



PRIČA O ŠKOLJKI I LEPTIRU:

KORONA VIRUS I JA



ANA M GOMEZ
DIRITTO D'AUTORE © ANA M GOMEZ, 2020
PROGETTATO DA SERGIO AGUIRRE



**DA LI ZNATE ŠTA RADE
ŠKOLJKE KADA IM U ŽIVOT
DOĐE NEŠTO ŠTO IH MUČI ILI
NERVIRA?**



**ONE KORISTE SVOJE POSEBNE MOCI
DA STVARI KOJE IH GNJAVE
PREKRIJU SLOJEVIMA I SLOJEVIMA
"MOCNOG POKRIVAČA", SVE DOK IH
NE PRETVORE U BISER!**



**A DA LI ZNATE ŠTA RADI
GUSENICA KADA MORA DA
PROĐE KROZ TEŠKE TRENUTKE I
PROMENE? ONA PROVODI VREME
SAMA SA SOBOM, UNUTAR SVOJE
ČAURE. U SVOJIM NAJTEŽIM
TRENUCIMA GUSENICA ZAPRAVO
STVARA SVOJA KRILA I
PRETVARA SE U LEPTIRA!**





**KORONA VIRUS JE DOŠAO U
NAŠE ŽIVOTE. NE SAMO U
TVOJ ŽIVOT, VEĆ I U ŽIVOT
LJUDI ŠIROM SVETA. ONO
ŠTO MOŽEMO U OVOJ
SITUACIJI JE DA BUDEMO
KAO ŠKOLJKA I NAPRAVIMO
BISER, ILI KAO GUSENICA I
STVORIMO SVOJA KRILA.**

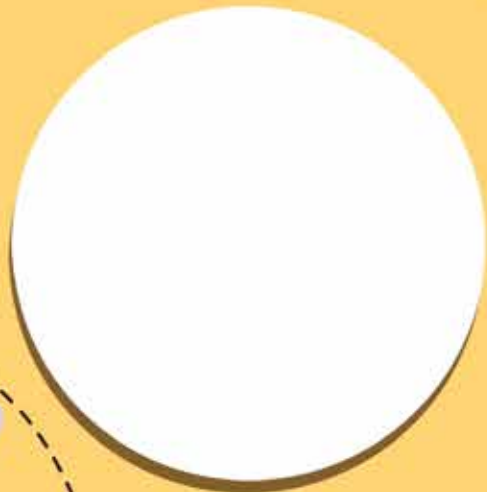
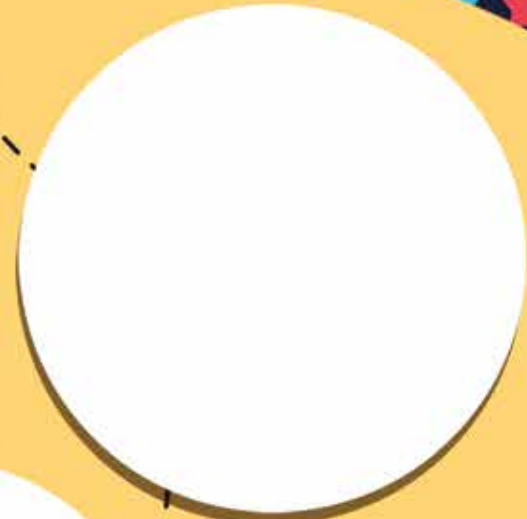
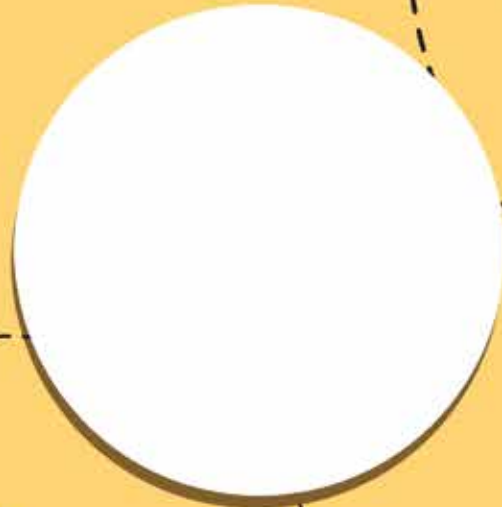
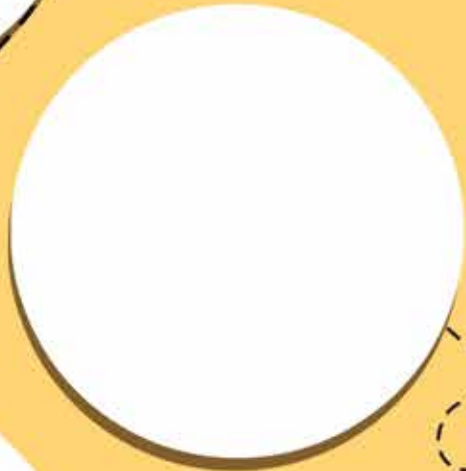
**SUOČAVANJE SA NEPRIJATNIM,
"BLJAK" STVARIMA MOŽE
IZAZVATI PUNO MISLI I
OSEĆANJA U NAŠEM TELU.**



