

DOMA SMO

Kako kakovostno preživeti to obdobje?

ČAS ZASE

- **skrb zase:** prehrana, gibanje, dovolj spanja
- moji stari/novi **hobiji**, ki me veselijo in sprostijo
- branje
- čas za **sproščanje** (dihalne vaje, raztezne vaje, glasba, kuhanje ...)



NEKAJ DOBRIH POGOVOROV

naredi spremembo

- pogovor s starši, brati, sestrami, starimi starši (o skrbeh, izzivih, uspehih, kar tako ...)
- pogovor s sošolci, prijatelji (kako si, kaj te skrbi, novosti ...)
- tudi svetovalni delavki sva tu zate (organizacija šolskega dela, skrbi v povezavi s šolo, tesnoba ...)

DELO ZA ŠOLO

- določim si **čas za** šolsko delo: od do
- jasno določim **čas za posamezno nalogo** (odgovori na vprašanja pri psihologiji 15')
- kratki 5' **odmori**
- če **ne razumem**, ne znam, **poiščem pomoč** učitelja, sošolca



NADZOR NAD NEGATIVNIMI MISLIMI

če izvajaš dovolj pogosto, postane avtomatsko

ODVRAČANJE POZORNOSTI
negativna misel – pomislim na nekaj
lepega

NE PREVEČ NOVIC – zanesljivi viri



Filmi, serije

HUMOR

REŠEVANJE
KRIŽANK

ČAS ZA SKRBI

10–20' na dan, takrat te lahko skrbi
Potem si poveš: »O tem lahko
razmišljam v času za skrbi, ne
sedaj.«