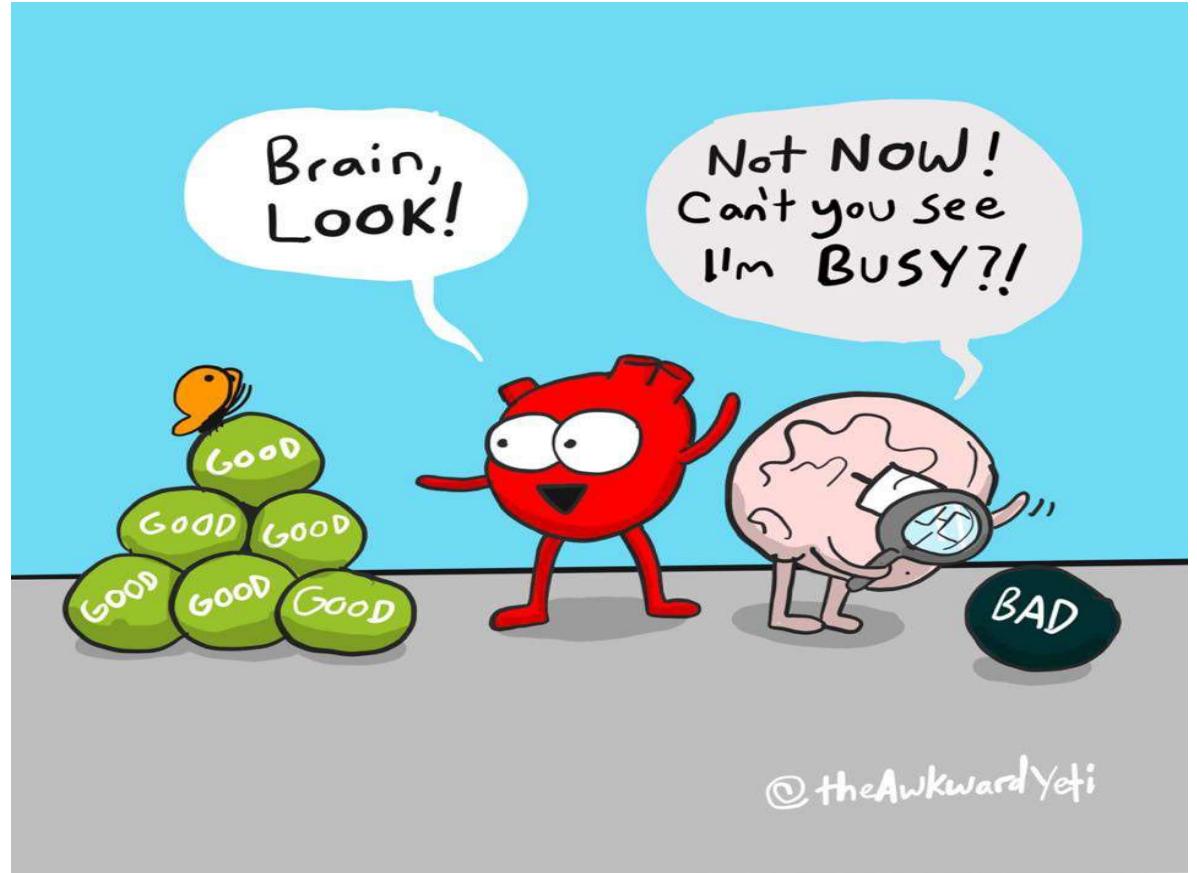


Vježbajmo optimizam

Ivana Mađarić,
psihologinja



Dragi učenici i učenice,
u ovoj situaciji izolacije,
online nastave, promjena
u našoj neposrednoj
okolini, provođenju puno
vremena u kući, naš mozak
može reagirati kako je
prikazano na slici -
usmjeriti se na negativno i
pritom ne vidjeti ono
pozitivno.



Ne umanjujući sve ono što nam se događa, mozgu ipak treba malo poticaja da se proba usmjeriti na dobre stvari, barem u nekom trenutku dana.

