



Optimista levél négy hete karanténban lévő tanáromnak:

Kedves Mariann néni!

Nagyon megviseli az osztályt, hogy nem maga tanít minket. A helyettesítő tanárok sem rosszak, de magával sokkal jobban meg tudjuk tanulni az anyagot.  Tliángoznak a maga órái és a sok közös pillanat, amit együtt éltünk át nap mint nap.

Nem tudom, hogy milyen lehet egész nap bezárva lenni, de szerintem szerint borzalmas. Nekünk mindennapos dolog, hogy kimegyünk a szabadba, még akkor is, ha nem teljesen szeretnénk. Normális dolog emberekkel találkozni, és ha valaki huzamosabb időre el van zárva az emberektől, az rossz hatással lehet a szervezetre.

De mivel ez egy bátorító levél, ezért nem a rossz dolgokat fogom felsorolni, hanem a pozitívumokra koncentrálok! Maga megtanított arra, hogy a dolgoknak mindig a jó oldalát kell nézni. Minden rosszban van valami jó. Ebben a helyzetben például  lehet egy jó pont az, hogy ha esetleg magában is benne van a vírus, akkor ezzel a karantén módszerrel nem adja át másoknak a vírust.

Atila bácsi mondta már, hogy maga nagyon nehezen viseli ezt a helyzetet. De ne aggódjon, az egész osztály ön mellett áll, és ahogy csak tudunk, próbálunk segíteni magának. Eddig mindig maga adta nekünk a pozitív erőt, viszont most rajtunk a sor, és ugyanazt vissza kell adnunk önnek. A legfontosabb dolog, hogy soha ne adja fel. Mindig küzdeni kell, és ha keményen dolgozunk, akkor megkaphatjuk azt, amit szeretnénk. Ezzel arra akarok építeni, hogy ne kérésre legyen el, hanem nézze a dolgokat a jó oldalról, és maradjon mindig pozitív!

Pár tanács, amivel elütheti az időt:



- Olvasson sok könyvet!

Amikor olvas, az agya egy olyan fázisba kerül, ahol csak maga és a könyv van. Egy olyan világot fest le, amibe bele tudja képzelni magát. Mintha ön is egy szereplő lenne.

- Hallgasson zenét!

A zene a lélek legjobb gyógyszere. Lehet az relaxáló vagy épp hangos és durva zene, a lényeg, hogy maga élvezze hallgatni. Amikor szomorú vagy letört vagyok, akkor én is zenét szoktam hallgatni, és ez felvidít. A zene a megoldás mindenre!

- Nézze újra a kedvence filmjeit/sorozatait!



Ha van egy műsor, amit nagyon szeret, és sokat nevetett rajta (vagy éppen elgondolkodtató hatással volt magára), akkor azt nézze meg újra, és próbálja most egy másik szempögből látni a történetet! Minél több oldalról nézünk egy történetet, annál jobban megérthetjük, hogy a készítőik milyen üzenetet szerettek volna nekünk átadni.

- Gondoljon vissza a jó pillanatokra!



Az emlékek mindig velünk vannak, még ha egyes emlékekhez nem is férünk hozzá. A jó pillanatok mindig mosolyt esálnak az arcunkra (persze csak akkor, ha egy jó emlékre gondolunk vissza), és megnévtetnek minket. Újra átérzzük a boldogságot, amit akkor értünk.

Több jó tanács most nem jut eszembe, de remélem, valamennyit tudtam segíteni. Maradjon egészséges, és vigyázzon magára!

Legyen szép napja!

Üdvözléttel: Nóri



8.a

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola