

2. DELAVNICA: »NE BODIMO ZASKRBLJENI«

Spoštovani starši in učenci.

Vsi smo v zadnjih dneh, sedaj že tednih, verjetno malo drugačni, ki smo bili pred epidemijo koronavirusa. Znašli smo se v novi situaciji, ki je negotova in zato nas včasih tudi zaskrbi. Skrb in strah sta popolnoma običajni reakciji, saj smo se znašli v situaciji, v kateri še nikoli nismo bili.

Pomembno pa je, da strah in zaskrbljenost premagamo!

Če želite več izvedeti o tem, kaj se dogaja v naših možganih, ko smo zaskrbljeni in kako premagati zaskrbljenost, si lahko ogledate videoposnetek psihologinje Ines iz Primorske. V videoposnetku tudi predstavi vajo dihanja, ki se jo lahko z njo naučite in jo uporabljate. 😊



DOSTOP VIDEOPOSNETKA OBVLADOVANJE ZASKRBLJENOSTI:

<https://www.youtube.com/watch?v=6ARwlmnYpPs&feature=youtu.be&app=desktop>

ŠE NEKAJ NASVETOV ZA UČENCE (pa tudi za nas odrasle):

- Bodi telesno aktiven, ne pozabi na spanje in zdravo prehrano.
- Pazi na to, koliko spremljaš slabe novice – naj jih ne bo preveč (npr. Če enkrat na dan prebereš ali poslušaj kaj o epidemiji je dovolj).
- Vsak dan se spomni tudi dobrih in lepih stvari, ki se dogajajo tebi in tvojim najdražjim.
- Vsak dan delaj nekaj, kar ti je prijetno in te sprosti.

Da nam bo šlo pozitivno razmišljanje boljše, vsem nam dajem domačo nalogo – vajo, ki jo delajte vsak dan. **Vsak večer pred spanjem izpolnite spodnji dnevnik – za vsak dan zapišete tri dobre stvari, vajo lahko naredite tudi ustno.**

DNEVNIK HVALEŽNOSTI – TRI DOBRE STVARI V ENEM DNEVU

DAN: DATUM	ENA DOBRA STVAR, KI SEM SE JE DANES RAZVESELIL...	NEKDO (ali nekaj) ZA KATEREGA (za kaj) SEM DANES HVALEŽEN...	NEKAJ, KAR SEM DANES DOBRO OPRAVIL ...
1. DAN			
2. DAN			
3. DAN			
4. DAN			
5. DAN			
6. DAN			
7. DAN			

Če boste karkoli potrebovali, pa lahko pišete svetovalnima delavkama šole na: anita.fartek@ossvj.si ali andreja.sraka@ossvj.si

Serdica, 5. 4. 2020

Pripravila psihologinja:

Anita Fartek