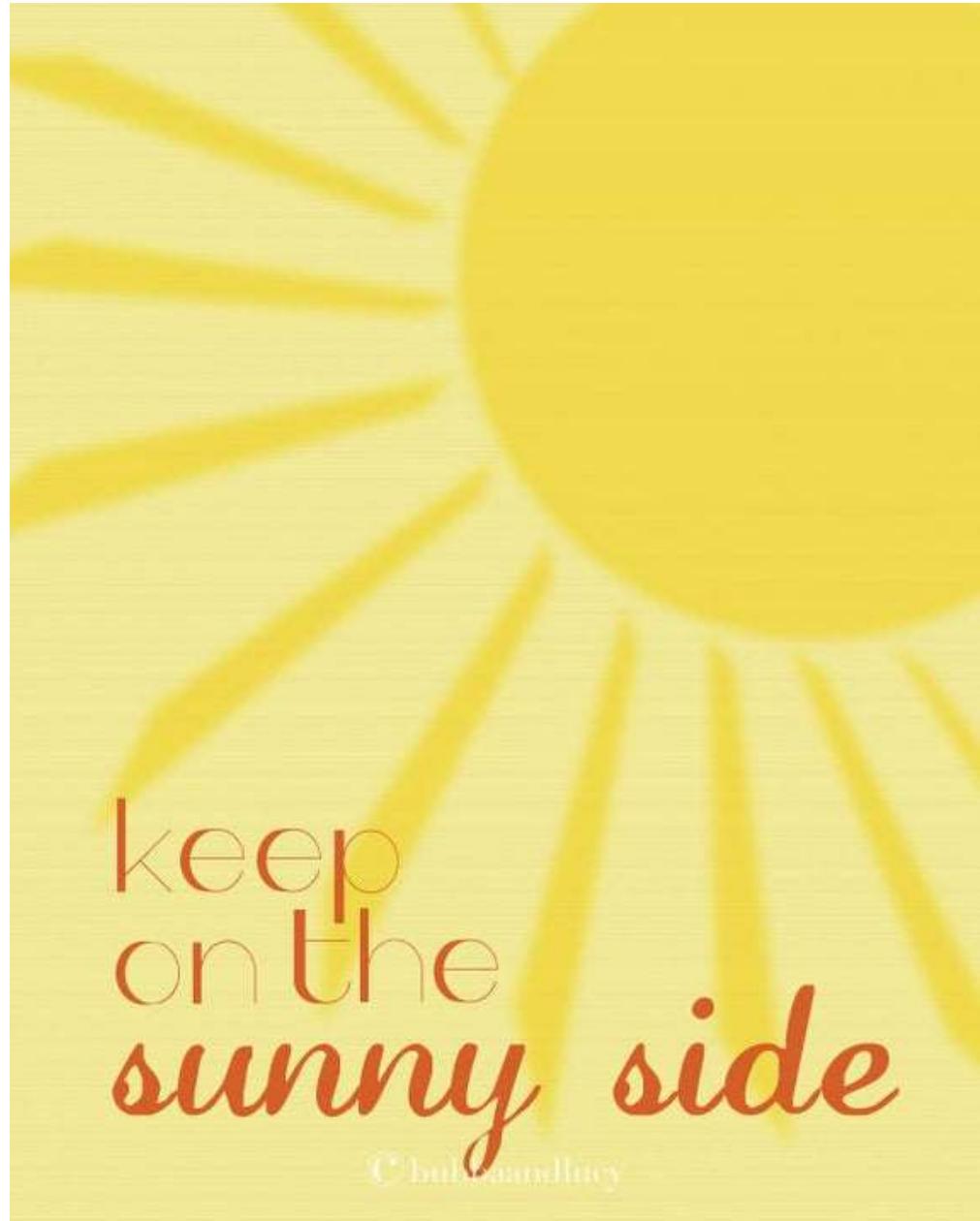


Stoga je Zagrebačko psihološko društvo razvilo inicijativu za vježbanjem optimizma. Brojna istraživanja pokazuju da stres može oslabiti imunološki sustav, ali i da ga optimizam može ojačati (što nam je u ovim trenutcima jako važno 😊).

Potaknute inicijativom, i mi vam donosimo sedmodnevni izazov pod nazivom ***Vježbajmo optimizam.***

Uputa je jednostavna. Svaki dan pročitajte jedan zadatak i napravite ga. Uzmite si vremena promisliti što radite i kako to utječe na vas. Neke svoje misli i osjećaje možete i zapisati, a s pitanjima i idejama možete se javiti na mail ivana.madaric2@gmail.com.

Neke okolnosti oko sebe ne možemo mijenjati, ali **optimizam možemo vježbati**. Ovih dana naučimo pogledati i na sunčanu stranu ulice!



Prvi dan

Na kraju dana razmislite o svome danu, zadacima i aktivnostima koje ste taj dan imali i situacijama u kojima ste se zatekli. Izdvojite barem **tri stvari** u kojima ste bili zadovoljni sobom i onim što ste napravili. Podsjetite se da to ne moraju biti neke jako velike stvari i životni projekti.

Dovoljno je i nešto poput:
„Zadovoljan sam ručkom koji sam skuhao za svoje ukućane.“, „Volim što sam bila strpljiva i poslušala bakinu priču iz djetinjstva već treći put.“, „Zadovoljan sam kako sam pospremio ormar.“, „Drago mi je što sam odvojila 15 minuta za uživanje u cvijeću i suncu.“.

Drugi dan

Odaberite pozitivan citat koji će vam biti današnja vodilja i motivator. Prepišite ga i stavite na vidljivo mjesto. Ako vam nedostaje ideja klik na ovaj [link](#) i pogledajte koje smo vam pozitivne misli mi uputili.

