

Spoštovani starši, ste morda izdelali z vašimi otroki lutko, ki odganja skrbi? Prejšnji teden vam jo je na teh straneh predstavila psihologinja Anja. Vam je bolje? Super!

Če pri nekaterih zaskrbljenost še vztraja, pogledajmo, kaj je lahko v tem tudi pozitivnega, da jo boste lažje sprejeli in se soočili z njo.

Zaskrbljenost je močno povezana s strahom pred prihodnostjo. Kadar si predstavljamo, da bodo stvari šle v negativno smer, postanemo zaskrbljeni. Predstavljanje negativnih izidov v nas spodbudi dva aktivna odziva: da negativni scenarij preprečimo, če ne, se nanj ustrezno pripravimo. V sedanjem času nas seveda skrbi, da bi Koronavirus, nad katerim nimamo nadzora, lahko ogrozil ljudi, ki so nam pomembni in se zanje čutimo odgovorne (družino, prijatelje, sorodnike, sodelavce). **Zaskrbljenost pa ima v sebi tudi zelo pozitivno stvar.** Njen namen je, da v sedanosti najdemo najboljšo rešitev, če se bo problem v prihodnosti res pojavil. Razvija se pozornost, upoštevanje, odgovornost za drugega. Torej je lahko zaskrbljenost prav uporabna, kadar nas vodi v akcijo, da naredimo vse, da preprečimo negativne možne izide in se nanje pripravimo.

Torej, ohranimo tisti del zaskrbljenosti, ki nas dela boljše in bolj odgovorno pripravlja na sedanjo situacijo v skrbi zase in za druge. Držimo se ukrepov, hkrati pa naj v naša srca posije tudi nekaj optimizma. Zdravniki namreč pravijo, da se že vidi luč na koncu tunela, kar pomeni, da je rešitev blizu. 😊😊

December je mesec, ki nas pripravlja na nekaj lepega in v nas budi mnogo pozitivnih čustev. Čeprav bo za marsikatero družino bolj skromen, nam lahko veliko da. Podarimo več časa drug drugemu, obudimo preproste družinske običaje in pojdimo pogumno v prihodnost. Razsvetlimo stanovanja in vdahnimo nov elan našim mislim in dejanjem.



Vir: <https://www.google.com/search?q=prazni%C4%8Dni+december&sxsrf>

Dragi starši, pripovedujte otrokom in prisluhnite, kaj vam imajo povedati. Negujte skupne družinske dejavnosti. Naj vas decembrski čas bogati in povezuje. Učenci in učenke, dejavno se vključite v vse družinske aktivnosti. Starši bodo hvaležni in ponosni na vas.

Tukaj pa sta še dve zanimivi povezavi do ustvarjalnih in glasbenih adventnih koledarjev:

<https://calendar.myadvent.net/?id=2732bb85e702584e3eb47580616eca1e>

<https://calendar.myadvent.net/?id=d9e8c54a60dc5c03e25ab901b60ea37a>

Vaše svetovalne delavke Milena, Mihaela in Anja

- Mihaela Razboršek 031 600 416 mihaela.razborsek@cviu-velenje.si
- Anja Kališnik anja.kalishnik@cviu-velenje.si
- Milena Četina 031 600 417 milena.cetina@cviu-velenje.si