

# A si za ples?

pripravila: Tim Mihelič, Ana Kukanja



decembrski novičnik:  
Srečko je dobro



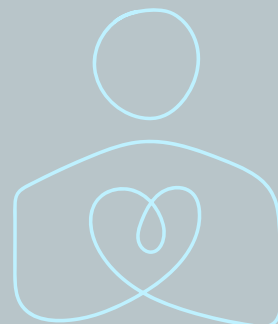
Šolski center Srečka Kosovela Sežana  
GIMNAZIJA IN EKONOMSKA ŠOLA

# Uvod

Dijakinje in dijaki 3. gimnazije pri ITS družboslovje mesečno pripravljamo novičnik, namenjen ozaveščanju pomena dobrega počutja in duševnega zdravja ter aktivni skrbi zanj.

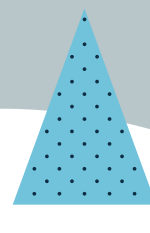
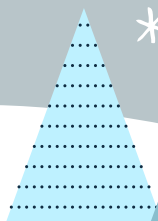
Novičnik – poimenovali smo ga Srečko je dobro – vsebuje zanimive psihološke vsebine, nasvete, kako poskrbeti zase, delovne liste z različnimi vajami, ideje za preživljanje prostega časa in še marsikaj drugega.

Decembrski novičnik sva pripravila:  
Ana Kukanja in Tim Mihelič.



## Kazalo vsebine:

1. Kako razmišljaš?
  - Toga in razvojna miselnost
2. Kako lahko poskrbiš zase
  - Kako diši božič?
  - Zemljevid mešanih čustev
    - Dragi bodoči jaz
    - Drevo hvaležnosti
    - Rad/-a bereš?
    - Rad/-a gledaš filme?



# Kako ti razmišljaš?

O tem, kolikšno težo ima naša miselnost pri tem, kako se lotevamo izzivov, je po desetletjih raziskav na to temo v eni svojih najbolje prodajanih knjig **Moč miselnosti: Kako uresničiti svoje zmožnosti** pisala priznana psihologinja in profesorica na Univerzi Stanford Carol S. Dweck.

Te zanima, kakšna je tvoja miselnost?  
Označi, s katero trditvijo v paru se večinoma strinjaš – s trditvijo zapisano z rdečimi ali modrimi črkami – in preberi razlago.

Izzivi so odlična priložnost za izboljšanje sebe, zato sprejem skoraj vsakega!



Izzivi so nepotrebni in se jih raje izogibam.

Neuspehi me ne potrejo, temveč vzpodbudijo željo po izboljšanju.

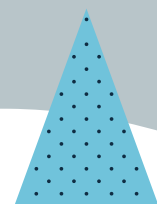


Neuspehi me pogosto čisto potrejo in jih ne prenašam najbolje.

Spodobnosti se oblikujejo postopoma. Lahko se spreminjajo in razvijajo.



Sposobnosti so nespremenljive. Določene so ob rojstvu.



Kritike so vsekakor dobrodošle, saj sporočajo, kako naj se izboljšam in me vzpodbujajo.



Kritike večinoma razumem kot nepotrebno grajo, ki ne služi ničemur.

Uspeh drugih ljudi me navdihuje in motivira, da tudi jaz dosežem svoje cilje!



Uspeh drugih me ne motivira, temveč ogroža moje samospoštovanje.

Trud je način, kako postajam inteligentnejši/-a.

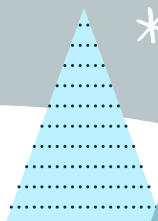


Če se trudiš, pomeni, da nisi inteligenten.

Miselna naravnost ali miselnost je dejavnik, ki pomembno določa naše vedenje, vpliva na postavljanje ciljev ter poleg truda in sposobnosti močno vpliva na uspeh.

Razlikujemo med togo ali fiksno miselnostjo in prožno ali razvojno miselnostjo. Obe miselnosti se bistveno razlikujeta v načinih premagovanja ovir, sprejemanja kritik in zaznavanja izzivov.

Če si pogosteje izbiral/-a trditve, zapisane z modro, je tvoja miselnost večinoma prožna ali razvoja, če si izbiral/-a trditve, zapisane z rdečo, pa je tvoja miselnost večinoma toga ali fiksna.



Toga miselnost je značilna za ljudi, ki menijo, da so sposobnosti in značilnosti ljudi nespremenljive ali fiksne (toge) ter pridobljene ob rojstvu.

Ljudje s togo miselnostjo:

1. **Težijo k izogibanju izzivom**, da se ne bi osramotili, če jim ne bo uspelo.
2. **Kažejo manjšo odpornost na neuspehe**, ker menijo, da na njih ne morejo vplivati.
3. **Pogosto vidijo uspeh drugih kot grožnjo** in se raje primerjajo z manj uspešnimi ljudmi.
4. **Kritike ne doživljajo kot koristne informacije** za izboljšave, ampak kot nepotrebne žalitve.



