





# ŠTO SU BRIGE



Brige su neugodne misli koje ne možeš izbaciti iz svoje glave. One su kao dosadne bube koje nastavljaju zujati oko tebe i ne žele te ostaviti na miru.

Normalo je brinuti. svatko od nas brine s vremena na vrijeme. Problem je kada te brige ometaju u svakodnevnom životu ili te čine nesretnim.

O čemu ti brineš? Zaokruži najmanje tri brige iz donje tablice:

 <b>Obitelj</b>	 <b>Škola</b>	 <b>Prijatelji</b>	 <b>Ostalo</b>
Rasprave ili svađe	Pratiti pravila škole	Uklopiti se u društvo	Strah od ozljede
Uznemiravanje obitelji	Ocjene	Steći prijatelje	Strah od sramoćenja
Sigurnost obitelji	Testovi	Izrugivanja	Izgled
Upadanje u nevolje	Domaći radovi	Ogovaranja	Novac
Bolestan član obitelji	Izlaganje pred drugima	Zlostavljanja	Nešto drugo_____

Dok brineš u tvome tijelu događaju se brojne promjene. Ove promjene mogu biti neugodne i za neke ljude one su zastrašujuće.

Zaokruži simptom koji su iskusio/la:



Lupanje srca



Znojenje



Osjećaj bolesti



Drhtanje



Ubrzano disanje

Dobra vijest o brigama je da te ne mogu povrijediti. Brige mogu biti neugodne, ali ih možemo naučiti kontrolirati uz malo vježbe. Postoji li išta što već koristiš, a što ti pomaže u kontroliranju tvojih briga?

Kako bi kontrolirao/la svoje brige, ja....\_\_\_\_\_