2024-1-PL01-KA220-YOU-000247051

DOBRÉ VECI PRÍDU K TÝM, KTORÍ SI POČKAJÚ

Alebo ako vám môže oneskorené uspokojenie pomôcť stať sa najlepšou verziou seba samého.



Spolufinancovaný Európskou úniou

Vylúčenie zodpovednosti:

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.



Toto dielo je licencované pod medzinárodnou licenciou Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0. Materiál môžete voľne kopírovať, zdieľať, upravovať a používať na nekomerčné účely, pokiaľ spĺňate nasledujúce podmienky: Musíte uviesť príslušný zdroj, poskytnúť odkaz na licenciu a uviesť, či boli vykonané zmeny. Môžete tak urobiť akýmkoľvek primeraným spôsobom, ale nie spôsobom, ktorý by naznačoval, že vás alebo vaše použitie schvaľuje organizácia Right to Remain. Materiál nesmiete používať na komerčné účely.

LEN NA DIGITÁLNE POUŽITIE; PROSÍME, NETLAČIŤ

Obsah

01 **Modul 1: Manažment času**

- Prioritizácia úloh
- Rozvrhnutie záverečných termínov a vyhýbanie sa prokrastinácii
- Časové nástrahy a ako sa im vyhábať

02 **Modul 2: Riešenie problémov pod tlakom**

- Reakcie na stres a nátlak
- Techniky rozdeľovania problémov na jednotlivé kroky
- Jasné myslenie v náročných situáciách

03 **Modul 3: Sociálny vplyv na správanie**

- Povedomie o nátlaku od rovesníkov
- Asertívna komunikácia
- Voľby zosúladené s cieľmi

04 **Modul 4: Emocionálne uvedomenie a regulácia**

- Rozpoznanie emócií a ich spúšťačov
- Emocionálne reakcie a voľby
- Techniky regulácie emócií

05 **Modul 5: Sústredenie a koncentrácia**

- Zóny pozornosti a budovanie sústredenia
- Obrana pred rozptýlením
- Tréning sústredenia a sebadisciplíny

ÚVOD

Drahí priatelia,

s nadšením sa s vami delíme o tento obsah – praktickú príručku navrhnutú tak, aby vám pomohla rozvíjať zručnosti, ktoré sú v dnešnom rýchlo meniacom sa svete najdôležitejšie: sústredenie, trpezlivosť, emocionálne uvedomenie a rozumné rozhodovanie pod nátlakom.

Tento súbor materiálov vás nenaučí byť dokonalými, ani vám nepomôže udržať krok s trendmi. Pomôže vám však naučiť sa ako sa zastaviť, zamyslieť a prevziať kontrolu nad svojím časom, energiou a rozhodnutiami. Prostredníctvom piatich starostlivo navrhnutých modulov preskúmate, ako zvládať termíny na poslednú chvíľu bez paniky, zachovať pokoj v stresových situáciách, rozpoznať a zvládať emócie, vyrovnať sa s nátlakom, ktorý môžete pociťovať od rovesníkov, a precvičiť si sústredenie vo svete plnom rozptýlení.

Vo vnútri nájdete jednoduché cvičenia, ktoré vám pomôžu:
– zostať organizovaní a sústredení, aj keď sa veci zdajú byť preťažujúce,
– rozdeliť veľké problémy na zvládnuteľné kroky,
– pochopiť, ako sociálne médiá a vplyv rovesníkov ovplyvňujú vaše rozhodnutia,
– zvládať silné emócie namiesto toho, aby ste sa nimi nechali ovládať,
– posilniť vašu schopnosť čakať na dlhodobé ciele namiesto toho, aby ste sa poddali krátkodobým, rýchlym riešeniam.

Toto sú nástroje pre život, ktoré vás podporia v štúdiu, vzťahoch, budúcej kariére a dopomôžu vám k vašej každodennej pohode.

Vyzývame vás, aby ste si materiály prechádzali vlastným tempom. Používajte ich čestne, kreatívne a spôsobom, ktorý sa vám zdá byť primeraný. Či už pracujete sami, v skupine alebo s mentorom, všetko tu je navrhnuté tak, aby vám pomohlo rásť tým, že budete robiť premyslené a silné rozhodnutia - krok za krokom.

Ako príručku používať?

Táto príručka je určená pre vás. Je tu preto, aby vám pomohla dozvedieť sa viac o tom, ako myslíte, robíte rozhodnutia, zvládate tlak a riadite veci, ako je čas, sústredenie alebo emócie – najmä vo svete plnom rozptýlení a okamžitých rozhodnutí.

Obsah je rozdelený do piatich modulov, pričom každý sa zameriava na inú časť bežného života, kde je odďaľovanie uspokojenia (chvíľa čakania, premýšľania, lepšieho rozhodovania) skutočne dôležité. Moduly si môžete prejsť po poradí – alebo si vybrať tie, ktoré sa vám práve zdajú byť najprínosnejšie.

Každý modul zahŕňa:

- Krátky úvod, ktorý vysvetľuje, o čom je téma a prečo by sme jej mali venovať pozornosť.
- Aktivity, pri ktorých sa zamýšľate, kreslíte, píšete, mapujete veci alebo len premýšľate o vlastnej skúsenosti.
- Otázky (reflexiu), ktoré vám pomôžu všimnúť si vlastné zvyky, myšlienky a reakcie – neexistujú správne alebo nesprávne odpovede.
- Nástroje a nápady, ktoré si môžete vyskúšať vo svojom reálnom živote, v škole, doma, s priateľmi alebo o ktorých môžete len premýšľať.

Ako používať túto príručku:

- Môžete ju používať sami, vo svojom voľnom čase, vlastným tempom.
- Môžete ju používať s ostatnými – v skupine, na workshope alebo s niekým, komu dôverujete (napríklad s pracovníkom pre mládež, učiteľom alebo priateľom).
- Nemusíte všetko dokončiť – stačí začať tam, kde to pre vás dáva zmysel, a robiť si prestávky, keď ich potrebujete.
- Majte po ruke niečo na písanie alebo kreslenie – zápisník, telefón alebo hárok papiera. To vám pomôže vyťažiť z daného zážitku maximum.

Modul 1
Manažment času

Úvod

Škola, koníčky a spoločenský životo - pomedzi to všetko vám môže čas ubiehať rýchlo – niekedy vás to zanecháva v strese a preťažení. Ale čo keby ste mohli prevziať kontrolu? Tento modul je vašou tajnou zbraňou pre rozumnejšie riadenie času.

Je možné naučiť sa, ako sa sústrediť na to, čo je skutočne dôležité, dodržiavať stanovené termíny bez paniky a vyhýbať sa zákerným rozptýleniam, ktoré vám kradnú produktivitu.

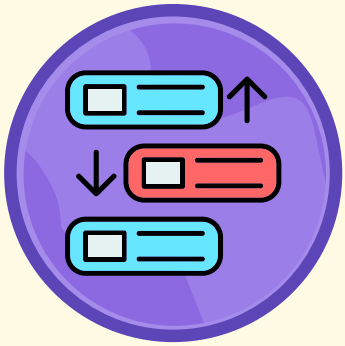
Pripravte sa objaviť stratégie s jednoduchým prevedením, ktoré úspešní ľudia využívajú každý deň. Naučíte sa identifikovať to, na čom skutočne záleží, zostať sústredení i pod tlakom a natrvalo poraziť prokrastináciu. Toto sú životné zručnosti, ktoré vám pomôžu uspieť, a to aj dlho po ukončení štúdia.



Späť

Pochopenie - čo je to manažment času

Manažment času je schopnosť plánovať a organizovať, ako využívate svoj čas, aby ste mohli dosiahnuť svoje ciele bez toho, aby ste sa vyčerpali. Vychádza z troch jednoduchých myšlienok:



stanovovanie priorít (rozhodovanie o tom, čo je najdôležitejšie alebo najnaliehavejšie),

plánovanie (rozkladanie veľkých úloh na jednotlivé menšie kroky a ich zaradenie do priebehu vášho dňa alebo týždňa),



sledovanie (všímanie si, ako skutočne trávite svoj čas a následné vykonanie malých úprav).



Späť

Základy prioritizácie

Ako tínedžer **žongluješ s domácimi úlohami, spoločenským životom, koníčkami** a možno aj s prácou - a to všetko popri tom, že o tvoju pozornosť bojujú rozptýlenia (ahoj, TikTok!). Ale je tu trik: produktivita neznamená robiť toho viac, znamená to **robiť najprv to, na čom skutočne záleží.**

Naliehavosť nás nás dokáže oklamať, **aby sme sa stresovali kvôli maličkostiam.** Toto cvičenie odhaľuje, ako váš mozog reaguje pod tlakom a zistíte, ako by ste si mohli zachovať pokoj a rozumne si stanoviť priority.



Späť

Základy prioritizácie

Aktivita 1

Začnite spísaním 5 úloh, ktoré potrebujete dokončiť tento týždeň (napr. „naučiť sa na test z matematiky“, „upratať si izbu“, alebo „odpísať kamarátovi na správu“).

Teraz si všimnite, ako záverečné termíny alebo urgentná textová správa môžu úplne zaplniť váš zoznam úloh. Táto aktivita vám ukáže, ako „falošná naliehavosť“ oklame váš mozog, aby sa ponáhľal za okamžitými požiadavkami a zároveň odsunul bokom to, čo je skutočne dôležité – napríklad vaše ciele alebo wellbeing.

Otestujme to s 3 možnými scenármi:

Scenár 1: „Váš učiteľ práve presunul test z matematiky na zajtra!“ Ktorá úloha sa práve stala naliehavou?





Scenár 2: „Tvoj kamarát je rozrušený a potrebuje sa s tebou IHNEĎ porozprávať.“ Čo sa pre teba stane prioritou?

Scenár 3: „Máš voľnú hodinu a nemáš žiadne záverečné termíny.“ Akú dôležitú, ale nie naliehavú, úlohu by si mohol/mohla splniť?



Späť

Základy prioritizácie

Aktivita 1

Zamyslime sa nad tým!



Boli nejaké dôležité úlohy (ako napríklad niektoré dôležité osobné ciele) neustále ignorované?

Ako „falošná naliehavosť“ zmenila vaše priority?

Základy prioritizácie

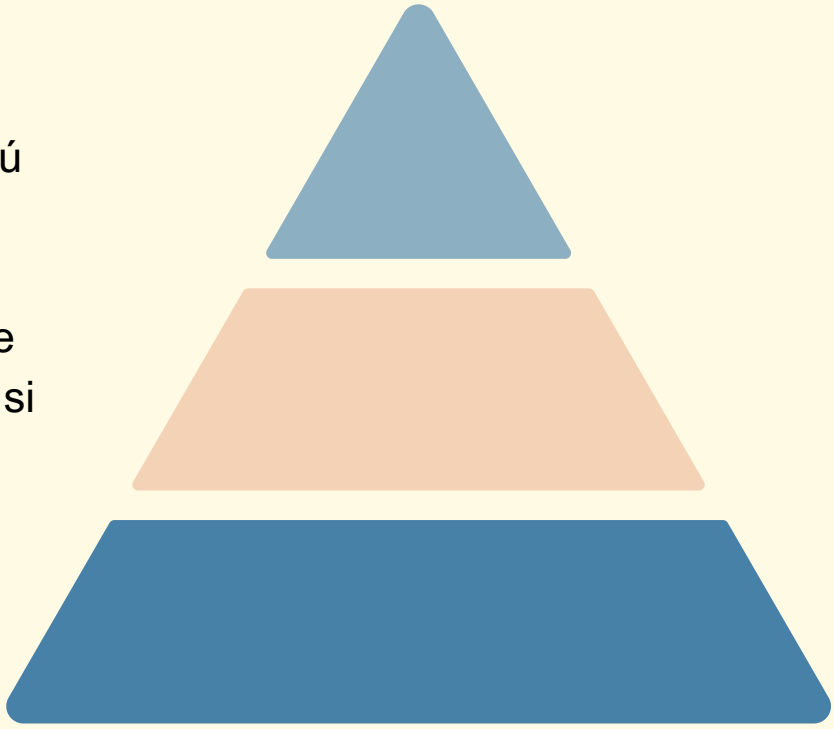
Aktivita 2

Vypíšte do 3-vrtvovej pyramídy na pracovnom liste:

Vrchol (1 úlohu): Najdôležitejšie (napríklad „Dokončiť prihlášku na vysokú školu“).

