

DOBRE STVARI PRIDEJO K TISTIM, KI ČAKAJO

**Ali kako vam lahko odloženo zadovoljstvo
pomaga postati najboljša različica sebe**



**Co-funded by
the European Union**

Izjava o omejitvi odgovornosti:

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja pa so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.



To delo je licencirano pod mednarodno licenco Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno 4.0. Gradivo lahko prosto kopirate, delite, prilagajate in uporabljate v nekomercialne namene, če izpolnjujete naslednje pogoje: Navedi morate ustrezno avtorstvo, povezavo do licence in navedi, ali so bile narejene spremembe. To lahko storite na kakršen koli razumen način, vendar ne na način, ki bi nakazoval, da vas ali vašo uporabo podpira organizacija Pravica do ostanka. Gradiva ne smete uporabljati v komercialne namene.

SAMO ZA DIGITALNO UPORABO; PROSIM, NE TISKAJTE

Tabela Vsebine

01

Modul 1: Upravljanje s časom

- Določanje prioritet nalog
- Načrtovanje rokov in izogibanje odlašanju
- Časovne pasti in kako se jim izogniti

02

Modul 2: Reševanje problemov

- Reakcije na stres in pritisk
- Tehnike za razčlenitev problemov na korake
- Jasno razmišljanje v težkih trenutkih

03

Modul 3: Družbeni vpliv na vedenje

- Družbeni dokaz in družbeni mediji
- Pritisk vrstnikov in odločanje
- Algoritmi, vplivneži in identiteta

04

Modul 4: Čustvena ozaveščenost in regulacija

- Prepoznavanje čustev in njihovih sprožilcev
- Čustvene reakcije in izbire
- Tehnike za obvladovanje čustev

05

Modul 5: Osredotočenost in koncentracija

- Fokusne cone in koncentracija v stavbah
- Obramba pred motnjami
- Osredotočenost na trening in samodisciplina

Uvod

Dragi prijatelji,

Z veseljem delimo to vsebino z vami – praktični vodnik, zasnovan tako, da vam pomaga razviti veščine, ki so najpomembnejše v današnjem hitro spreminjajočem se svetu: osredotočenost, potrpežljivost, čustveno zavedanje in pametno odločanje pod pritiskom.

Ta sklop gradiv vas ne bo naučil biti popoln, niti vas ne bo spremljal trendov. Vendar vam bo pomagal naučiti se, kako se ustaviti, razmisliti in prevzeti nadzor nad svojim časom, energijo in odločitvami. Skozi pet skrbno zasnovanih modulov boste raziskali, kako upravljati z roki brez panike v zadnjem trenutku, ostati mirni v stresnih situacijah, prepoznati in obvladovati čustva, se spopasti s pritiskom vrstnikov in uriti svojo osredotočenost v svetu, polnem motenj.

V notranjosti boste našli preproste vaje, ki vam bodo v pomoč:

- ostanite organizirani in osredotočeni, tudi ko se vam zdi, da je vse preobremenjujoče,**
- razdelimo velike težave na obvladljive korake,**
- razumeti, kako družbeni mediji in vpliv vrstnikov vplivajo na vaše odločitve,**
- obvladovati močna čustva namesto, da bi jim pustili nadzorovati,**
- in okrepite svojo sposobnost čakanja na dolgoročne cilje, namesto da se prepustite hitrim rešitvam.**

To so življenjska orodja, ki vas bodo podpirala pri študiju, odnosih, prihodnji karieri in vsakdanjem počutju.

Spodbujamo vas, da gradiva prebirate v svojem tempu. Uporabljajte jih iskreno, ustvarjalno in na način, ki se vam zdi resničen. Ne glede na to, ali delate sami, v skupini ali z mentorjem, je vse tukaj zasnovano tako, da vam pomaga rasti s premišljenimi in učinkovitimi odločitvami korak za korakom.

Kako uporabljati?

Ta knjižica je narejena za vas. Tukaj je, da vam pomaga izvedeti več o tem, kako razmišljate, sprejemate odločitve, se spopadate s pritiskom in upravljate stvari, kot so čas, osredotočenost ali čustva – še posebej v svetu, polnem motenj in takojšnjih odločitev.

Vsebina je razdeljena na pet modulov, od katerih se vsak osredotoča na drug del vsakdanjega življenja, kjer je odlašanje z zadovoljstvom (malo čakanja, premislek, sprejemanje boljših odločitev) resnično pomembno. Lahko jih pregledate po vrsti – ali pa izberete tiste, ki se vam trenutno zdijo najbolj uporabni.

Vsak modul vključuje:

Kratek uvod, ki pojasnjuje, o čem je tema in zakaj bi ji morali posvetiti pozornost.

Dejavnosti, pri katerih razmišljate, rišete, pišete, načrtujete stvari ali preprosto razmišljate o lastni izkušnji.

Vprašanja (razmišljanja), ki vam pomagajo opaziti lastne navade, misli in reakcije – ni pravih ali napačnih odgovorov.

Orodja in ideje, ki jih lahko preizkusite v resničnem življenju, v šoli, doma, s prijatelji ali pa samo za razmislek.

Kako ga uporabljati:

Lahko to storiš sam, ob svojem času, v svojem tempu.

Uporabite ga lahko z drugimi – v skupini, delavnici ali z nekom, ki mu zaupate (kot je mladinski delavec, učitelj ali prijatelj).

Ni vam treba dokončati vsega – preprosto začnite tam, kjer se vam zdi smiselno, in si vzemite odmore, ko jih potrebujete.

Imejte pri roki nekaj za pisanje ali risanje – zvezek, telefon ali list papirja. To vam bo pomagalo kar najbolje izkoristiti izkušnjo.

Modul 1 Upravljanje s časom

Uvod

Med šolo, hobiji in družabnim življenjem vam lahko čas hitro mine – včasih ste pod stresom in preobremenjeni. Kaj pa, če bi lahko prevzeli nadzor? Ta modul je vaše skrivno orožje za pametnejše upravljanje časa.

Naučite se lahko, kako se osredotočiti na tisto, kar je resnično pomembno, kako slediti rokom brez panike v zadnjem trenutku in kako se izogniti zahrbtnim motnjam, ki vam kradejo produktivnost.

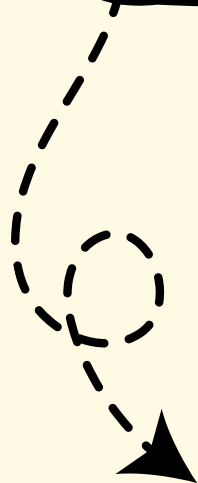
Pripravite se na odkrivanje preprostih strategij, ki jih uspešni ljudje uporabljajo vsak dan. Naučili se boste prepoznati, kaj je resnično pomembno, ostati osredotočeni pod pritiskom in za vedno premagati odlašanje. To so življenjske veščine, ki vam bodo pomagale uspeti še dolgo po diplomi.



[Nazaj](#)

Kot najstnik žongliraš z domačimi nalogami, družabnim življenjem, hobiji in morda celo službo – medtem ko se motnje (hej, TikTok!) borijo za tvojo pozornost. Ampak tukaj je skrivnost: produktivnost ne pomeni narediti več pomeni narediti tisto, kar je dejansko pomembno, najprej.

Nujnost nas zavede, da se obremenjujemo z malenkostmi. Ta vaja razkriva, kako se vaši možgani odzivajo pod pritiskom, da lahko ostanete mirni in modro določite prioritete.



[Nazaj](#)

Dejavnost 1

Začnite s seznamom 5 nalog, ki jih morate opraviti ta teden (na primer »učiti se za test iz matematike«, »pospraviti sobo« ali »odgovoriti na sporočilo prijatelja«).

Zdaj pa bodite pozorni na to, kako lahko zadnji rok ali nujno sporočilo popolnoma prevzame vaš seznam opravil. Ta dejavnost vam bo pokazala, kako "lažna nujnost" zavede vaše možgane, da se hitro lotijo takojšnjih zahtev, medtem ko potiskajo na stran tisto, kar je resnično pomembno – kot so vaši cilji ali dobro počutje.

Preizkusimo to s tremi scenariji.

1. scenarij: »Vaš učitelj je ravnokar prestavil test iz matematike na jutri!« Katera naloga postane nujna?



Scenarij 2: »Tvoj prijatelj je razburjen in se mora TAKOJ pogovoriti.« Kaj dobi prednost?

Scenarij 3: »Imate prosto uro brez rokov.« Katere pomembne, a ne nujne naloge bi se lahko lotili?



Nazaj

Dejavnost 1

Razmislimo o tem zdaj!



Ali so bile kakšne pomembne naloge (kot so nekateri pomembni osebni cilji) nenehno prezrte?

Kako je "lažna nujnost" spremenila vaše prioritete?

