOS rastaviti na glasove, ne može spojiti glasove npr. M-A-K u riječ, ne može rastaviti riječi na slogove, ne prepoznaje rimu
- b) tijekom ispitivanja koje traje oko 30 minuta pokazuje veliki pad pažnje, ne uspijeva riješiti sve zadatke, psihomotorno je izrazito aktivno, ne može pratiti uputu, pokazuje znakove emocionalne nezrelosti i nedostatka samokontrole.
- c) dijete uspješno rješava samo najjednostavnije zadatke i pokazuje nezrelost u svim područjima koja se ispituju

## Može li roditelj tražiti odgodu upisa ili je spriječiti?

Škola i roditelji trebali bi surađivati i imati povjerenja jedni u druge. Veoma je pritom važna otvorena i kvalitetna komunikacija.

Roditelji mogu imati neki drugi razlog, koji nije vidljiv tijekom ispitivanja, zašto ne žele da dijete ove godine krene u školu. Također, roditelji mogu donijeti mišljenje/nalaz stručnjaka van školske ustanove u kojem je prijedlog odgoda upisa.

U situacijama kada je prijedlog škole odgoda s kojom se roditelj ne slaže, prvo pokušavamo vidjeti koji su razlozi neslaganja. Škola može poslati zahtjev bez suglasnosti roditelja koji se potom imaju pravo žaliti na rješenje ako Povjerenstvo zaključi da su razlozi za odgodu opravdani. Situacija kada se šalje zahtjev bez suglasnosti roditelja u praksi je vrlo rijetka.

*Moje dijete se jako veseli školi. Svi prijatelji iz vrtića idu. Ne mogu ga sada razočarati.*

Zamislite, dragi roditelji, koliko će tek biti tužno kada primijeti da drugi čitaju i pišu, a ono zbunjeno sjedi. Drugi su završili svoje zadatke i igraju se, a ono i dalje piše. To ostavlja traga na samopouzdanju djeteta, osjećaju uspješnosti, motivaciji za rad. Djeca budu frustrirana i pojavljuju se emocionalne teškoće ili teškoće u ponašanju. Osim toga, i druga će djeca primijetiti ova ponašanja. Koliko god se trudili biti tolerantni, činjenica je da djeca koja nisu spremna za prvi razred imaju više neugodnih iskustva s drugom djecom. Preranim upisom djeteta, ono se može osjećati tužno, neuspješno i bespomoćno jer se nalazi pred izazovima koje ne može savladati.

*A kako da maljoj objasnim da neće ići u školu?*

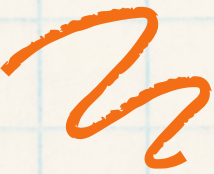
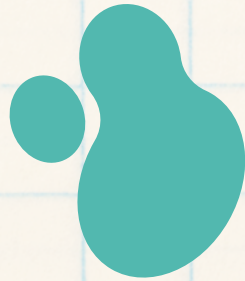
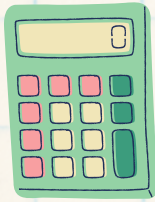
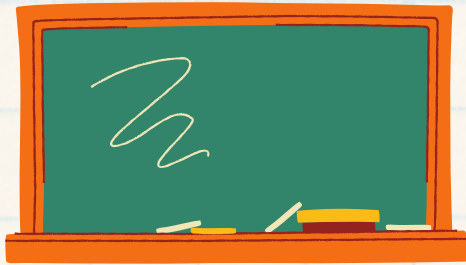
Mnogo toga ovisi o vašem pristupu. Za početak, nemojte djeci pričati da će sljedeće godine sigurno ići u školu. U tim situacijama dijete će imati osjećaj da ste mu Vi lagali ili ga iznevjerili. Najbolje je djetetu prije predupisne obrade objasniti da će neka djeca krenuti u školu, a neka neće. Pitajte dijete što bi ono voljelo, no naznačite da odrasli moraju odlučiti.

Nakon procjene, možete djetetu reći kako su roditelji s tetama u školi odlučili da žele još jednu godinu provesti s njim/njom kod kuće gdje će učiti neke nove stvari, a onda sljedeće godine će učenje nastaviti u školi.

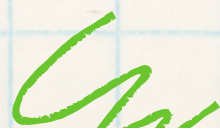
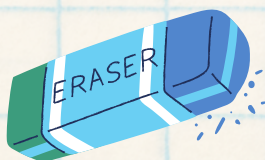
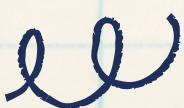
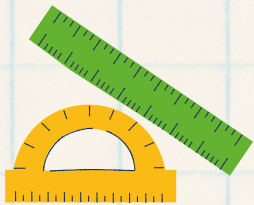
Dijete može isprva imati reakcije ljutnje ili tuge. Tada ga je potrebno utješiti, dati potvrdu da razumijete osjećaj, no da je ovo najbolja odluka.







# PRIMJERI ZADATAKA



Nacrtaj sebe!

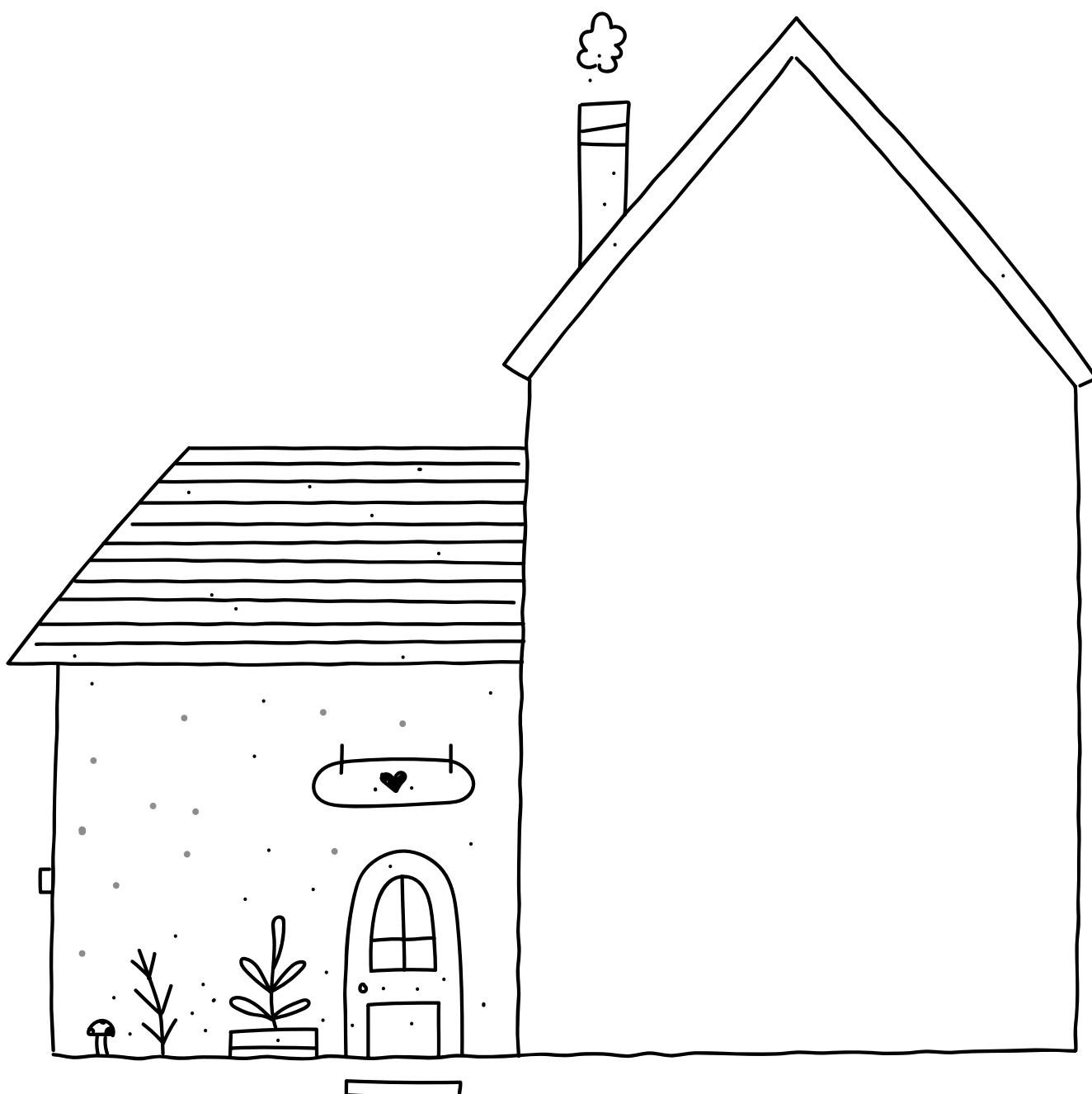


---

IME

Za svakog člana svoje obitelji nacrtaj jedan prozor na ovoj kući.