Stred (3 úlohy): Dôležité, ale flexibilné (napríklad „Zacvičiť si 3-krát tento týždeň“).

Základňa (5 a viac úloh): Nízka priorita (napríklad „Prerobiť si playlist“).



Pri každej úlohe si položte otázku:
„Bude na tom záležať aj o mesiac?“
„Je to priorita niekoho iného alebo moja?“

Aktivita na doma

Myslíte si, že máte svoj čas pod kontrolou? Poďme to zistiť. Jeden deň si zaznačte každý moment, keď vás niečo vyvedie z vášho plánu.

Sledujte, čo vás rozptýli v priebehu jedného dňa.
Príklad: „15:30 - Prestal/a som s domácou úlohou a 20 minút som scrolloval/a na TikTok-u.“
Označte každé prerušenie:
U = Urgentné (napríklad „Volala mama“)
NU = Nie urgentné (napríklad „zabudol som sa pri pozeraní YouTube“)
Vypočítajte: Aké percento alebo koľko prerušení bolo skutočne urgentných?

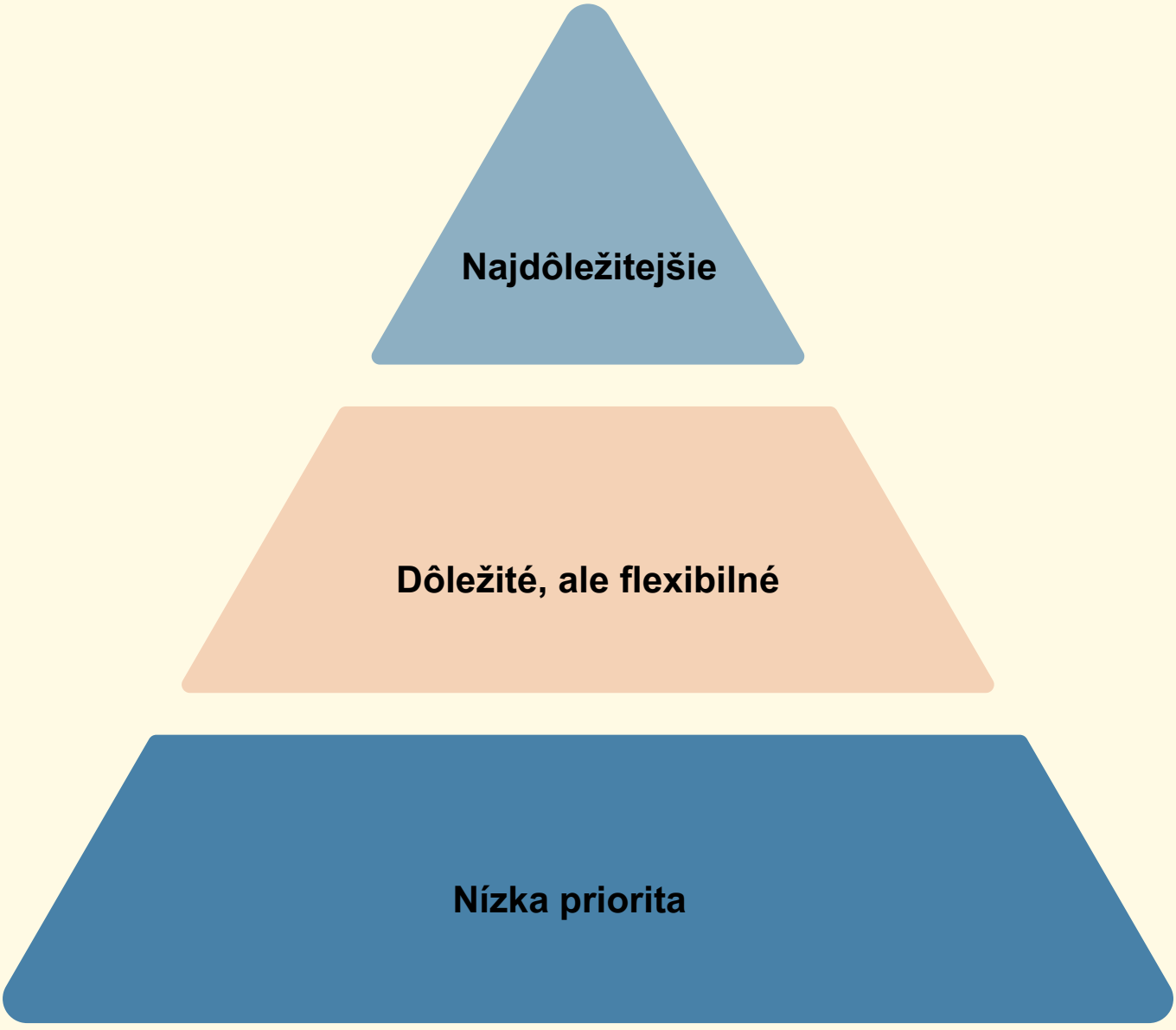
Späť

Kapitola 1

PRACOVNÝ LIST

PYRAMÍDA PRIORITIZÁCIE

Vytvorte 3-vrstvovú pyramídu vašich týždenných úloh:



Pri každej úlohe si položte otázku:

„Bude na tom záležať aj o mesiac?“

„Je to prirorita niekoho iného alebo moja?“

Rozvrhnutie záverečných termínov

Kapitola 2

Efektívne **rozvrhnutie záverečných termínov** je kľúčové pre zvládnutie školských úloh a povinností bez zbytočného stresu. Táto kapitola poskytuje praktické stratégie, **ktoré vám pomôžu s organizáciou a pomôže vám ustrážiť svoj čas pod kontrolou.** Pochopením toho, ako systematicky pristupovať k záverečným termínom, dokážete znížiť pocit nátlaku a zvýšiť svoju produktivitu.

Aktivita 1

Blížia sa záverečné termíny? Predtým, ako budete pokračovať, si rozoberme vaše nadchádzajúce úlohy, aby sme odhalili problémy ešte predtým, ako sa vyskytnú. Táto 5-minútová príprava vám pomôže predísť hodinám stresu!

Uveďte tri zadania alebo projekty s blížiacimi sa termínmi odovzdania. Napríklad:

- esej na angličtinu (odovzdať v piatok),
- protokol z laboratórneho cvičenia (odovzdať budúci utorok),
- úloha z matematiky (odovzdať v stredu).







Pri každej položke sa zamyslite:

- Ktorá časť sa zdá byť najjednoduchšia? (Môžete začať s týmto.)
- Čo by mohlo trvať dlhšie, ako očakávate?
- Aké rozptýlenia zvyčajne narúšajú tento typ práce?

Na chvíľu sa nad tým zamyslite: Pri ktorej úlohe budete s najväčšou pravdepodobnosťou prokrastinovať a prečo?

Späť

Rozvrhnutie záverečných termínov

Aktivita 2

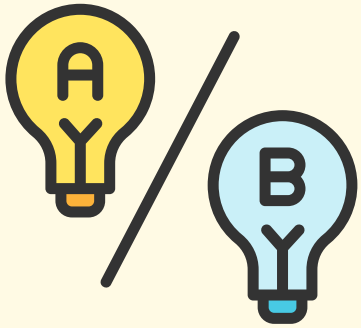
Kapitola 2

Experimentujte s rôznymi prístupmi k plánovaniu, aby ste zistili, ktorý prístup vám vyhovuje najviac.

Vyskúšajte obe metódy počas jedného bežného dňa:

Metóda A: Blokové plánovanie

- Rozdeľte si deň na hodinové segmenty.
- Priraďte ku každému časovému bloku konkrétne úlohy.
- Zahrňte prestávky a osobný čas.



Metóda B: Zoradenie priorít

- Zoraďte všetky úlohy podľa dôležitosti.
- Pracujte na nich postupne.
- Myslite na flexibilitu pri načasovaní.

Porovnávacie otázky:

- Ktorá metóda vám pomohla splniť viac povinností?
- Ktorý prístup sa vám zdal menej stresujúci?
- Fungovala jedna metóda lepšie pri určitých typoch úloh?

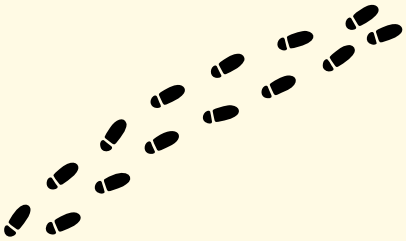


Späť

Rozvrhnutie záverečných termínov

Aktivita na doma

Táto technika pomáha prekonať prokrastináciu rozdelením úloh na **malé, zvládnuteľné kroky**.



Vyberte si úlohu, ktorej sa vyhýbate.
Napríklad:

- začať písať esej na dejepis,
- zorganizovať si študijné poznámky,
- začať s náročnou úlohou z matematiky.

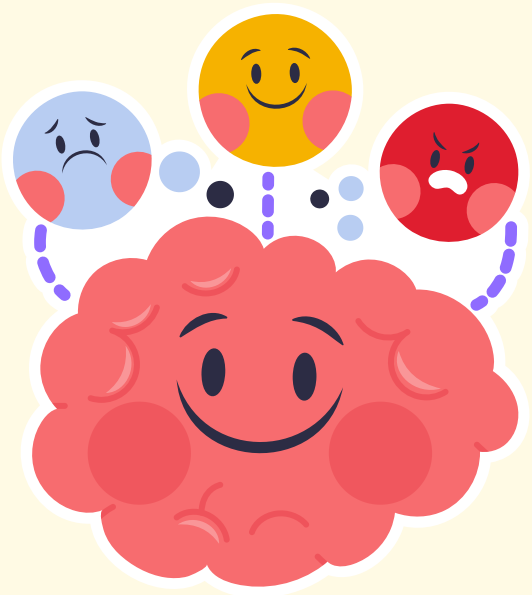
Nastavte si časovač na päť minút a:

- Dokončite iba prvý malý krok (nájdite jeden zdroj, napíšte prvú vetu, vyriešte prvý problém).

Keď čas vyprší:

- Môžete pokračovať, ak máte ešte stále motiváciu.
- Alebo môžete bez výčitiek prestať, keďže ste dosiahli pokrok.

Zvážte: Ako tento prístup zmenil vaše vnímanie začatia práce na danej úlohe?



Späť

Vyhýbanie sa časovým nástrahám

Kapitola 3

Mali ste niekedy pocit, že ste pracovali celý deň, no sotva ste niečo splnili zo svojho zoznamu úloh? **Časové nástrahy** - tieto zákerné rozptýlenia a zlé plánovacie návyky – vám pravdepodobne kradnú produktivitu bez toho, aby ste si to vôbec uvedomovali.

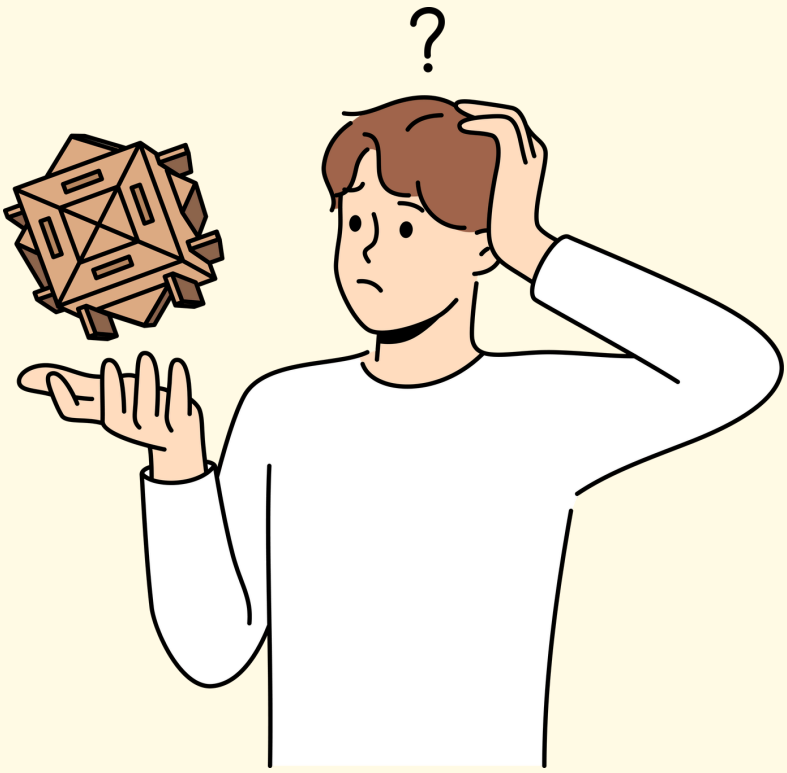
Aktivita 1

Rozdeľte sa do malých skupín (3 – 4 ľudia).
Vaša skupina bez slov zahrá bežnú činnosť, ktorá vám kradne čas (ako je scrollovanie na telefóne alebo príliš veľa pozerania televízie).