Nazaj

Dejavnost 2

Narišite piramido s tremi plastmi:

Zgoraj (1 naloga):

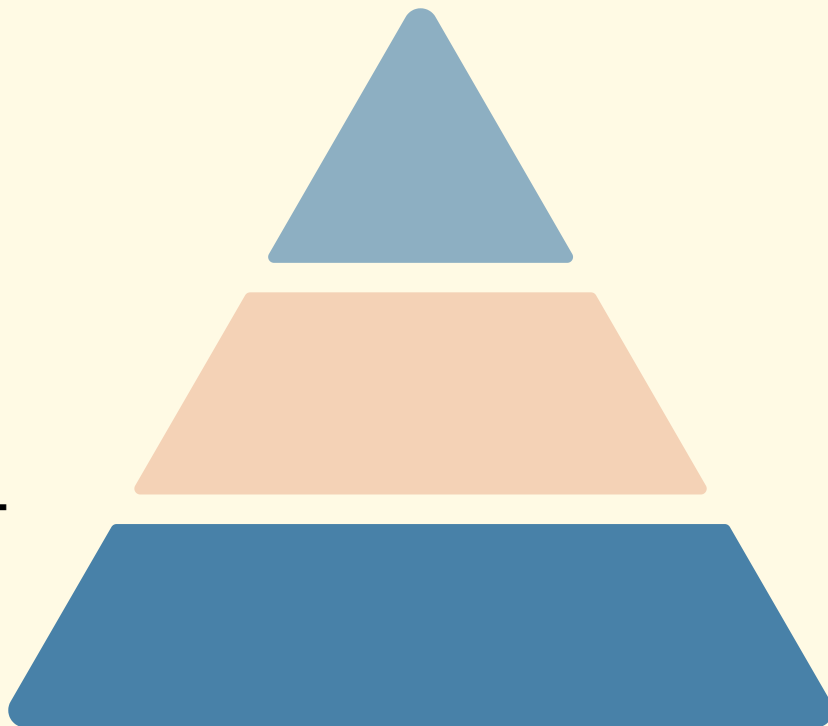
**Najpomembnejša (kot je
"Dokončaj mojo prijavo na
fakulteto").**

Srednja (3 naloge):

**Pomembno, a prilagodljivo
(kot na primer "Telovadba 3-
krat ta teden").**

Spodnja meja (5+ opravil):

**Nizka prioriteta (kot je
»Reorganiziraj moj seznam
predvajanja«).**



Za vsako nalogo se vprašajte:

**"Bo to pomembno čez en mesec?" "Je to prioriteta nekoga drugega ali
moja?"**

Dejavnost doma

Mislite, da imate nadzor nad svojim časom? Pa pogledjmo. En dan si
zabeležite vse, kdaj vas kaj odvrne od načrtovanega dela.

Spremljajte prekinitve za en dan.

**Primer: »15:30 – Prekinil/a sem domačo nalogo, da bi 20 minut gledal/a
TikTok.« Vsako prekinitev označi:**

**N = Nujno (na primer »Mama je klicala«) NU = Ni nujno (na primer »dolgo
časa sem se izgubil v YouTubu«) Izračunajte: Kolikšen odstotek ali
koliko prekinitev je bilo resnično nujnih?**

Nazaj

Učinkovito načrtovanje rokov je ključnega pomena za obvladovanje šolskega dela in odgovornosti brez nepotrebnega stresa. Ta enota ponuja praktične strategije, ki vam bodo pomagale ostati organizirani in imeti nadzor nad svojim časom. Z razumevanjem sistematičnega pristopa k rokom lahko zmanjšate pritisk v zadnjem trenutku in izboljšate svojo produktivnost.

Dejavnost 1

Se roki bližajo? Preden nadaljujete, si pogledjmo vaše prihajajoče naloge, da odkrijemo težave, še preden se začnejo. Ta 5-minutna priprava vam bo prihranila ure stresa!

Navedite tri naloge ali projekte s prihajajočimi roki. Na primer:

- Angleški esej (rok oddaje: petek)
- Poročilo iz znanstvenega laboratorija (naslednji torek)
- Nabor matematičnih nalog (rok za oddajo v sredo)



Za vsak element upoštevajte:

- Kateri del se zdi najlažji? (Lahko začnete s tem.)
- Kaj bi lahko trajalo dlje kot pričakovano?
- Katere motnje običajno ovirajo tovrstno delo?

Vzemite si minuto in razmislite: Katero nalogo najverjetneje odlašate in zakaj?

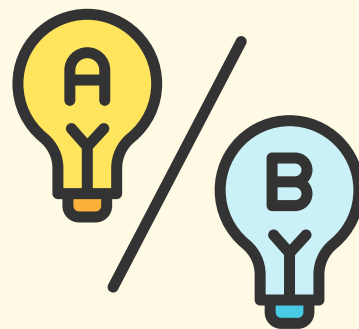
Nazaj

Eksperimentirajte z različnimi pristopi k razporejanju, da ugotovite, kaj vam najbolj ustreza.

Preizkusite obe metodi za en tipičen dan:

Metoda A: Blokavno razporejanje

- Razdelite si dan na enourne segmente
- Vsakemu časovnemu bloku dodelite posebne naloge
- Vključite odmore in osebni čas



Primerjalna vprašanja:

- Katera metoda vam je pomagala doseči več?
- Kateri pristop se je zdel manj stresen?
- Ali je ena metoda delovala bolje za določene vrste nalog?

Metoda B: Zlaganje priorit

- Naštejte vse naloge po pomembnosti
- Delajte po njih zaporedno
- Dovolite prilagodljivost glede časa



[Nazaj](#)

Ta tehnika pomaga premagati odlašanje tako, da naloge razdeli na majhne, obvladljive korake.

Izberite eno nalogo, ki se ji izogibate.

Na primer:

- Začetek raziskovalne naloge o zgodovini
- Organiziranje študijskih zapiskov
- Začetek zahtevne matematične naloge

SMALL STEPS
are **OKAY**

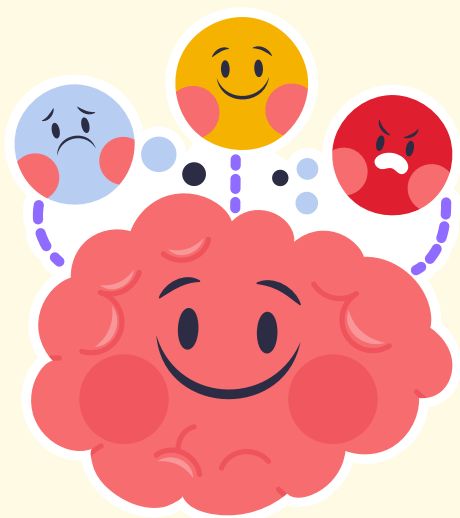
Nastavite časovnik na pet minut in:

- Dokončaj samo prvi majhen korak (poišči en vir, napiši prvi stavek, reši prvi problem)

Ko se časovnik konča:

- Lahko nadaljuješ, če si motiviran/a
- Ali pa se ustavite brez slabe vesti, potem ko ste dosegli napredek

Razmislite: Kako je ta pristop spremenil vaše dožemanje začetka naloge?



Nazaj

Ste se kdaj počutili, kot da ste delali ves dan, pa ste komaj kaj naredili na svojem seznamu opravil? Časovne pasti – tiste zahrbtne motnje in slabe navade načrtovanja – vam verjetno kradejo produktivnost, ne da bi se tega sploh zavedali.

Dejavnost 1

Razdelite se v manjše skupine (3-4 osebe).

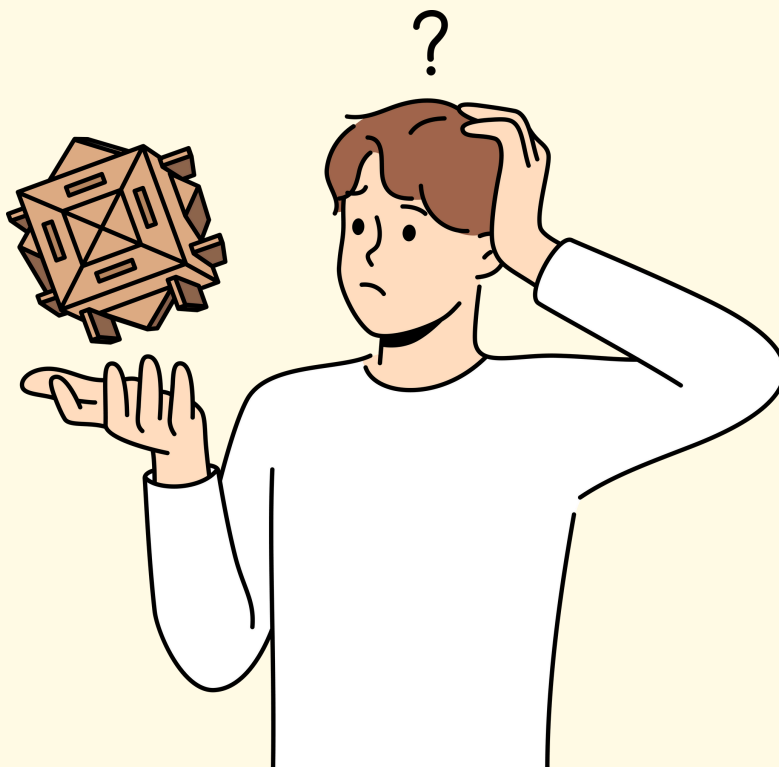
Vaša skupina bo tiho uprizorila nekaj običajnega, kar vam izgublja čas (kot je brskanje po telefonu ali gledanje preveč televizije).

Razred bo ugibal, kaj upodabljaš.

Po ugibanju se pogovorimo:

Zakaj nas te dejavnosti motijo?

Kako se lahko izognemo tej izgubi časa ali jo omejimo?



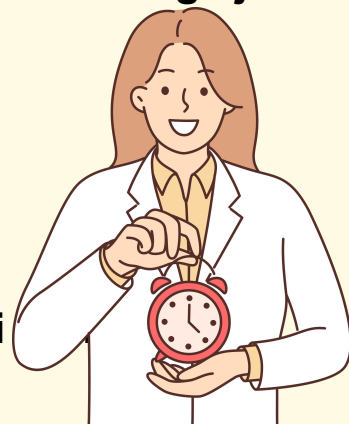
Nazaj

Dejavnost 2

Razvrstite 10 kartic z nalogami v štiri kategorije glede na nujnost in pomembnost (na primer »Uči se za test« ali »Oglej si YouTube«).

