



# Справување со чувства при насилство

## Картички

<p>1. Избери картичка со случка (нешто се случило... или измисли некоја насилна ситуација)</p>	<p>2. Избери картичка со Емоција (како би се чувствувал во таа ситуација? Или измисли некоја друга...)</p>
<p>3. Избери картичка со Помош (што би помогнало во таа одредена ситуација? Или измисли некоја друга опција)</p>	<p>4. Избери картичка со Акција (што би направил за да помогнеш)</p>



## Справување со чувства при насилство: Картички

### со Случки

Изберете или креирајте картички соодветни за вашата публика. Вклучете и Празни Картички со иста боја

На забава сум, сите пушат и пијат, а јас не сакам.	Некој во класот напишал листа со грди луѓе, меѓу кои бев и јас	Мојот шкафче беше вандализирано со постојан маркер велејќи: „Врати се во својата земја“
Немам со кого да седнам за време на паузата за ручек на училиште и сите само ме гледаат.	Кога на час кренав рака, наставникот ме игнорираше бидејќи никој не сакал да го чуе моето мислење	Цел ден никој не ми прозборе на училиште. Како да бев невидлив.
Личноста што ми се допаѓа ме притиска на сексуални работи што не ми се допаѓаат	Некој ставил мои грди слики на социјалните медиуми, и сега сите ги споделуваат.	Знам еден мој соученик кој постојано трпи врничко насилство.
Што и да постирам на мојот сид, добивам невредливи коментари	Не можам да се сетам кога последно се чувствував како да припаѓам овде	Моите пријатели ме канат на забава но под услов да им донесам алкохол и дрога.
Бидејќи заостанувам со материјалот на училиште, не сум активна, не носам домашна, а никој не приметувача	Наставникот вели да работиме во групи, но никој не сака да работи со мене	На физичко, капитените секогаш ме одбираат последен за во тимот.

# Справување со

# чувства при насилство

Картички со Емоции

Изберете или креирајте картички соодветни за вашата публика -

Совет: Отпечатете 2-3 копии

Лут	Згрозен	Изолиран	Шокиран
Вознемирен	Желен да моли	Осамен	Замолчен
Засрамен	Посрамотен	Бесен	Запрепастен
Повреден	Празе	Изигран	Нервозен
Предаден	Гневен	Безначаен	Вчудоневиде н
Огорчен	Уморен	Поразен	Опоколен
Ладнокрвен	Експлозиве н	Патетичен	Загрозен
Излажан	Неважен	Немоќен	Потонат
Притиснат	Безнадеже н	Напнат	Невидлив
Безживотен	Преплаше н	Отфрлен	Неприфатен
Депримира н	Понижен	Борбен	Желен
Очаен	Неважен	Револтира н	Загрижен

# Справување со

# чувства при насилство

Карти за помош

Изберете или креирајте картички соодветни за вашата публика.  
Вклучете и Празни Картички со иста боја.

Слушај ме	Рамо за плачење	Каж ми шега
Заштитник	На сигурно	Развесели ме
Нешто за размислување	Покани ме да седнам со нив	Почести ме
Натерај ме да викам помош	Викни помош	Прашај ме како се чувствувам
Некој да рече “Ова не е добро”	Каж на некој возрасен	Некој да стои покрај мене за поддршка
Само биди со мене	Совет	Не дава совет

# Справување со

Карти со Акција

# ЧУВСТВА ПРИ

Креирајте празни картички со нова боја

# НАСИЛСТВО:

Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција:
Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција:
Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција:
Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција:
Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција:
Ќе ја превземам оваа акција:	Ќе ја превземам оваа акција: