

Zdravo,

**kako si kaj? Je v šoli naporno? Moraš pridobiti še veliko ocen? Verjetno si v zadnji ravnini pred ciljem, ko je potrebno iztisniti še zadnje moči. Kako razumeš ta stavek?**

Ker je trenutno v tem času zate kar stresno obdobje, bova skušala razmisliti o tem kako ga lahko narediš manj stresnega. Kot sva že ugotovila v vseh urah najinega druženja, imaš direktno kontrolo nad aktivnostmi in mislimi, ki jih izbereš in posledično tako vplivaš tudi na svoje počutje, zdravje in čustvovanje.



Se najdeš v spodnjem besedilu? V katerih delih ja, v katerih ne?

## PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

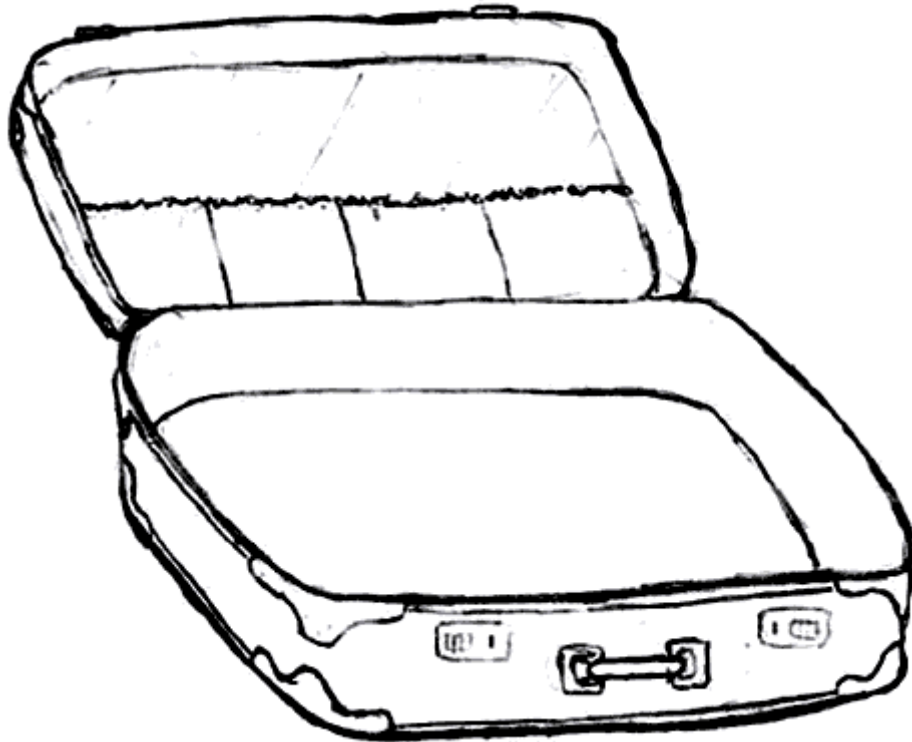
Kako bi pa izgledalo besedilo za OPTIMIZEM. Na kakšen način bi razmišljal optimist? Na kakšen način bi razmišljal realist? Kateremu bi ti bil najbolj podoben?

Sedaj preberi še spodnje besedilo:

## Kako se »odskrbimo«

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbah, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Lahko si jih zapišemo tudi v kovček. Vzemi si čas za razmislek in v kovček zapiši vse skrbi, ki te trenutno obremenjujejo.



- Z rdečo barvo označi tiste, ki ti povzročajo največ stresa in najbolj obremenjujejo tvoj kovček.
- S križcem označi tiste na katere nimaš direktnega in takojšnjega vpliva (kot je npr. to, da bo letalo strmoglavilo) – tako bo tvoj kovček takoj lažji za prenašanje.
- Z rumeno barvo označi tiste skrbi, ki so srednje težke.
- Z zeleno barvo označi tiste skrbi, ki najmanj obremenjujejo tvoj kovček.

Ne skrbi, vsi imamo skrbi in smo kdaj preveč obremenjeni, vprašanje je samo kako težek kovček nosimo in kdaj se odločimo, da bomo kakšne stvari dali ven iz njega. Izberi si eno »rdečo skrb« in skupaj z mami naredi načrt, kako bi lahko to skrb spremenil v zeleno barvo ali pa jo dal iz svojega nahrbtnika.

Verjemi, potem bo mnogo lažje nositi nahrbtnik.

Če pa potrebuješ mojo podporo pa me brez skrbi kontaktiraj.

Lepo se imej.

Učiteljica Nataša