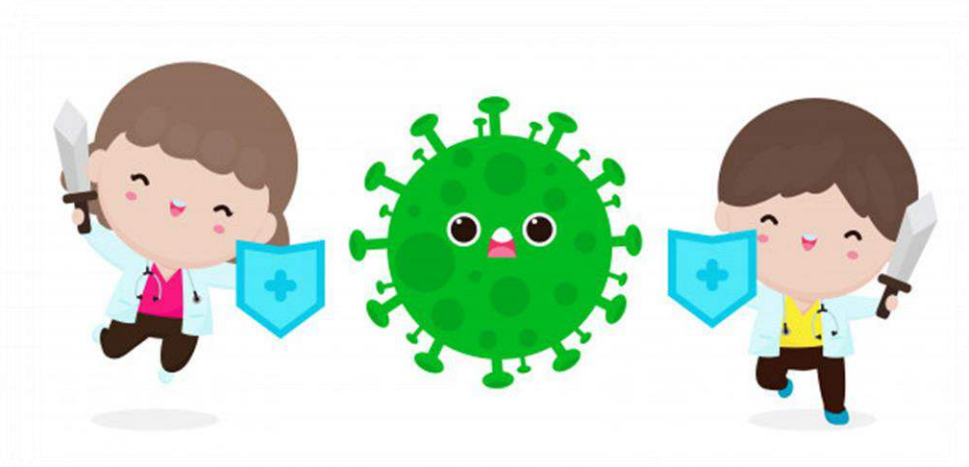


## OPTIMIZMOM PROTIV KORONAVIRUSA



Zadnjih nekoliko dana, Vlada i Stožer civilne zaštite najavljuju postepeno popuštanje mjera, kojima će se život ponovno, u ograničenoj mjeri, pokrenuti. Svi zajedno se nadamo da ćemo, uz i dalje prisutne mjere opreza, stvoriti neku novu, svima prihvatljivu normalnost i da se ovakav scenarij, kakav smo imali proteklih tjedana, neće ponoviti. Do tada, mi smo i dalje tu za vas u virtualnom obliku sa svakodnevnim izborom aktivnosti i materijala kojima možete upotpuniti svoje dane.

U svakodnevnom normalnom životu, a naročito u ovim danima koje proživljavamo i koje iščekujemo, ono što nam je svakako vjetar u leđa jest **optimizam**. Optimizam se definira kao *opće pozitivno očekivanje od budućnosti*. **Veći optimizam je povezan s mentalnim i fizičkim zdravljem te s nižom depresivnosti i snažnijim imunološkim reakcijama**. Na okolnosti oko sebe, koje su potencijalni izvori stresa, ne možemo utjecati, ali zato optimizam možemo vježbati. U nastavku vam donosimo nekoliko aktivnosti za vježbanje obiteljskog optimizma u koje možete uključiti i vašu djecu te se na taj način s njima i povezati.

### Optimistična ploča budućnosti

Stavite na vidljivo mjesto (frižider, vrata, plutena ploča) veći komad papira. Napišite naslov na vrhu: "Kada ovo prođe želim da....". Na taj komad papira svi ukućani mogu, bilo kada, u prolazu napisati, a mlađa djeca nacrtati svoje želje. Djeca ih kasnije mogu crtati u bilježnicu, starija djeca istraživati i planirati aktivnosti na temelju informacija koje nađu online. Možete i međusobno podijeliti kako zamišljate da će to što ste poželjeli izgledati. Nemojte pri tome kritizirati jedni druge. Pustite mašti da radi. Kada ispunite jedan papir, zamijenite ga drugim, a stari spremite.



## Staklenka zahvalnosti

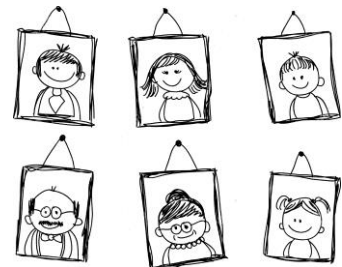
1. Nabavite staklenku ili kutiju kakva vam se sviđa.
2. Ukrasite je kako želite. Možete je obojati izvana, omotati je nekom mašnicom ili papirom u boji, ubaciti u nju sjemenke začina koji fino mirišu (klinčić, cimet...). Možete je ostaviti i takvu kakva jest, jedino je važno da vas veseli.
3. Sad je vrijeme da je počnete ispunjavati. Svakoga dana na papirić napišite barem jednu stvar na kojoj ste toga dana zahvalni. To može biti „obično“ (šalica kave na suncu, na balkonu) ili „veliko“ (kao što je odanost vaših prijatelja). Bitno je da ta misao budi ugodan, topao osjećaj zahvalnosti u vama.
4. Malo po malo, staklenka će se puniti. Postajat će spremnik ugodnih misli i osjećaja, u koji možete posegnuti kad vam je teško.



\* Ako uključujete i druge ukućane, možete se dogovoriti da si međusobno kažete što pišete na papiriće: To može biti prilika da se zblížite i da naučite više jedni o drugima.

## Obitelj koja nedostaje

Naslikajte ili izradite od kartona ili tkanine članove obitelji koji vam nedostaju. Pritom mislite na različite obitelji koje imate i koje vam nedostaju. One iz kojih potječete, vaše izabrane obitelji, posvojene, prijateljske ili obitelji stečene na razne druge načine.



Svoje radove stavite na vidljivo mjesto u svom domu, osigurajte im posebno mjesto za stolom tijekom objeda, prisjetite se zajedničkih zгода i što ste inače činili kada su vas zadesile nevolje. S djecom možete raditi i igrokaze i zamišljati kako bi današnje druženje izgledalo da možete biti zajedno, o čemu bi djeca željela pričati s njima i čega bi se igrali. Kada vam nedostaju, nazovite ih.

## Krug kontrole

Nacrtajte krug. Unutar kruga napišite ono što je i dalje pod vašom kontrolom, sve ono što i dalje ovisi o vama i na što možete utjecati. Izvan kruga upišite ono što je izvan vaše kontrole, na što trenutno ne možete utjecati. Iako se to često ne čini tako, unutrašnjost kruga pokazuje da i dalje ima dosta stvari koje su pod našom kontrolom što može djelovati umirujuće na nas.

*Pripremila:  
Marija Lisica, psihologinja*