



## PRIMER 11: (utemeljeno doživljanje optimizma)

# Sem optimist?

Tanja Rupnik Vec

### **Namen:**

V tej dejavnosti boš:

- Razmislil/-a o tem, kaj je optimizem ter kako se kaže v razmišljanju in ravnanju človeka,
- presodil/-a, kaj je bolj tipično zate: optimizem ali pesimizem,
- spremenil/-a svoje pesimistične misli v optimistične,
- spremljal/-a svoje misli daljši čas in si prizadeval/-a za bolj optimistično gledanje na dogodke.

### **Kriteriji uspešnosti:**

- razlikujem pesimistično in optimistično naravnane človeka,
- zavedam se svoje naravnosti in jo v situaciji prepoznam,
- svoj optimizem zavestno uravnavam.

### 1. Kaj je optimizem?

V skupinah se pogovorite, kaj pomeni biti optimist. Zapišite skupno opredelitev in jo nalepite na vidno mesto v razredu. Primerjajte svojo opredelitev z opredelitvami drugih skupin. Vsi skupaj v razredu zapišite končen odgovor na to vprašanje.

Razmisli, kako v spodnjih situacijah razmišlja optimist in kako pesimist:

Situacija	Razmišljanje optimista	Razmišljanje pesimista
Skupina gre na šolski izlet.		
Športniki pred pomembno tekmo		
Učenci pred preizkusom znanja		



Tvoj primer:		
Tvoj primer:		

## 2. Zakaj je pomembno biti optimist?

Znanstveniki so ugotovili, da optimizem vpliva na življenje posameznika: optimisti so bolj zdravi in imajo daljšo življenjsko dobo, hitreje dobijo zaposlitev in na delovnem mestu hitreje napredujejo (dobijo več odgovornosti in možnosti odločanja) in imajo manj možnosti, da izgorejo (da jih stres popolnoma izčrpa). Kako pomembne se ti zdijo te ugotovitve strokovnjakov?

## 3. Moje optimistične misli

Razmisli, kaj je značilno zate oz. ali si bolj optimist ali večkrat razmišljaš pesimistično? Zapiši nekaj svojih pesimističnih in nekaj svojih optimističnih misli.

- Katerih misli si se lažje spomnil?
- Spremeni svoje pesimistične misli v optimistične. Vendar bodi pri tem razmišljujoč: ni vsaka pesimistična misel neutemeljena, prav tako ne vsaka optimistična misel. Vedno upoštevaj realne okoliščine, o katerih razmišljaš.
- Opazuj se daljši čas in beleži svoje doživljanje (v dnevnik ali v spodnjo tabelo); kadar boš na situacije gledal pesimistično, preveri, ali so neugodne misli utemeljene, in jih načrtno spremeni v bolj pozitivne.

Dnevnik optimističnih misli

Situacija (datum)	Misel: če je pesimistična, jo zapiš, presodi njeno utemeljenost in po potrebi prečrtaj, zraven pa zapiši realnejšo in bolj optimistično misel.

## Samovrednotenje znanja/veščine





Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

**Kriterij****Dokaz**

*Razlikujem pesimistično in optimistično naravnane človeka.*

*Zavedam se svoje naravnosti in jo v situaciji prepoznam.*

*Svoj optimizem zavestno uravnavam.*