



ZAŽELENE REAKCIJE OB PADCIH



POBERI SE - Dolga pot je še pred tabo.

Postavi si kratkoročne cilje, ki jih lahko dosežeš. Zapiši jih na list papirja.



ZASUJ SE Z LJUBEZNIJO - Bodi nežen_a do sebe.

Najdi na sebi ali o sebi stvari, ki jih ceniš. Vsak dan dodaj kakšno novo stvar, lastnost, telesno značilnost, spretnost.



REČI ZA POMOČ - Okoli tebe so ljudje, ki ti lahko podajo roko.

Nisi sam_a. Zaupaj se osebi, za katero veš, da te bo poslušala. Ko ti nekdo ponudi pomoč, se je ne boj sprejeti.



OSVOJI UČNO LEKCIJO - V vsaki situaciji se da nekaj naučiti.

Razmišljaj o tem, kaj je lahko v situaciji dobrega. Mogoče si spoznal_a, da si močen posameznik_ica. Mogoče si spoznal_a, kdo te ima rad in te podpira.



SPOMNI SE, KAKO DALEČ SI PRIŠEL_A

Ponosen_a bodi na vsako majhno premagano oviro in doseženo zmago. Nagradi se.