Trieda bude hádať, čo predvádzate.

Po uhádnutí sa porozprávajte:

- Prečo nás tieto aktivity rozptyľujú?
- Akým jedným spôsob sa môžete tejto činnosti vyhnúť alebo ju obmedziť?



Späť

Vyhýbanie sa časovým nástrahám

Aktivita 2

Roztrieďte 10 hracích kariet s úlohami do štyroch kategórií podľa naliehavosti a dôležitosti (napríklad „Učiť sa na test“ alebo „Pozerať YouTube“).



Roztrieďte ich na štyri kôpky:

1. Urobiť teraz: naliehavé a dôležité
2. Naplánované na neskôr: nenaliehavé, ale dôležité
3. Delegovať alebo urobiť rýchlo: naliehavé, ale nedôležité
4. Preskočiť alebo obmedziť: nenaliehavé a nedôležité

Zamyslite sa nad tým, prečo ste dané úlohy takto kategorizovali. Porovnajte svoje rozhodnutia s ostatnými – ako sa vaše kôpky líšili?

Aktivita 3

Všimli ste si niekedy, že sa niektoré vyučovacie hodiny zdajú byť produktívne, zatiaľ čo iné sa vlečú a trvajú celú večnosť? Tento rýchly experiment vám presne ukáže, ako prostredie značne ovplyvňuje vašu koncentráciu.

Výzva: Tú istú úlohu dokončíte dvakrát – najprv s bežnými rozptýleniami a potom s podmienkam na plnú koncentráciu .

1. kolo: Pracujte na krátkej úlohe (napr. 5 matematických príkladov) s bežnými rozptýleniami (telefón rozprávanie sa).

VS

2. kolo: Rovnaká úloha, no stíšený telefón, žiadne rozprávanie, nastavený časovač na sústredenie.

Po oboch kolách sa zamyslite: Ktoré kolo vám pomohlo pracovať rýchlejšie/efektívnejšie? Ktoré rozptýlenia vás takmer dostali?

Späť

PRACOVNÝ LIST

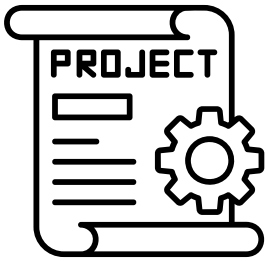
KARTIČKY S ÚLOHAMI

učiť sa na zajtrajší



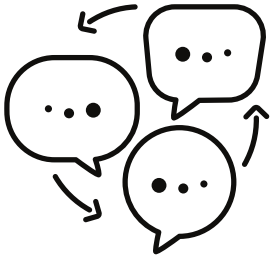
test z matematiky

dokončiť skupinový vedecký projekt



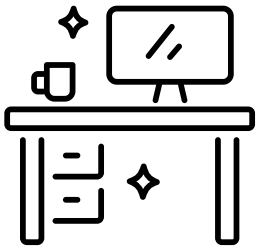
termín - budúci týždeň

odpovedať na správu kamaráta



o plánoch na víkend

usporiadať si



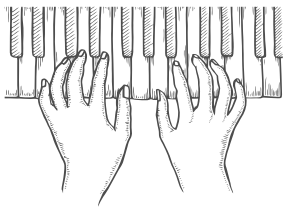
neupratený stôl

pozrieť si YouTube video



o top herných momentoch

cvičiť na klavíri



na recitál (budúci mesiac)

pomôcť svojmu súrodencovi



nájsť stratenú hračku

scrollovať na sociálnych



sieťach 30 minút

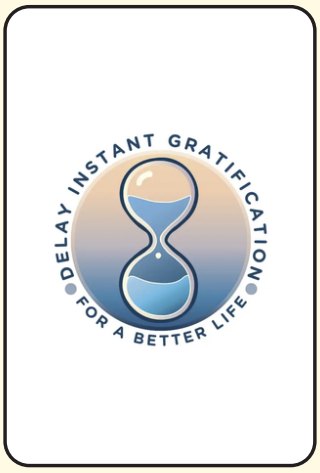
PRACOVNÝ LIST

KARTIČKY S ÚLOHAMI

















PRACOVNÝ LIST

KARTIČKY S ÚLOHAMI

prečítať si knihu



potrebnú na esej
(odovzdanie o dva týždne)

vyniesť smeti predtým,



ako bude dnes
odpad zbieraný

PRACOVNÝ LIST

KARTIČKY S ÚLOHAMI





Modul 1:
Manažment času

Záver

Prešli ste si umením zvládania času – objavili ste, ako sa sústrediť na to, čo vás posúva vpred, cielene plánovať a vyhýbať sa nástrahám, ktoré vám kradnú produktivitu. Každá kapitola vás vyzbrojila praktickými stratégiami, ako prevziať kontrolu nad svojím rozvrhom - aby to nebolo naopak. Pamätajte, že skvelý manažment času spočíva v robení toho, na čom záleží. Pri napredovaní neustále zdokonaľujte svoj prístup, zachovávajte si flexibilitu a pozorujte to, ako malé, no dôsledné zmeny vedú k veľkým výsledkom. Teraz už si viete navrhnúť život s priestorom na úspech, rast a radosť. Čas je odteraz váš – nech sa teda počíta každé tiknutie!



Späť

Sebareflexia

Čo vás prekvapilo najviac na tom, akým spôsobom riadite svoj čas?

Ktorý nástroj alebo aktivita z tohto modulu bola pre vás najužitočnejšia, najprínosnejšia - prečo?

Ako by sa zmenila vaša denná rutina, keby ste začali niektoré zo stratégií používať pravidelne?

Ktorého zvyku alebo rozptýlenia, ktoré vám berie čas, sa chcete zbaviť hneď teraz?

SEBAPOZOROVANIE

Použite stupnicu: Nikdy (1) • Výnimočne (2) • Niekedy (3) • Často (4) • Vždy (5)

Výrok	Skóre
Uvedomujem si, ktoré z mojich úloh sú najdôležitejšie pre moju budúcnosť, nie len to, ktoré mám odovzdať zajtra.	
Aspoň raz týždenne si plánujem, kedy splním svoje hlavné úlohy - vzdelávacie, domáce a osobné úlohy.	
Keď dostanem väčšiu úlohu, rozdelím si ju na menšie kroky s čiastkovými termínmi.	
Dôležité úlohy zvyčajne dokončím skôr, než nastane úplne posledná chvíľa.	
Keď mám chuť niečo dôležité odkladať, mám triky, ktoré mi pomôžu začať (napr. 5-minútový štart).	
Všímam si, kedy strácam čas (scrollovanie, náhodné videá, hranie hier) a viem to zastaviť alebo obmedziť.	
Viem povedať „teraz nie“ alebo si nastaviť hranice, keď ma niečo vyruší pri dôležitej práci.	
Keď plánujem svoj deň, nechávam priestor na prestávky a aj na nečakané udalosti.	
Spätne sa zamýšľam nad tým, ako som skutočne strávil/a čas, a podľa toho upravujem svoje návyky.	
SPOLU	

INTERPRETÁCIA

Celkové skóre: ___ / 45	
Skóre	**Interpretácia a usmernenie**
41 – 45 bodov	Časový stratég – Svoj čas riadiš premyslene a s rovnováhou. Pokračuj v používaní svojich nástrojov plánovania a nástrojov proti prokrastinácii a zvaž, či sa o ne nepodelíš s priateľmi, ktorí s problémom zápasia.
31 – 40 bodov	Solídny plánovač – Máš vytvorené dobré návyky, no stále je tu priestor na väčšiu dôslednosť (napríklad pri týždennom plánovaní alebo hodnotení tvojho stráveného času). Vyber si 1 – 2 oblasti na posilnenie.
21 – 30 bodov	Rastúci plánovač – Si si vedomý/á time managementu, ale nie vždy ho uplatňuješ. Vyber si niekoľko malých rutín (napríklad týždenný plán a rozdeľovanie veľkých úloh na menšie kroky) a pravidelne tieto stratégie precvičuj.
11 – 20 bodov	Začínam – Čas ti často jednoducho „uteká pomedzi prsty". Začni veľmi malými zmenami: jednou krátkou chvíľou denného plánovania alebo jedným trikom proti prokrastinácii. Malé kroky môžu časom zmeniť veľa.
0 – 10 bodov	Potrebný reset času – Časové návyky ti môžu spôsobovať stres a paniku na poslednú chvíľu. Zvaž, či si znovu neprečítaš modul, nepoprosíš niekoho, komu dôveruješ, o radu a nevyskúšaš nový návyk aspoň 2 týždne.

Modul 2
Riešenie problémov pod tlakom

Všetci čelíme tlaku. Možno je to blížiaci sa záverečný termín, konflikt s niekým, na kom nám záleží, alebo dôležité rozhodnutie, z ktorého sa vám skrúti žalúdok. V takýchto chvíľach je ľahké mať pocit zaseknutia, paniky alebo preťaženia – a myslieť jasne je ťažké.

Riešenie problémov pod tlakom je schopnosť a tak, ako každá iná zručnosť, sa s praxou stáva jednoduchším. Tento modul vám poskytne nástroje na to, ako zachovať pokoj, keď sa váš mozog cíti byť preťažený, pomôže vám rozdeliť problémy na zvládnuteľné kroky, keď sa zdajú byť príliš veľké, a pomôže nájsť účinné riešenia, aj keď je času málo alebo sú emócie prisilné.

Dozviete sa, ako tlak ovplyvňuje vaše telo a myslenie, objavíte spôsoby, ako sa dostať z „režimu paniky“ a vytvoríte si jednoduchý postup riešenia problémov, ktorý môžete využiť kedykoľvek. Nemusíte to zvládať dokonalo – no využívajte vnímavosť, zvedavosť a nezabúdajte na ochotu urobiť jeden malý krok vpred.



Späť

Pochopenie nátlaku a reakcia

Kapitola 1

Každý niekedy cíti tlak – pred skúškou, počas hádky s kamarátom alebo keď sa nahromadí priveľa vecí naraz.



Keď sa to stane, váš mozog sa môže prepnúť do „režimu prežitia“, čo sťažuje jasné myslenie alebo pokojné konanie. Niektorí ľudia zamrznú, iní sa nahnevajú alebo chcú zo situácie uniknúť.



Preskúmanie toho, ako sa tlak prejavuje vo vašich myšlienkach, emóciách a tele a ako je rozpoznanie týchto znakov prvým krokom k ich zvládnutiu.



Tlaku sa nevyhnete, ale môžete sa naučiť naň reagovať spôsobom, ktorý vám pomôže a neublíži.

Späť

Pochopenie nátlaku a reakcia

Kapitola 1

Aktivita 1: Kontrola nátlaku

Ako sa **Vaše telo** cíti pod **Nátlakom**?

- Úloha: Označte príznaky, ktoré pociťujete pod tlakom (rýchly tep, prázdna myseľ, frustrácia...). Alebo pridajte svoje vlastné.