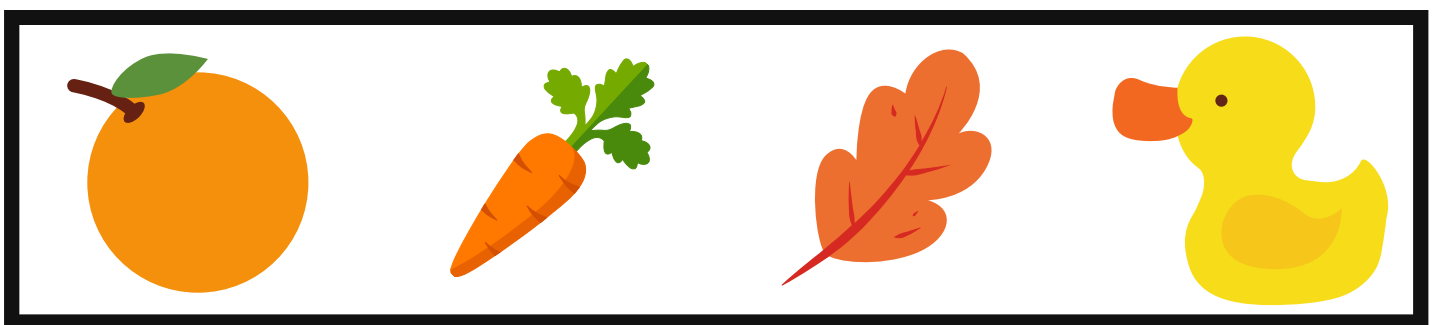
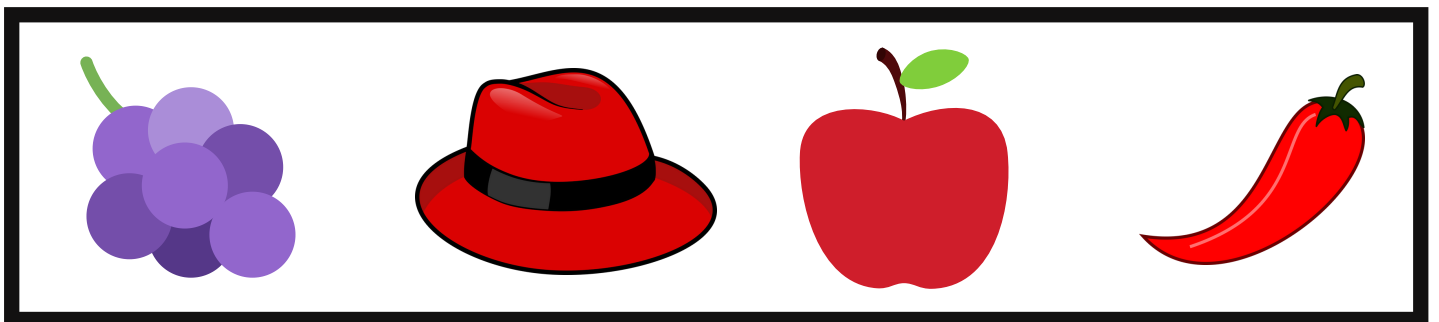
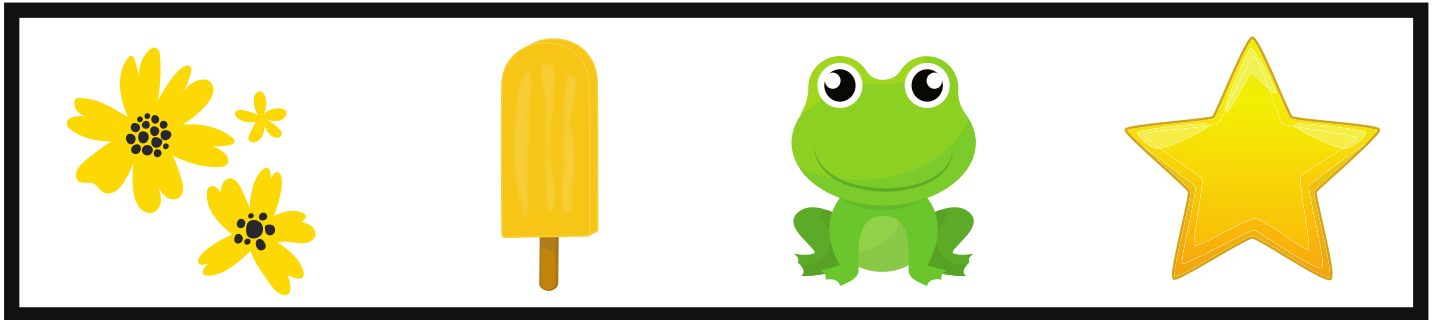
Tko sve živi s tobom? Kako se zovu?





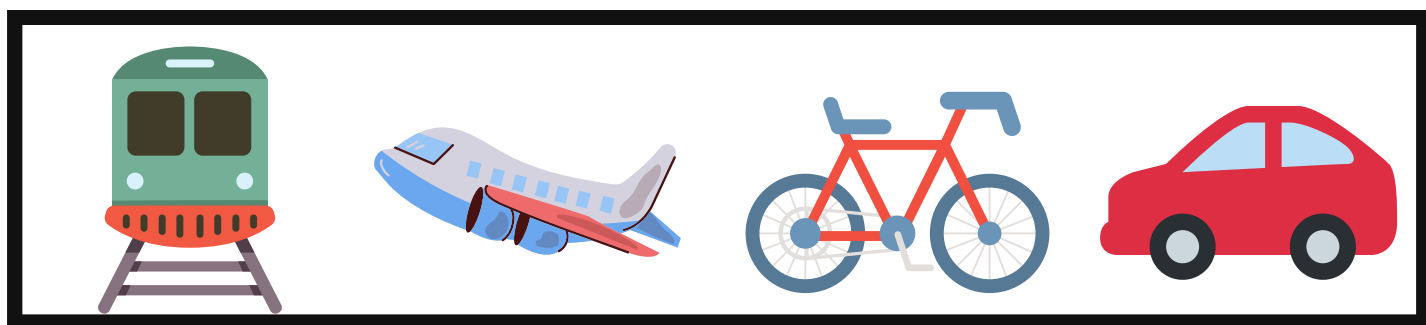
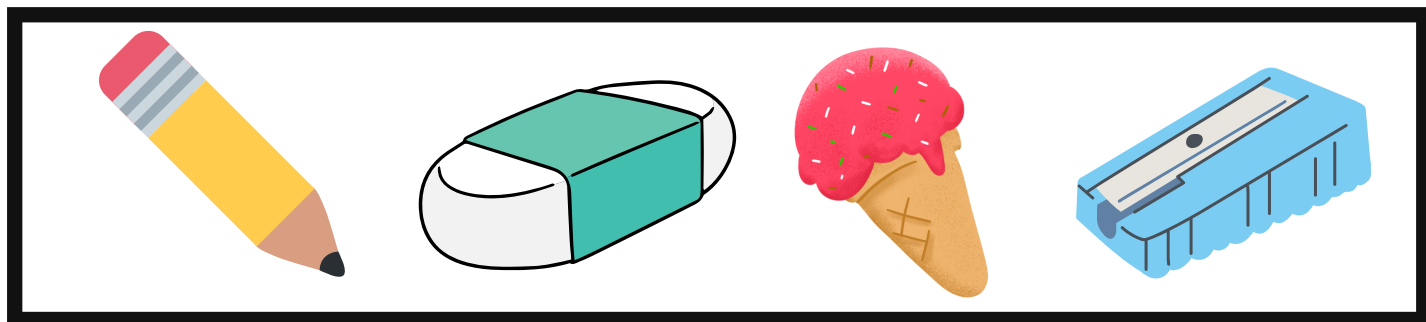
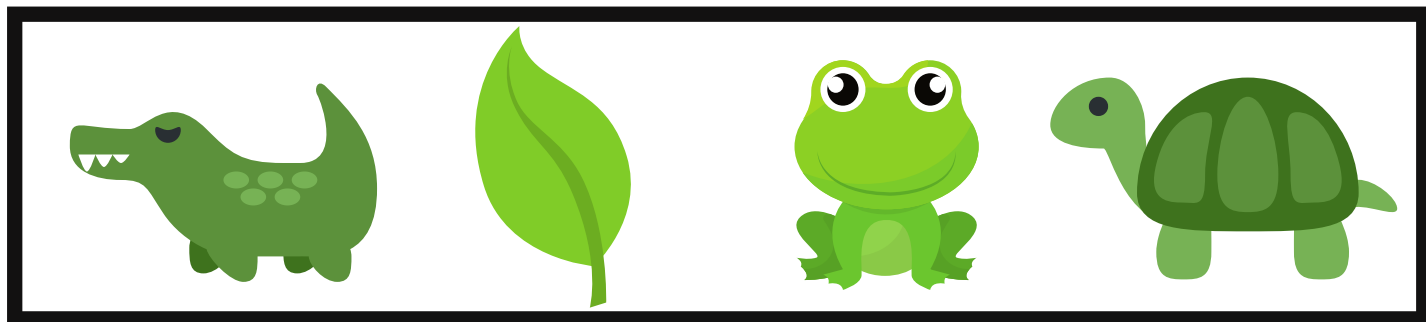
# NADI ULJEZA!