Razvrstite jih v štiri kupčke:

1. Naredi zdaj: Nujno in pomembno
2. Načrtujte pozneje: Ni nujno, je pa pomembno
3. Delegirajte ali naredite hitro: Nujno, vendar ni
4. Preskoči ali omeji: Ni nujno in ni pomembno



1. Razmislite, zakaj ste naloge kategorizirali tako, kot ste jih.
2. Primerjajte svoje izbire z drugimi – ali ste se strinjali ali ne? (neobvezno)

Dejavnost 3

Ste že kdaj opazili, kako se nekatere učne ure zdijo produktivne, druge pa se vlečejo v nedogled? Ta hiter poskus vam bo pokazal, koliko vaše okolje vpliva na vašo osredotočenost.

Izziv je naslednji: isto nalogo boste opravili dvakrat – najprej z običajnimi motnjami, nato pa s pogoji osredotočenosti.



Po obeh krogih razmislimo: Kateri krog vam je pomagal delati hitreje/boljše? Katere motnje so vas skoraj premagale?

Nazaj

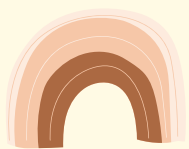
Modul 1 Upravljanje s časom

Zaključek

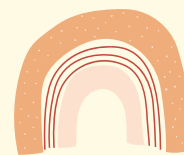
Potovali ste skozi umetnost obvladovanja časa – odkrili ste, kako se osredotočiti na tisto, kar vas žene naprej, načrtovati z namenom in se izogniti pastem, ki vam kradejo produktivnost. Vsaka lekcija vas je oborožila z delovnimi strategijami, s katerimi boste prevzeli nadzor nad svojim urnikom in ne obratno. Ne pozabite, da je dobro upravljanje s časom v tem, da počnete tisto, kar je pomembno. Med napredovanjem nenehno izpopolnjujte svoj pristop, ostanite prilagodljivi in opazujte, kako majhne, dosledne spremembe vodijo do velikih rezultatov. Sposobni ste si oblikovati življenje s prostorom za uspeh, rast in veselje. Ura je zdaj vaša – naj šteje vsak tiktak!



Nazaj



Samorefleksija



Kaj vas je najbolj presenetilo pri tem, kako upravljate svoj čas?

Katero orodje ali dejavnost iz tega modula vam je bila najbolj uporabna in zakaj?

Kako bi se vaša dnevna rutina spremenila, če bi začeli redno uporabljati nekatere strategije?

Katero navado ali motnjo, ki vam jemlje čas, želite odpraviti že zdaj?

Modul 2 Reševanje problemov pod pritiskom

Vsi se soočamo s pritiskom. Morda gre za tesen rok, konflikt z nekom, ki nam je drag, ali pomembno odločitev, zaradi katere se nam zvije želodec. V takih trenutkih se zlahka počutimo obtičale, panične ali preobremenjene – in težko je jasno razmišljati.

Reševanje problemov pod pritiskom je veščina in tako kot vsaka veščina tudi to postane lažje z vajo. Ta modul vam ponuja orodja, s katerimi lahko ostanete mirni, ko se vaši možgani počutijo preobremenjene, razčlenite probleme na obvladljive korake, ko se zdijo preveliki, in najdete učinkovite rešitve, tudi ko je časa malo ali so čustva preobremenjena.

Spoznali boste, kako pritisk vpliva na vaše telo in razmišljanje, odkrili načine za preklop iz »paničnega stanja« in zgradili preprosto rutino za reševanje problemov, ki jo lahko uporabite kadar koli. Ni vam treba biti popoln – morate biti zavedajoči se, radovedni in pripravljeni narediti majhen korak naprej.



Nazaj

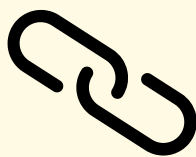
Vsakdo kdaj občuti pritisk – pred testom, med prepirom s prijateljem ali ko se naenkrat nabere preveč stvari.



Ko se to zgodi, lahko vaši možgani preidejo v »način preživetja«, zaradi česar je težje jasno razmišljati ali delovati mirno. Nekateri ljudje se ohromijo, drugi se razjezijo ali želijo pobegniti iz situacije.



Raziskovanje, kako se pritisk kaže v vaših mislih, čustvih in telesu ter kako je prepoznavanje teh znakov prvi korak k njihovemu obvladovanju.



Pritisku se ne moreš izogniti, lahko pa se naučiš, kako se nanj odzvati tako, da ti bo pomagal, namesto da bi škodoval.

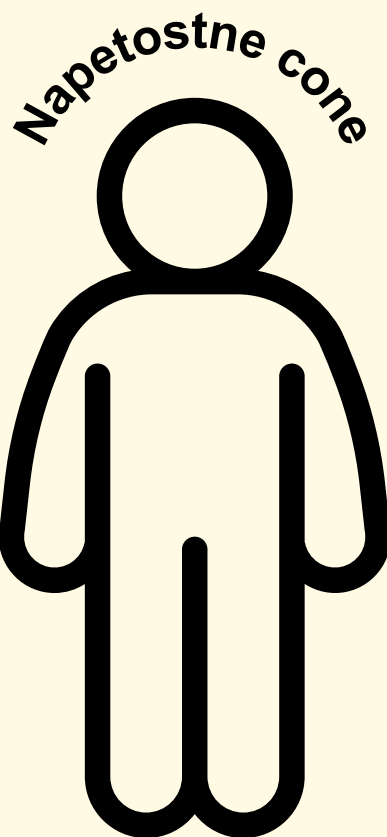
Nazaj

Dejavnost 1: Preverjanje pritiska

Kako se vaše telo počuti pod pritiskom?

Naloga: Označite simptome, ki jih čutite pod pritiskom (hiter srčni utrip, praznina v glavi, frustracija itd.) ali dodajte svoje.

Dirkajoče srce	☐
Praznine v mislih	☐
Dregetanje mišic	☐
Metulji v želodcu	☐
Želja po pobegu ...	☐
...	☐



Narišite, kjer v telesu
čutite napetost



Kdaj običajno čutite te
znake pritiska?

Nazaj

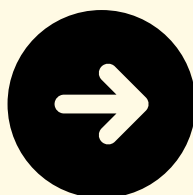
Dejavnost 2: Zamrznitev / Beg / Boj

Naloga: Preberite mini scenarije. Razvrstite jih v tri kategorije.



- Sošolec/sošolka se norčuje iz tebe pred drugimi.
- V razredu te pokličejo in pozabiš, kaj moraš reči.
- Pretvarjaš se, da si bolan, da se izogneš težavni predstavitvi.
- Vstopiš v sobo in vsi se obrnejo, da bi te pogledali.
- Tvoj brat/sestra ti vzame stvari brez vprašanja.
- Vidiš oso, ki leti proti tebi.
- Nekdo se na hodniku namerno prerine mimo tebe.
- Brez opozorila te prosijo, da nastopiš pred drugimi.
- V učilnico vstopi sošolec, s katerim si se prepiral.

Za trenutek pomislite: »Kateri je vaš najljubši?« »Katera bi lahko bila mirnejša alternativa?«



Nazaj

Dejavnost 3: Osebni radar za merjenje pritiska

Stres ne izvira iz enega samega kraja, lahko se pojavi v šoli, doma, v prijateljstvih ali celo v vas samih.

1. korak: Izpolnite radar

Nariši ali označi velik krog, razdeljen na 4 dele:

🏫 Šola

👯 Prijatelji

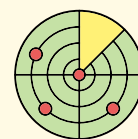
🏠 Domov

💭 Jaz

V vsak razdelek napišite ali narišite:

Kaj ti tam povzroča pritisk?
Nedavni primer, ki vas je napeljal na napetost.

📌 (Nasvet: Uporabite barve, emojije ali simbole, da pokažete, kateri se zdijo večji ali težji.)



Moj radar za STRES



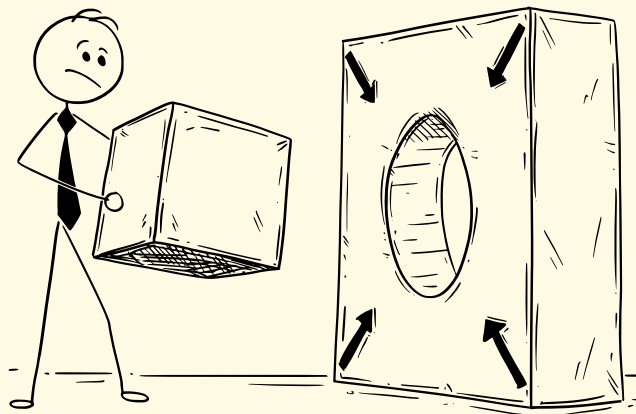
2. korak: Vzemite si čas za razmislek

- Katero področje trenutno ustvarja največji pritisk? Zakaj?
- Kaj lahko storite, da zmanjšate ta pritisk ali dobite podporo?



Nazaj

Ko ste pod pritiskom, se lahko celo manjše težave zdijo ogromne. Če si boste veliko težavo dobro premislili, boste lažje razdelili na več manjših rešitev.



To je zato, ker vas vaši možgani poskušajo zaščititi tako, da se osredotočajo na stres, namesto da bi videli celotno sliko. Vendar je tukaj dobra novica: reševanje problemov je veščina, ki se je lahko naučite in vadite.

Ni vam treba imeti vseh odgovorov, naučiti se morate, kako narediti naslednji korak z jasnostjo in samozavestjo. To vam bo pomagalo premagati težave in stres z nove perspektive.

