

Nalezimo se **OPTIMIZMA**, ne virusa!

Ker je danes 1. april, si najprej privoščimo dozo smeha in humorja. 😊 Smeh odžene skrbi, zato pravijo, da je smeh pol zdravja. Olajša oziroma omili nam vsakodnevne pritiske, očisti nas negativnih misli in nam daje upanje. Humor ne pomeni, da stvari ne jemljemo resno. To kaže zgolj na to, da si moramo, včasih zavestno, vzeti čas za sproščanje in se razbremeniti. Pravzaprav bi morali imeti več 1. aprilov. 😊

<p><u>Kdo kliče?</u></p> <p>V šoli pozvoni telefon. Glas: "Danes pa našega Janezeka ne bo v šolo." Učiteljica: "Kdo pa kliče?" "Moj oče," se oglasi Janezek iz telefona.</p>	<p><u>Sklanjatev</u></p> <p>V šoli se Janezek uči sklanjatve. Učiteljica ga vpraša: "Kako se sklanja dedek?" Janezek: "Ja... brez kozmodiska težko".</p>	<p><u>Loto</u></p> <p>"Za tukajšnjo fakulteto vaši rezultati ne zadostujejo" reče profesor," toda na vašem mestu bi poskusil pri lotu." "Kako to mislite?" "No, od 39 izpitnih vprašanj ste na 7 odgovorili pravilno."</p>
<p><u>Zadnja vrsta</u></p> <p>Zaradi velikega števila študentov v dvorani si je profesor omislil miniaturni mikrofoni in pred predavanjem vprašal: "Ali me študentje v zadnji vrsti slišite?" "Ja!" se je oglašil nekdo, "vendar nas ne moti preveč!"</p>	<p><u>Prevara</u></p> <p>Študent je na izpitu. "Nisem ravno zadovoljen z vašim znanjem, zato izpita danes niste opravili," reče profesor študentu. Študent mu odgovori: "Gospod profesor, naj vas opozorim, da ste ravno pred tem, da zagrešite prevaro." Profesor začudeno pogleda študenta in vpraša: "Kako je to možno?" Študent mu pojasni: "Po kazenskem zakoniku zagreši prevaro tisti, ki izrabi neznanje drugega z namenom da mu škoduje."</p>	<p><u>Kosti</u></p> <p>Pri naravoslovju: "No Buček, ti pa zdaj lepo povej, koliko kosti imaš v telesu?" "Najmanj dva tisoč petsto." Učitelj: "Zakaj pa me nisi včeraj poslušal, ko sem razložil, da je v človeškem telesu dvesto kosti." Buček: "Saj sem! Ampak sem danes zjutraj jedel sardine."</p>

So vas šale nasmejale? 😊 Ste že na pravi poti!

Zadnje dneve in tedne se po svetu in tudi pred našimi očmi dogajajo neprijetni dogodki. Spremljamo dnevne novice in skorajda ne najdemo več pozitivnih informacij. Tako pride do začaranega kroga, saj zaradi negativnih misli in informacij začnemo izgubljati optimizem. To vpliva na to, kako vidimo in si razlagamo vsakodnevne dogodke. Naša skrb se pogloblja, postajamo kritični do sebe in drugih. Pesimistične misli vztrajajo naprej. Ste že slišali, da je bolje kaj preprečiti kot zdraviti? Seveda so tu strokovnjaki in psihologi, ki so na voljo ljudem v stiski, a vprašati se moramo, kaj lahko sami naredimo zase in drug za drugega, da bi bilo težav čim manj. Za naše fizično in duševno zdravje lahko naredimo veliko sami. Optimizma se naučimo skozi izkušnje, od ljudi okrog sebe. Naše možgane lahko preusmerimo v dobro. Vprašajmo se, ali je res potrebno večkrat dnevno spremljati novice o širjenju koronavirusa? Ne, ta čas raje izkoristimo in naredimo nekaj dobrega zase in za širjenje optimizma. Kako?

- ☀️ Omeji stresorje, omejimo čas za paniko. Novice lahko spremljaš enkrat dnevno in ostaneš na tekočem.
- ☀️ Ukvarjaj se s stvarmi, ki te sprostito, pomirijo in ki ti vzbujajo prijetne občutke (petje, gibanje, sprehodi v naravo, branje knjig, poslušanje glasbe, vrtnarjenje, skodelica čaja, šopek rož, carkljanje svojih živalskih ljubljencev, branje šal, klepetanje s prijateljem, objemanje bližnjih, meditacija...).
- ☀️ Ohranjaj stike z ljudmi, ki so ti pomembni (pokliči prijatelja, prijateljico, sošolko iz osnovne ali srednje šole ali študija, vprašaj jih, kako so, kaj počnejo, poišči in deli z njimi prijetne novice, šale, pozitivne informacije, obudi prijetne spomine, odpravi zamere).
- ☀️ Ohranjaj dnevno rutino (čas za kavico, čas za počitek). Otroci potrebujejo pomoč pri strukturiranju časa. Pomagajte jim pri postavljanju urnika (kje se učiti, kdaj, koliko časa, predvidite odmore).
- ☀️ O stiskah in težavah se pogovori s kom. V oporo bodi svojim otrokom, prisluhni jim, saj otroci pogosto občutijo skrbi svojih bližnjih. Razbremenimo drug drugega, pomagajmo si.