U OVAKVIM SITUACIJAMA MOŽEMO SE OSEĆATI USAMLJENO, UPLAŠENO, NERVOZNO I LJUTITO. MOŽEMO BITI TUŽNI, JER NAM NEDOSTAJU PRIJATELJI I PORODICA. MOŽEMO IMATI POMEŠANE MISLI, A NAŠE TELO MOŽE DA BUDE VRLO NAPETO.



**OSEĆANJA MORAJU DA IZAĐU
NAPOLJE I ISPRIČAJU SVOJU
PRIČU. NAPIŠI I NACRTAJ SVOJE
TRENUTNE MISLI.**



**HAJDE DA NAPIŠEMO ILI NACRTAMO TVOJE
TRENUTNE MISLI:**




**HAJDE DA NACRTAMO OSEĆANJA KOJE IMAŠ
U SVOM TELU. DA LI SE TVOJE TELO OSEĆA
MEKANO KAO TEŠTO ILI ČVRSTO KAO
KAMEN? DA LI IMAŠ OSEĆAJ DA TI JE TELO
LAGANO KAO PERO ILI TEŠKO KAO ČELIK?
HAJDE DA POSLUŠAMO ŠTA NAM TELO
GOVORI!**



**KADA SE NE OSEĆAMO DOBRO
MOŽEMO DA URADIMO ONO
ŠTO RADE ŠKOLJKE! MOŽEMO
DA ISKORISTIMO SVOJE MOĆI
DA NAPRAVIMO BISERE.
HAJDE DA VIDIMO KOJE SU
TO MOĆI!**





**MOĆ #1: KAKO BISMO BILI
BEZBEDNI MOŽEMO DA
ISKORISTIMO MOĆ NAŠEG TELA.
MOŽEMO DA DRŽIMO SVOJE
TELO PODALJE OD KORONA
VIRUSA.**



**MOĆ #2: MOŽEMO DA OSLUŠNEMO
SVOJA OSEĆANJA I DA OBRATIMO
PAŽNJU NA TO ŠTA NAM ONA KAŽU.**

KADA NAS NAŠA OSEĆANJA OBUZMU, I KADA
SMO **PREVIŠE BESNI** ILI **PREVIŠE TUŽNI**,
MOŽEMO DA URADIMO RAZLIČITE STVARI KAKO
BISMO KONTROLISALI OSEĆANJA.






**IGNORISANJE
OSEĆANJA NAM
NEĆE POMOĆI!
ZAPAMTI, OSEĆANJA
SU PORUKE NAŠE
DUŠE. ŠTO IH VIŠE
SLUŠAMO I PRIČAMO
O NJIMA, BOLJE
ĆEMO SE OSEĆATI
KASNIJE.**