Ne pozabite:

**"Ni ti treba vsega naenkrat ugotoviti
– samo naredi naslednji pravi
korak."**



Nazaj

Ko se počutimo preobremenjene, si lahko naši možgani izmišljujejo zgodbe, zaradi katerih se vse skupaj zdi še slabše – celo težave, ki se sprva zdijo majhne, se lahko nenadoma zdijo ogromne. Vendar pa je bistvo naslednje: naši možgani imajo radi jasnost. Zapisovanje nam pomaga upočasniti, stopiti korak nazaj in si povrniti nadzor nad tem, kako mislimo in čutimo.

Dejavnost 1: Dnevnik s 4 vprašanji **Zmedo spremenite v jasnost – eno vprašanje naenkrat.**

Dnevniška naloga

1. Kaj se dogaja?

- Napiši o situaciji, ki te v zadnjem času muči.
- Spusti to ven - še ni treba, da to popraviš.

2. Kaj najhujšega se lahko zgodi?

- Bodite iskreni – kaj se skriva za stresom ali kaj skrbi?
- Kakšno zgodbo vam pripovedujejo vaši možgani?

3. Kako verjetno je to v resnici?

- Vdihnite in pomislite: Ali je takšen izid realen?
- Kakšne so možnosti, da se bo to dejansko zgodilo?

4. Kaj bi lahko storili glede tega?

- Naštejte karkoli – tudi majhne korake, ki bi jih lahko poskusili.
- Kdo bi lahko pomagal? Kaj je v vaši pristojnosti?



Razmislite o:

Kaj ste se naučili o

tem, kako se

spopadati s

pritiskom?

Česa se želite

spomniti naslednjič,

ko se boste počutili

preobremenjeni?

Dejavnost 2 – Čas odločitvenega drevesa

Katere poti bi lahko ubrali – in kam bi lahko vodile?

Ko smo pod pritiskom, se nam pogosto zdi, da obstaja samo en način delovanja. Vendar to le redko drži. Drevo odločanja vam pomaga, da se umaknete, si ogledate možnosti in premislite, kam bi lahko peljala vsaka pot.

Vizualizacija vaših odločitev vam daje jasnost in vam pomaga sprejemati boljše odločitve, namesto prenačelnih.

1. korak: Kaj je vaš trenutni izziv?

Napiši to tukaj:

2. korak: Načrtujte.

Z drevesno predlogo narišite vsaj 2–3 možne izbire.

- Nato za vsako izbiro narišite 1–2 možna izida – dober, slab ali presenetljiv.

Lahko jih označite:

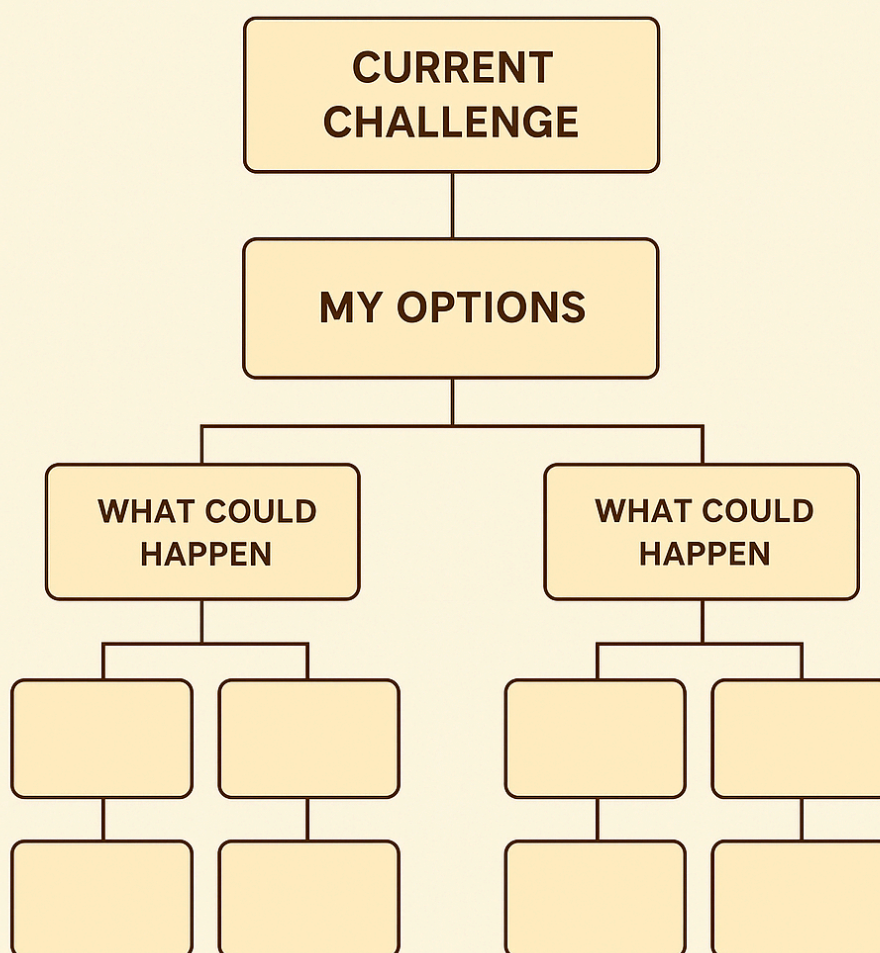


Nazaj

Dejavnost 2 - Čas za odločitveno drevo / Delovni list

Decision Tree Time

What paths could you take –
and where might they lead?



Nazaj

Dejavnost 3 – Kontrolni zemljevid

"Kaj je v tvojih rokah - in kaj ne?"

Razvrščanje po krogu

1. korak: Narišite ali uporabite dva kroga:
Notranji krog: Stvari, ki jih lahko nadzorujem.
Zunanji krog: Stvari, ki jih ne morem nadzorovati.

2. korak:
Za izpolnjevanje obeh uporabite besede, ikone ali kratke primere.

Nekaj napotkov:

- Ali lahko nadzorujete, kaj nekdo drug reče?
- Ali lahko nadzorujete, kako se na to odzovete?
- Ali lahko nadzorujete, kdaj je test?
- Ali lahko nadzorujete, kako se na to pripravite?

Primer:



Na katero stvar iz ožjega kroga lahko danes ukrepaš?

Kakšen je občutek, ko se izpustiš nečesa iz zunanjega kroga?

Jasno razmišljanje pod pritiskom



Stresne situacije se lahko pojavijo hitro – nenaden prepir, presenetljiv test ali težko sporočilo. V takih trenutkih lahko vaše možgane zagrabi panika, če pa ste pripravili miren načrt, boste natančno vedeli, kaj storiti.

Načrt za umiritev je zbirka preprostih stvari, ki vam pomagajo ostati prizemljeni – brez pretiranega razmišljanja, samo dejanja. Vsak načrt je videti drugače, a če ga imate pripravljenega, ste korak pred drugimi, ko postane težko.

Dejavnost 1: Sestavite svoj načrt umiritve

Spodaj označite ali zapišite svoje najljubše strategije pomirjanja:

- ☐ Petkrat globoko vdihnite in izdihnite
- ☐ Pojdite ven na svež zrak

Poslušajte pomirjujočo pesem ☐

Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate

- ☐ Zapišite si v zvezek
- ☐ Počasi pijte vodo
- ☐ Naredite 10 skokov
- ☐ Poglejte nekaj lepega

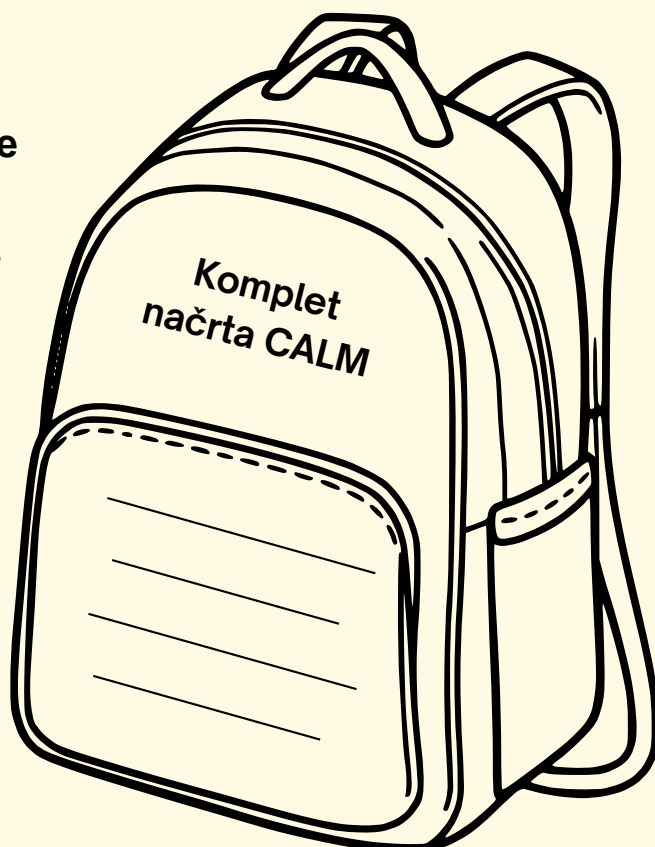
☐ _____

Vzemite si čas za razmislek

- Kdaj bi ta mirni načrt uporabili v resničnem življenju?
- Katera strategija vam bo po vašem mnenju najbolj pomagala?

1. korak: Brainstorming

V svoj »Komplet načrtov za umiritev« narišite ali zapišite svojih 3–5 najboljših strategij.



Nazaj

Dejavnost 2: Spremljanje dejanskega trenutka pritiska
Učite se iz resničnih trenutkov – in gradite boljše.