Imenuj predmete i zaokruži onaj koji nije iste boje kao ostali

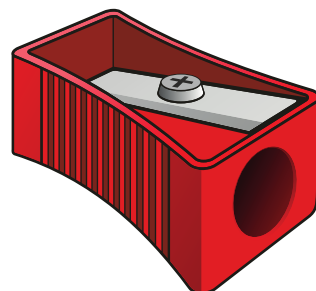
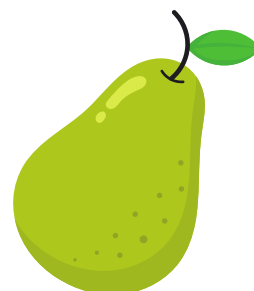
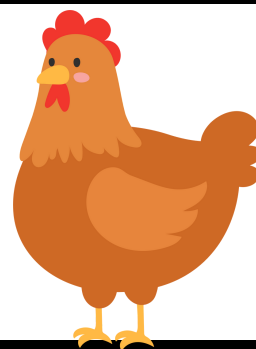
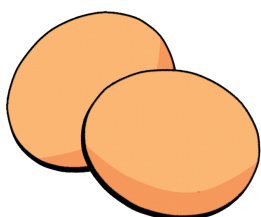


# NADI ULJEZA!

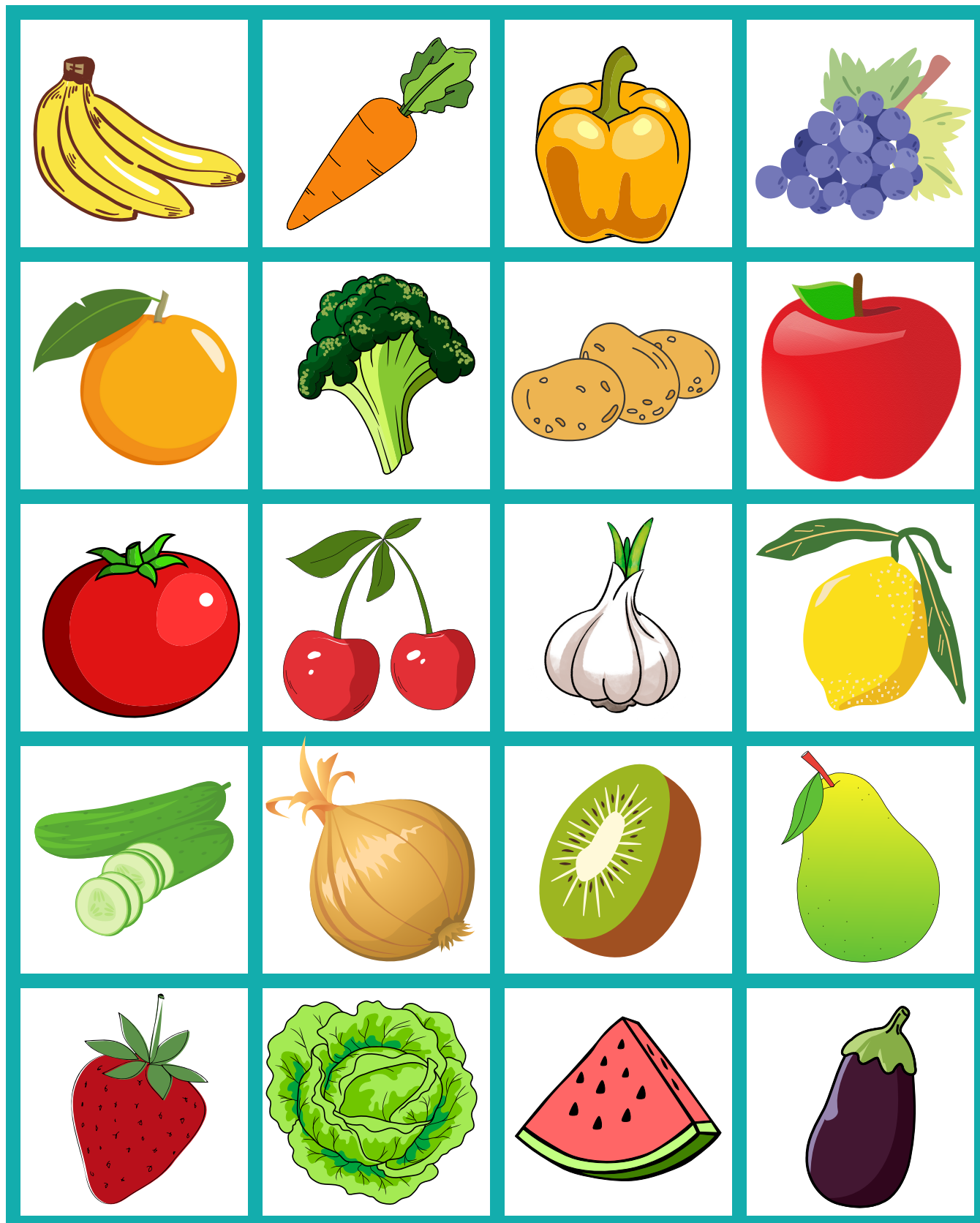
Imenuj predmete i zaokruži onaj koji ne pripada nizu



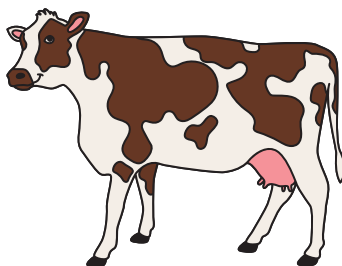
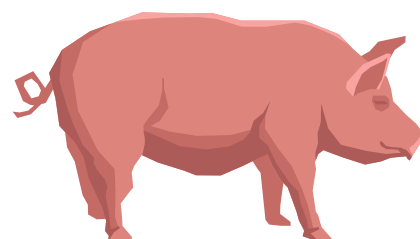
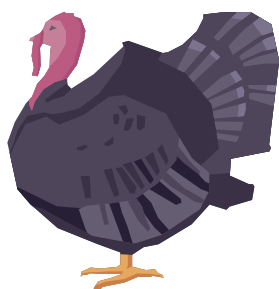
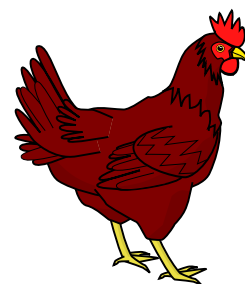
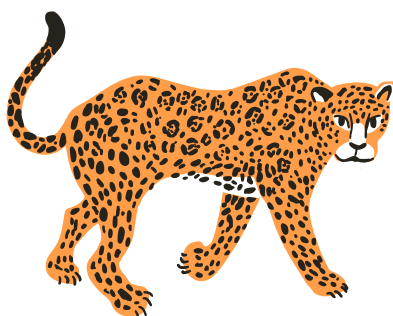
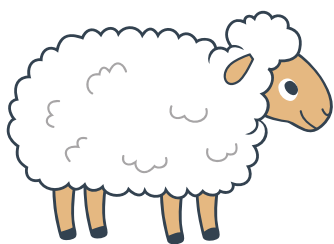
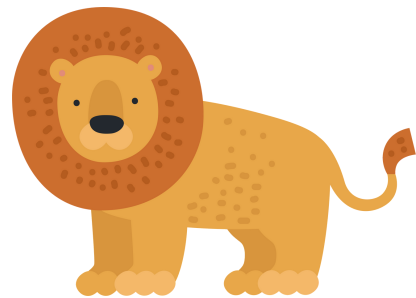
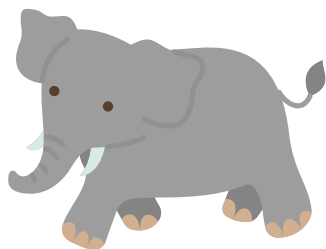
Imenuj što je na slikama i spoji povezane slike.



Što je na slikama? Zaokruži povrće.



