

POZITIVNA *naravnost,* OPTIMIZEM

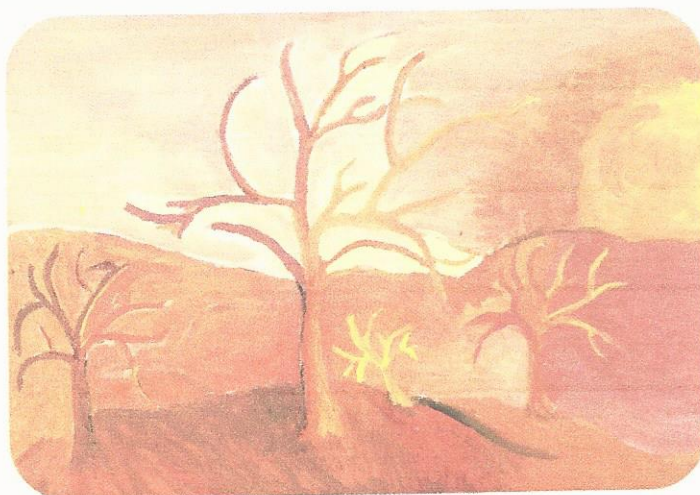
| 75

Nekega stoletnika so vprašali, kako mu je uspelo dočakati tako visoko starost. Odgovoril je: »Vsak dan sem izbiral, ali bom srečen ali nesrečen. Vedno sem izbral srečo.«

OSHO RAJNEESH, INDIJSKI DUHOVNI UČITEJ

Živi vsak dan tako, kot da si vse življenje živel prav za ta dan.

VASILIJ ROZANOV (1856 - 1919), RUSKI KNJIŽEVNIK



ANITA TOMAŽIČ, 7. B, OŠ METLIKA, SVOBODA

*Ne hiti, ne skrbi. Tu si samo na krajšem obisku.
Ne pozabi se ustaviti in poduhati cvetlice.*

WALTER HAGEN



Dobri in slabi sosjedje

Na verandi kmečke hiše sta sedela dedek in vnuk. Slišala sta, kako je po slabi vozni poti mimo hiše pripeljal avto. Ko ju je voznik zagledal, se je ustavil in vprašal, kod gre pot do bližnjega mesta. Povedala sta mu in voznik se je napolil k avtu. Toda naredil je le nekaj korakov, ko se je obrnil in vprašal starčka: »Povejte mi, gospod, kakšni so ljudje tod okoli?«

»Zakaj sprašujete?« je vprašal stari oče. Tujec je stopil bliže in rekel: »Prihajam iz mesta, kjer so bili ljudje zelo naduti. Nikoli v življenju še nisem srečal tako neprijaznih ljudi. Tam sem živel več kot leto dni, toda nisem se počutil kot član njihove skupnosti.«

»Mislim, da boš v tem okolju našel podobne ljudi,« mu je odgovoril stari mož.

Tujec se je poslovil in odpeljal naprej. Vnuk je začudeno gledal, vendar ni rekel ničesar.

Čez nekaj ur se je pred hišo spet ustavil avto. Iz njega je izstopila voznica nasmejanega obraza in se odpravila proti staremu možu in



vnuku na verandi. Tudi ona je vprašala za pot isto mesto in kakšni so ljudje tod okoli. In stari oče je še enkrat vprašal: »Zakaj sprašujete?«

»Poglejte, selim se iz enega najlepših mestec, kar si jih lahko zamislite,« je nasmejano odgovorila gospa. »Ljudje so mi vedno dali čutiti svojo domačnost. Sosjedje so bili zelo prijazni. Zdi se mi, da bi lahko tam živela celo življenje.«

»Mislim,« je odvrnil stari oče, »da boste v tem okolju našli podobne ljudi.«

Gospa se je vrnila v avto in se odpeljala. Vnuk je sedaj radovedno vprašal: »Dedek, kako to, da si na dve popolnoma enaki vprašanji tako različno odgovoril?«

Stari oče je položil roko na vnukovo ramo.