Motnje se rade pojavijo, ko smo pod pritiskom, in nas običajno odvrnejo od tistega, kar je pomembno. Toda vsakič, ko opazite eno, imate priložnost, da se iz nje kaj naučite. Ta dejavnost vam pomaga razmisliti o enem resničnem trenutku motenj in o tem, kako bi se z njimi lahko naslednjič bolje spopadli.

1. korak: Ozrite se nazaj

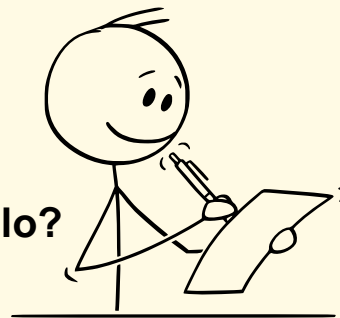
Prosim, pogledajte si nedavni primer, ko bi se morali osredotočiti, a ste se zmotili.

Pišite o tem:

Kaj si poskušal narediti?

Kaj te je zmotilo?

Kako ste se počutili po tem, ko se je zgodilo?



2. korak: Ponovno premislite

Zdaj si predstavljajte ta trenutek še enkrat – vendar z eno majhno spremembo.

Kaj bi lahko storili drugače?

Katera strategija iz vašega načrta miru bi vam lahko pomagala?

Dodatna naloga (neobvezno)

Bi lahko motečo osebo narisali kot bitje ali lik?

 **Kaj pravi, da bi te mikalo?**

 **Katero moč lahko uporabiš, da ga blokiraš?**



Vprašanja za refleksijo:

Kako lahko naslednjič bolje zaščitite svojo osredotočenost?

Kakšen je bil občutek, ko si na trenutek pogledal brez obsojanja?

Nazaj

Modul 2 Reševanje problemov pod pritiskom

Pravkar ste se naučili ene najmočnejših življenjskih veščin: reševanja problemov pod pritiskom. Med potjo ste se naučili, kako se vaši možgani in telo odzivajo na stres, kako razdeliti preobremenjujoče situacije na obvladljive korake in kako ostati miren ter jasno razmišljati, tudi ko se stvari zdijo intenzivne.

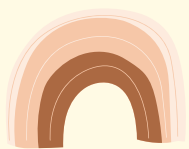
Ne pozabite, pritisk je del življenja – panika pa ni nujno del. Zdaj imate na voljo orodja, kot so metoda treh vprašanj, drevesa odločanja, strategije pomirjanja in vaje za refleksijo, ki vam bodo pomagale, da se ustavite, načrtujete in samozavestno nadaljujete.

Ni ti treba imeti vseh odgovorov. Vedeti moraš le, kako narediti naslednji korak – in si zaupati, da boš nadaljeval/a.

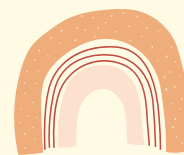
Nadaljujte z uporabo tega, kar ste se tukaj naučili. Bolj ko boste vadili, lažje boste ostali prizemljeni, sprejemali pametne odločitve in se spopadali z vsem, kar vam pride na pot.



Nazaj



Samorefleksija



Kako zdaj bolje razumete svoje reakcije na pritisk?

Katero orodje (npr. drevo odločanja, radar stresa, kontrolni zemljevid) se vam je zdelo najbolj koristno ali vam je odprlo oči?

Se po tem modulu počutite bolj samozavestno pri soočanju s težkimi trenutki? Kaj se je spremenilo?

Kaj boste storili drugače, ko boste naslednjič pod stresom ali preobremenjeni?

Modul 3 Družbeni vpliv na vedenje

Od virusnih trendov do vplivnežev, algoritmov družbenih medijev do subtilnega pritiska vrstnikov – mladi so danes obkroženi z nenehnimi sporočili o tem, kako naj se obnašajo, izgledajo in razmišljajo. Zlahka se s tem sprijaznimo, ne da bi opazili, koliko našega vedenja oblikujejo od zunaj.

Ta modul je vaš prostor za premor in prevzem nadzora. Skozi ustvarjalne dejavnosti in scenarije iz resničnega življenja boste raziskali, kako deluje družbeni vpliv, kako prepoznati pritisk in kako se odzvati na način, ki odraža vaše prave vrednote. Naj bo to učenje reči »ne«, dvakratni premislek o trendu ali dvom o tem, kaj je resnično na spletu – vsaka dejavnost vam bo pomagala graditi močnejšo ozaveščenost in samozavest.

Poglejmo, kaj vpliva na vas – in kako izbrati svojo pot naprej.



Nazaj



Ljudje pogosto kopirajo druge – to nam pomaga, da se počutimo varne in sprejete.



Družbeni dokaz je, ko verjamemo, da je nekaj prav, ker to počnejo drugi.



Pojavi se v všečkih, trendih, ocenah in viralnih objavah – tudi ko se tega ne zavedamo.

Dejavnost 1

Raziskali boste, koliko na vaše odločitve vplivajo drugi.

1. korak: Ocenite svoje izbire

Za vsako spodnjo postavko ocenite od 1 do 5:

1 = Izbral/a sem ga popolnoma sam/a

5 = Izbral/a sem ga predvsem zato, ker so ga izbrali tudi drugi.

Oblačila, ki jih nosiš

☐

Pesem, ki ste jo nedavno dodali na seznam predvajanja

☐

Izziv ali trend, ki ste ga preizkusili

☐

Blagovna znamka/izdelek, ki vam je všeč

☐

Kraj, ki si ga želel obiskati

☐

2. korak: Sledilnik družbenih dokazov
Izberite eno postavko, ki ste jo ocenili s "4" ali "5". Odgovorite na ta vprašanja:

Kje si to prvič videl/a?
(npr. TikTok, prijatelj, oglas)

Zakaj se je zdelo kul ali priljubljeno?

Bi ti bilo še vedno všeč, če ne bi bilo nikomur drugemu?

Nazaj

Pritisk vrstnikov in osebne odločitve

Enota 2



Pritisk vrstnikov je, ko drugi vplivajo na vas, da se obnašate na določen način, da bi se vklopili.



Lahko je neposredno (nekdo ti pove, kaj moraš storiti) ali subtilno (preprosto želiš pripadati).



Poznavanje svojih vrednot vam pomaga pri sprejemanju boljših odločitev – tudi pod pritiskom.

Dejavnost 1

Preberite vsako od spodnjih situacij. Z uporabo te lestvice ocenite, koliko pritiska bi čutili:



0 = Brez tlaka

1 = Rahlo pritiskanje

2 = Velik pritisk



Nato odgovorite: Kaj bi pravzaprav storili? Bodite iskreni – to mora biti vaš pravi odgovor, ne tisti »pravi«.

Situacija

Tlak (0-2)

- Tvoji prijatelji izostajajo od pouka, da bi se družili, in želijo, da prideš tudi ti.
- Vsi v vaši skupini se nekoga norčujejo in se počutite neprijetno.
- Tvoj najboljši prijatelj hoče, da lažeš, da bi ga prikril/a.
- Soigralci želijo preskočiti trening, vendar te prosijo, da trenerju poveš, da si bil bolan.

☐☐☐☐

Nazaj

Dejavnost 2: Nariši svoje razpotje na cesti

Narisali boste razcepljeno pot – kot dve cesti, ki se razcepita.

1. korak: Preberite to situacijo:
Povabljeni ste na zabavo. Prijatelj vam reče: »Samo pridite – ne bodite dolgočasni.« Veste, da bo morda pitje, in to vam ni všeč. Razdvojeni ste: iti, da se vklopite, ali pa zabavo preskočite in ostanite zvesti svojim občutkom.



Pod vsako potjo nariši ali napiši:

Kaj bi se zgodilo kratkoročno?

Kaj bi čutil/a?

Kakšen bi lahko bil dolgoročni rezultat?

2. korak: Zdaj narišite dve poti (kot razpotje):

Pot A = Pojdi na zabavo, da se vklopiš

Pot B = Reci ne in naredi nekaj drugega



Vprašajte se:

Katera pot se ti zdi boljša - ne tvojim prijateljem?
Bi enega od njih bolj obžalovali?

Izbrano pot lahko pobarvate.



Nazaj



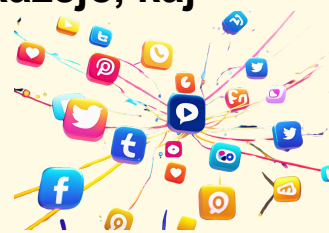
Družbeni mediji vam ne pokažejo vsega – pokažejo, kaj algoritmi mislijo, da vam bo všeč.



Vplivneži so plačani za oblikovanje mnenj – vključno z vašim.



Če se tega ne zavedaš, potem nekdo drug oblikuje tvoje misli.



Dejavnost 1

Raziščimo, kako algoritmi in vplivneži vplivajo na vaš vir. Izpolnite spodnjo tabelo na podlagi svojih osebnih izkušenj.

Vprašanje

Vaši odgovori

- Kateri 3 vplivneži ali ustvarjalci se najpogosteje pojavljajo v vašem viru?
- Katere teme ali trende promovirajo?
- Ali promovirajo izdelke ali življenjske sloge? Katere?
- Kakšni so vaši občutki po ogledu njihove vsebine?
- Ali so plačani za to, da povedo, kar povedo? Ali zagotovo veste?



Filter vplivnežev

Narišite preprosto ikono filtra (kot je filter za Instagram ali sončna očala) in vanjo napišite besede ali besedne zveze, ki opisujejo, kako vplivneži morda filtrirajo resničnost, na primer: »Prikazuje se samo uspeh« ali »Urejene slike«



Nazaj

Dejavnost 2

Vzemite si trenutek in pomislite na zadnjih 5–10 objav ali videoposnetkov, ki ste jih danes videli na družbenih omrežjih. Lahko so s katere koli platforme.