Rýchly tep ☐

Prázdna myseľ ☐

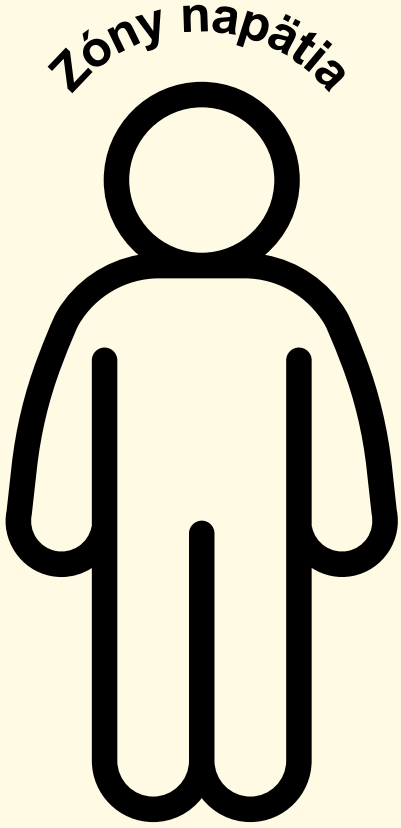
Stuhnuté svalstvo ☐

Motýliky v bruchu ☐

Túžba po úteku ☐

. . . ☐





Zakreslite, kde cítite **Napätie** vo svojom tele

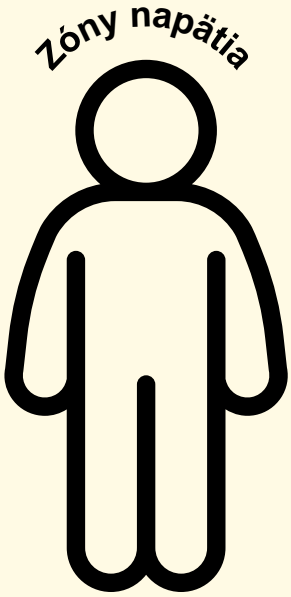


Kedy zvyčajne pociťujete príznaky nátlaku?

Späť

PRACOVNÝ LIST

KONTROLA NÁTLAKU



Zakreslite, kde cítite
Napätie vo svojom tele

Rýchly tep ☐

Prázdna myseľ ☐

Stuhnuté svalstvo ☐

Motýliky v bruchu ☐

Túžba po úteku ☐

. . . ☐

Pochopenie nátlaku a reakcia

Aktivita 2: Zamrznúť/Utiecť /Bojovať

- Úloha: Prečítajte si mini-scenáre. Rozdeľte ich do troch kategórií.





- Spolužiak si z teba robí srandu pred ostatnými.
- Si vyvolaný/á v triede a zabudneš, čo máš povedať.
- Predstieraš chorobu, aby si sa vyhol/a náročnej prezentácii.
- Vojdeš do triedy a všetci sa na teba otočia.
- Tvoj súrodenec ti berie veci bez opýtania.
- Vidíš, ako k tebe letí osa.
- Niekto do teba na chodbe schválne strčí.
- Bez varovania si vyzvaný/á, aby si vystúpil/a pred ostatných.
- Do triedy vojde spolužiak, s ktorým ste sa pohádali.

Na chvíľu sa zamyslite:

„Ktorú reakciu využívaš?“ „Aká by mohla byť pokojnejšia alternatíva?“

Späť

Pochopenie nátlaku a reakcia

Aktivita 3: Osobný radar nátlaku

Nátlak nepochádza z jedného miesta, môže sa prejaviť v škole, doma, v priateľstvách alebo dokonca pri samote.

Krok 1: Vyplňte radar
Nakreslite alebo vyznačte veľký kruh rozdelený na 4 časti:

- Škola
- Priatelia
- Domov
- Ja



Do každej časti napíšte alebo zakreslite:

- Čo na vás v danej sfére vyvíja nátlak?
- Nedávny príklad, ktorý vo vás vyvolal napätie.

(Tip: Použite farby, emotikony alebo symboly, aby ste zdôraznili, čo sa zdá byť výraznejšie alebo ťažšie.)

Krok 2: Venujte čas premýšľaniu:

- Ktorá oblasť momentálne vyvíja najväčší tlak? Prečo?
- Čo môžete urobiť pre zníženie tohto tlaku alebo získanie podpory?



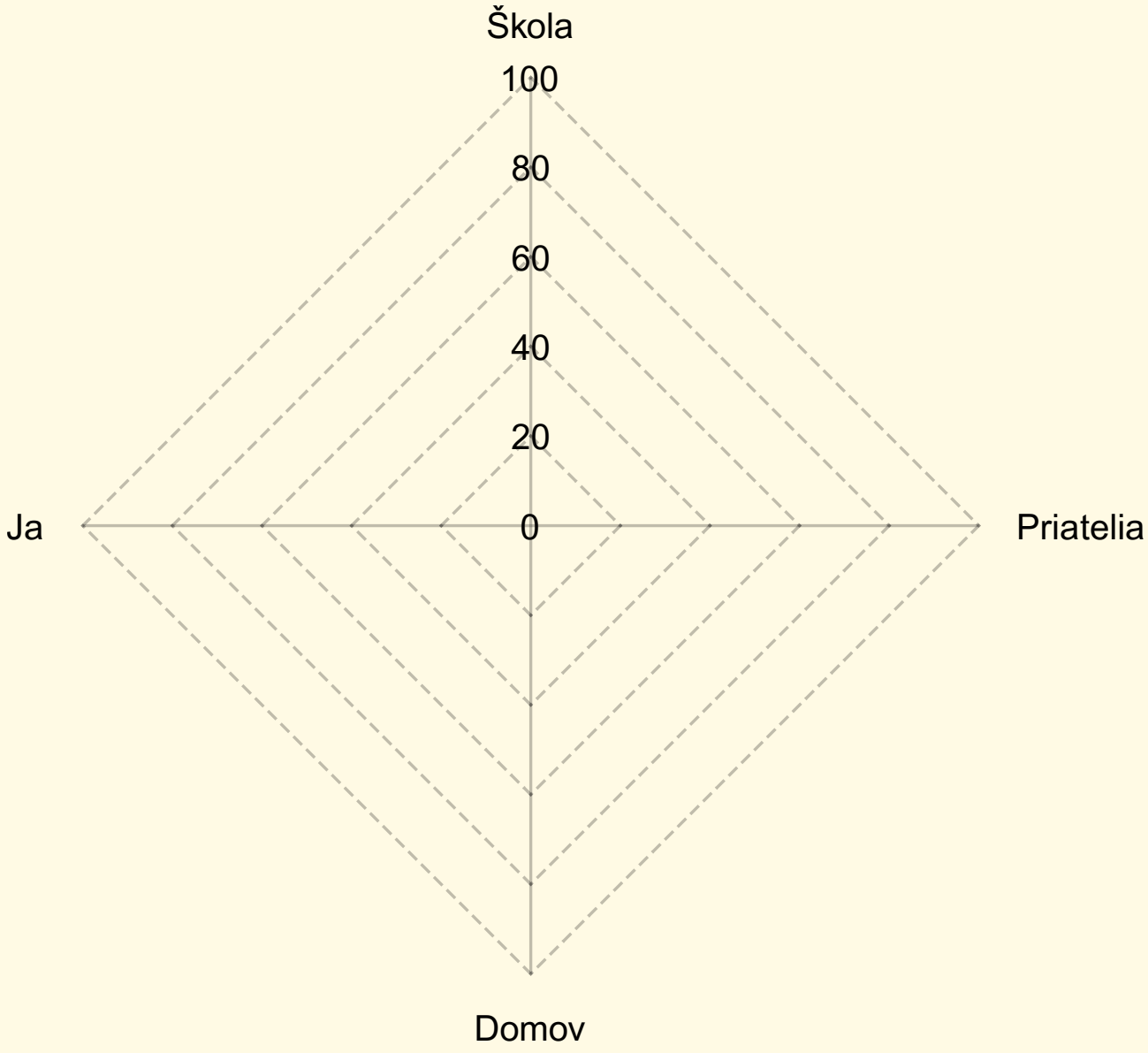
PRACOVNÝ LIST

RADAR NÁTLAKU

Pomocou grafu radaru zaznačte bodmi úroveň stresu, ktorú pociťujete v jednotlivých kategóriách. Následne body spojte čiarou.

Potom sa zamyslite:

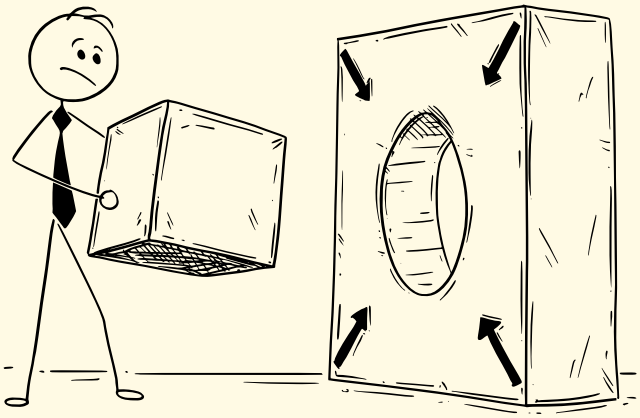
- Ktorá oblasť na vás momentálne vyvíja najväčší tlak? Prečo?
- Čo môžete urobiť pre zníženie tohto tlaku alebo získanie podpory?



Rozdeľovanie problémov

Kapitola 2

Keď ste pod tlakom, môže sa stať, že aj malé problémy sa zdajú byť obrovské. Druhý pohľad vám pomôže rozdeliť veľký problém na niekoľko menších krokov a riešení.





Je to preto, lebo váš mozog sa snaží ochrániť vás tým, že sa zameriava na stres namiesto toho, aby videl celkový obraz. Ale je tu dobrá správa: riešenie problémov je zručnosť, ktorú sa môžete naučiť a precvičovať si ju.

Nemusíte mať všetky odpovede, musíte sa naučiť, ako urobiť ďalší krok rozhodne a so sebavedomím. To vám z vašej novej perspektívy pomôže prekonať problémy a stres.



Pamätajte:
„Nemusíte na všetko prísť naraz – stačí urobiť jeden správny krok.“

Späť

Rozdeľovanie problémov

Kapitola 2

Keď sa cítime zahltene, naša myseľ dokáže vymyslieť príbehy, ktoré všetko ešte zhoršia – aj problémy, ktoré sa spočiatku zdajú byť malé, sa zrazu môžu zdať obrovské. Ale tu je tá vec: náš mozog má rád jasnosť. Zapisovanie si vecí nám pomáha spomaliť, urobiť krok späť a znovu získať kontrolu nad tým, ako myslíme a cítime.

Aktivita 1: Zápisník so 4 otázkami

Premeňte zmätok na jasnosť – postupne jednu otázku naraz.



Úloha v denníku

1. Čo sa deje?

- Napíšte o situácii, ktorá vás v poslednej dobe trápi.
- Vyjadrite sa – ešte to nemusíte riešiť.

2. Čo najhoršie sa môže stať?

- Úprimne – aký strach alebo obava sa skrýva za stresom?
- Aký príbeh vám váš mozog predstavuje?

3. Aké pravdepodobné to skutočne je?

- Nadýchnite sa a zamyslite sa: Je tento výsledok realistický?
- Aká je pravdepodobnosť, že sa to skutočne stane?

4. Čo by ste s tým mohli urobiť?

- Vymenujte čokoľvek – aj malé kroky, ktoré by ste mohli vyskúšať a podniknúť.
- Kto by vám mohol pomôcť? Čo je vo vašej moci a pod vašou kontrolou?

Zamyslite sa:

- Čo ste sa naučili o tom, ako zvládať tlak?
- Na čo si chcete spomenúť, keď nabudúce budete cítiť preťaženie?

Späť

Rozdeľovanie problémov

Kapitola 2

Aktivita 2 - Strom rozhodnutí v čase

Akými cestami by ste sa mohli vydať – a kam by mohli viesť?

Keď nás zasiahne tlak, často máme pocit, že existuje len jeden spôsob, ako konať. Ale len zriedkakedy je to pravda. Strom rozhodnutí vám pomôže urobiť krok späť, vidieť možnosti a premyslieť si, kam by mohla každá cesta viesť.

Vizualizácia vašich rozhodnutí vám poskytne jasnosť a pomôže vám robiť lepšie, nie unáhlené, rozhodnutia.

Krok 1: Aký je váš aktuálny problém?

Napíšte ho sem:

_____

_____

Krok 2: Zmapujte to.

