

Moje želje i ciljevi

-životne vrijednosti

Ovdje ćemo se baviti osobnim planiranjem, postavljanjem i ostvarivanjem ciljeva, što je jako važna životna vještina. Vrijednosti su temelj za postavljanje važnih životnih ciljeva jer ih postavljamo za sebe, a ne za druge. Neke od životnih vrijednosti su:

POŠTENJE, ODGOVORNOST, PRIJATELJSTVO, LJUBAV, ZNANJE,
ISTINOLJUBIVOST, POMAGANJE, UREDNOST, HUMANOST

Koje su tvoje vrijednosti? Napiši ih na dlan ove ruke:



Sada odigrajmo igru koja se zove „Rijeka života“



Nacrtajte na papir svoju rijeku. Njezin početak i tok. Obojite ju kako god želite. Razmislite o rijeci kao o svom životu, od početka do danas. Označite na njoj važne događaje, osobe i znanja (vještine) različitim simbolima, ilustracijama ili riječima. Primjerice, ako mislite da je za vas važan trenutak u životu kada ste prvi put otputovali s roditeljima na drugi kraj zemlje, onda kraj jednog dijela rijeke nacrtajte simbol tog mjesta ili ime grada. Ako vam je važan trenutak u životu dan kada ste upoznali svog najboljeg prijatelja, nacrtajte i njega pokraj rijeke! Naravno, u svoj tok možete smjestiti i ružne trenutke, jer i oni su dio nas i čine nas ovakvima kakvi jesmo.

To je vaša rijeka, pogledajte ju! Tako je ispunjena. Svi ovi događaji- zavoji, kamenje, sunce, životinje, oni predstavljaju vas kao osobu. Budite ponosni na to što ste proživjeli, jer to ste vi!

Pošaljite nam svoj crtež na savjetovalistesretnijigrad@gmail.com i napišite nam što je sve na njemu. Napišite nam koji vam je najljepši, a koji najružniji trenutak u životu. Ako imate potrebu o nečemu razgovarati, mi smo tu za vas.

Vaše psihologinje,

Andrea i Irena