**MOĆ #3: MOŽEMO DA
NEGUJEMO I VOLIMO SVOJA
OSEĆANJA, KAO I DA IM
PRUŽIMO UTEHU.**



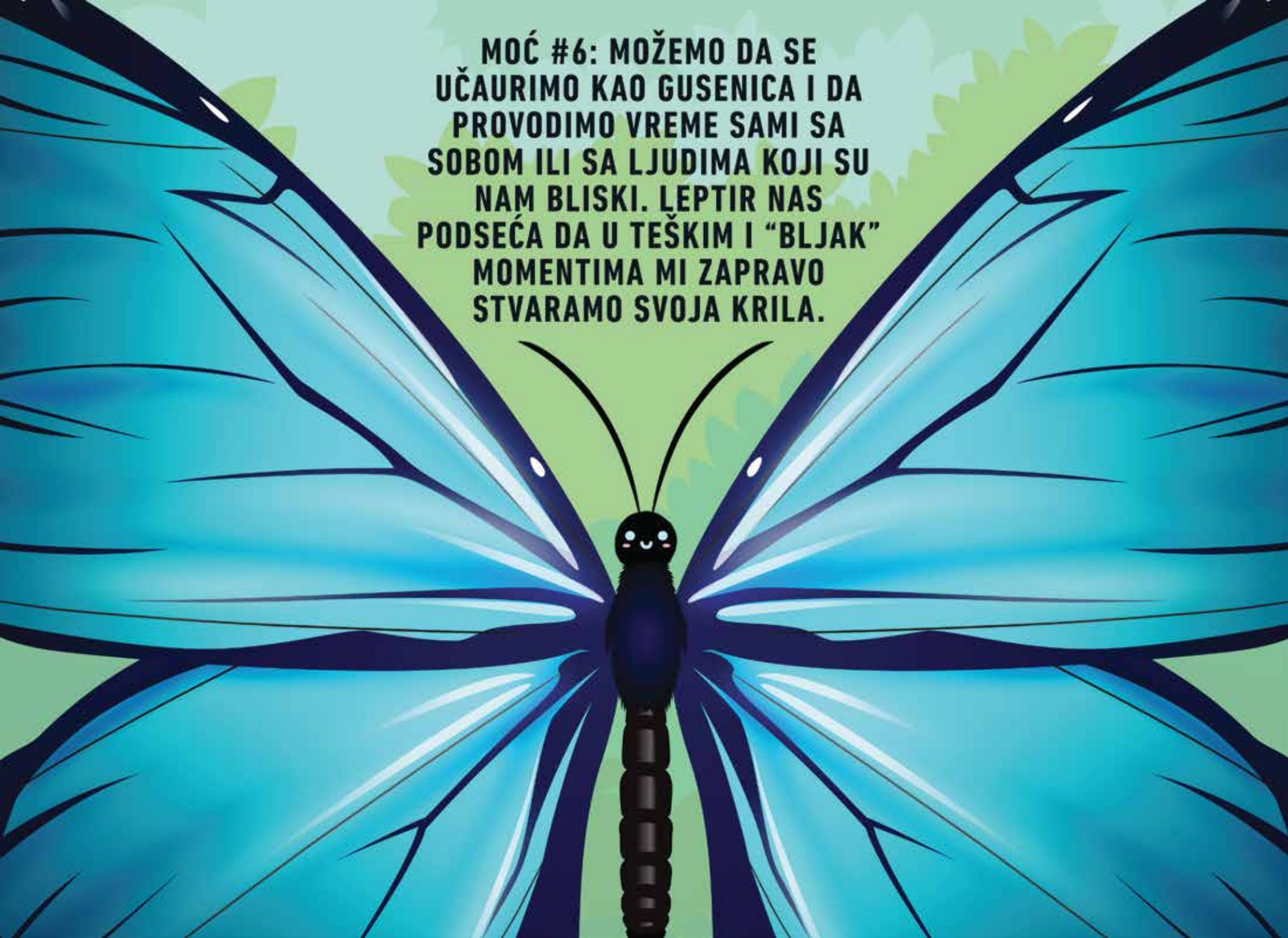


**MOĆ #4: MOŽEMO DA
RAZMISLIMO ŠTA BI NAS
USREĆILO I KOJE SU NAŠE
POTREBE? DA LI NAM
TREBA ZAGRLJAJ? ILI
NEKO KO ĆE NAM REĆI DA
ĆE SVE BITI U REDU? DA LI
NAM TREBA DA PRIČAMO
SA NEKIM KOME
VERUJEMO?**