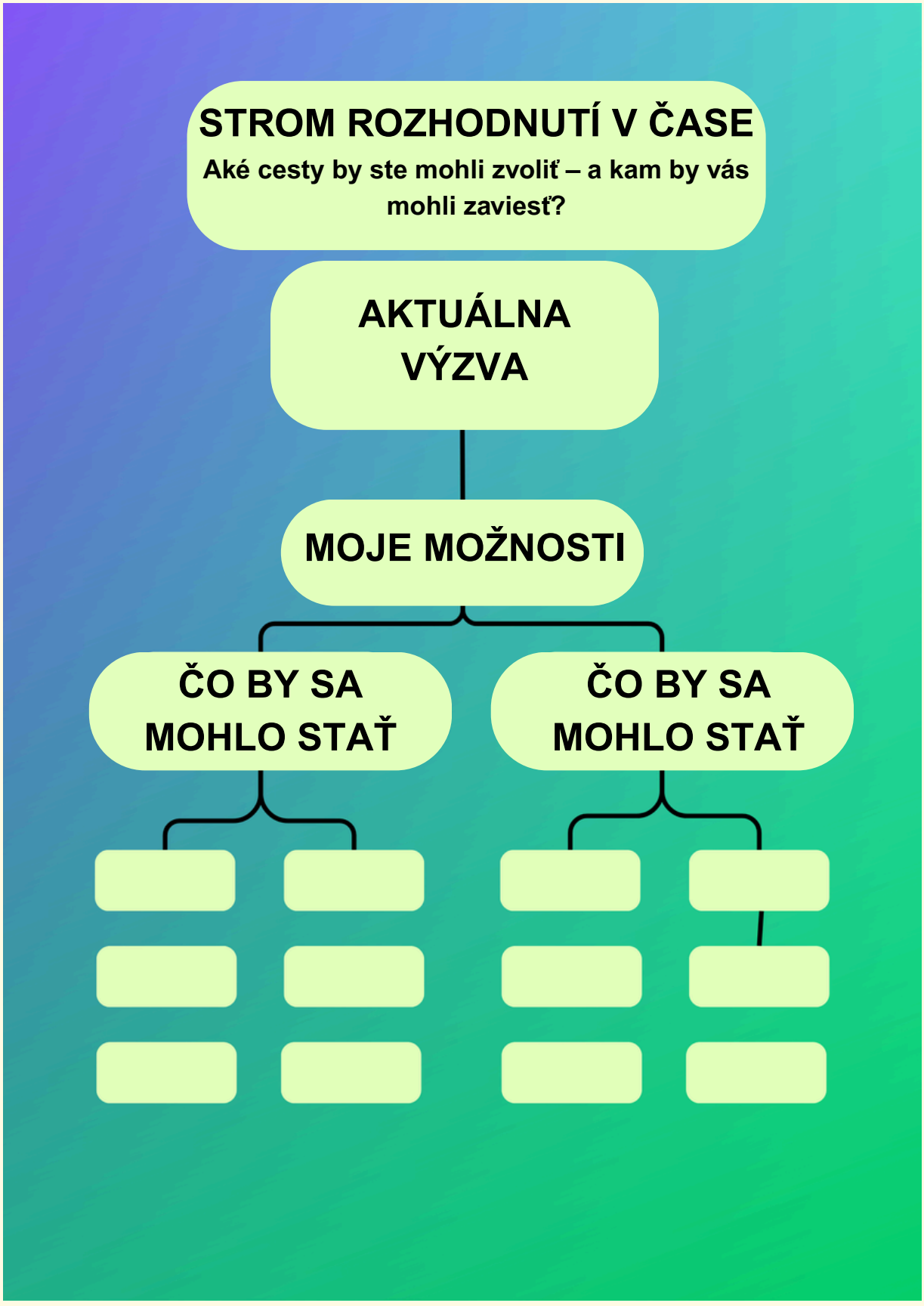
- Použite šablónu stromu na nakreslenie aspoň 2 – 3 možných rozhodnutí, ktoré by ste mohli urobiť.
- Potom pre každú možnosť nakreslite 1 – 2 možné výsledky, a to dobré, zlé alebo aj prekvapujúce.

- **Môžete ich označiť:**



Späť

Aktivita 2 - Strom rozhodnutí v čase/Pracovný list



Rozdeľovanie problémov

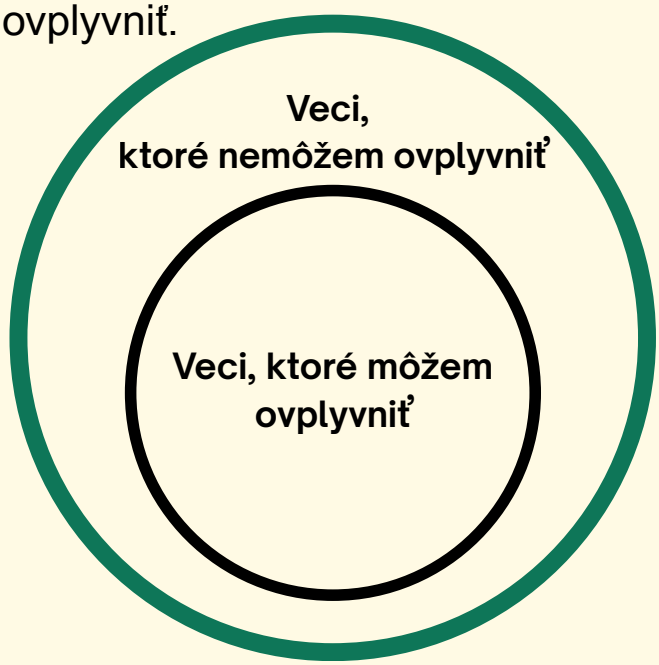
Aktivita 3 - Mapa kontroly

“Čo je vo vašich rukách - a čo nie?”

Triedenie pomocou kruhov

Krok 1: Nakreslite alebo použite dva kruhy:
Vnútorný kruh: Veci, ktoré môžem ovplyvniť.
Vonkajší kruh: Veci, ktoré nemôžem ovplyvniť.

Príklad:



Krok 2:
Použite slová, ikony alebo krátke príklady na ich vyplnenie.

Zopár otázok:

- Môžete ovplyvniť, čo niekto iný povie?
- Môžete ovplyvniť, ako na to zareagujete?
- Môžete ovplyvniť, kedy bude test?
- Môžete ovplyvniť, ako sa naň pripravíte?

Na ktorej z vecí z vnútorného kruhu môžete dnes zapracovať?

Aký je to pocit pustiť sa niečoho, čo sa nachádza vo vonkajšom kruhu?

Späť

Jasné myslenie pod tlakom

Kapitola 3



Stresujúce situácie môžu vzniknúť rýchlo – náhla hádka, prekvapivý test alebo nepríjemná správa. V takýchto chvíľach môže váš mozog panikáriť, ale ak si pripravíte plán, budete presne vedieť, čo robiť.

Plán pokoja je súbor jednoduchých vecí, ktoré vám pomôžu zostať nohami na zemi – žiadne prílišné premýšľanie, len konanie. Každý plán vyzerá inak, ale mať jeden pripravený znamená, že ste o krok napred, keď sa veci zhoršia.

Aktivita 1: Vytvorte si plán pokoja

Nižšie si zaškrtnite alebo zapíšte svoje obľúbené stratégie upokojenia:

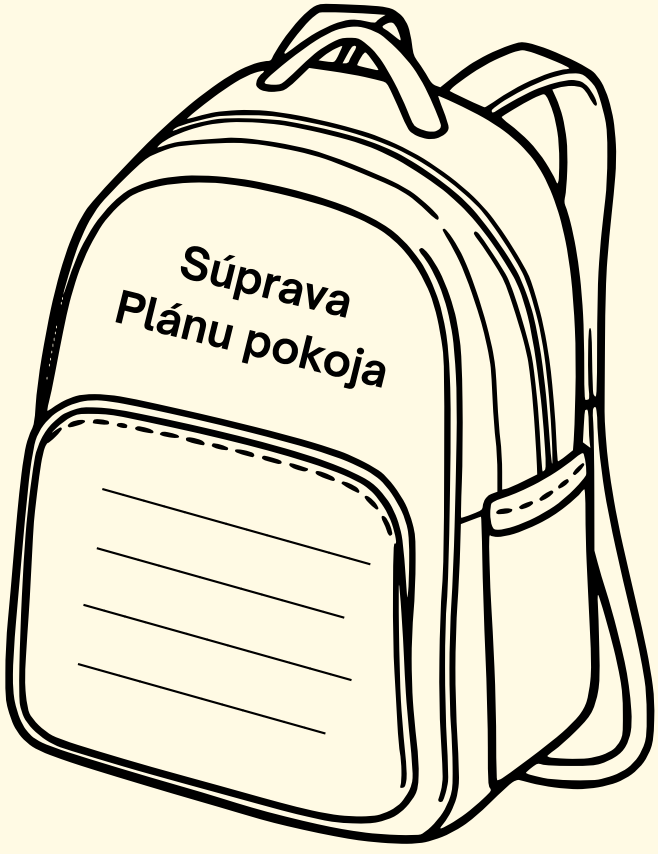
- □ 5-krát sa zhlboka nadýchnuť
- □ ísť von na čerstvý vzduch
- □ vypočuť si upokojujúcu pieseň
- □ porozprávať sa o tom s niekým, komu dôverujete
- □ zapísať si to do denníka
- □ pomaly sa napiť vody
- □ spraviť 10 jumping jacks (skákajúci panák)
- □ pozrieť sa na niečo pekné
- □ _____
- □ _____

Venujte chvíľu premýšľaniu

- Kedy by ste tento plán pokoja využili v reálnom živote?
- Ktorá stratégia vám môže pomôcť najviac?

Krok 1: Brainstorming

Nakreslite alebo zapíšte vašich 3 - 5 najlepších stratégií do vašej “Súpravy Plánu pokoja”.



Späť

Jasné myslenie pod tlakom

Aktivita 2: Sledujte skutočný moment rozptýlenia
Učte sa zo skutočných momentov - a budujte pritom tie lepšie.

Rozptýlenia sa rady objavujú - keď sme pod tlakom - a zvyčajne nás odvádzajú od toho, na čom záleží. Ale vždy, keď si nejaké všimnete, máte šancu sa poučiť. Táto aktivita vám pomôže zamyslieť sa nad jedným skutočným momentom rozptýlenia a nad tým, ako by ste ho mohli nabudúce zvládnuť lepšie.

Krok 1: Obhliadnite sa späť
Pozrite sa, prosím, na nedávny prípad, kedy ste sa mali sústrediť, ale niečo vás rozptýlilo.

Napíšte o tom:

- Čo ste sa snažili urobiť?
- Čo vás rozptýlilo?
- Ako ste sa cítili po tom, čo sa to stalo?



Krok 2: Popremýšľajte nad tým ešte raz

Teraz si predstavte ten okamih znova – no s jednou malou zmenou.

- Čo ste mohli urobiť inak?
- Aká stratégia z vášho **Plánu pokoja** mohla pomôcť?

Bonusová úloha (voliteľné)
Mohli by ste nakresliť rozptýlenie ako tvora alebo nejakú postavu?
Čo vám rozpráva, keď vás nabáda?
Akú silu môžete použiť na jej zablokovanie?



Otázky na zamyslenie:

- Ako si môžete nabudúce ochrániť lepšie svoju koncentráciu?
- Ako ste sa cítili pri pohľade na daný okamih bez posudzovania?

Späť

Modul 2: Riešenie problémov pod tlakom

Práve ste si precvičili jednu z najmocnejších životných zručností: riešenie problémov pod nátlakom. Počas tejto cesty ste sa naučili, ako váš mozog a telo reagujú na stres, ako rozdeliť náročné situácie na zvládnuteľné kroky a ako zostať v pokoji, myslieť jasne, aj keď sa veci zdajú byť príliš intenzívne.

Pamätajte, že nátlak je súčasťou života – ale panika ňou byť nemusí. Teraz máte k dispozícii nástroje, ako je metóda troch otázok, strom rozhodnutí, stratégie upokojenia a reflexívne cvičenia, ktoré vám pomôžu zastaviť sa, všetko si naplánovať a s istotou sa pohnúť vpred.

Nemusíte mať všetky odpovede. Stačí vedieť, ako urobiť ďalší krok – a veriť si, že budete napredovať.

Pokračujte v používaní toho, čo ste sa tu naučili. Čím viac budete precvičovať, tým ľahšie bude pre vás zostať nohami na zemi, robiť rozumné rozhodnutia a zvládať všetko, čo vám príde do cesty.



Späť

Sebareflexia

Ako teraz lepšie rozumiete svojim reakciám na nátlak?

Ktorý nástroj (napr. strom rozhodnutí, radar nátlaku, mapa kontroly) bol najužitočnejší alebo vám najviac otvoril oči?

Cítite sa po tomto module istejšie v kontexte zvládania ťažkých situácií? Čo sa zmenilo?

Čo urobíte nabudúce inak, keď budete v strese alebo budete cítiť preťaženie?

SEBAPOZOROVANIE

Použite stupnicu: Nikdy (1) • Výnimočne (2) • Niekedy (3) • Často (4) • Vždy (5)

Výrok	Skóre
Viem rozpoznať, kedy som pod tlakom - podľa signálov môjho tela alebo mojich myšlienok (napätie, búšenie srdca, potenie).	
V stresových situáciách viem pomenovať, čo cítim (napr. obavy, hnev, zahltenosť), nie len to, že mi je „zle“.	
Keď sa situácia vyhrotí, viem sa zastaviť (vydýchnuť, odpočítať, dať si chvíľu) namiesto toho, aby som okamžite reagoval/a.	
Veľké problémy rozkladám na menšie kroky namiesto toho, aby som ich videl/a ako jednu obrovskú neprekonateľnú vec.	
Viem oddeliť to, čo môžem ovplyvniť, od toho, čo nemôžem, a sústrediť energiu na tú časť, ktorú ovplyvniť dokážem.	
Keď čelím problému, viem si urobiť jednoduchý plán (krok 1, krok 2, krok 3), ako ho vyriešiť.	
Keď som zaseknutý/á, viem, na koho sa môžem obrátiť, požiadať o pomoc, a skutočne to aj urobím.	
Používam aspoň jednu stratégiu (dýchanie, pohyb, hudba, rozhovor), ktorá mi pomáha upokojiť sa pri strese.	
Po stresovej udalosti premýšľam, čo sa stalo a čo by som mohol/a nabudúce urobiť inak.	
Keď sa niečo pokazí, viem si zachovať relatívny pokoj a hľadať riešenia namiesto toho, aby som sa vzdával/a.	
SPOLU	

INTERPRETÁCIA

Celkové skóre: ___ / 50	
Skóre	**Interpretácia a usmernenie**
41 – 50 bodov	Odolný riešiteľ problémov – Si dobrý/á v rozpoznávaní stresu, upokojovaní sa a hľadaní ďalších krokov. Pokračuj vo využívaní týchto zručností a uplatňuj ich v nových situáciách (skúšanie, konflikty, rozhodnutia).
31 – 40 bodov	Sebaistý/á pod tlakom – Máš užitočné nástroje, ale nemusia sa vždy prejaviť v tých najťažších chvíľach. Vyber si jednu alebo dve stratégie (zastavenie sa, plánovanie, požiadanie o pomoc) a zautomatizuj ich.
21 – 30 bodov	Rozvíjajúci sa riešiteľ problémov – Rozumieš niektorým myšlienkam o zvládaní tlaku, no stále ti to robí ťažkosti, keď sa situácia vyostrí. Pravidelne precvičuj jeden nástroj na upokojenie a jeden nástroj plánovania.
11 – 20 bodov	Hľadám pevnú pôdu – Stres ťa môže často zahlcovať. Začni po malých kúskoch: nauč sa všímať si telesné signály a potom pridaj jednu krátku techniku pauzy (napríklad pomalé dýchanie), keď cítiš tlak.
0 – 10 bodov	Silne odporúčaná podpora – Tlak ťa môže blokovať alebo spôsobiť, že reaguješ bez premýšľania. Môže ti pomôcť porozprávať sa s dôveryhodným dospelým alebo priateľom, znovu si prejsť tento modul a spoločne si precvičiť jednoduché nástroje.

Modul 3
Sociálny vplyv na správanie

Od virálnych trendov až po influencerov, algoritmy sociálnych médií až po nátlak od rovesníkov – mladí ľudia sú dnes obklopení neustálymi správami o tom, ako sa správať, vyzerať a myslieť. Je ľahké nechať sa unášať davom bez toho, aby ste si všimli, do akej miery je vaše správanie formované zvonku.

Tento modul je vaším priestorom na zastavenie sa a opätovné prevzatie kontroly. Prostredníctvom kreatívnych aktivít a scenárov z reálneho života preskúmate, ako funguje sociálny vplyv, ako rozpoznať nátlak a ako reagovať spôsobom, ktorý odráža vaše skutočné hodnoty. Či už ide o naučenie sa povedania „nie“, dvojité premyslenie si trendu alebo spochybňovanie toho, či to, čo vidíme online je naozaj skutočné – každá aktivita vám pomôže budovať si silnejšie uvedomenie a sebavedomie.

Pozrime sa na to, čo vás ovplyvňuje –
a ako si vybrať vlastnú cestu vpred.



Späť

Povedomie o nátlaku od rovesníkov

Kapitola 1

- Ľudia často napodobňujú ostatných - pomáha nám to cítiť sa bezpečne a prijímane, najmä v spoločnosti ostatných.
- Sociálne schválenie (social proof) = keď sa niečo zdá byť „správne" len preto, že to robí veľa ľudí.
- Tento vplyv sa prejavuje online aj offline - v trendoch, lajkoch, hodnoteniach a každodenných rozhodnutiach - často bez toho, aby sme si to vôbec uvedomili.

Zamyslite sa nad dneškom alebo včerajškom.



Napíšte JEDEN krátky príklad ku každému:

Moment, kedy ste pociťovali tlak zapadnúť.

Moment, kedy ste niečo urobili len preto, že to robili aj ostatní.

Moment, kedy ste sa pred rozhodnutím pozastavili.

Tieto momenty zatiaľ nemusíte analyzovať.
Už len ich spozorovanie je prvým krokom.

Späť

PRACOVNÝ LIST

SILA PRINCÍPU SOCIÁLNEHO SCHVÁLENIA

Aktivita 1

Táto aktivita vám pomáha pozrieť sa bližšie na to, ako sociálny vplyv ovplyvňuje vaše rozhodnutia.

Krok 1: Ohodnoťte svoje voľby

Každý bod nižšie ohodnoťte od 1 do 5:

1 = Vybral/a som si to úplne sám/sama.

5 = Vybral/a som si to hlavne preto, že to tak spravili ostatní.

	1	2	3	4	5
Oblečenie, ktoré nosíte.	☐	☐	☐	☐	☐
Skladba, ktorú ste si nedávno pridali do playlistu.	☐	☐	☐	☐	☐
Výzva alebo trend, ktorý ste vyskúšali.	☐	☐	☐	☐	☐
Značka/produkt, ktorý máte radi.	☐	☐	☐	☐	☐
Miesto, ktoré ste chceli navštíviť.	☐	☐	☐	☐	☐





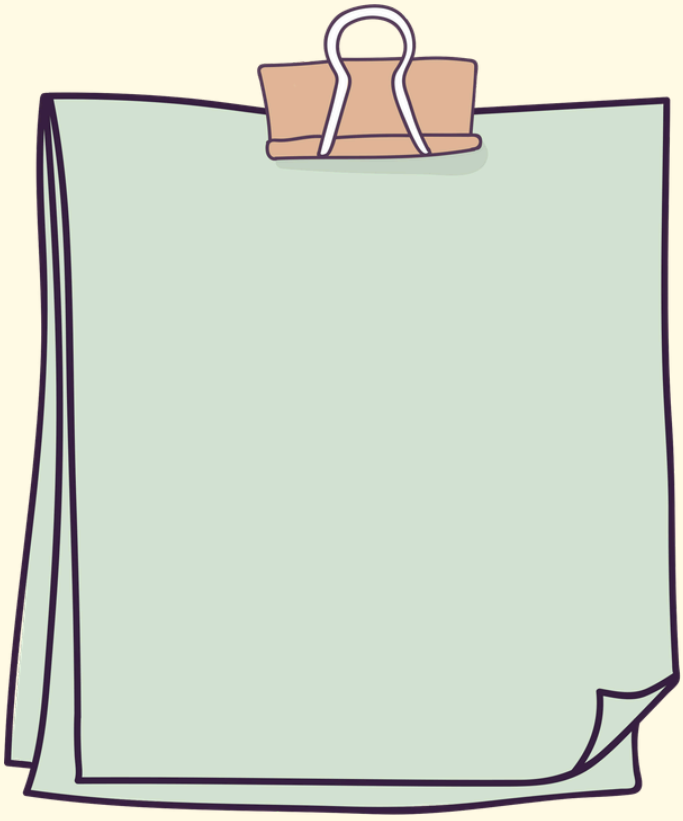
PRACOVNÝ LIST

SILA PRINCÍPU SOCIÁLNEHO SCHVÁLENIA

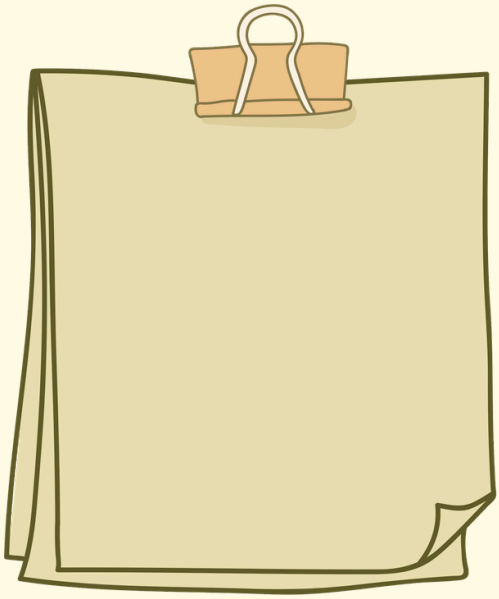
Krok 2

Vyberte **JEDEN** bod, ktorý ste ohodnotili 4 alebo 5, a odpovedzte:

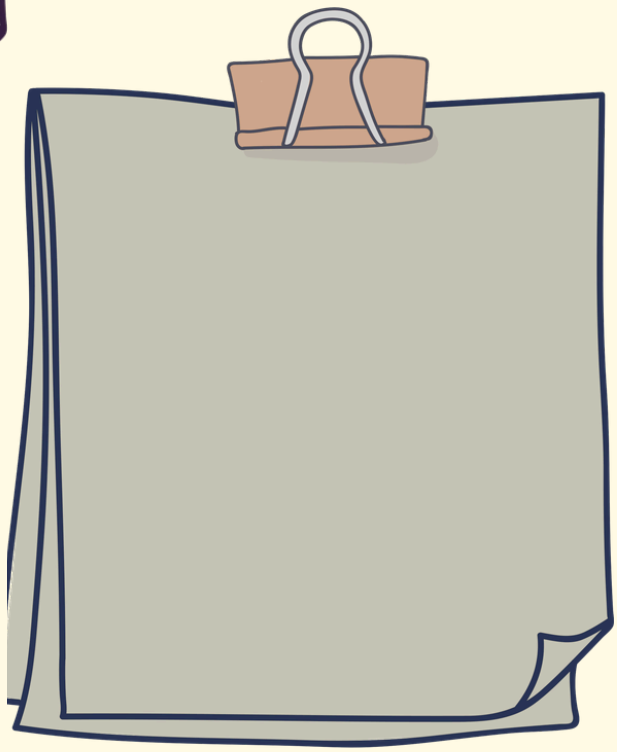
Prečo sa to zdalo byť cool alebo populárne?



Kde ste to videli prvýkrát? (napr. TikTok, kamarát, reklama)



Páčilo by sa vám to aj napriek tomu, že by sa to nikomu inému nepáčilo? Prečo áno alebo prečo nie?



Povedomie o nátlaku od rovesníkov

Kapitola 1

- **Tlak rovesníkov neprichádza vždy ako príkaz. Tlak rovesníkov nie je vždy hlasný ani priamy.**
- **Často pôsobí ticho — tým, že formuje možnosti, o ktorých si myslíme, že ich máme, niektoré voľby robí zdanlivo jednoduchšími ako iné.**
- **Všimnúť si tento moment je prvým krokom k tomu, aby ste sa rozhodli sami za seba.**

Aktivita 2

Táto aktivita vám pomáha zastaviť sa a všimnúť si, kde sa tento tlak objavuje, skôr než sa rozhodnete, čo urobíte.

