

## **Kako ste / kako se počutite ?**

Smo že v petem tednu poučevanja na daleč.

So vam dnevi / tedni do sedaj hitro minili?

Vsi ti dnevi, ki so še pred nami, nam predstavljajo negotovost in skrbi, nove skrbi, še poleg teh, s katerimi se srečujemo v tem trenutku. Da pa si ne dovolimo, da nas te »skrbi« delajo nemočne in se jim prepustimo, sem za vas pripravila posebne kartice.

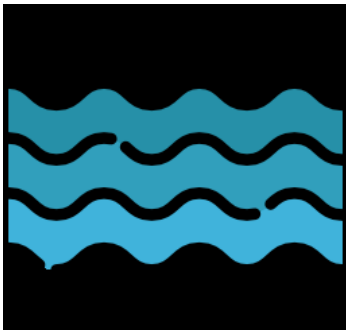
Vsaka od njih vsebuje drugačne dejavnosti. Uporabljajte jih po občutku, večkrat in kadarkoli boste želeli. Mogoče vam katera ne bo všeč, ampak nič zato, poskusite lahko z drugo.

Za lažjo osredotočenost in izvedbo določenih dejavnosti, lahko zaprete oči, si poiščete miren prostor.

Prepustite se svojim občutkom 😊



Vzemi si nekaj minut, samo za poslušanje zvokov okoli sebe. Kakšne zvoke slišiš? So glasni ali tihi? Pozorno jih poslušaj in jih poskušaj prepoznati ter ugotoviti od kod izvirajo.

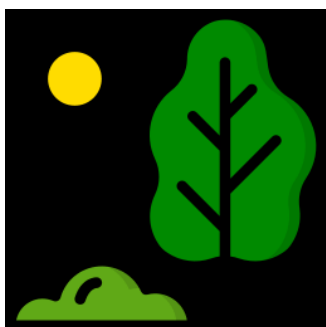


Počasi vdihni zrak skozi nos, zadrži ga v pljučih. Ko boš pripravljen/a ga izdihni tako, kot da bi imel/a v ustih slamico in bi ga skozi njo izpihal/a. To ponovi dvajsetkrat.



Nariši risbo, ki predstavlja tvoje skrbi. Da ti bo lažje, si pomagaj z nekaj idejami.

- Pomisli kako izgledaš, ko si zaskrbljen/a in kako, ko nisi.
- Kako si lahko pomagaš, da te preneha skrbeti.
- Kaj je tisto kar te skrbi.



Pomisli na kraj, kjer se počutiš mirno, udobno in srečno. Morda je to plaža, gozd, tvoja soba ali kaj drugega. Predstavlaj si kako ta kraj izgleda, kakšne zvoke slišiš in kako se počutiš, ko si tam.



Zapiši svoje skrbi, da ti bo lažje, si pomagaj z vprašanji:

- Kaj je tisto kar te skrbi?
- Kaj počneš, ko si zaskrbljen/a?
- Kaj si storil/a nazadnje, ko si bil/a zaskrbljen/a?



Pogosto, ko smo zaskrbljeni, si v misli prikličnemo le najslabše možne izzide. Vendar pa tokrat poskusi narediti obratno, tako, da bo izzid pozitiven, najboljši možen. Napiši na kakšne načine bi lahko premagal/a, ali vsaj omilil/a skrbi, da bi se počutil/a boljše.