Razvojna miselnost je značilna za ljudi, ki so prepričani, da so človekove sposobnosti in značilnosti odvisne od truda ter spremenljive skozi življenje. Ljudje s prožno miselnostjo:

1. **Težijo k prejetanju izzivov**, ker nanje gledajo kot na priložnost za rast.
2. **Kažejo večjo odpornost do neuspehov**, saj jih razumejo kot priložnost za razvoj in učenje.
3. **Uspehe drugih vidijo kot spodbudo in navdih**.
4. **Kritike jemljejo kot pozitivno vzpodbudo** in priložnost za izboljšanje.

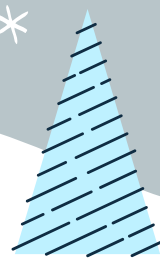
Načeloma posamezniki z razvojno miselnostjo dosegajo višji akademski in socialni uspeh, to pa ne pomeni, da je napačno imeti togo miselnost.

Prehod iz ene v drugo miselnost je mogoč, je pa to čisto odvisno od tebe.





# Kako lahko poskrbiš zase?

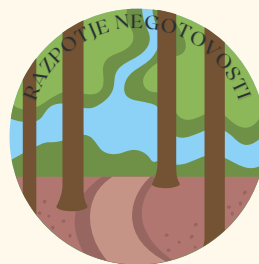




# Zemljevid mešanih čustev

Označi svojo pot skozi december. Kaj si doživljal/-a? Kam te je najpogosteje peljala pot?

Kamorkoli te je vodila pot v decembru, je pomembno, da si jo prehodil/-a. To je tvoja pot. To je tvoje doživljanje, včasih prijetno, drugič manj, a vedno pomembno. Ker ti sporoča, kje si, kam greš, kako misliš in v določenem trenutku živiš svet.





# Dragi bodoči jaz,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

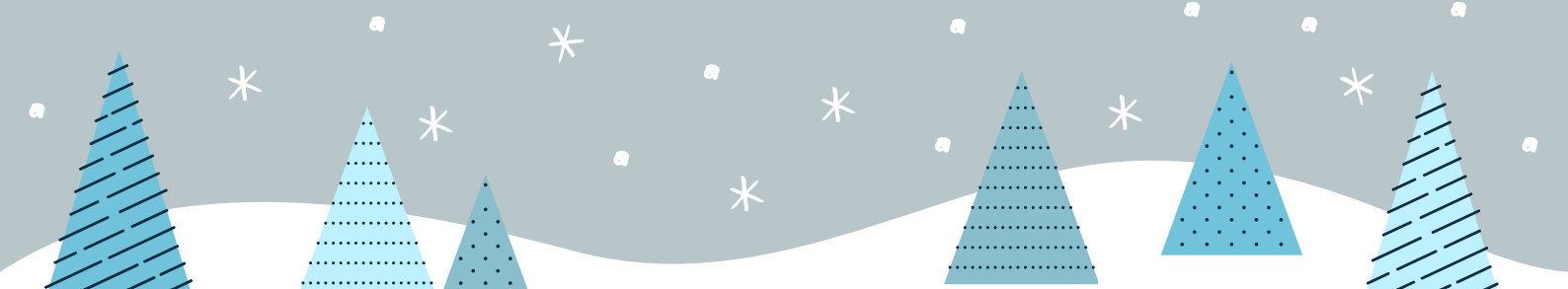
.....

.....

.....

\*Napiši si pismo, ki ga boš ponovno odprl/-a čez nekaj časa (npr. 1 leto). V pismo lahko napišeš kar želiš: o tvojih željah in ciljih, trenutnih težavah, . . . Na koncu pa si nameni par spodbudnih besed.

S pismom lahko čez čas preveriš, koliko ciljev, ki si si jih zadal/-a, si dosegel/-a! Prav tako boš videl/-a, koliko si se spremenil/-a v tem času, in morda se boš pošteno nasmejnal/-a. Pisanje pisma bodočemu sebi povečuje občutek zadovoljstva in uspeha, pa še zabavno je.



# Drevo hvaležnosti

Na vsak balonček, ki krasi drevo, zapiši 1 »stvar« (dogodek, osebo, lastna močna področja ...), za katero si hvaležen/-na!

S tem, da zapišemo, za kaj smo hvaležni, ubesedimo vse tiste majhne (ali velike) zadeve, ki nam lepšajo vsakdan. Tako se spomnimo na mnogo stvari, ki jih je v težkih časih še kako lahko spregledati in pozabiti.

