

Pozdravljen!

Kako pri tebi poteka zaključevanje šolskega leta? Še te čaka kaj obveznosti? Te kaj skrbi?

Skrbi so neprijetne misli, ki vztrajajo v naši glavi. So kot nadležni hrošči, ki neprestano brenčijo in nas ne pustijo pri miru.

Normalno je, da imamo skrbi - vsakdo jih ima od časa do časa. Problem nastane, ko pričnejo ovirati tvoje vsakodnevno funkcioniranje in si zaradi tega pogosto nesrečen. Kaj te trenutno skrbi? **Obkroži področja iz spodnjega seznama ali dopiši svoje:**

 Družina	 Šola	 Prijatelji	 Ostalo
<ul style="list-style-type: none">• Opravljanje dolžnosti• Družinski prepiri• Finančni problemi.• Odnos z mamo.• Odnos z očetom.• Odsotnost družinskih članov	<ul style="list-style-type: none">• Razumevanje matematike• Razumevanje slovenščine• Ocene• Zaključevanje razreda• Odnos z učitelji	<ul style="list-style-type: none">• Težave s prijateljem.• Sprejetost.• Sklepanje vezi• Ne vem o čem se naj pogovarjam.• Vzdrževanje prijateljstva na daljavo	<ul style="list-style-type: none">• Strah kaj bo v prihodnosti.• Zdravje.• Videz• Denar

Obkroži, katere telesne simptome, doživljaš ti, ko te nekaj zelo skrbi:

Pospešen srčni utrip in pospešeno dihanje

Potne / mrzle dlani

Slabo počutje, glavobol

Drhtenje/ tresenje

Izguba / povečanje apetita

Dobra novica glede skrbi je, da te ne morejo raniti. Skrbi so za večino neprijetne, ampak se lahko naučiš uspešno soočiti z njimi, z nekaj vaje. Si že ugotovil kaj ti pomaga pri soočanju s svojimi skrbmi?

Dokončaj naslednji stavek:

Da obvladujem svoje skrbi, mi pomaga

Če potrebuješ kakšno podporo, me lahko brez skrbi kontaktiraš. Lepo se imej.

Učiteljica Nataša