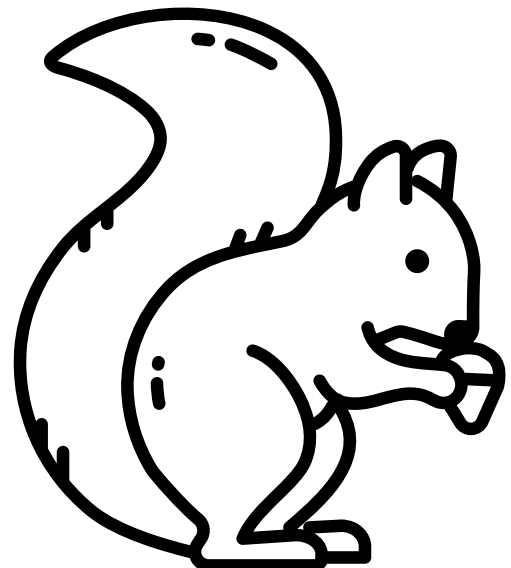
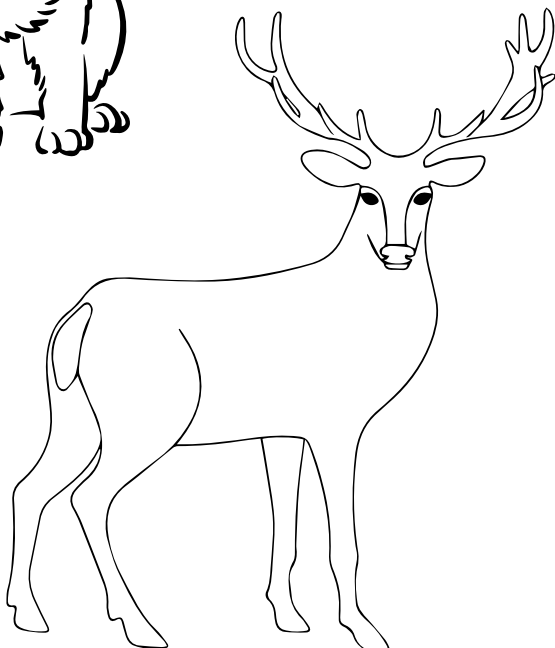
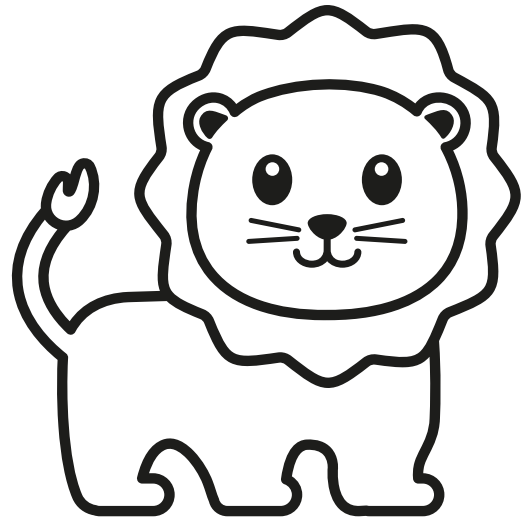
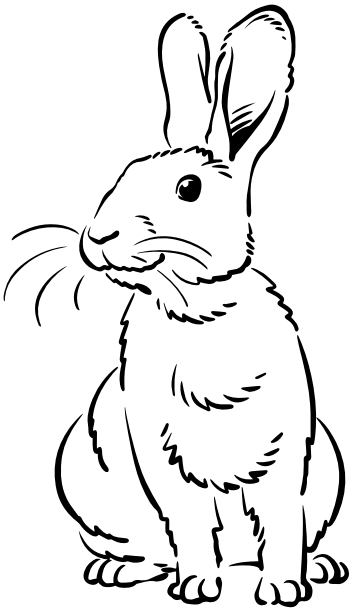
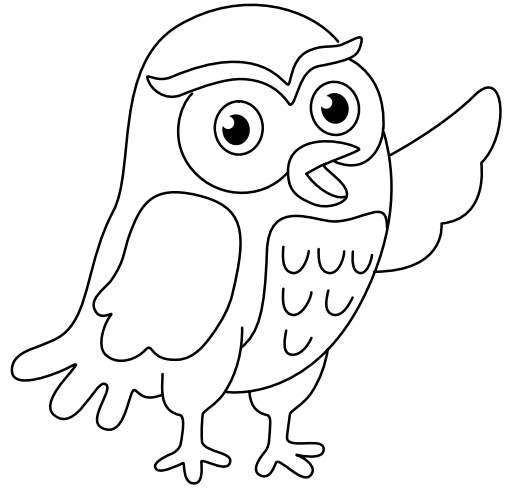
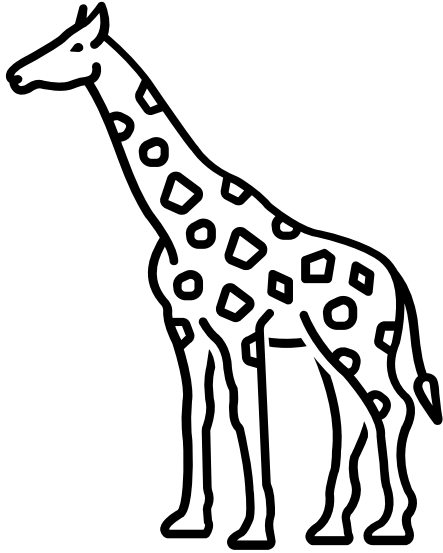
Imenuj životinje i spoji ih s mjestom gdje žive.



Bonus pitanje - kako zovemo životinje koje žive na farmi?

# Šumske životinje

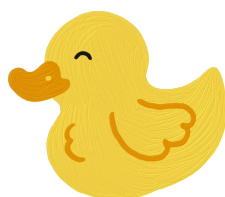
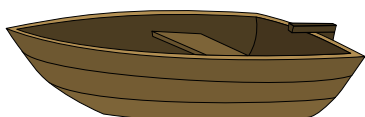
Oboji životinje koje žive u šumi. Znaš li kako se zovu?



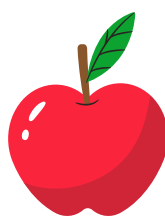
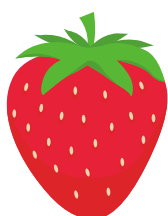
## SLOGOVNO STAPANJE

uputa roditeljima: Čitajte djetetu slogove. Neka dijete zaokruži riječ koju je čulo!

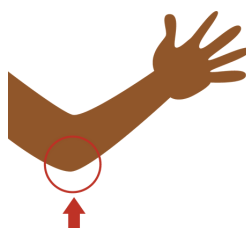
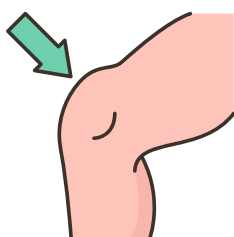
### PA-TKA



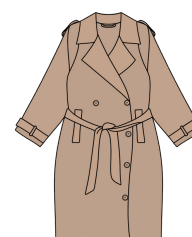
### JA-BU-KA



### KO-LJE-NO

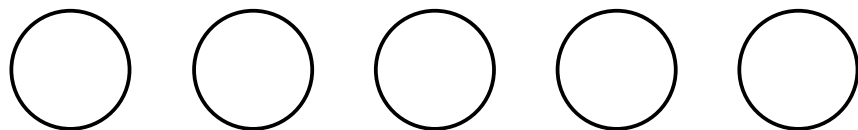
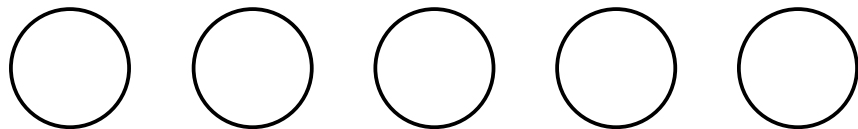
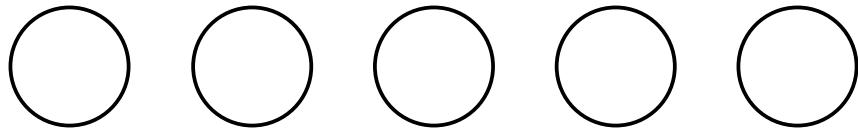
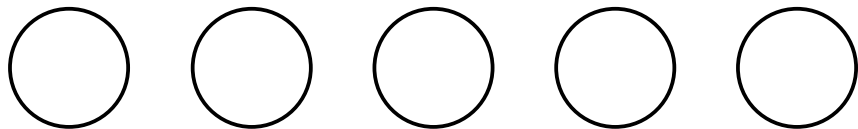
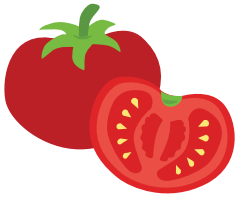
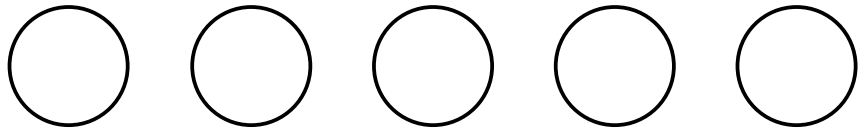
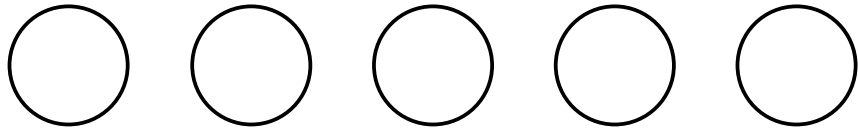
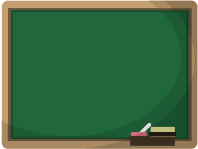


### LO-KO-MO-TI-VA



# SLOGOVNA RAŠČLAMBA

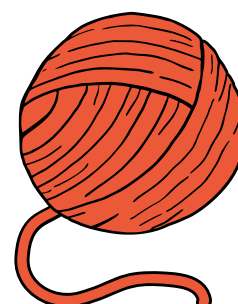
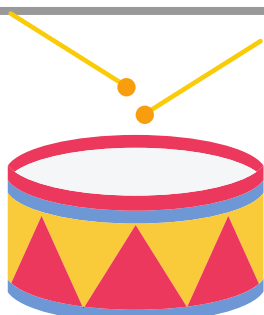
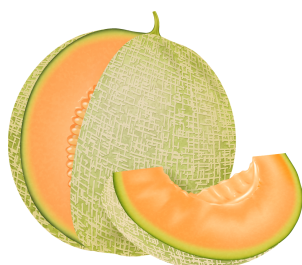
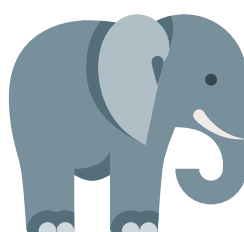
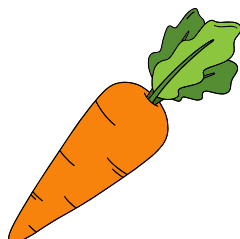
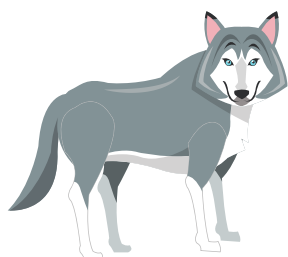
uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte sličicu i po potrebi ga ispravite kako biste naučili novu riječ. Zatim uz pljeskanje rastavite riječ na slogove i obojite onoliko kružića koliko ste puta pljesnuli.