»Zato, dragi fant,« je dejal, »ker človekov odnos do ljudi določa, kako se bodo le-ti odzvali in kakšen odnos bodo imeli do njega. Ljudje okoli nas so največkrat takšni, kakršni smo mi do njih.«

76



BOŽO RUSTJA, DROBNE ZGODBE Z BISEROM, PRIREDILA D. V. T.



Pogovorimo se:

- Kaj sta oba voznika vprašala dedka?
- Kako se je v prejšnjem mestu počutil možki, kako ženska?
- Kako jima je starec odgovoril? Zakaj?
- Ali se strinjaš, da je v veliki meri od nas odvisno, kakšni bodo ljudje do nas?
- Se spomniš kakšnega primera iz svojega življenja? (Kakšni se nam zdijo ljudje, ko smo slabe volje? Pa ko smo dobro razpoloženi? Kako to?)



VAJA: *Kaj je življenje?*

Cilji: Učenci dopolnjujejo niz pozitivnih in optimističnih misli o življenju. Nato jih s pogovorom skušamo natančneje razložiti in globlje ozavestiti.

Vstavi naslednje besede v spodnje povedi in dobil boš zanimive misli o življenju.

- Življenje je igra - jo.
- Življenje je izziv - ga.
- Življenje je uganka - jo.
- Življenje je tragedija -z njo.
- Življenje je pesem - jo.
- Življenje je skrivnost - jo.
- Življenje je trpljenje - ga.
- Življenje je obljuba -.....jo.
- Življenje je ljubezen - jo.
- Življenje je lepota - jo.
- Življenje je cilj - ga.

SATHYA SAI BABA

77



Pogovorimo se:

- Kaj praviš? Se strinjaš?
- Kako ti uspeva uresničevati vse to – koliko je tvoje življenje igra, pesem, odkrivanje skrivnosti, lepota?
- Ali veš, kdaj je pravi čas za veselje in srečo? (Zdaj! Nikoli ni vse tako, kot bi si želeli, nikoli ne bomo imeli vsega, kar bi si želeli, nikoli ne bodo stvari okoli nas popolne, zato se raje odločimo biti srečni zdaj. Neki indijski učitelj je svojemu učencu, ki je večno tarnal in iskal srečo, nekoč dejal: »Prav, zaupal ti bom skrivnost sreče. Če hočeš biti srečen, bodi srečen.«)



VAJA: *Gori, doli, naokoli*¹³

Cilji: učencem prikazati, da lahko na vsako situacijo gledamo iz različnih zornih kotov in da je negativno izkušnjo možno sprejeti kot izziv.

- Učencem povemo, da se bomo pogovarjali o neprijetnih situacijah, v katerih se vsi včasih znajdemo, in o tem, kako je negativno izkušnjo možno videti tudi kot izziv.
- Povabimo jih, da se domislijo nekaj neprijetnih situacij. Napišemo jih nekaj na tablo:
 - (Upoštevamo predloge učencev, a kljub temu navajam nekaj primerov:)
 - Dobiš zelo slabo oceno pri testu iz matematike.
 - Prijatelj se te izogiba.
 - Tvoj najboljši prijatelj se je odselil.
 - Starši te zvečer ne pustijo ven.
 - Pokvaril se je televizor.
 - Nisi bil povabljen na zabavo za rojstni dan.
- Vprašamo jih, kako razmišljajo, ko se znajdejo v neprijetnem položaju. Kako so naravnani v trenutku, ko nastane problem?
- Razložimo jim, da si bomo v tej vaji predstavljali težavo, kot da smo se znašli sredi strme gore. Pred nami se dviguje **vrh**, pod nami je **prepad**. Vzpon na vrh je nekaj zahtevnega in napornega, a hkrati novega in poučnega. Prepad pa je padec, poraz in brezup.
- Učenci delajo v skupinah. Izberejo tri neprijetne situacije (s seznama ali kaj svojega).
- Zapišejo jih na sredino in pri vsaki pod rubriko **PREPAD** zapišejo negativne dogodke, ki lahko sledijo. Pod **VRH** pa naj za isto situacijo napišejo pozitivne dogodke, ki bi se ravno tako lahko zgodili.
- Pomagajo si z vprašanji:

Kaj je najslabše, kar se mi lahko zgodi? (PREPAD)

Kaj je najboljše, kar se lahko v tej neprijetni situaciji zgodi? (VRH)

Primer (ki ga je najbolje zapisati na tablo):

PREPAD	SITUACIJA	VRH
Počutim se osamljen. Nikoli več ne bom imel nobenega prijatelja.	Tvoj najboljši prijatelj se je odselil.	Pogrešam prijatelja. A spoznal bom nove.

