

Zdravo!

- V prejšnjem gradivu si razmišljal o stresnih dogodkih, ki te trenutno obremenjujejo in si jih zapisal v kovček.

Danes te vabim, da te dogodke razdelaš na delovnem listu, ki ga najdeš na drugi strani.

Mogoče boš z razmišljanjem o dogodkih, našel tudi načine kako jim zmanjšati težo, da bo kovček lažji.

- Poglej tudi kako čas doma spodbuja ustvarjalnost tvojih vrstnikov. Nastala je pesem o tem, kako najstniki doživljajo preživljanje časa doma.

<https://www.youtube.com/watch?v=jXanhAcNDio&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3nkYcNgAvkHFmyZg4GeQZ1SR2andi6WTc1sBVJYQmWMzPH3aEJjSbpyz0>

Pa lepo se imej.

Učiteljica Nataša

Napiši, katero od naštetih področij (družina, vrstniki, odnosi, šola, prosti čas,...), te trenutno najbolj skrbi, spravlja v stres in zakaj – bolj podrobno? Npr.

PRIJATELJI: npr. težave s fantom/punco, odnosi z njimi, tekmovanje, ali me bodo sprejeli in imeli radi, strah, da bodo izdali skrivnost,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, povzročala manj stresa?

ŠOLA: npr. ocene, kakšen predmet, matematika, sošolci, kakšen učitelj, domača naloga, želja po biti najboljši,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

DRUŽINA: npr. finančni problemi, odnos med staršema, odnos z mamo ali očetom, bolezni, težave z brati ali sestrami, pravila,...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

DRUGO: npr. strahovi, kdo sem, kaj bo v prihodnosti, zunanji izgled, religiozna vprašanja, zdravje, ...

- Ko pomisliš na to konkretno situacijo, katere misli se ti podijo po glavi?

- Ko pomisliš na to situacijo, katera občutja te prevevajo?

- Kaj že delaš v zvezi s tem, da bi te ta situacija manj skrbela, stresala?

Premisli o novih možnostih za to, da bi se te situacije rešile oz., da bi te manj skrbele.
Premisli, na kaj imaš vpliv in na kaj ne?