**MOĆ #5: MOŽEMO DA ISKORISTIMO MOĆ
DISANJA. DISANJE MOŽE DA NAM POMOGNE DA
SMIRIMO NAŠ UM, SRCE I TELO.**



**MOĆ #6: MOŽEMO DA SE
UČAURIMO KAO GUSENICA I DA
PROVODIMO VREME SAMI SA
SOBOM ILI SA LJUDIMA KOJI SU
NAM BLISKI. LEPTIR NAS
PODSEĆA DA U TEŠKIM I "BLJAK"
MOMENTIMA MI ZAPRAVO
STVARAMO SVOJA KRILA.**

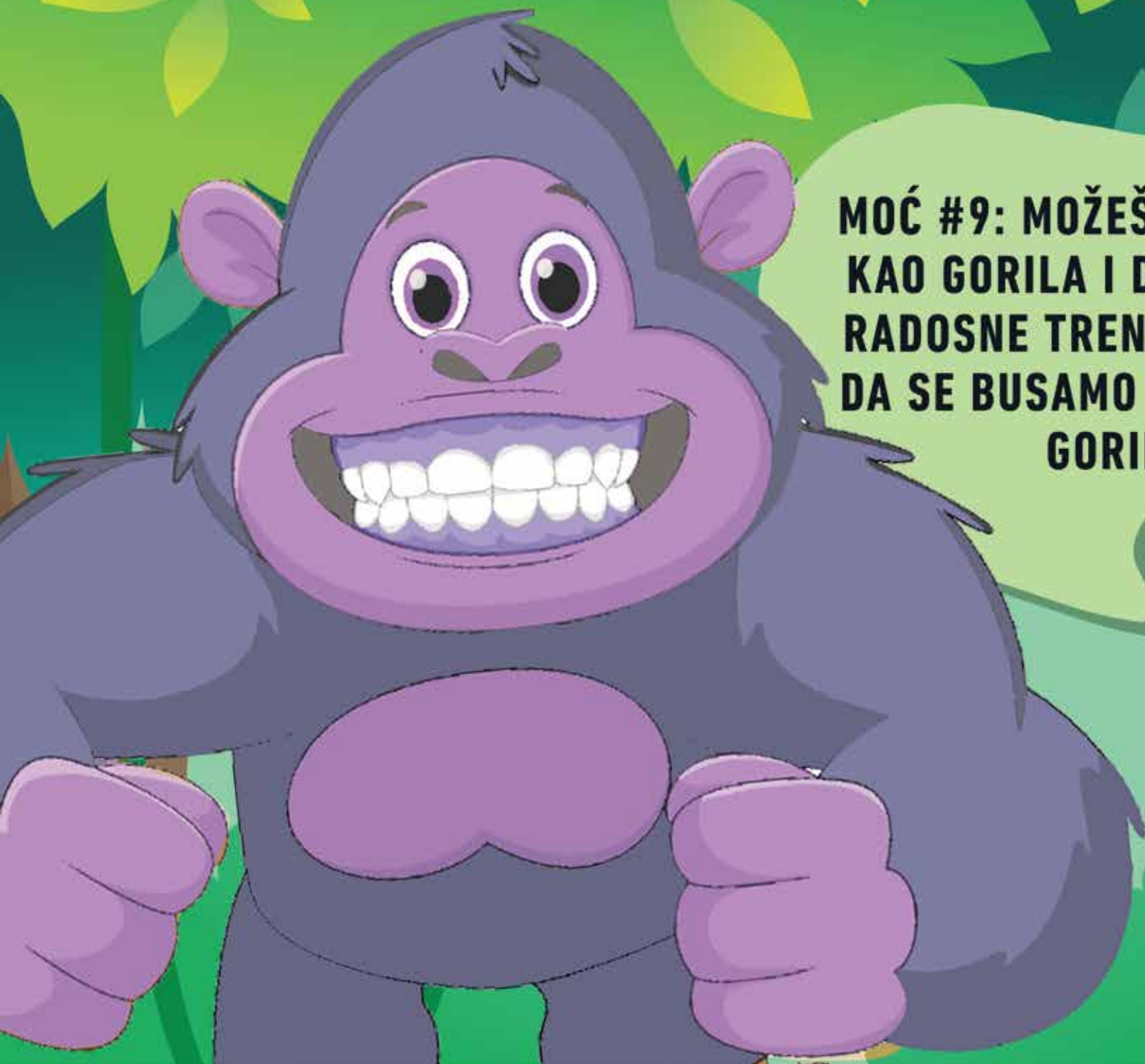


MOĆ #7: MOŽEŠ DA ŠMISLIŠ SVOJ "SUPER TIM" KOJI ĆE TI POMOĆI! NACRTAJ ILI NAPIŠI KOGA BI ŽELEO DA IMAŠ U SVOM SUPER TIMU? NEKU OSOBU, KUĆNOG LJUBIMČA, PRIJATELJA, SUPERHEROJA ILI BILO KOGA DRUGOG KO MOŽE DA UČINI DA SE OSEĆAŠ SIGURNO?



An illustration of a person's hands held together in front of their chest, forming the shape of a butterfly. The hands are light skin-toned, and the butterfly's wings are orange with yellow spots. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is a dark blue night sky with small white stars. The person's face is partially visible at the top, showing a slight smile.

MOĆ #8: MOŽEŠ DA KORISTIŠ „LEPTIROV PLES“ TAKO ŠTO ĆEŠ STAVITI PREKRŠTENE RUKE NA SVOJE GRUDI I TAPKATI SE.



**MOĆ #9: MOŽEŠ DA PLEŠEŠ I
KAO GORILA I DA MISLIŠ NA
RADOSNE TRENUTKE. HAJDE
DA SE BUSAMO U GRUDI KAO
GORILE!**

