

DRUŽINSKE POGOVORNE KARTICE



Epidemija je začasno onemogočila druženje s sorodniki, prijatelji, znanci, a obenem družinam prinesla precej več skupnega časa, kar je lahko odlična priložnost za zблиževanje in povezovanje družinskih članov. Spodnja vprašanja pomagajo odpirati teme, o katerih redko spregovorimo. Naj bo izolacija priložnost, da še bolj spoznate svojega otroka, najstnika in oni vas.

Prerejeno po: 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence (Schilling)

Priprava: svetovalna delavka Maja Petek Tomšič

NEKAJ KAR RESNIČNO RAD POČNEM	V NEČEM BI RAD BIL DRUGAČEN	NEKAJ, KAR HOČEM OBDRŽATI
NEKAJ, KAR RAD POČNEM SAM	POMEMBEN DOGODEK V MOJEM ŽIVLJENJU	NEKAJ, KAR RAD POČNEM Z DRUGIMI
NEKAJ, PRI ČEMER POTREBUJEM POMOČ	KAKO SI ZAMIŠLJAM IDEALNO SOBOTNO POPOLDNE	MOJE NAJLJUBŠE POČITNICE

DOBRO SEM SE POČUTIL V SVOJI KOŽI	NAJBOLJ SMEŠEN DOGODEK V MOJEM ŽIVLJENJU	NEKAJ, KAR RAD POČNEM S SVOJO DRUŽINO
MOJ NAJLJUBŠI PROSTOR	ENA NAJBOLJŠIH STVARI, KAR SEM JIH KDAJ DOŽIVEL	NEKAJ O MENI, ČESAR NE BI VEDELI, ČE VAM NE BI POVEDAL
ČE BI LAHKO IMEL ENO SAMO ŽELJO	NEKAJ, KAJ POTREBUJEM	KAKO RAVNAM, KO SEM JEZEN
ČLOVEK, KAKRŠEN BI RAD BIL	BIL SEM NESREČEN/PRESTRASHEN	SVOJE RADOVEDNOSTI NISEM ZNAL OBVLADATI
MOJA ČUSTVA SO BILA PRIZADETA	KO SEM OBČUTIL NAVDUŠENJE	BIL SEM SAM, A NE OSAMLJEN
ZARADI NEČESA SEM IMEL HKRATI DOBER IN SLAB OBČUTEK	OBVLADAL SEM SVOJA ČUSTVA	MOJ SKRIVNI STRAH

NEKAJ, ČESAR NE MARAM POČETI	NEKDO ME JE PRIZADEL	KAKO SE POČUTIM, KO MI KDO REČE, DA ME IMA RAD
NEKAJ V MOJEM ŽIVLJENJU, KAR ME OSREČUJE	NEKOGA BI LAHKO PRIZADEL, PA GA NISEM	OBČUTEK, KI SEM GA TEŽKO SPREJEL
NEKOMU SEM POVEDAL, KAKO SE POČUTIM	STORIL SEM NEKAJ, KAR SEM KASNEJE OBŽALOVAL	STRAH ME JE BILO NEKAJ STORITI, A SEM VSEENO NAREDIL
POMAGAL SEM NEKOMU, KI GA JE BILO STRAH	BAL SEM SE VENDAR JE BILO ZABAVNO	KAKO PREMAGAM STRAH
SMEL SEM SODELOVATI PRI ODLOČANJU	KO SEM IMEL NA IZBIRO DVE SLABI MOŽNOSTI	PREMISLIL SEM IN SE POTEM ODLOČIL
DOBRO SEM PRESODIL	SVOJO ODLOČITEV SEM DOBRO PREMISLIL IN SE JE POTEM DRŽAL	IMEL SEM PROBLEM IN GA REŠIL