Krok 1: Prečítajte si túto situáciu:
Dostali ste pozvánku na párty. Kamarát hovorí: „Príď – nebuď nudný/á." Viete, že tam možno bude alkohol, nie ste s tým v pohode. Rozhodujete sa medzi dvoma možnosťami: ísť, aby ste zapadli, alebo túto pozvánku odmietnuť a zachovať si tak vernosť voči svojim pocitom.

Čo skutočne ovplyvňuje toto rozhodnutie práve teraz?



PRACOVNÝ LIST

RÁZCESTIE

Krok 2: Nakreslite svoju vlastnú križovatku
Teraz nakreslíte rázcestie - dve cesty, ktoré sa rozdeľujú.

Pod každú z ciest nakreslite alebo napíšte:
Čo by sa stalo z krátkodobého hľadiska?
Čo by ste cítili?
Aký by mohol byť dlhodobý výsledok?

Môžete vyfarbiť cestu, ktorú by ste si vybrali.

Neexistujú správne ani nesprávne odpovede - sústreďte sa na úprimnosť.

Cesta A
Ísť na párty,
aby ste zapadli.

Cesta B
Povedať nie
a robiť niečo iné.



Asertívna komunikácia

Kapitola 2

Asertívna komunikácia znamená vyjadrovať svoje myšlienky, potreby a pocity jasne a s rešpektom — aj keď ostatní očakávajú niečo iné.

Nejde o hrubosť alebo agresivitu - ide o úprimnosť a rešpekt.

Asertivita vám pomáha robiť rozhodnutia, ktoré zodpovedajú tomu, kým naozaj ste - nie tomu, čo chcú ostatní.

Aktivita 1

Táto aktivita vám pomáha precvičiť si, ako reagovať asertívne vtedy, keď cítite tlak, a to aj napriek tomu, že je to nepríjemné.

Krok 1: Prečítajte si každú situáciu uvedenú nižšie. Ohodnoťte, aký veľký tlak by ste pociťovali, a to pomocou tejto stupnice:
0 = žiadny nátlak
1 = malý nátlak
2 = veľký nátlak



Situácia	Nátlak (0 - 2)
Tvoji kamaráti zámerne vynechávajú hodiny, aby sa stretli a chcú, aby si išiel/a s nimi aj ty.	☐
V tvojej skupine si každý z niekoho uťahuje a ty sa cítiš nepríjemne.	☐
Tvoj najlepší kamarát/ka chce, aby si klamal/a, aby si ho mohol/a kryť.	☐
Tvoji spoluhráči chcú vynechať tréning a požiadajú ťa, aby si trénerovi povedal/a, že ste všetci chorí.	☐

Späť

PRACOVNÝ LIST

REAKCIA POD NÁTLAKOM

Krok 2
Vyberte JEDNU situáciu z aktivity a pokračuj krokmi nižšie.

Krok 3
Rôzne spôsoby, ako by som mohol/a reagovať:

Typ reakcie	Čo by som mohol/a povedať
Aby som zapadol/a	
Aby som sa vyhol/a konfliktu	
Asertívne (jasne a s rešpektom)	

Krok 4
Zamyslite sa:

Aký pocit ste mali z asertívnej reakcie v porovnaní s ostatnými?

_____.

_____.

Čo uľahčilo alebo skomplikovalo, sťažilo jasné vyjadrenie sa?

_____.

_____.

Asertívna komunikácia

Kapitola 2

Nie všetky reakcie sú rovnaké.
Spôsob, akým hovoríte, môže zmeniť výsledok situácie - a to, ako sa budete cítiť neskôr.

Byť asertívny/á znamená rešpektovať seba aj ostatných zároveň.



Existujú tri bežné spôsoby, ako ľudia reagujú pod tlakom.

Pasívne

- vyhýba sa konfliktu
- stavia ostatných na prvé miesto
- často ignoruje svoje vlastné potreby

„Je to v poriadku… to, čo chceš ty."

Agresívne

- núti, presadzuje svoj názor
- môže ubližovať ostatným
- často vytvára konflikt

„Je mi jedno, čo si myslíš - prestaň!"

Asertívne

- chráni svoje hranice
- úprimný/a ohľadom pocitov
- jasný/a a rešpektujúci/a

„Nie som s tým v pohode, preto sa rozhodujem inak."



Späť

PRACOVNÝ LIST

HĽADANIE SVOJHO ASERTÍVNEHO HLASU

Aktivita 2 - Čo by ste povedali?

Táto aktivita vám pomáha precvičiť si jasné a rešpektujúce reakcie.

Krok 1 - Vyberte si JEDNU situáciu

Označte jednu situáciu nižšie (alebo napíšte svoju vlastnú):

Kamarát/ka vás tlačí, aby ste urobili niečo, s čím nie ste v pohode.	
Niekto povie vtip, ktorý sa vám nezdá v poriadku.	
Priatelia očakávajú, že budete súhlasiť, aj keď nesúhlasíte.	
Niekto na vás stále nalieha, aj keď ste už povedali „možno".	
Iné: _____	

Krok 2 - Dokončite vetu

Dokončite vetu vlastnými slovami:

“Cítim (sa) _____, keď _____, preto chcem _____.”

PRACOVNÝ LIST

ČO BY STE POVEDALI?

Krok 3 - Nech je to rešpektujúce

Pozrite sa na to, čo ste napísali, a skontrolujte:



- ☐ **Hovorí, vyjadruje to jasne, ako sa cítim?**
- ☐ **Vysvetľuje to moje rozhodnutie?**
- ☐ **Bez obviňovania, útočenia na ostatných?**

Ak je to potrebné, prepíšte svoju vetu nižšie:

.....

.....

Krok 4 - Reflexia

Ako sebavedome sa cítite pri vyslovení tejto vety nahlas?

- □ nie veľmi sebavedome
- □ trochu sebavedome
- □ sebavedome
- □ veľmi sebavedome

Asertivita vyžaduje prax - sebavedomie rastie postupom času.

Čo by vám pomohlo vyjadriť to nabudúce sebavedomejšie?

.....

Voľby zosúladené s cieľmi

Kapitola 3

Sociálne médiá môžu ovplyvňovať to, čo chceme - aj keď si to nevšímame.

To, čo opakovane vidíte, môže časom formovať vaše priority, návyky a ciele.

Voľby zosúladené s cieľmi vám pomáhajú rozhodovať sa: čo sledovať, pozerať a s čím sa interagovať - na základe toho, kým chcete byť, nie len toho, čo je populárne.



Pomáha mi to, čo zvyčajne vidím online, stať sa tým, kým chcem byť?

Kontrola smerovania

Venujte chvíľu zamysleniu sa nad svojimi online návykmi. Bez analyzovania detailov odpovedzte na otázky nižšie.

V súčasnosti ma môj online obsah väčšinou núti cítiť sa:

Napíšte jedno slovo, nakreslite symbol alebo zakrúžkujte emoji.









Späť

PRACOVNÝ LIST

ČO MA OVPLYVŇUJE?

Aktivita 1- Influenceri a algoritmy

Táto aktivita vám pomáha rozpoznať, ako algoritmy a influenceri formujú to, čo vidíte - a ako to môže ovplyvniť vaše ciele a rozhodnutia.

Krok 1 – Môj obsah, feed: Facebook/Instagram/Snapchat

Uveďte 3 influencerov alebo tvorcov, ktorých vídavate najčastejšie:

1

2

3



Krok 2 – Čo propagujú?

Influencer	Témy alebo trendy	Produkty/ životné štýly	Ako sa pri tom cítim

PRACOVNÝ LIST

ČO MA OVPLYVŇUJE?

Krok 3 – Kontrola uvedomenia

- [ ] **Viem, či sú platení alebo sponzorovaní?**
- [ ] **Odráža tento obsah skutočný život?**
- [ ] **Podporuje to to, kým chcem byť?**



Krok 4 – Filter influencerov (vizualizácia)

Nakreslite alebo opíšte svoj „filter influencerov":
Čo blokuje? Čo naopak prepúšťa?

Voľby zosúladené s cieľmi

Kapitola 3

Uvedomenie je len prvým krokom. Vedieť, čo vás ovplyvňuje, vám dáva moc rozhodovať sa inak.

Malé voľby sú dôležité. To, čo dnes sledujete, lajkujete a s čím interagujete, formuje váš zajtrajšok.

Voľby zosúladené s cieľmi vám pomáhajú chrániť to, čo podporuje váš rast - a obmedzovať to, čo vás od neho odvádza.

Keby ste teraz pozastavili svoj feed...

Dokončite JEDNU z týchto viet:

„V súčasnosti ma môj feed väčšinou ťahá smerom k _____.”

„Prajem si, aby mi môj feed viac pomáhal s _____.”

„Jedna vec online, ktorá ma často odvádza od mojich cieľov, je _____.”

To, čo vidíte, ovplyvňuje to, ako myslíte - a ako sa cítite.







Späť

PRACOVNÝ LIST

KONTROLA OBSAHU - ZOSÚLADENOSŤ S CIEĽMI

Aktivita 3 – Výber toho, čo ponechám, zmením, zablokujem
Táto aktivita vám pomáha premeniť uvedomenie na čin tým, že sa rozhodnete, ako môžu vaše online voľby lepšie podporiť to, kým chcete byť.

Krok 1 – Čoho chcem viac?
Zamyslite sa nad svojimi cieľmi, hodnotami alebo tým, akým človekom sa chcete stať.

Chcem vidieť viac obsahu, ktorý mi pomáha:
(môžete zaškrtnúť viac možností)



- ☐ cítiť sa inšpirovane
- ☐ naučiť sa niečo užitočné
- ☐ cítiť sa sebavedome
- ☐ byť kreatívny/a
- ☐ starať sa o svoje duševné zdravie
- ☐ zostať sústredený/á na svoje ciele

Krok 2 – Čoho chcem menej?
Teraz sa zamyslite nad obsahom, ktorý vám berie energiu alebo vás odvádza od vašich cieľov.

Chcem vidieť menej obsahu, ktorý ma núti cítiť:



- ☐ tlak
- ☐ neistotu
- ☐ rozptýlenie
- ☐ pocit, že „nestačím, nie som dostatočný/á"
- ☐ stres alebo negativitu
- ☐ pocit, že mrhám svojím časom

PRACOVNÝ LIST

KONTROLA OBSAHU - ZOSÚLADENOSŤ S CIEĽMI

Krok 3 – Kontrola zosúladenosti

Pozrite sa na to, čo vidíte online najčastejšie, tiež na to, čo ste uviedli, že toho chcete viac alebo menej.

Zaškrtnite tvrdenia, ktoré pre vás platia:



- ☐ **Veľká obsahu, ktorý vídam, zodpovedá tomu, kým chcem byť.**
- ☐ **Časť obsahu podporuje moje ciele, no časť ma od nich odvádza.**
- ☐ **Často konzumujem obsah bez premýšľania o jeho vplyve.**
- ☐ **Môj feed ovplyvňuje moju náladu viac, ako si uvedomujem.**

Krok 4 - Moja voľba zosúladená s cieľmi

Teraz si predstavte, že sa rozhodujete vedome.

Nakreslite alebo napíšte:

JEDNU zmenu, ktorú chcete vyskúšať už tento týždeň

Nekontrolujete všetko, čo vidíte - no kontrolujete to, s čím sa rozhodnete interagovať.

Modul 3
Sociálny vplyv na správanie

Ponorili ste sa do skrytých síl, ktoré formujú vaše každodenné rozhodnutia – od nátlaku rovesníkov a skupinového správania až po influencerov a digitálne algoritmy. A čo je najdôležitejšie, naučili ste sa, ako sa zastaviť, zamyslieť sa a opýtať sa: „Som toto naozaj ja?“

V priebehu tohto modulu ste si zlepšili svoju schopnosť myslieť kriticky a dostali ste priestor na definovanie vlastného hlasu. Naučili ste sa, ako zvládať tlak s istotou, vybrať si to, čo je v súlade s vašimi hodnotami. Naučili ste sa to, ako vnímať posolstvá, ktoré formujú vašu identitu a váš obsah, ktorý konzumujete.

Čím viac tieto zručnosti využívate, tým ľahšie sa vám budú robiť vedomé a zmysluplné rozhodnutia – online, offline a všade medzi tým. Neustále myslite sami za seba. Neustále ukazujte svoje skutočné ja.