MOĆ #10: MOŽEŠ DA PRONAĐEŠ MESTO GDE SE OSEĆAŠ SREĆNO I SIGURNO. DA LI MOŽEŠ DA NACRTAŠ TO MESTO? KADA URADIŠ TO, MOŽEMO DA UDARAMO NOGAMA KAO DA MARŠIRAMO ZAJEDNO KA TOM MESTU!



**MOĆ #11: MOŽEMO DA
PEVAMO, MOŽEMO DA
MUMLAMO, MOŽEMO DA
PLEŠEMO ILI SKAČEMO!**

MOĆ #12: MOŽEMO DA SE POVEŽEMO KROZ NAŠA SRCA!



**SVE ŠTO TREBA DA URADIMO JE DA ZAMISLIMO JEDNU DUGAČKU
POSEBNU VRPCU KOJA IDE IZ NAŠEG SRCA U PRVACU SVIH SRCA
ONIH LJUDI KOJE VOLIMO.**





**ZATO ŠTO NAJVEĆA MOĆ KOJU
IMAMO JE MOĆ DA VOLIMO
SEBE I ONE KOJI SU OKO NAS.
U OVOJ SITUACIJI U MNOGIM
DELOVIMA SVETA, LJUDIMA
NIJE DOZVOLJENO DA SE
DODIRUJU I DA BUDU BLISKI
SA PRIJATELJIMA I
PORODICOM.
MEĐUTIM, I DALJE MOŽEMO
DA BRINEMO JEDNI O
DRUGIMA I DA BUDEMO
BLISKI U NAŠIM SRCIMA.**



**ZAPAMTI, MI IMAMO PUNO
SUPERMOĆI U NAMA SAMIMA!
MEĐUTIM, MI NISMO SAMI!**

**MI MOŽEMO DA SE UDRUŽIMO I DA
KORISTIMO SVE NAŠE SUPERMOĆI
KAO JEDNU, DA ZAJEDNO STVORIMO
SVOJA KRILA I NAPRAVIMO MNOGO
BISERA.**

**HAJDE DA ŠMISLIMO PESMU ŠKOLJKE I LEPTIRA!
POZOVIMO ŠVA NAŠA OSEĆANJA JER ČAK I KADA SMO TUŽNI ILI
UPLAŠENI MI I DALJE MOŽEMO DA ZAJEDNO PEVAMO.
ZAPAMTI DA NISI SAM, SVI SMO ZAJEDNO U OVOME!!!**



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:

Butterfly Hug (Lucina Artigas)

Team of Helpers (Ricky Greenwald)