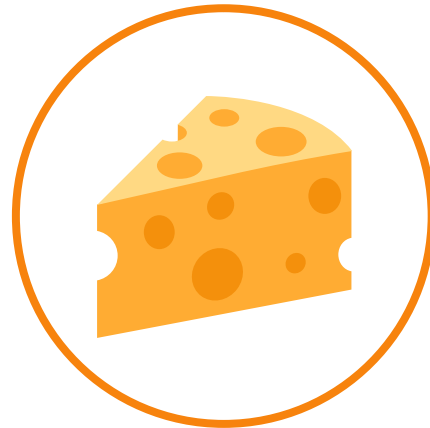
## RASPOZNAVANJE RIME

uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte sličice naglašavajući zadnji dio riječi. Pitajte dijete koje dvije riječi zvuče slično: npr. vuk-mrkva ili vuk-luk?

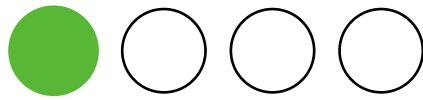


## PROIZVODNJA RIME

uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte sličice naglašavajući zadnji dio riječi. Pitajte dijete koja još riječ zvuči slično kao npr. šuma. Dijete može dati odgovor koji je novotvorenica (npr. muma) ili prava riječ (npr. guma).



# PRVI GLAS

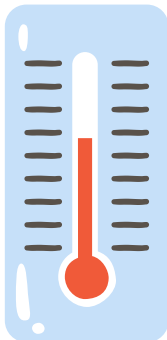


uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte sličice te im postavite pitanje: *Koji glas čuješ na početku riječi?* Neka dijete spoji riječ i slovo koje predstavlja prvi glas.



P

T



Z

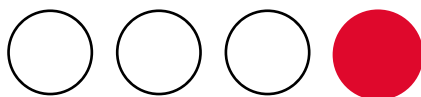
G



R

Ž

## ZADNJI GLAS

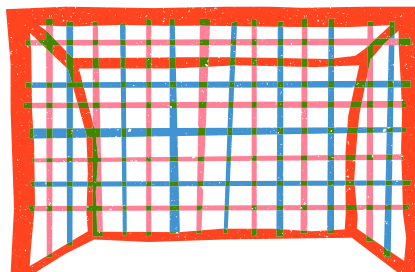


uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte sličice te im postavite pitanje: *Koji glas čuješ na kraju riječi? Neka dijete spoji riječ i slovo koje predstavlja zadnji glas.*



S

N



L

A



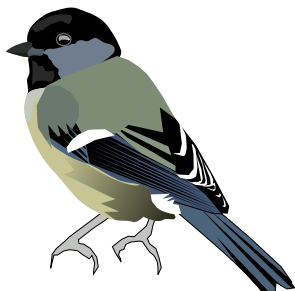
D

J

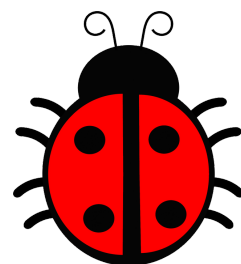
## GLASOVNO STAPANJE

uputa roditeljima: Slovkaite djetetu glasove. Neka pokaže sličicu koja predstavlja slovkanu riječ!

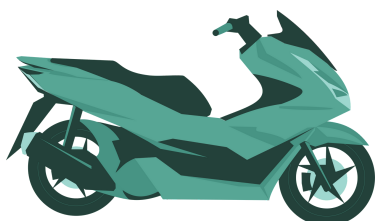
**S-O-K**



**D-U-G-A**



**M-O-T-O-R**

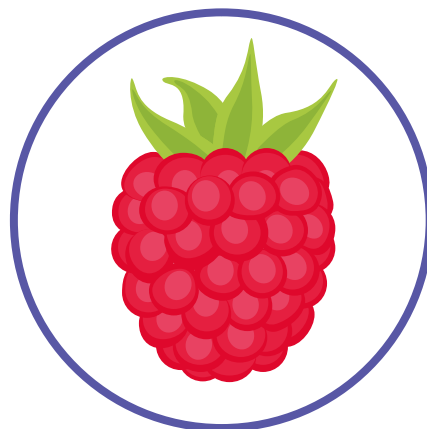
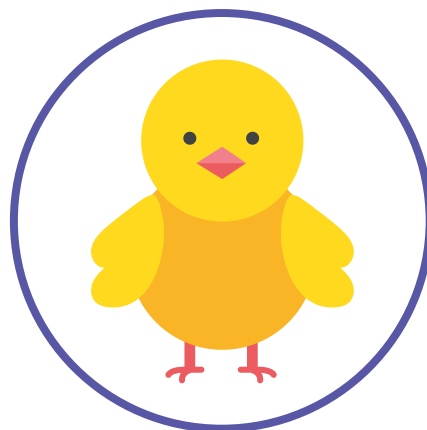


**K-R-U-G**

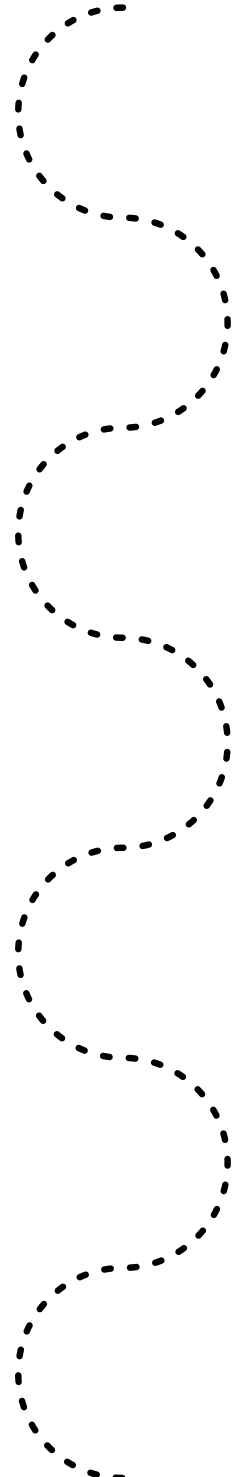
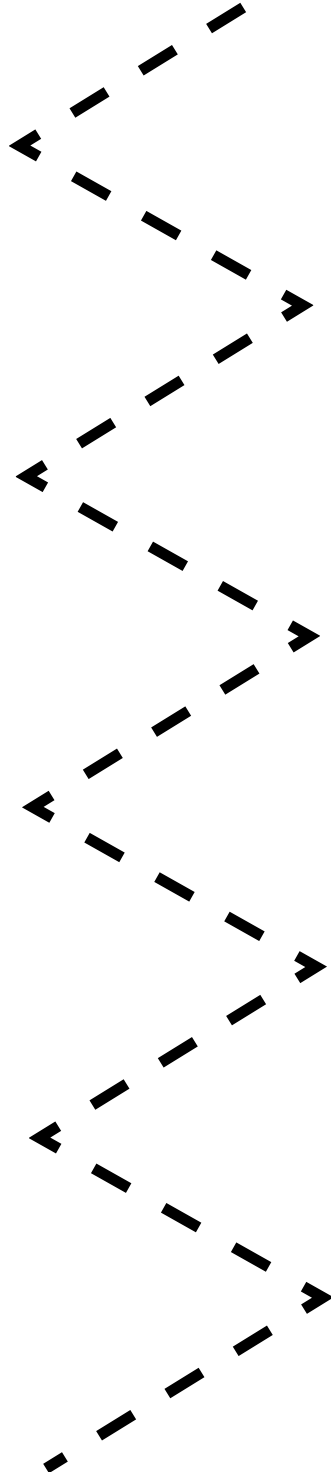
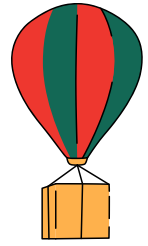


## GLASOVNA RAŠČLAMBA

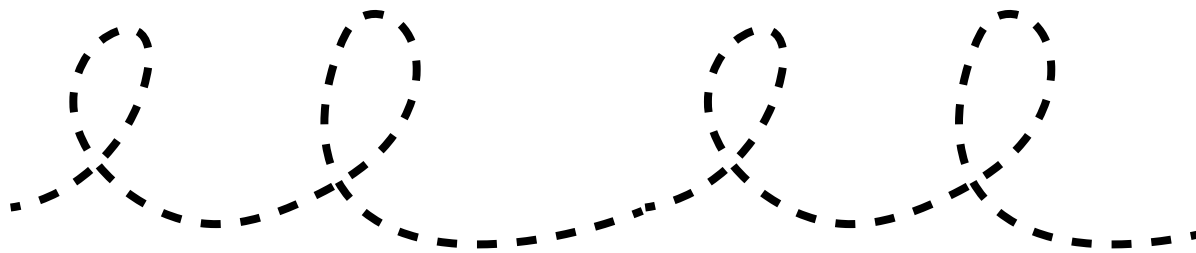
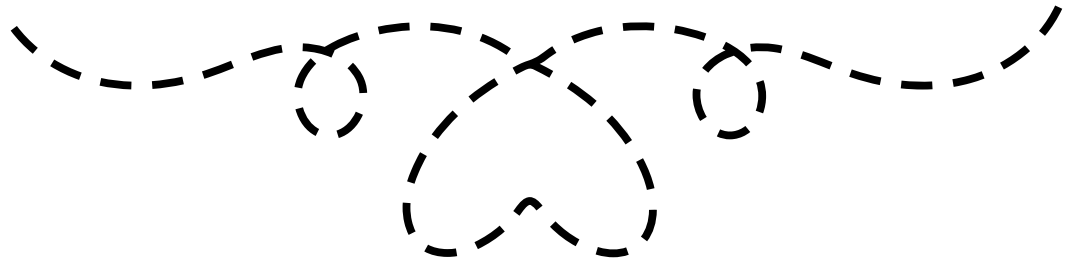
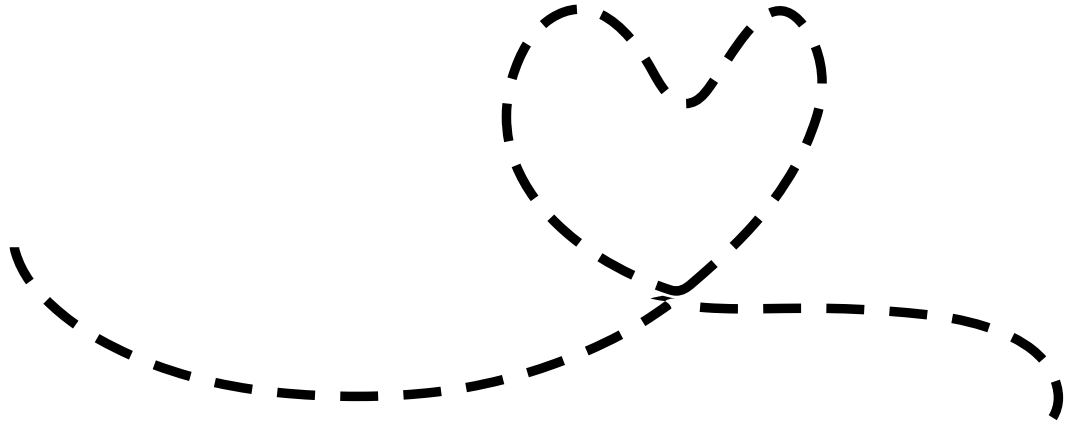
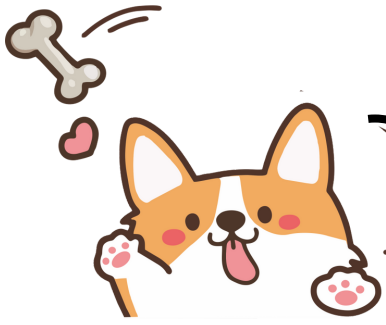
uputa roditeljima: Zajedno s djetetom imenujte riječ, zatim neka ju dijete pokuša rastaviti na glasove. Ako dijete ne uspije, zajedno s djetetom riječ prvo rastavite na slogove uz pljeskanje.



Spoji iscrtkane linije.

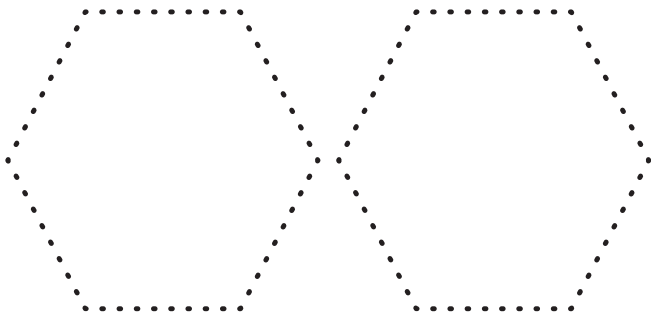
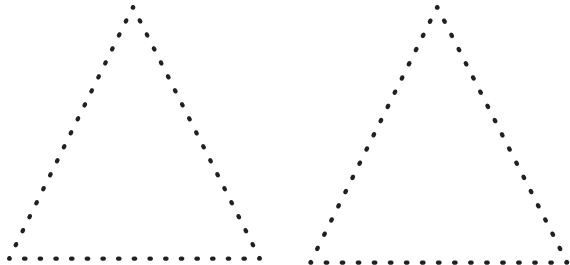
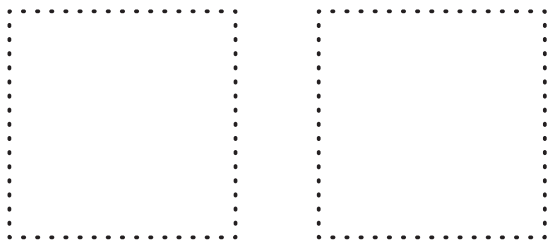
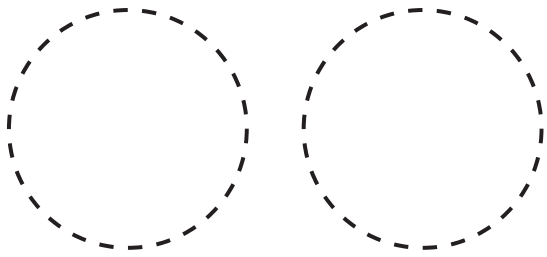


Spoji iscrtkane linije.



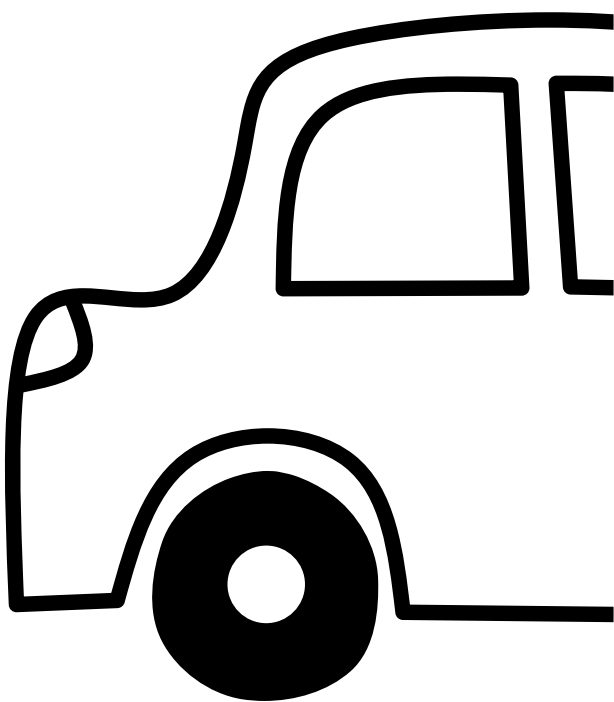
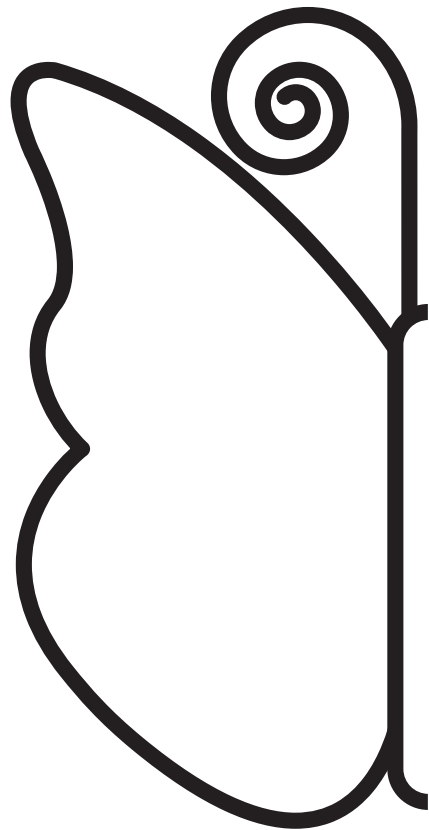


Prvo spoji iscrtkane linije, a potom dovrši red istim likovima.