KO POGLEDAM NAZAJ NA ODLOČITEV, KI SEM JO SPREJEL	SVOJO ODLOČITEV SEM MORAL SPREMENITI	ODLOČITEV, KI SEM JO MOČNO OBŽALOVAL
ODLOČITEV SEM PRELOŽIL	KAJ BI NAREDI, ČE BI BIL ODRASEL	PO NESREČI SEM NEKOGA RAZJEZIL
KAKO SEM NEKAJ ZASLUŽIL IN KAJ SEM NAREDIL	KAJ LAHKO STORIM, DA BI PRIŠEL TJA, KAMOR SI ŽELIM	NEKAJ, KAR ME ZELO MOTI
BOLJE BI BILO, ČE BI SE DRUGAČE ODLOČIL	ODLOČITEV NEKOGA DRUGEGA ME JE PRIZADELA	MOJA NAJTEŽJA ODLOČITEV V ŽIVLJENJU
ENA OD NAJBOLJŠIH ODLOČITEV, KAR SEM JIH KDAJ SPREJEL	PRI ODLOČANJU JE NAJTEŽJE/NAJLAŽJE	KAJ JE POTREBNO, DA SEM LAHKO ODLOČEN
PREPRIČAN SEM BIL, DA DELAM PRAVO STVAR	ODLOČIL SEM SE NA PODLAGI ČUSTEV	NEKDO JE SPREJEL NEPRAVIČNO ODLOČITEV

NEKAJ ME JE SKRBELO, A SE JE VSE DOBRO IZTEKLO	NEKAJ, KAR DELAM ZA SVOJE DOBRO POČUTJE	KO SEM OBČUTIL VELIKO NAPETOST IN STRES
NEKAJ SEM NAREDIL ZA SVOJE TELO IN RAZPOLOŽENJE SE MI JE POPRAVILO	ODKRIL SEM, KAKO SE LAHKO POMIRIM	KAJ SI REČEM, KO SE POGOVARJAM SAM S SEBOJ
NEKDO, S KOMER SE LAHKO POGOVORIM, KO SEM V SKRBEH	PROBLEM, KI GA POSKUŠAM REŠITI	KAJ STORIM ZA SVOJE DOBRO POČUTJE
KAKO SKRBJM ZA SVOJE TELO	KAM GREM, KADAR HOČEM BITI SAM	MOJA NAJLJUBŠA TELESNA DEJAVNOST
ČUTIL SEM NAPETOST IN STRES	NEKAJ V ČEMER SEM DOBER, KAR RAD DELAM	NAJBOLJ SEM SI VŠEČ, KO
VEDEL SEM, DA ZMOREM	DOSEŽEK, KI ME JE RESNIČNO RAZVESELIL	ZELO SEM SE POTRUDIL IN USPEL

DEJAVNOST, V KATERI UŽIVAM, KER MI DAJE OBČUTEK, DA SEM NEKAJ DOSEGEL	NAREDIL SEM NEKAJ, KAR MI JE DALO OBČUTEK, DA SEM DOBER ČLOVEK	MOJA NAJVEČJA PREDNOST
NAJPREJ SEM SI NEKAJ ZAMISLIL, POTEM SEM TO USTVARIL	BIL SEM PORAŽEN IN BILO MI JE TEŽKO	ZMAGAL SEM IN TO MI JE BILO BOLJ VŠEČ
MOJ NEDAVNI USPEH	ŽELIM SI, DA BI ZNAL KAJ NAREDTI BOLJE	NEKAJ POSEBEJ DOBREGA PRI MENI
SAM SEM SE SOOČIL S PROBLEMOM	KAJ SI ŽELIM, DA BI LAHKO STORIL ZA BOLJŠI SVET	MOJA ODGOVORNA NAVADA
KO NISEM DRŽAL OBLJUBE	KO SEM NEKOGA POZORNO POSLUŠAL	NEKOMU NISEM PRISLUHNIL
VŽIVEL SEM SE V KOŽO NEKOGA DRUGEGA	NEKOGA SEM POZORNO POSLUŠAL	REKEL SEM ENO, MISLIL PA NEKAJ DRUGEGA