

## Zdravo!

**Verjamem, da ob trenutni situaciji doživljaš celo paleto čustev. In danes bova pogledala kakšno moč imajo nanje naše misli.**

- Najprej te vabim k ogledu spodnjega kratkega filmčka:

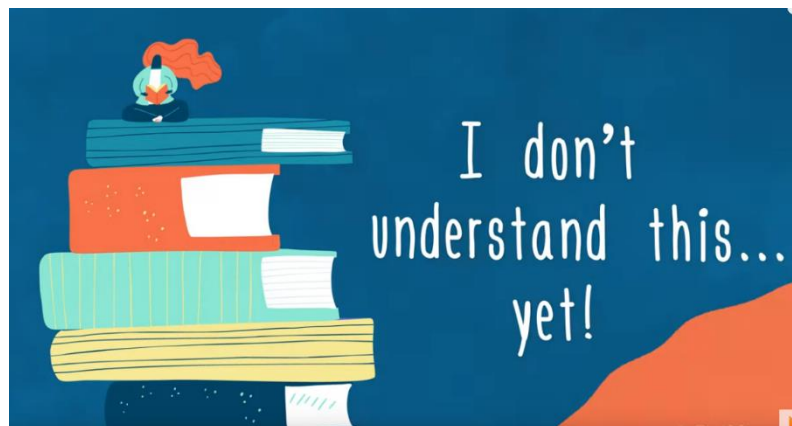
<https://www.youtube.com/watch?v=rUJkbWNnNy4>

Filmček je sicer v angleščini, ampak verjamem, da boš razumel bistvo.

Si vedel, da je uspeh posameznikov veliko bolj odvisen od našega pogleda na svet kot pa od drugih dejavnikov.

- Bi rekel zase, da imaš bolj pozitiven ali negativen pogled na svet? Večkrat rečeš, da ne zmoreš ali vidiš ovire prej kot priložnosti?
- Verjameš, da smo ljudje rojeni takšni kot smo ali lahko vedno napredujemo?
- Se izogibaš izzivov ali jih vidiš kot priložnost, da se naučiš nekaj novega?
- Kako gledaš na napake – kot na del življenja iz katerih se lahko nekaj naučiš?

Vse je odvisno od tega kako se odločiš pogledati na svet!



- In tako lahko pogledaš različno tudi na čustva. Vabim te, da prebereš naslednjo zgodbo in razmisliš o njej? Kako razumeš jezo? Kaj bi bile prednosti tega, da smo kdaj tudi jezni? Je vsak človek kdaj jezen? Kdaj pa jeza postane škodljiva?

*Nekoč je živel deček, ki je bil zelo nagle jeze. Njegov oče mu je nekega dne izročil vrečko z žebli in mu naročil, da mora vsakič, ko bo spet izgubil živce, zabiti en žebelj v ograjo na vrtu.*

*Prvi dan je deček zabil v ograjo 37 žebeljev. V naslednjih nekaj tednih, ko se je že naučil bolje obvladati svojo jezo, se je število žebeljev postopoma, a občutno zmanjševalo. Ugotovil je, da je celo lažje obvladovati jezo, kot zabijati tiste žebelje v ograjo...*

*Končno je prišel dan, ko se fant ni niti enkrat razjezil. Z navdušenjem je to povedal svojemu očetu. Ta ga je pohvalil in mu predlagal, naj zdaj iz ograje izpuli en žebelj za vsak dan, ko mu bo uspelo obvladati svojo jezo in obnašanje.*

*Dnevi so minevali in fant je končno lahko svojemu očetu ponosno povedal, da je odstranil vse žebelje. Oče je svojega sina prijel za roko, ga odpeljal do ograje in mu rekel: "Dragi moj sin, zelo dobro si se odrezel in zares sem ponosen nate. Ampak poglej te luknje v ograji. Ograja nikoli več ne bo ista. Kadar v jezi izrečeš stvari, ki jih*

*sicer ne bi, v človeku pustijo brazgotine, podobne tem tukaj. Človeka lahko zabodeš z nožem in nož potem izvlečeš. Ne glede na to, kolikokrat se mu potem opravičiš, rana bo ostala za vedno.”*

*Fant je razumel, kako močne so bile očetove besede. S sklonjeno glavo se je obrnil k njemu in mu rekel: “Očka, upam, da mi boš odpustil vse luknje, ki sem jih naredil v tebi.”*

- Poglej spodnjo sliko in razmisli kako lahko mislimo drugače. Ista situacija, drugačen pogled nanjo! In različno doživljanje čustev ob mislih na eni strani in mislih na drugi strani!

**Tvoje misli imajo  
moč**

**IN TI IMAŠ MOČ NAD SVOJIMI  
MISLIMI!**

KAKO LAHKO PREOBRAZIŠ SVOJE MISLI?

Oprosti, ker zamujam.	➔	Hvala, ker si me počakal.
Oprosti, ker vedno vse naredim narobe.	➔	Hvala, ker si potrpežljiv z menoj, ko naredim napako.
Vem, da preveč govorim.	➔	Hvala, ker me tako potrpežljivo poslušáš.
Zakaj se mi to dogaja?	➔	Kaj se lahko naučim iz tega?
To mi ni všeč!	➔	Kaj mi je všeč?

Pripravila: Nataša Hauzer, univ. dipl. soc. ped.

Sedaj razmisli kakšne so po navadi tvoje misli in jih skušaj misliti drugače. Spremeni jih v pozitivno obliko in si jih zapiši. Kako se ob tem počutiš?

In ne pozabi uživati!

Nataša

DSP socialnega pedagoga na daljavo (po urniku: petek, 5. ura – 8. 5. 2020)  
Pripravila: Nataša Hauzer, univ. dipl. soc. ped