

POMOC EXISTUJE



Každý deň sa dostávame do situácií, ktoré potrebujeme riešiť. Získavame tak cenné skúsenosti a mnoho sa naučíme. Čo však v situácii, ak sa nám stále nedarí a spôsobuje nám to smútok alebo hnev? Ako sa posunúť ďalej, či získať na vec nový pohľad?

Veľkým hrdinstvom je **požiadať o pomoc**, keď si nevieme rady alebo to vyzerá tak, že z problémov narástla poriadna hora. Pomôcť vám dokáže napríklad **niekto z rodiny**, no ochotných pomocníkov nájdete aj **v škole** alebo sa môžete obrátiť na **psychologické poradne, koučov** alebo **odborníkov**, ktorí sa venujú vami riešenej oblasti. Nečakajte a smelo ich oslovte. Ušetríte si tak mnoho síl.

Nakreslite si situáciu, kedy prídete za niekým po radu a do bubliniek napíšte, ako by daný rozhovor prebiehal.



Four large, empty speech bubbles for writing, arranged vertically. The top and bottom bubbles have a blue outline, while the middle two have a green outline.