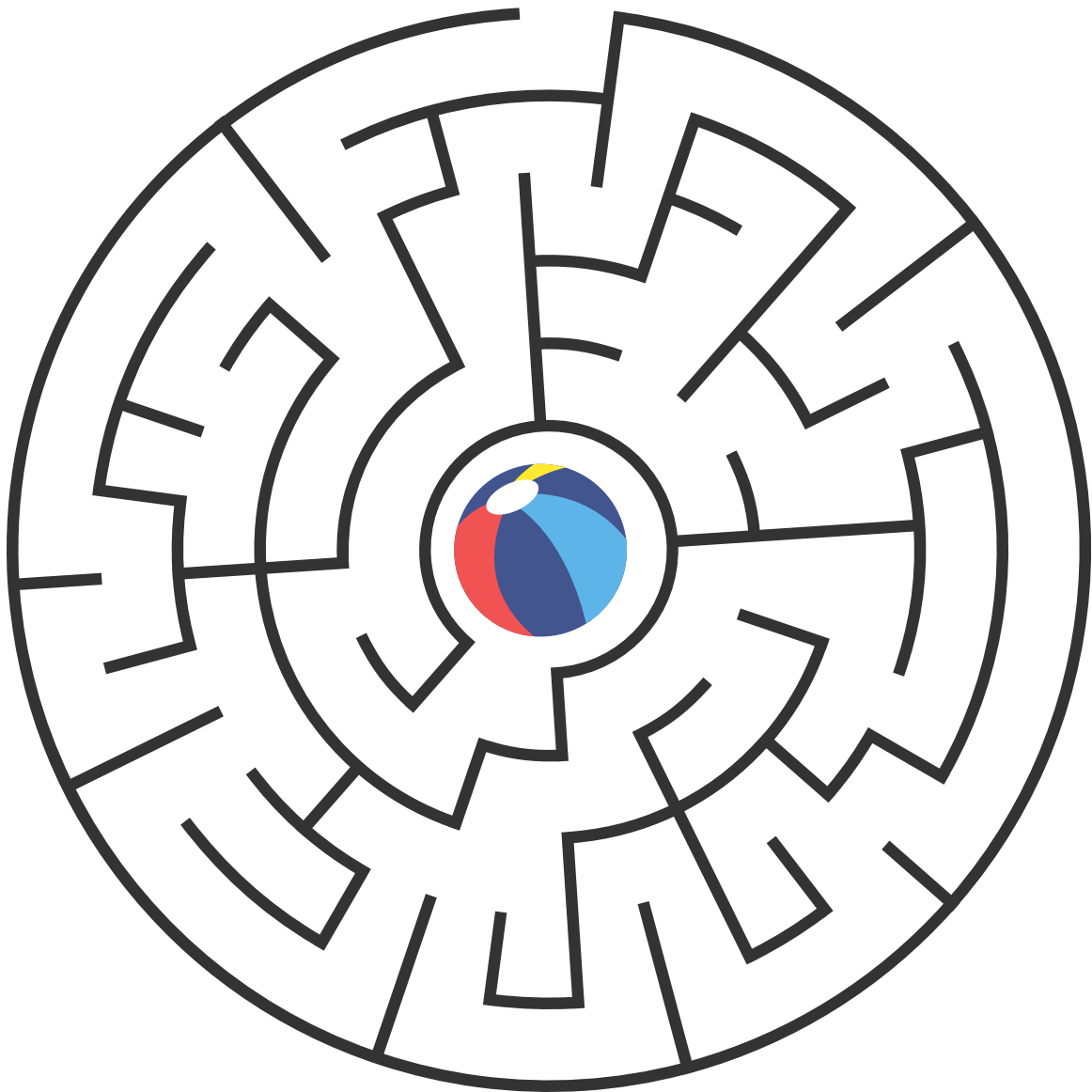


Bonus pitanje - kako se zovu nacrtani likovi?

Dovrši i oboji crteže.



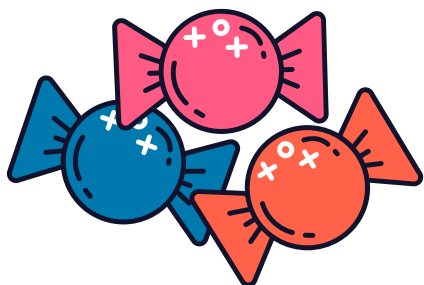
Pomozi dječaku da dođe do lopte.



Spoji broj s količinom.

1

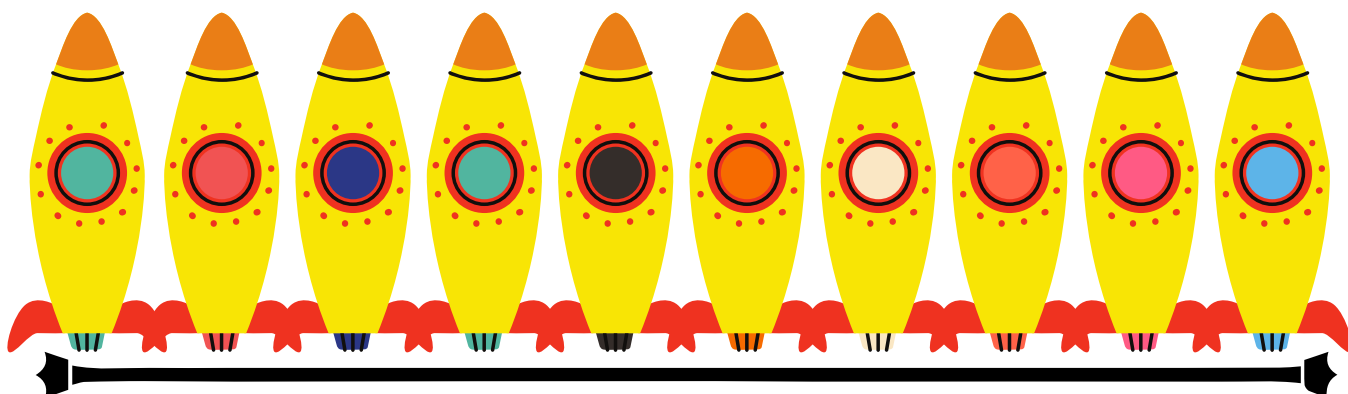
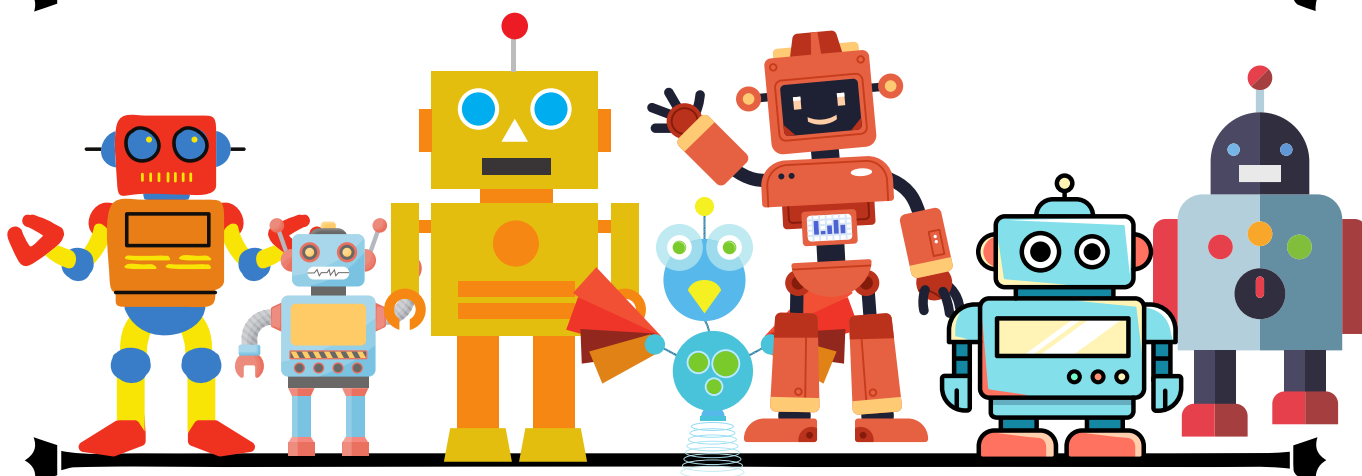
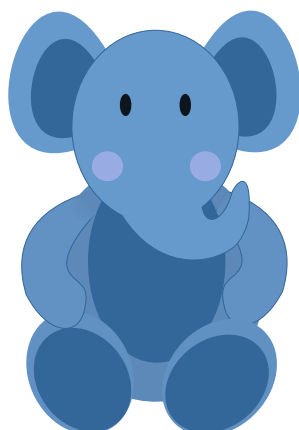
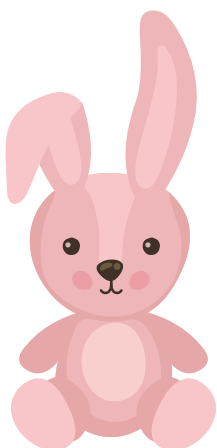
3



5

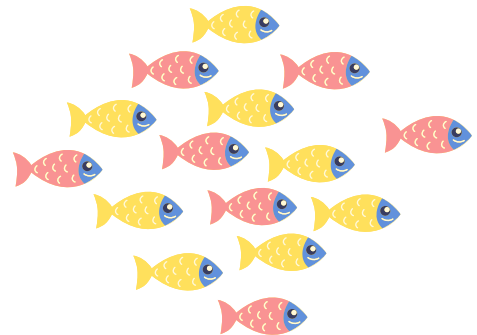
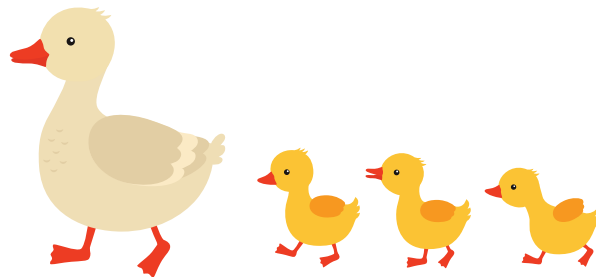
8

Police u trgovini su pune, Reci ili napiši koliko na svakoj polici ima igračaka.



Bonus pitanje - po čemu se razlikuju rakete na zadnjoj polici?

Ispod svakog djeteta je broj ljubimaca koje imaju. Spoji djecu i ljubimce.



2



4



15



5

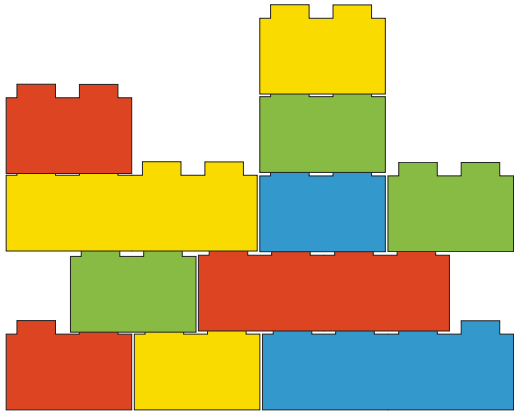


8

Upiši broj na predviđeno mjesto.



An illustration of seven colorful lollipops (red, orange, yellow, green, light blue, dark blue, and purple) arranged in a semi-circle. Below the illustration is a white rectangular box for writing the number.



An illustration of a structure built with colorful building blocks (red, yellow, green, blue). Below the illustration is a white rectangular box for writing the number.



An illustration of 15 stars (10 light blue and 5 yellow) arranged in a grid pattern. Below the illustration is a white rectangular box for writing the number.



