

## Cilj

Odkriti, da smo odgovorni za svoje duševno stanje.

# Se lahko zabavaš z nečim dolgočasnim?

## Opis

Vsi smo se že kdaj dolgočasili. In dolgočasimo se, ker ne vemo, kaj bi počeli. Vendar je rešitev v naših rokah. Obstaja zelo preprost trik.

**Pozoren bodi na ti dve preprosti vprašanji:**

- Kaj me razvedri?
- Kaj me zabava?



V nadaljevanju pomisli, kakšna bi bila tvoja odgovora, in ju napiši na list papirja ali v beležko. Nato izberi eno izmed stvari, za katere si napisal, da so ti všeč, in se začni ukvarjati z njo. Nič več ti ne bo dolgčas.

**Organiziranost**

**sodelujočih:** samostojno

**Starost:** od 8 let naprej

Če se boš še kdaj začel dolgočasiti, poišči svoj seznam in si ga oglej. Gotovo boš našel kaj bolj zabavnega od tega, da ležiš in se pritožuješ, da ti je dolgčas!

**Prikažimo to s primerom:**

Maša je že sestavila seznam stvari, ki so ji všeč. Ker ta deževen popoldan ni mogla na dvorišče, se je odločila izbrati eno od dejavnosti na seznamu: s svojo družino bo načrtovala počitnice.

Vsi skupaj brskajo po internetu in izbirajo, kam bi šli. Gotovo bodo preživeli zelo veder popoldan.

**Zapomni si**

Dolgočasje se pojavi, kadar ne najdeš smisla v tem, kar počneš, ali v tem, kar se dogaja okrog tebe. Veliko zanimivih stvari lahko vidiš, slišiš, počneš, misliš itn. Odločiti se moraš samo, da se ne boš dolgočasil.

**Razširitev vaje**

Sestavi dolg seznam vseh dejavnosti, ki jih radi počnejo: člani tvoje družine, tvoji prijatelji, drugi ljudje, ki jih poznaš. Gotovo boš dobil ogromno zabavnih idej.