Ko skupine končajo z delom, sledi poročanje. Predstavijo situacije s svojega plakata.



Pogovorimo se:

- Kaj je bil po vašem mnenju namen te naloge?
- Kdo izbira, kako bo videl položaj, v katerem se znajde in mu prvi hip ni najbolj všeč?
- Ali imamo možnost spremeniti ta položaj, spremeniti tok dogajanja in vplivati na izid? Kako?
- Je možno, da s pozitivnimi mislimi, s pozitivno naravnostjo prekinemo ali vsaj zmanjšamo negativna čustva?
- Ste že doživeli, da se je iz negativne situacije kdaj rodilo tudi kaj dobrega? Navedite kak primer.



SOCIALNA IGRA: *Osebni oglasi*¹⁴

Cilji: uživanje v lastnosti drugega, iskanje pozitivnega pri ljudeh.

Vsak član skupine izvele listek, na katerem je napisano ime nekoga v skupini. Sestavi »osebni oglas«, ki vsebuje pozitivne lastnosti (fizične značilnosti, sposobnosti, značajske poteze ...).

Oglase nato zberejo in glasno preberejo, sošolci pa skušajo ugotoviti, kdo je oglas sestavil in koga opisuje.



Pogovorimo se:

- Kako si se počutil, ko si iskal dobre lastnosti na sošolcu?
- Ti je bilo težko?
- Kaj običajno vidiš pri sošolcih in ljudeh okoli sebe? Dobre ali slabe stvari?
- In kaj misliš o sebi?
- Mislite, da je to dvoje povezano – če je nekdo grob do drugih, je grob tudi do sebe in če je nekdo blag do drugih, je blag tudi do sebe? (Zelo pogosto, čeprav na prvi pogled morda ni videti tako.)
- Kako se počutiš, ko rečeš komu kaj neprijaznega, nesramnega?
- In kako takrat, ko govoriš ljudem lepe stvari?



VAJA: *Prijazne povedi*¹⁵

Cilji: iskanje pozitivnega v našem življenju.

DOPOLNI POVEDI

- Cenim svoje prijatelje, ki so ...
- Pri svojem najboljšem prijatelju (svoji najboljši prijateljici) cenim, da ...
- Nanj (nanjo) se lahko zanesem, da ...
- Pri moji družini mi je všeč, da ...
- Dosti sem se naučil od ...
- Rad sem z ljudmi, ki ...
- Najboljše, kar lahko drugim dam, je ...
- V tej skupini sem rad, ko ...
- Sem kot vsak drug človek glede ...
- Sem drugačen od drugih glede ...
- Srečen sem, ker ...

Učence povprašamo, kdaj bi jim ta naloga prišla še posebej prav in zakaj. (Morda takrat, ko so slabe volje, žalostni in nesrečni; zato da bi se spomnili dobrih stvari, ki jih imajo sami in ljudje okoli njih.)



Na to temo svetujem še:

Gaby Schuster: SKRIVNOSTI ODRAŠČANJA ZA DEKLETA
Tim Hüsich: SKRIVNOSTI ODRAŠČANJA ZA DEKLETA
Sylvia Schneider: DEKLIŠKI POGOVORI
Sylvia Schneider: FANTOVSKI POGOVORI

13 POVZETO PO M. PUŠNIK, B. ŽARKOVIČ ADLEŠIČ, C. BIZJAK: RAZREDNIK V OSNOVNI IN SREDNJI ŠOLI, STR. 136 - 138, PRIREDILA D.V.T.
14 PREVZETO IN PRIREJENO PO J. VIRK - RODE IN DRUGI: SOCIALNE IGRE V OSNOVNI ŠOLI, STR. 42.
15 POVZETO PO I. DOGŠA: INTERAKCIJSKE VAJE ZA MLADOSTNIKE, STR. 56, PRIREDILA D. V. T.