Optimizem pomeni zdrav odziv na življenje, pozitiven odnos do sveta. Zakaj je optimizem dobra stvar? Posledice so naslednje:

- ✓ občutek nadzora,
- ✓ večje zadovoljstvo,
- ✓ bolj pozitivni odnosi,
- ✓ bolj realistični cilji,
- ✓ nižja raven stresa,
- ✓ več potrpežljivosti,
- ✓ boljši dosežki.

Kako še doseči pozitivno razmišljanje, kako ohranjati dobre odnose z ljudmi, razvijati prijetna čustva in biti še uspešen pri tem kaj počneš?

Predlogi so naslednji:

- ☀️ Vsaj enemu človeku vsak dan reči, da ga imaš rad/a.
- ☀️ Izrekanje hvaležnosti. Na list napiši za kaj vse si hvaležen. Lahko pokličeš koga in mu poveš koliko ti pomeni in mu izkaži svojo hvaležnost.
- ☀️ Pohvali se, kaj dobrega vse si naredil zase in za druge.
- ☀️ Vprašaj se, kaj novega si se danes naučil/a.

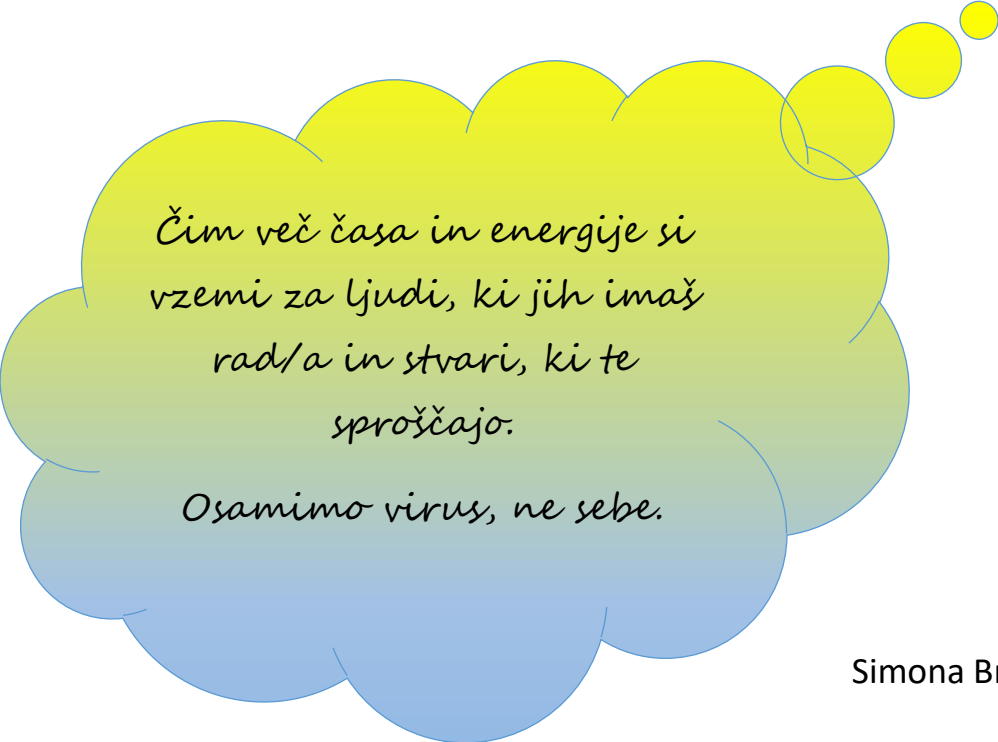
Učenke in učenci,

pozivam vas, da tudi vi naredite kaj dobrega zase in za svoje bližnje, razmislite o tem, koliko vam pomenijo in kaj radi počnete z njimi. Vaš dan ne posvetite samo šolskim obveznostim, ampak tudi ustvarjajte, razmišljajte o sebi in razveselite koga. Vaša razmišljanja in izdelke mi lahko pošljite na e-mail simona.brodaric@gmail.com. Z veseljem jih bom prebrala in delila še kakšno misel z vami. Če se boste strinjali, bom vaše izdelke in razmišljanja tudi objavila.

Predlogi za ustvarjanje, razmislek:

- želje za mojo družino,
- pravljica o meni kot glavnem junaku,
- razmišljanje o družini – kaj rad počneš z družino,

- moji prijatelji – riši ali piši o pomenu prijateljstva,
- moja pesem – o osebah, o stvareh, ki so vam pomembne,
- ta slika mi je všeč – poišči sliko (tudi iz revije, časopisa) in napiši, kako je povezana s teboj,
- moje najljubše stvari – ki jih imaš rad, ki jih rad počneš,
- dan za pohvale – kaj si vse že dosegel/a, na kaj si ponosen/a, kateri so tvoji cilji,
- tak je moj dan -moje dnevne rutine, navade, opravila),
- prijateljska zgodba – napiši/nariši, kaj bi rad počel/a s prijateljem, prijateljico.



*Čim več časa in energije si
vzemi za ljudi, ki jih imaš
rad/a in stvari, ki te
sproščajo.*

Osamimo virus, ne sebe.

Simona Brodarič

Vir: Psiholog dr. Kristijan Musek Lešnik, spletni seminar o ohranjanju optimizma