

3 veštine
uspešnog roditeljstva
Veština 1 Regulacija emocija



DATUM:

VREME:

SITUACIJA

[Empty text box for situation]

MOJA OSEĆANJA

[Empty text box for feelings]

MOJE POTREBE

[Empty text box for needs]

SENZACIJE U TELU

[Empty text box for body sensations]

MOJA REAKCIJA

[Empty text box for reaction]

primer 1

SITUACIJA

Rekla sam detetu da ne dira lomljive stvari, ali on nastavlja i izgleda da se zabavlja dok mi kontrira.

MOJA OSEĆANJA

Frustrirano i bespomoćno jer moram stalno da se ubeđujem sa njim.

MOJE POTREBE

Saradnja, red, ljubaznost.

SENZACIJE U TELU

Crvenim u licu i grlo mi se steže.

MOJA REAKCIJA

Vikala sam na njega i pretila mu da ću mu uzeti igračke.

primer 2

SITUACIJA

Rekla sam mu da pospremi sobu. On: "Zašto me stalno teraš da raspriemam sobu?!" i nastavlja igricu.

MOJA OSEĆANJA

Ljuto, iznervirano, razočarano, jer ne poštuje dogovor.

MOJE POTREBE

Saradnja, da se čuje moj glas, poštovanje dogovora.

SENZACIJE U TELU

Stiska mi se vilica i osećam da mi srce ubrzano lupa.

MOJA REAKCIJA

Udahnula sam duboko da se prvo smirim i razmislim kako želim da se postavim u ovoj situaciji.

**MI MORAMO POSTATI
OSOBE KAKVE ŽELIMO DA
NAŠA DECA BUDU.**

Vinka Radojković