*Ne možeš
promijeniti
ono što se dogodilo,
ALI MOŽEŠ ONO ŠTO
ĆE SE DOGODITI.*

*Ne dolaze sve oluje
u tvoj život kako bi
načravile nered.
Neke ti samo žele
raščistiti put.*

Treći dan

Odvojite 5-10 minuta na kraju dana i razmislite (ili porazgovarajte s nekim) o dobrim i lošim stvarima koje su se dogodile tog dana. Zatim odaberite jednu stvar kojom niste bili zadovoljni i ispričajte što biste napravili drugačije da možete vratiti vrijeme unatrag.

Ova vježba uči nas mijenjati perspektivu u promatranju sebe, svojih reakcija i iskustava. Daje priliku da učimo iz svojih pogrešaka, mijenjamo stav i razvijamo različite strategije suočavanja koje možemo koristiti u budućnosti.

Naime, optimističan stav nudi pogled koji kaže da su problemi prolazni i da ja mogu utjecati na to kako ću se nositi s njima.

Četvrti dan

U zdravom tijelu, zdrav duh!
Vježbate barem 25 minuta
(pri tome obvezno uvrstite
vježbe koje vam šalju vaši
dragi profesori Bošnjak,
Pavlović i Šimić).



Vježbanje potiče osjećaj postignuća koji često prenosimo i na druge aspekte našeg života. Osjećaj postignuća ima važnu ulogu za osjećaj da možemo uspješno obaviti neki zadatak, što povećava optimizam.

Također, vježbanje smanjuje anksioznost i razinu stresa. Tjelesna aktivnost povećava razine neurotransmitera koji su važni za regulaciju emocija i uspješno nošenje sa stresom.

Peti dan

Kada se događa nešto loše, skloni smo misliti da je to zauvijek, da više nikada nećemo biti sretni i zadovoljni kao prije. No, osvrnemo li se unatrag, svatko se od nas može sjetiti situacija koje su se u trenutku događanja činile bezizlaznima, a danas ih se jedva sjećamo kao takvih.



1. Prisjetite se događaja iz svog života koji vam je u to vrijeme izgledao jako težak, a danas ga se jedva sjećate.

2. Prisjetite se lošeg događaja iz svog života koji je, iako loš, imao i pozitivne posljedice na vaš život. Mislite li i danas da je bolje da se to nije nikada dogodilo?

Šesti dan

Podijelite lijepo sjećanje s nekim iz obitelji, prijateljem ili dragom osobom s kojom se dugo niste čuli, a onda se zajedno dosjetite nekoliko drugih posebnih događaja.

Socijalni kontakti (s onima koje dugo nismo čuli ili našim najbližima) pozitivno utječu na naše raspoloženje. Kada vidimo da netko brine o nama, mari za nas, javlja se cijeli niz pozitivnih emocija. Budi i ti nečiji razlog za osmijeh i dobar osjećaj!



Sedmi dan



Učinite za sebe jednu ugodnu stvar ili aktivnost - plešite, pjevajte, slušajte glasno glazbu, crtajte, izradite nešto, igrajte društvenu igru, napravite kolač, našminkajte se...

U zahtjevnim situacijama pojačavaju se neugodne emocije i zbog toga ponekad zanemarimo svoju rutinu i aktivnosti koje u nama potiču ugodu, pozitivne emocije i zadovoljstvo.

Razmisli što te uveseljava i učini si dan ugodnjim. Možda potakneš i nekog iz svoje obitelji na istu aktivnost. Ako smo napravili jednu dobru stvar za sebe u danu, napravili smo puno.

Kako ponekad u redovnim životnim okolnostima izbjegavamo uvođenje nekih promjena jer zahtijevaju vremena i truda, za koje često kažemo da ih nemamo, možda je sada **pravi trenutak** da se svakog dana usmjerite na jednu pozitivnu stvar i iskušate kako je uvesti takav zadatak u svoju svakodnevnicu te odaberete neke od njih koje ćete moći uvesti u svoj život i ubuduće.



„Moraš znati da će i ovo proći.“

I za kraj, ovaj prigodan citat donosi nam Jorge Bucay u svojoj knjizi „**Ispričat ču ti priču**“ (stavljam i [link na knjigu](#) za sve one koji slobodno vrijeme žele iskoristiti za čitanje).

Glavni junak knjige, mladić Demián, dolazi psihoterapeutu Jorgeu tražeći odgovore na pitanja koja si svaka mlada osoba postavlja. Pričajući mu priče, od grčkih mitova preko japanskih parabola do priča europskih naroda i onih koje sam izmišlja, Jorge mu pomaže da upozna sebe i prevlada svoje predrasude.

Iako pokazuje da život nije jednostavan, već naprotiv vrlo komplikiran, knjiga Ispričat ču ti priču prepuna je optimizma.

Svaka priča može se čitati zasebno te se iskreno nadam da ćete uživati.

Veselimo se čuti vaše dojmove nakon ovog izazova te vas pozivamo da se izrazite kroz tekst, fotografiju, crtež ili bilo koji drugi kreativni način te nam pošaljete na mail s početka.

Radujemo se vašim uradcima.

Srdačan pozdrav od pedagoginje i psihologinje!