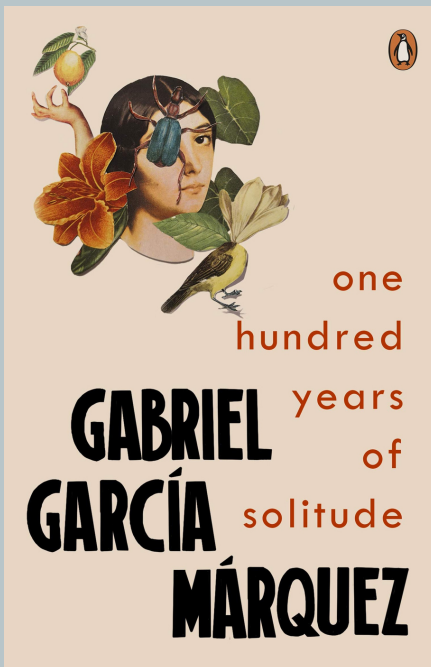


# Rad/-a bereš?

Vzemi si čas in to zimsko sezono preživi tudi za knjigami!

Že 10 minut dnevno je dovolj, da razvijaš svojo domišljijo, empatijo in krepíš svoje duševno zdravje.

Priporočam:

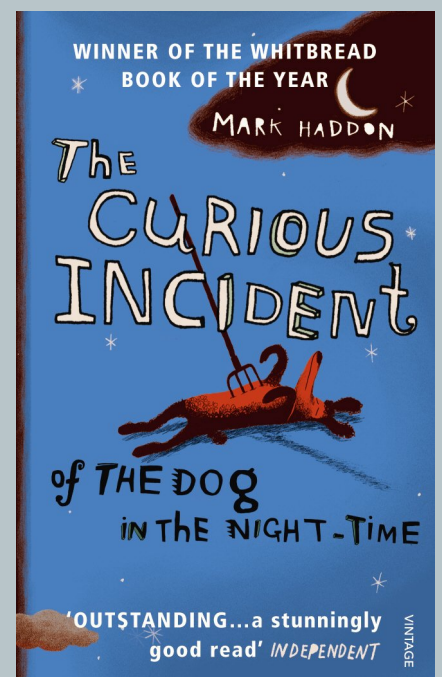


## Gabriel García Márquez, Sto let samote:

V tem latinsko-ameriškem romanu sledimo rodbini Buendía skozi stoletje njihovega obstoja v namišljenem mestu Macondo. Sodi v žanr "magičnega realizma", kar pomeni, da je zastavljen v realističnem svetu, kjer so čarobne in absurde prigode vsakdanje (npr. ena izmed hčera družine Buendía zaradi svoje lepote kar poleti). Zgodba ravno tako ne sledi času linearno, ampak ga obrača po svojih potrebah, kar naredi branje tega čudovitega romana res čarobno.

## Mark Haddon, Skrivnostni primer ali Kdo je umoril psa:

V krajši noveli sledimo 15 letnemu Christopher-ju, ki ima Aspergerjev sindrom. Nekega dne je našel umorjenega sosedovega psa, kar ga je navdihnilo, da napiše svojo detektivsko knjigo - saj že od nekdaj rad bere Sherlocka Holmesa. V svoji knjigi piše o raziskovanju umora in mnogih drugih zanimivih dogodkih v njegovem vsakdanu. Knjiga simpatično in empatično prikaže, kako Christopher razmišlja, pa tudi, da je Aspergerjev sindrom zanj dar, ne pa ovira.



# Rad/-a gledaš filme?

Potrebuješ motivacijo za lastno premagovanje ovir in doseganje ciljev? To lahko najdeš tudi v filmih.

Predlagam:



## Joy (2015)

Kaj ustvarja čarobnost življenja? Kaj je tisto, kar človeka žene, da poskuša, se spotika in se zaletava v zid, dokler mu ne uspe? In kaj potem vse tiste vzpone in padce, ki sledijo uspehu, pretvori v oprijemljiv občutek radosti in spoznanja? Joy sledi štirim desetletjem vzpenjanja matere samohranilke do položaja poslovne magnatinje in pri tem raziskuje, kako drznost, vztrajnost in vzdržljivost vizije ljudi iz običajnosti ponesejo do izjemnih trenutkov ustvarjalnosti, prizadevnosti in ljubezni.

## Dobri Will Hunting (1997)

Drama spremlja uporniškega mladeniča Willa Huntinga, ki kot hišnik dela na slovitim inštitutu MIT, čeprav ima fotografski spomin in je matematični genij. Univerzitetni profesor in nekdanji državni matematični prvak Lambeau nekoč pripravi poseben izziv za svoje študente: na hodnik pred učilnico razobesi zahtevno matematično nalogo in kdor bi jo pravilno rešil, naj bi imel zagotovljeno oceno pri njegovem predmetu.

\* Will skrivaj opravi preizkušnjo in Lambeau se postopoma dokoplje do briljantnega avtorja pravilne rešitve. Ko nanj naleti, ga skuša prepričati naj neha zapravljati svoj dragoceni dar.

