

## MOJA (NE)JEZA

Dnevi preživeti z družino so lahko včasih naporni. Večkrat se ne strinjamo s starši. V spor pridemo z brati in sestrami. Razjezi nas sosedov pes, ki nas z laježem zbudi. Razjezi nas šolska naloga, ki je ne znamo rešiti. Razjezi nas...

Ob teh trenutkih, velikokrat odreagiramo jezno, užaljeno, trmasto.

Zato je izziv današnjega dne (ter naslednjih dni), da se v trenutku, ko bi se na kaj ali koga razjezil/a ustaviš, umakneš na samo in narediš eno izmed naslednjih stvari:

- Usedi ali uleži se. Zapri oči. Za nekaj minut (dokler se ne pomiriš) se osredotoči le na svoje dihanje: vdih, izdih, vdih, izdih ... Osredotoči se na svoj trebuh in kako se ta počasi dviga in spušča.
- Pojdi na zrak. Teci okrog hiše ali po dvorišču, dokler jeza ne izpuhti.
- Usedi ali uleži se. Osredotoči se na zvoke okrog sebe. Petje ptic, zvok vetra, brnenje avtomobilov, zvoke v stanovanje, tiktakanju ure ... Poslušaj toliko časa, dokler jeza ne izgine.

Poskusi, verjamem da zmoreš. Mogoče v prvih nekaj poskusih ne bo uspelo. Toda vztrajaj, ne obupaj! Tudi za umirjenje jeze je potrebna vaja.

Na koncu dneva ali tedna na kratko zapiši, kako uspešen/uspešna si bila:

---

---

---

---

---

---

---

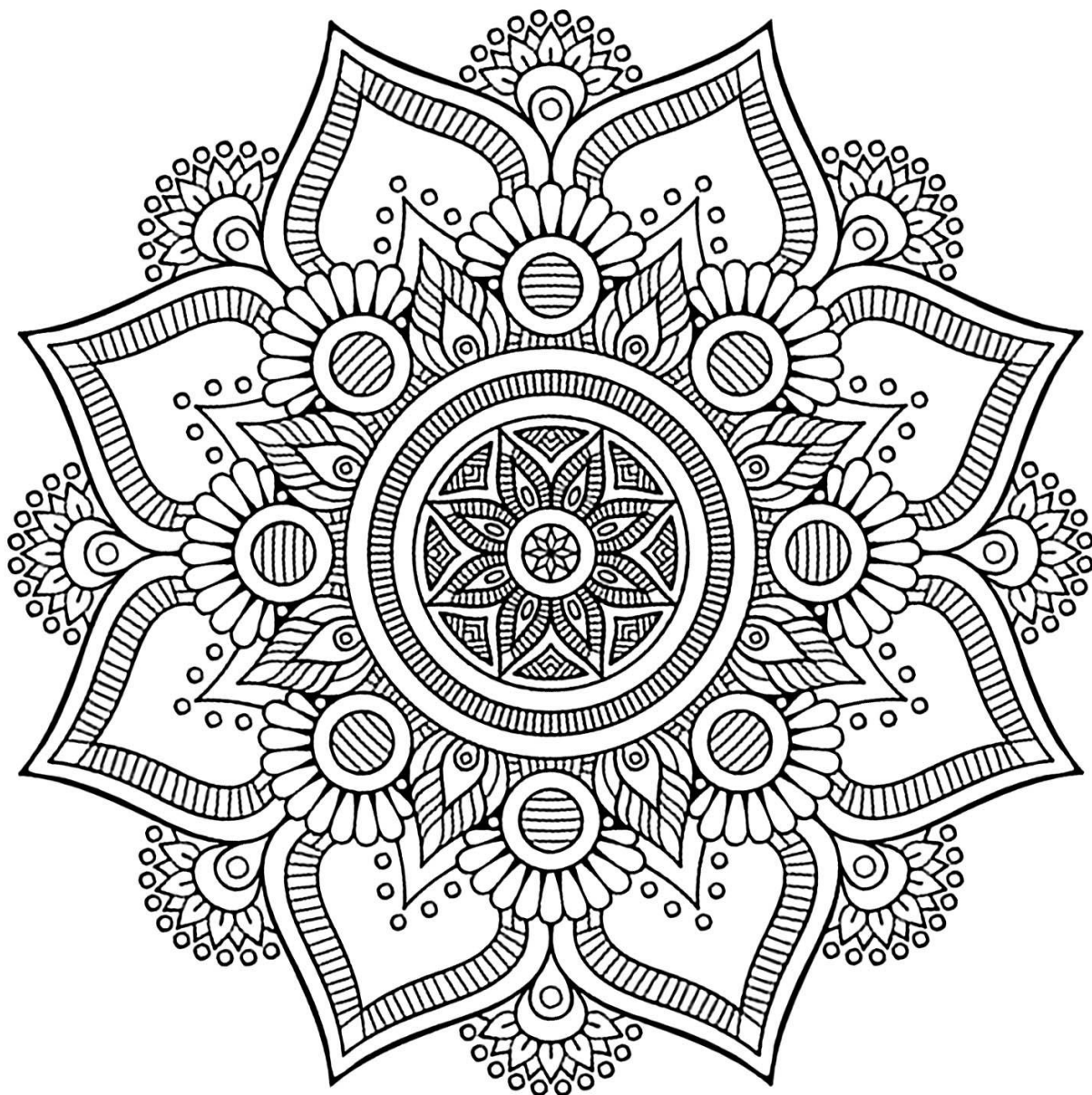
---

---

Prva in tretja tehnika ti lahko pomagata tudi pri sproščenju med poukom ali pa preprosto, da prikličeš nazaj osredotočenost na pouk in razlago učitelja.

## SVET BARV

Barve in barvanje delujeta sproščujoče. Poleg tega pa barvanje mandal vzame kar nekaj časa, zato moraš biti vztrajen/vztrajna in potrpežljiv/a. Vzemi si čas zase in spodnjo mandalo pobarvaj z barvami, ki so ti ljube. Čisto po tvojem okusu.



## SVET OKUSOV

Kaj vse že znaš sam/a speči ali skuhati? Pobrskej po hladilniku in omarah in poglej, katere sestavine imaš na voljo. Nato poišči en recept in sam/a ali s pomočjo staršev skuhaj ali speci povsem novo jed. Takšno, ki je nisi še nikoli.

Recept in vtise, kakšna se je jed zdela tvojim domačim, zapiši spodaj.

RECEPT:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

JED JE BILA...

---

---

---

---

---