V spodnjih razdelkih razčlenite, kaj vam sporoča vaš vir – in kaj želite spremeniti (če sploh kaj).

Kaj veliko vidim?

Naštejte 3 najpogostejše vrste vsebin (npr. smešni videoposnetki, moda, fitnes, vplivneži, tirade, izzivi).

		☐
		☐
		☐

Zakaj je tam?

Vsakemu poveži en razlog:

- 1 - Všeč mi je / se z njim ukvarjam
- 2 - To je v trendu
- 3 - Sledil/a sem nekomu, ki to deli
4. Nisem prepričan/a - kar naprej se pojavlja

Česa si želim več?

Česa si želite več videti v svojem viru?

Ustvarite svoj

"algoritemski filter" - kaj bi blokiral? Kaj bi okrepil?

Narišite ali uporabite oznake, kot so:

✓ Spodbuda: Navdihujoče zgodbe, resničen pogovor,

✗ Ustvarjalnost Blokada:

Lažna popolnost, stresni zvitki, negativnost



Nazaj

Modul 3

Družbeni vpliv na vedenje

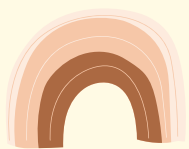
Poglobili ste se v skrite sile, ki oblikujejo vaše vsakodnevne odločitve – od pritiska vrstnikov in vedenja skupine do vplivnežev in digitalnih algoritmov. Najpomembneje pa je, da ste se naučili, kako se ustaviti, razmisliti in se vprašati: "Ali sem to res jaz?"

Ta modul vam je dal orodja za kritično razmišljanje in prostor za opredelitev lastnega glasu. Naučili ste se, kako samozavestno obvladovati pritisk, izbrati tisto, kar je skladno z vašimi vrednotami, in se zavedati sporočil, ki oblikujejo vaš vir in vašo identiteto.

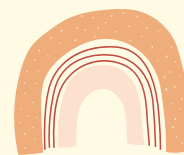
Bolj ko uporabljate te veščine, lažje boste sprejemali zavestne in opolnomočene odločitve – na spletu, v živo in povsod vmes. Še naprej razmišljajte s svojo glavo. Še naprej se pokažite kot pravi jaz.



Nazaj



Samorefleksija



Kdaj ste opazili, da se odločate bolj za druge kot zase?

Katere vsebine na družbenih omrežjih najbolj vplivajo na vas – in ali želite to spremeniti?

Kaj po tem modulu za vas pomeni »biti sam/a«, ko ste pod pritiskom vrstnikov?

Kako lahko sprejemate odločitve, ki ustrezajo vašim vrednotam – tudi če drugi mislijo drugače?

Modul 4 Čustvena ozaveščenost in regulacija

Uvod

V današnjem hitrem svetu so lahko čustva preobremenjujoča in nepredvidljiva. Učenje razumevanja in obvladovanja čustev vam pomaga ohraniti nadzor, ko se soočite s potrebo po takojšnjih nagradah ali hitrih rešitvah. V tem modulu se boste naučili prepoznati svoja čustva, videti, kako vplivajo na vaše odločitve, in vadili preproste načine, kako se pomiriti, ko so čustva preobremenjena.

Gradnja čustvene zavesti in regulacije vam pomaga, da se ustavite, razmislite in izberete, kaj je najboljše za vaše dolgoročne cilje, namesto da delujete impulzivno. Te veščine vas podpirajo v težkih trenutkih, pa tudi pri prijateljstvih, šoli, hobijih in vaši prihodnosti.

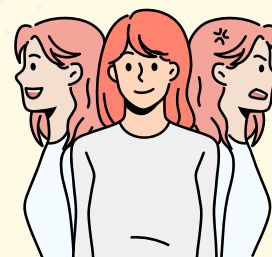
V tem modulu boste raziskali tri ključna področja: prepoznavanje čustev, razumevanje, kako vplivajo na vaše odločitve, in učenje praktičnih tehnik za njihovo obvladovanje. Pripravite se, da prevzamete nadzor nad svojimi čustvi, okrepite svojo čustveno moč in razvijete potrpežljivost, ki vam bo pomagala do uspeha – en korak, en vdih, ena odločitev naenkrat.



Nazaj

Kaj so čustva?

- Možganski signali (občutki, misli, telesne spremembe)
- Pomagamo vam pri sprejemanju boljših odločitev in sproščanju napetosti
- Sprošča kemikalije, ki povzročajo fizične reakcije (srčni utrip, mišična napetost)

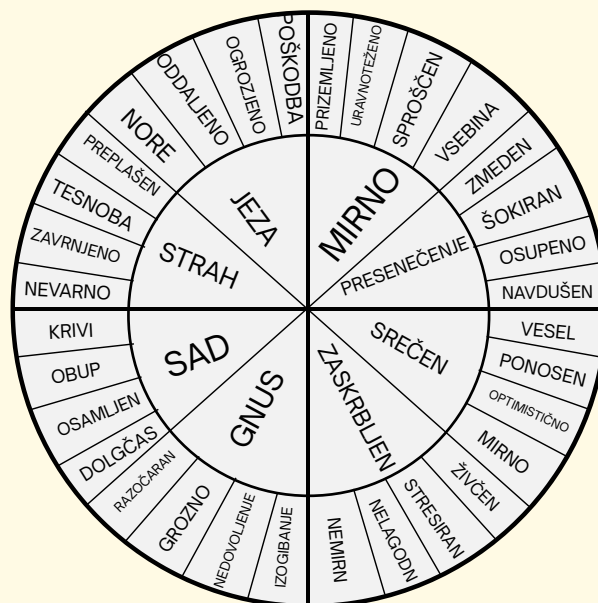
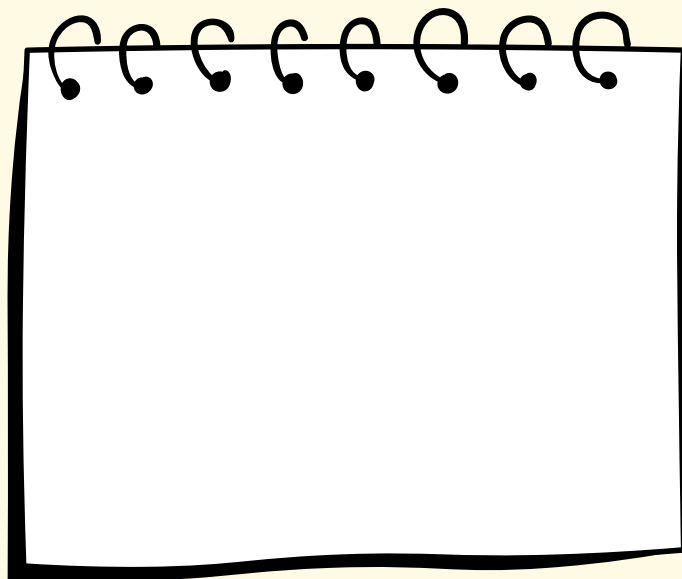


Dejavnost 1

Spodaj vidite čustveno kolo z osnovnimi občutki v središču in sorodnimi čustvi okoli njega. Prepoznajte in pobarvajte čustva, ki ste jih pred kratkim občutili.

Dejavnost 2

V spodnji prostor napišite ali narišite trenutek, ko ste občutili eno od teh čustev.



Kaj me tako
navdaja?



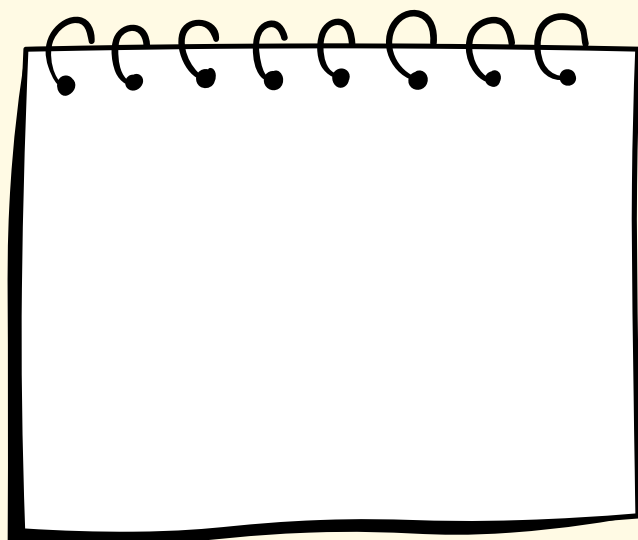
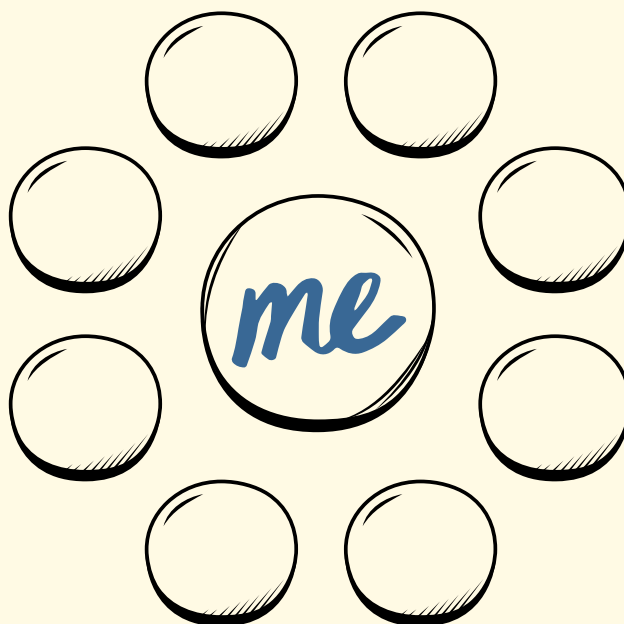
Sprožilec je nekaj, kar v vas vzbudi močna čustva, kot na primer dotik v možganih, zaradi katerega se počutite na določen način. Lahko je oseba, kraj ali situacija, ki sproži nekaj v vaših mislih in vas navede k določenemu občutku.