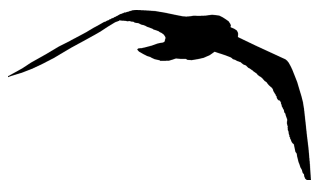
An illustration of a yellow box of crayons with five crayons (pink, blue, green, purple, red) visible. The box has a label that says "CRAYONS". Below the illustration is a white rectangular box for writing the number.



Danas je prometno na nebu. Prebroji i napiši koliko predmeta vidiš na slici.



---



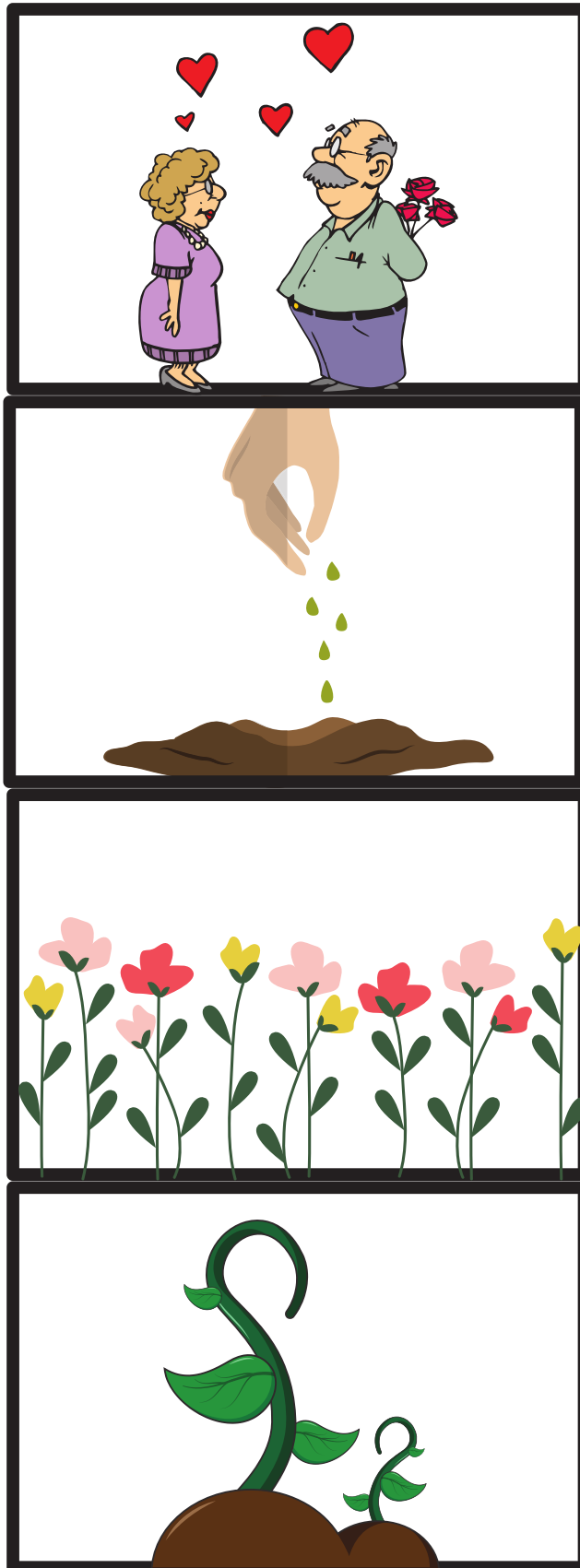
---



---



Poredaj slike po redu i ispričaj priču.



# IMENUJ OSJEĆAJE



Kada se ti ovako osjećaš?



# ŠTO MOGU UČINITI?



Ivan i Marko danas su se posvađali. Ivan želi igrati nogomet, a Marko košarku. Što mogu učiniti da riješe problem koji imaju?



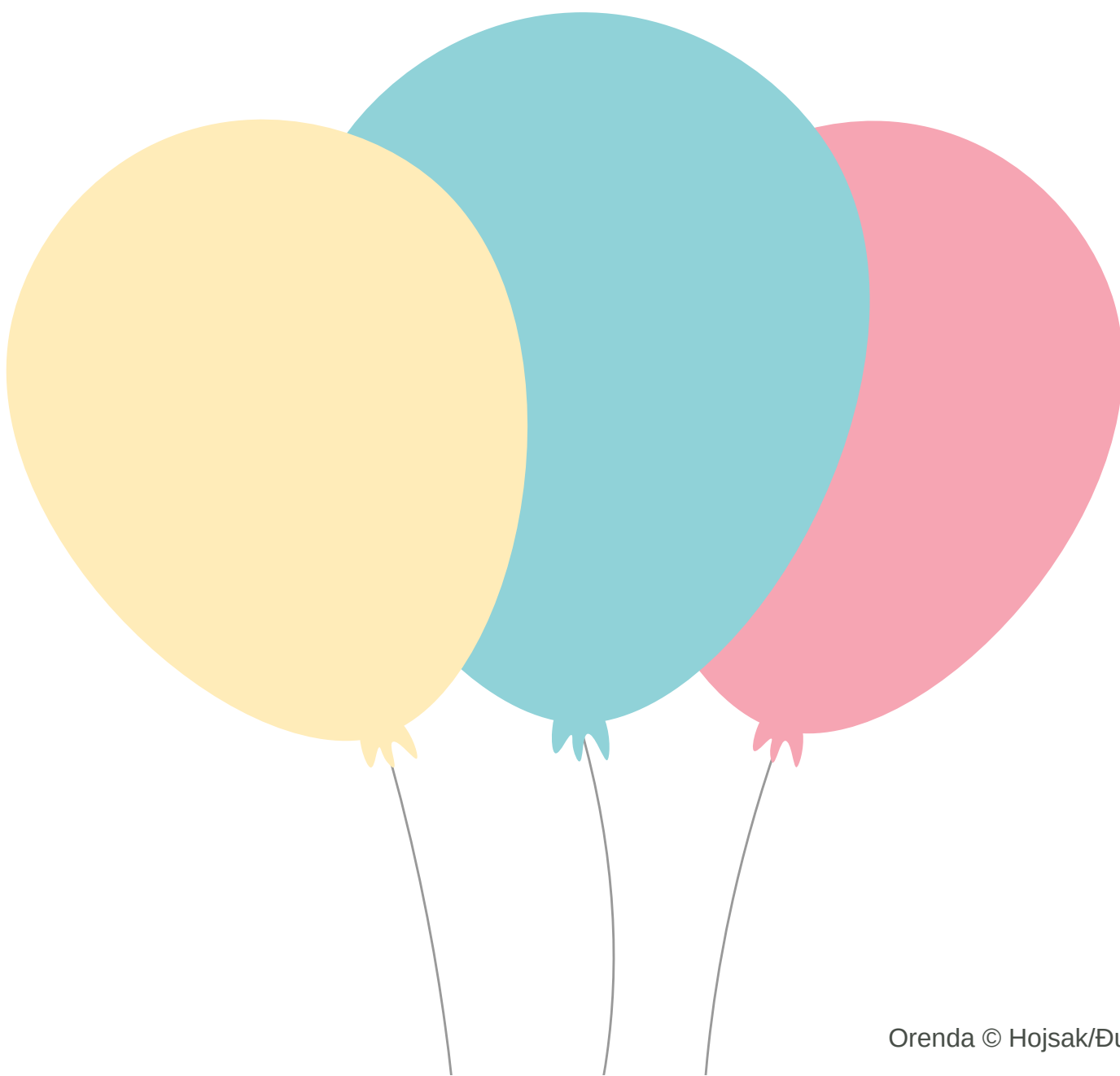
Ante se osjeća tužno jer ga nitko nije pozvao u igru. Što bi Ante mogao učiniti?

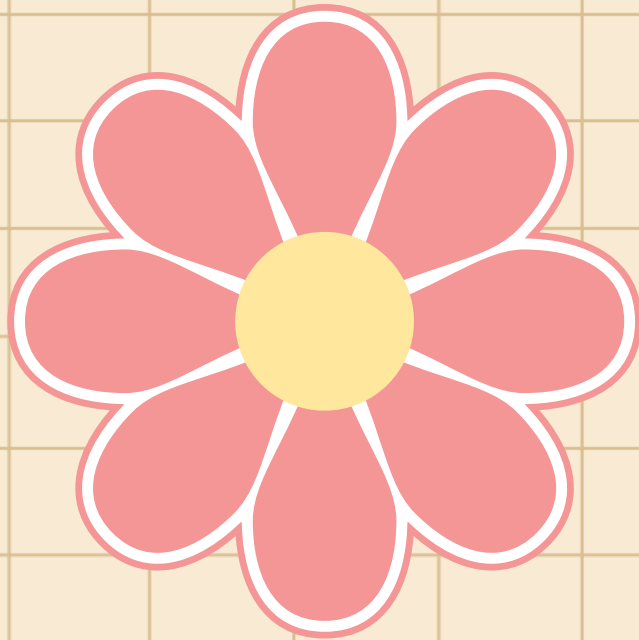


Anja pokušava točno riješiti zadatke, no ne može. Osjeća se umorno i zabrinuto. Što može učiniti?

U slučaju još nekih briga ili teških misli, možete ih staviti na ove balone. Nakon što brigu stavite na balon zamislite kako odlaze u zrak.

Ako su to neke tvrdoglave brige, slobodno duboko udahnite i nekoliko puta jako puhnite.





**KRAJ**

Hvala svima koji su čitali. Tijekom stvaranja i nakon.

Slične materijale potražite na stranici:  
[Psihološki kutak Orenda](#)

Pratite nas i na:  
<https://www.instagram.com/psiho.orenda/>