Dejavnost 3

V kroge, povezane z »Jaz« spodaj, narišite simbole, ki predstavljajo stvari ali situacije, ki sprožajo vaša čustva.

Vzemite si minuto za razmislek o:

Kako se zaradi teh sprožilcev počutite in kaj običajno storite, ko se zgodijo?



Primeri ikon, ki jih lahko narišete, lahko pa narišete tudi svoje



Nazaj



Čustva



**Čakanje na
boljše rezultate**



**Delovanje brez
razmišljanja**



**Začasna
ustavitev**

Dejavnost 1

Preberi naslednjo zgodbo in izberi, kaj bi storil/a v tej situaciji.

Ko izbereš,

Na oblak zapiši čustva, ki jih doživljaš ob branju te zgodbe.

Zapišite dva alternativna načina, kako bi se lahko odzvali na situacijo, poleg prve izbire.

Jamie brska po družbenih omrežjih in vidi, da je priljubljen vplivnež pravkar objavil novi pripomoček, o katerem vsi govorijo. Jamie čuti močno željo, da bi ga takoj kupil, da bi se vklopil in se počutil kul. Ampak Jamiejev telefon je star in še vedno deluje brezhibno, denarja pa trenutno nimaš veliko.

• Izbire:

A) Takoj kupite pripomoček, da boste lahko ostali v stiku s prijatelji.

B) Počakajte in prihranite denar za kaj pomembnejšega kasneje.

C)

D).....

Dejavnost 2

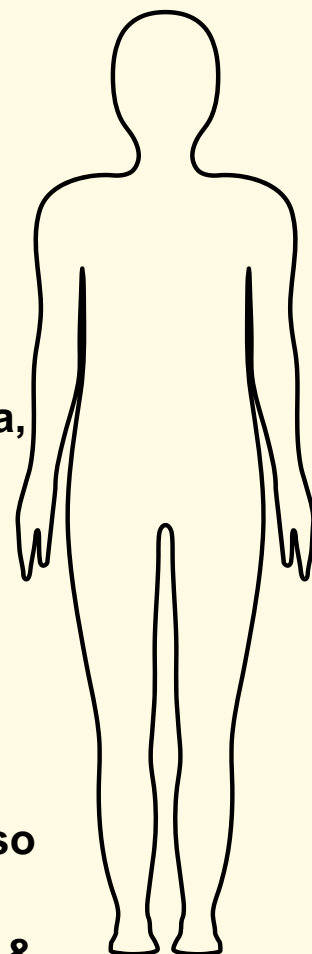
Pomislite na trenutek, ko ste imeli podobno dilemo kot v zgornji zgodbi. Poskusite razmisliti: »Kaj se je zgodilo?«, »Kako ste se počutili?«, »Kaj ste storili?«, »Kaj bi lahko storili naslednjič?«

Razumevanje čustvenih odzivov

Enota 2



Poznavanje znakov telesa vam pomaga zgodaj prepoznati čustva in se odločiti, kako se bolje odzvati



Dejavnost 3

Poglejte si obris telesa na strani in označite mesta, kjer čutite spremembe, ko ste

jezen,



živčen,



• in navdušen.



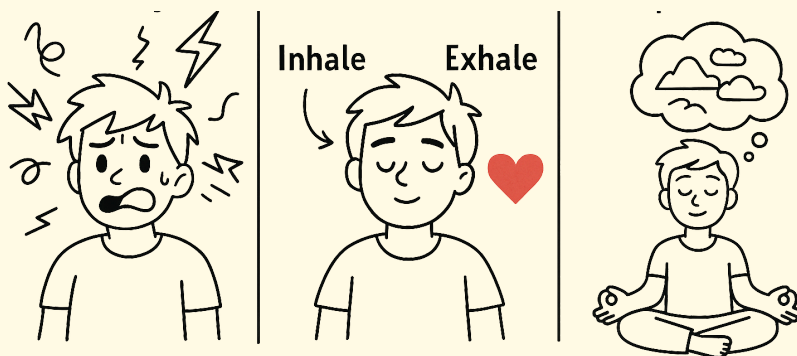
Dejavnost 4 in refleksija

Na spodnjem seznamu podčrtaj 3 fizične znake, ki so ti pogosti.

Razmislite: Kdaj najpogosteje občutite te znake? & Kaj lahko storite, ko boste naslednjič občutili te fizične znake?

Hitrejša bitja srca Napetost mišic (npr. vrat, ramena)
Metuljčki ali »plapolanje« v želodcu Potne dlani Plitvo ali hitro dihanje Stisnjena čeljust ali škripanje z zobmi Zardel obraz ali občutek vročine Suha usta Omotica ali vrtoglavica
Tresenje ali tresenje rok

Nazaj



Dejavnost 1

Ustvarite seznam predvajanja čustev s pesmimi, ki odražajo različna čustva, ki jih čutite.

Dejavnost 2: Vodena dihalna vaja

Udobno se namestite, zaprite oči in se osredotočite na dihanje. Počasi vdihnite za 4 štetja, zadržite za 4 štetja in izdihnite za 4 štetja.

Kaj ste čutili,
preden ste
začeli?

Kaj čutiš po
tem?



Kdaj bi lahko
dihalne vaje
uporabili v
vsakdanjem
življenju?

Nazaj

Dejavnost 3: Izzivajte se!

Poskusite s kratkimi in zabavnimi izzivi, kot so »5 globokih vdihov«, »Zapišite 3 pozitivne misli« ali »2 minuti plešite na svojo najljubšo pesem«.

Na tablo zapišite ideje, ki bi jih počeli, in vsako aktivnost, ki jo boste opravili, označite, da boste zmanjšali stres in izboljšali svoje razpoloženje.

Bonus:

Delajte kot ekipa, da preverite vsako aktivnost, nato pa skupaj proslavite skupni uspeh!

Dejavnost 4: Sprostitev s skeniranjem telesa

Poiščite udoben prostor in globoko vdihnite. Zaprite oči in se osredotočite na vsak del telesa, začnši od prstov na nogah in se pomaknite navzgor proti glavi. Opazujte morebitno napetost in jo nežno sprostite.

Ocenite svojo stopnjo sproščenosti:

Pred aktivnostjo



Po dejavnosti



CHALLENGE BOARD

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Nazaj

Razmislek: Napišite pismo svojemu mlajšemu jazu

Predstavljajte si, da ste odrasla oseba, ki odlično obvladuje

čustva. Napišite pismo svojemu mlajšemu jazu o:

Kako ostanete mirni med stresom ali frustracijo.

Nasveti za pametnejše odločitve.

Nazaj

Modul 4 Čustvena ozaveščenost in regulacija

Zaključek

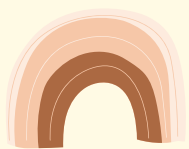
Naučili ste se močnih tehnik za obvladovanje čustev, kot so dihalne vaje in čuječnost. Vsaka enota vam je pomagala ozavestiti svoje občutke in kako se kažejo v vašem telesu.

Z uporabo teh orodij ste naredili pomembne korake k boljšemu čustvenemu nadzoru in odločanju. Ne pozabite, da čustvena regulacija pomeni prepoznavanje svojih občutkov, premor in izbiro načina odzivanja.

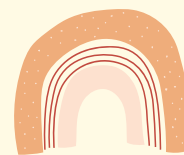
Nadaljujte z uporabo naučenega in kmalu boste lažje ostali mirni in osredotočeni, ne glede na to, kaj vam življenje prinese. To je šele začetek vaše poti do čustvene moči in ravnovesja!



Nazaj



Samorefleksija



Katera čustva najpogostejše oblikujejo vaše odločitve – in ali se jih zdaj bolj zavedate?

Katere strategije pomirjanja (kot so dihanje, skeniranje telesa, sezname predvajanja) so se vam zdele najbolj koristne?

Kako se je spremenil vaš pogled na »težka« čustva, kot so jeza, strah ali žalost?

V kakšni situaciji bi želeli preizkusiti, kar ste se naučili v tem modulu?

Modul 5

Osredotočenost

Uvod

V svetu, polnem vibrirajočih telefonov, neskončnih obvestil in mamljivih motenj, se zdi, da je ohranjanje osredotočenosti skoraj nemogoče. Vendar je osredotočenost veščina – nekaj, kar lahko razvijete, obvladate in prevzamete nadzor. V tem modulu se boste naučili prepoznati, kdaj vaša pozornost tava, kako blokirati motnje in kako uriti svoj um, da dlje časa ostane v določenem območju. S preprostimi, praktičnimi dejavnostmi boste postali boljši pri izbiranju dolgoročnih ciljev namesto kratkoročnih skušnjav.

Te veščine za krepitev osredotočenosti vam bodo v pomoč ne le pri učenju, temveč vam bodo lahko v pomoč tudi pri športu, hobijih, odnosih in prihodnjih ciljih.

Pripravite se izostriti svojo pozornost, vaditi samodisciplino in prevzeti nadzor nad svojim fokusom – trenutek za trenutkom!



Nazaj

Vsi imamo čez dan različne stopnje osredotočenosti – kot nekakšne »cone«. Včasih smo v coni, popolnoma ujeti. Drugič se nam zdi, da so naši možgani megleni ali pa so povsod razpršeni. Prvi korak k boljši osredotočenosti je, da se naučimo prepoznati, v kateri coni se trenutno nahajamo.

"Rumena cona" -
raztresen

"Zelena cona" -
polna osredotočenost

"Rdeča cona" -
zelo neosredotočen



Dejavnost 1

Nariši 3 kroge: »Zeleno območje«, »Rumeno območje«, »Rdeče območje«. Izpolni: Ob kateri uri dneva si bil danes v vsakem območju? Kaj si počel?



Dejavnost 2

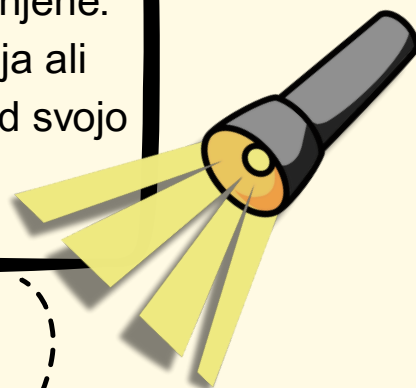
Napišite seznam 12 dejavnosti, kot so »gledanje YouTube«, »delo domače naloge«, »klepet s prijateljem«. Razvrstite jih v cone in pomislite: »Ali je treba katero premakniti?«

☐☐☐☐

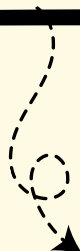
Nazaj

Ne pozabite, da je fokus nekaj, kar lahko zgradite. Predstavljajte si fokus kot svetilko: najbolje deluje, ko so baterije, tako kot vaša energija in okolje, napolnjene.

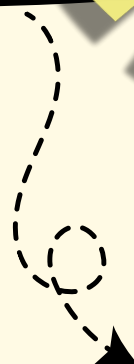
»Ojačevalci fokusa« so majhne navade, orodja ali nastavitve, ki vam pomagajo ohraniti nadzor nad svojo pozornostjo.



- Preden začnete, si zbistrite glavo.
- Poskusite globoko dihati.



Voda, gibanje in spanec vam lahko pomagajo ostati osredotočeni.



Uredite si prostor – pospravljena miza, brez obvestil, dobra osvetlitev.

Dejavnost 3

Lahko si oblikujete svoj osebni komplet orodij za osredotočenost – seznam strategij, ki vam pomagajo, da se osredotočite, ko se počutite raztresene, utrujene ali preobremenjene. Zapišite si vsaj 3 stvari, ki jih želite poskusiti ta teden – pospraviti telefon, predvajati glasbo, ki vas ne osredotoča preveč, uporabiti urejen prostor ali kaj drugega, kar želite poskusiti. Po preizkusu zapišite:

Kateri ojačevalci so delovali najbolje?

Vas je katera presenetila?

Kaj bi poskusili naslednjič?

Nazaj



Aplikacije so zasnovane tako, da pritegnejo vašo pozornost. Nadzor lahko prevzamete nazaj tako, da postavite meje.



Dejavnost 1

Naštej 3 aplikacije, ki te najbolj motijo. Označi, kdaj in zakaj jih običajno odpreš.

App Name	When I Use It	Why I Use It	Real benefit or just a habit?



Vaši možgani vsakič, ko preverite telefon, zamenjajo nalogo. Vsaka zamenjava otežuje koncentracijo.

Dejavnost 2

Potegni črto in poveži najboljšo obrambo za vsako digitalno motnjo.

1. Uporaba Snapchata
 2. Pošiljanje sporočil prijateljem
 3. Preverjanje Instagrama
 4. Pomikanje po TikToku
 5. Obvestila
1. Uporaba omejitev aplikacij
 2. Pospravi telefon
 3. Vzključitev načina ostrenja
 4. Vzemite si odmor za raztezanje
 5. Izključitev zvoka klepetov

Nazaj

Dejavnost 3

Narišite ali začrtajte svoj idealen prostor za osredotočenost. Razmislite o:

Kam bi postavili telefon?

Kateri predmeti vam pomagajo pri koncentraciji?

Kaj je treba odstraniti ali izklopiti?



Dejavnost 4

Kaj je bil danes tvoj največji vir motenj?

Kako bi ga lahko naslednjič blokiral/a?

Kakšen je občutek, ko ti uspe ostati osredotočen –
četudi le za nekaj časa?



Nazaj

Koncentracija pomeni, da svojo pozornost osredotočite na eno stvar naenkrat. To je kot svetiti s svetilko v temni sobi – ko je svetloba enakomerna, vidite jasno. Če pa se trese ali poskakuje, se je težko osredotočiti.



Dejavnost 1

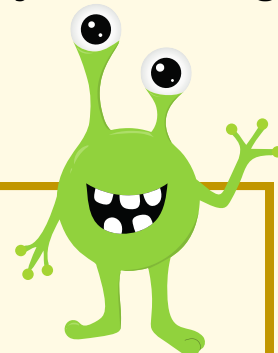
Nariši in opiši največjo stvar, ki ti zmoti pozornost.

Lahko je vaš telefon, TikTok, prijatelji, hrup – ali celo vaše lastne misli.

Predstavljajte si, da je to bitje, ki vas nenehno nadleguje. Narišite ga tukaj:

Kaj vam ta motnja "govori"?

Primer: »Samo pogledjte še en video!«

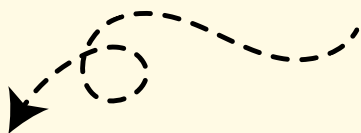


Nazaj

Vaši možgani se lahko osredotočijo le kratek čas – še posebej, če tega niso vajeni. Toda tako kot pri teku ali dvigovanju uteži, več ko vadite, dlje lahko zdržite.



Dobra koncentracija pomaga pri učenju, delu, športu, hobijih – celo odnosih. Vendar pa tako kot mišice tudi ona potrebuje trening.



Dejavnost 2

Izberite nalogo, kot je branje besedila ali pisanje nečesa.

Nastavite časovnik na 3 minute. Osredotočite se na nalogo brez prestanka.

Ko čas poteče, ocenite, kako osredotočeni ste bili (od 1 do 10).

Dodajte 1 minuto. Nato še eno. Počnite, dokler ne dosežete 10 minut neprekinjene koncentracije na svojo nalogo.

Dejavnost 3

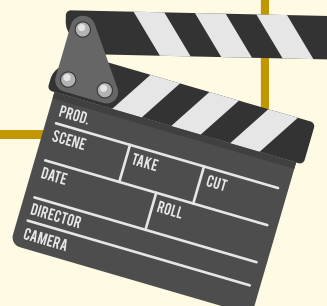
Za minuto zaprite oči in si predstavljajte svoje misli kot prizore iz filma. Bodite pozorni na to, kaj se pojavi – spomini, skrbi, opravila, pesmi, naključne stvari.

Zdaj izberite en prizor, pri katerem boste ostali. Na primer, če pri drugih pritisnete "pavzo".

Odpri oči in nariši ta prizor – tistega, na katerega si se odločil/a osredotočiti.



Nazaj



Modul 5

Osredotočenost

Zaključek

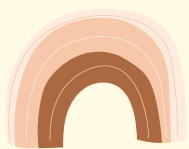
Raziskali ste, kako deluje vaša pozornost, se naučili blokirati motnje in s pomočjo vsake enote vadili gradnjo globlje koncentracije.

Z vsako dejavnostjo ste naredili majhne, a močne korake v svojem poslanstvu, da postanete bolj osredotočeni in samodisciplinirani. Ne pozabite, osredotočenost pomeni biti zavedajoč se, sprejemati odločitve in se zavzemati za tisto, kar je resnično pomembno.

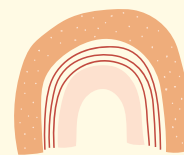
Nadaljujte z uporabo naučenega in lažje boste ostali na pravi poti, tudi ko življenje postane hrupno. To je šele začetek močnejšega in ostrejšega jaza!



[Nazaj](#)



Samorefleksija



Kaj vam je v preteklosti otežilo osredotočenost – in kako na to gledate zdaj?

Katere spremembe lahko naredite v svojih navadah ali okolju, da bi izboljšali svojo osredotočenost že danes?

Kaj po tem modulu pomeni biti resnično pozoren na eno stvar?

Kaj bi radi še naprej vadili, da bi okrepili svojo "mišico fokusa"?

Zaključek

Zdaj ste prišli do konca usposabljanja – vendar to še ni pravi »konec«.

Kar ste raziskovali v teh modulih, je le začetek nečesa veliko bolj osebnega: načina vašega razmišljanja, načina, kako se odzivate na izzive, načina, kako izbirate tisto, kar vam je pomembno, namesto tistega, kar se vam v tistem trenutku zdi dobro.

Odlašanje s takojšnjim zadovoljstvom pomeni opaziti, kaj vodi vaše odločitve, razumeti svoja čustva in izbirati z večjo zavestjo – tudi ko ni lahko.

Če ste se ustavili, da bi razmislili, poskusili nekaj novega ali preprosto pogledali na situacijo drugače – to je že rast. In prav temu je namenjeno to usposabljanje.

Ni treba, da obvladate vse naenkrat. Vrnite se k delom, ki so vas nagovorili. Uporabite orodja, ko jih potrebujete. Delite jih, če so vam pomagala. Zdaj imate nove načine razmišljanja – in to je nekaj, kar vam ostane še dolgo po koncu tega usposabljanja.

Stiki

Okras temeljev
ornament.fund@wp.pl



Združenje trenerjev Bolgarije
elmiramandajieva7@gmail.com



Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com



Life4YOU
life.reborn82@gmail.com



Flexskill
flexskill22@gmail.com



Sky center
galena.robeva@ragina.net