Späť

Sebareflexia

Kedy ste si všimli, že robíte rozhodnutia skôr pre iných než pre vás samotných?

Aký druh obsahu na sociálnych sieťach vás najviac ovplyvňuje – a chcete ho zmeniť?

Čo pre vás po skončení tohto modulu znamená „byť samým sebou” v kontexte pociťovania rovesníckeho nátlaku?

Ako môžete robiť rozhodnutia, ktoré odpovedajú vašim hodnotám – napriek tomu, že si ostatní myslia opak?

SEBAPOZOROVANIE

Použite stupnicu: Nikdy (1) • Výnimočne (2) • Niekedy (3) • Často (4) • Vždy (5)

Výrok	Skóre
Viem rozpoznať, kedy niečo robím hlavne preto, aby som zapadol/a medzi ostatných, a nie preto, že to skutočne chcem.	
Viem povedať „nie" alebo navrhnúť inú možnosť, keď ma priatelia tlačia do niečoho, s čím sa necítim komfortne.	
Skôr než nasledujem nejaký trend, zastavím sa a pýtam sa, či naozaj zodpovedá mojim hodnotám, cieľom alebo štýlu.	
Informácie zo sociálnych sietí alebo správ si overujem skôr, než im úplne uverím alebo ich zdieľam.	
Viem, že algoritmy ovplyvňujú to, čo vidím online, a niekedy premýšľam nad tým, prečo vidím určité príspevky.	
Všímam si, keď influenceri niečo propagujú alebo keď ich život vyzerá nerealisticky dokonale.	
Mám predstavu o svojich vlastných hodnotách (napr. česť, rešpekt, zdravie, lojalita) a viem niektoré pomenovať.	
Snažím sa robiť rozhodnutia, ktoré zodpovedajú mojim hodnotám, aj keď nie sú tou najpopulárnejšou voľbou.	
Dám preč follow, stíšim alebo obmedzím účty, ktoré ma zneisťujú alebo ma tlačia do nezdravých rozhodnutí.	
Podporujem priateľov, keď sa rozhodnú nenasledovať skupinu v niečom, s čím sa necítia dobre.	
SPOLU	

INTERPRETÁCIA

Celkové skóre: ____ / 50	
Skóre	**Interpretácia a usmernenie**
41 – 50 bodov	Samostatný mysliteľ – Si si vedomý/á toho, ako ťa ovplyvňujú priatelia, trendy a algoritmy, zároveň sa rozhoduješ sám/sama. Pokračuj v ochrane svojich hodnôt a pomáhaj v tom aj ostatným.
31 – 40 bodov	Kritický/á, no prepojený/á – Väčšinou premýšľaš samostatne, no v niektorých situáciách sa môžeš stále nechať strhúť. Zameraj sa na jednu oblasť, ktorú chceš posilniť (napr. povedanie „nie" alebo úprava svojho feedu, ktorý sleduješ).
21 – 30 bodov	Uprostred ťahu – Niekedy nasleduješ skupinu bez premýšľania, ale začínaš veci spochybňovať. Vyber si jeden návyk (napríklad overovanie informácií alebo pomenovávanie svojich hodnôt) a precvičuj ho častejšie.
11 – 20 bodov	Ľahko ovplyvniteľný/á – Môže ti byť ťažké povedať nie alebo konať inak ako skupina. Skús precvičovať malé „nie" v situáciách s nízkym rizikom a porozprávaj sa s niekým, komu dôveruješ, o svojich hodnotách.
0 – 10 bodov	Čas zastaviť sa a zamyslieť – Sociálny a online tlak môže poháňať mnohé tvoje rozhodnutia. Znovu si prejdi tento modul, dôkladne sa pozri na svoje sociálne siete a okruh priateľov a zvaž, čo sleduješ a koho počúvaš.

Modul 4
Emocionálne uvedomenie a regulácia

Úvod

V dnešnom rýchlom svete môžu byť emócie ochromujúce a nepredvídateľné. Naučiť sa **rozumieť svojim pocitom a riadiť ich** vám pomôže udržať si kontrolu, keď čelíte nutkaniu okamžitej odmeny alebo rýchleho riešenia. Tu sa naučíte rozpoznávať svoje emócie, vidieť, ako ovplyvňujú rozhodnutia. Precvičíte si jednoduché spôsoby na upokojenie sa v momentoch, kedy sú vaše pocity prisilné.

Budovanie emocionálneho uvedomenia a regulácie vám pomôže zastaviť sa, popremýšľať a vybrať si to, čo je najlepšie pre vaše dlhodobé ciele - namiesto toho, aby ste konali impulzívne. Tieto zručnosti vás podporia v ťažkých chvíľach, ale aj v priateľstvách, škole, koníčkoch a vašej budúcnosti.

V tomto module preskúmate tri kľúčové oblasti: rozpoznávanie svojich emócií, pochopenie toho, ako ovplyvňujú vaše rozhodnutia, naučenie sa praktických techník na ich reguláciu a zvládanie. Pripravte sa prevziať kontrolu nad svojimi pocitmi, vybudovať si emocionálnu silu a rozvíjať trpezlivosť, ktorá vám pomôže uspieť - jeden krok, jeden nádych, jedna voľba v jeden moment.



Späť

Emocionálne uvedomenie a regulácia

Emocionálne uvedomenie spočíva v tom, že si všímate to, čo cítite, a pomenujete to - akoby ste sa sami seba spýtali, čo sa vo vás deje. Emocionálna regulácia je potom to, čo s týmito pocitmi urobíte, aby nezačali ovládať vaše konanie.

Emócie sa objavujú neustále, aj keď si ich nevšímame. Niekedy sa prejavia ako myšlienky, niekedy ako telesné pocity a niekedy ako silné reakcie. Naučiť sa rozpoznávať emócie včas vám pomáha pochopiť, čo sa skutočne deje - namiesto toho, aby ste cítili zmätenie alebo pocit bezmocnosti.





Keď dokážete emóciu pomenovať - napríklad stres, hnev, nadšenie alebo sklamanie - je jednoduchšie sa s ňou vyrovnať. Pomenovanie emócií vám dáva väčšiu kontrolu a pomáha vám reagovať vedome, nie automaticky.

Aktivity v tomto module vám pomôžu rozpoznať emócie, keď sa objavia, pochopiť, čo ich spúšťa, a tiež vybudovať si vlastnú „Emocionálnu sadu nástrojov". S praxou sa naučíte, ako sa zastaviť, upokojiť sa a zvoliť si, ako chcete reagovať - aj v náročných momentoch.

Späť

Emocionálne uvedomenie a regulácia

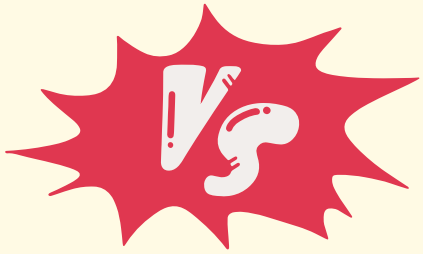


Spúšťače emócií

Spúšťače sú situácie, ľudia alebo myšlienky, ktoré vyvolávajú určité emócie. Môžu byť malé, ako napríklad komentár, alebo veľké, ako nátlak či očakávania. Každý má iné spúšťače a to je normálne.

Keď si všimnete, čo spúšťa vaše emócie, začnete vidieť vzorce. To vám pomáha pripraviť sa na náročné momenty a zvoliť si, ako chcete reagovať, namiesto toho, aby vás situácia zaskočila.

Emocionálne odpovede



Reakcia sa deje automaticky.

Je to to, čo urobíte, keď vás emócia ovládne skôr, než ste mali čas premýšľať - napríklad keď ostro niekomu odseknete alebo sa uzatvoríte do seba.

Voľba nastáva po zastavení.

Je to moment, keď si všimnete, čo cítite, chvíľu sa zastavíte a rozhodnete sa, ako chcete reagovať.

Vedieť rozdiel medzi reagovaním a voľbou vám dáva **možnosť kontroly**. Emócie nemôžete vždy ovládať, ale môžete ovládať to, čo urobíte ďalej.

Späť

PRACOVNÝ LIST

ROZPOZNÁVANIE EMÓCIÍ

Kapitola 1

Čo sú emócie?

- **Signály v mozgu (pocity, myšlienky, telesné zmeny).**
- **Pomáhajú nám robiť lepšie rozhodnutia a uvoľniť napätie.**
- **Uvoľňujú sa chemické látky, ktoré spôsobujú fyzické reakcie (zrýchlený tep, svalové napätie).**

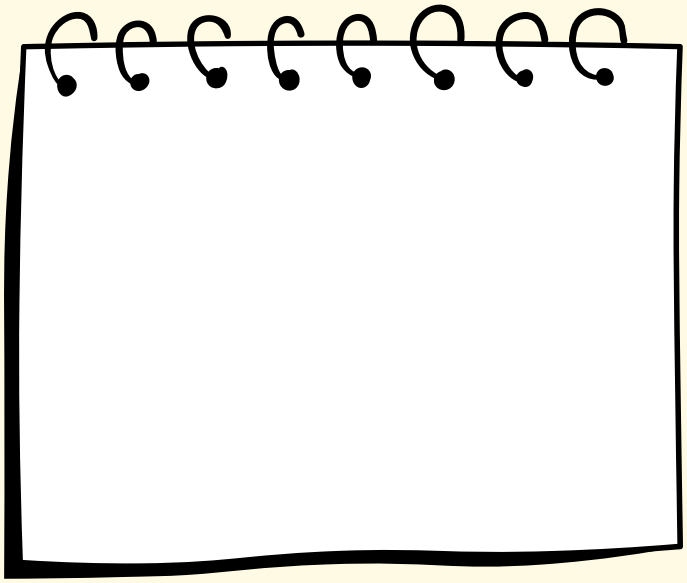


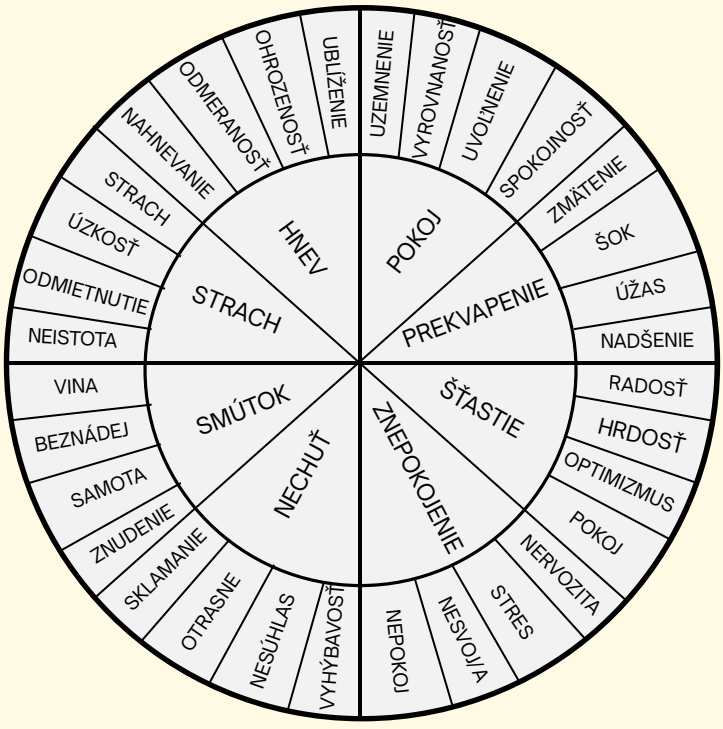
Aktivita 1

Nižšie vidíte kruh emócií so základnými pocitmi v strede a súvisiacimi emóciami okolo nich. Identifikujte a vyfarbite emócie, ktoré ste nedávno cítili.

Aktivita 2

Do priestoru nižšie popíšte alebo nakreslite okamih, keď ste pocítili jednu z týchto emócií.





Späť

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 1

ROZPOZNÁVANIE EMÓCIÍ



Spúšťač je niečo, čo vo vás vyvoláva silné emócie, akoby sa niekto dotkol časti vašej mysle. Dotyk, ktorý vyvoláva určitý pocit. Môže to byť osoba, miesto alebo situácia, ktorá vo vašej mysli niečo spustí a vyvolá určitú emóciu.

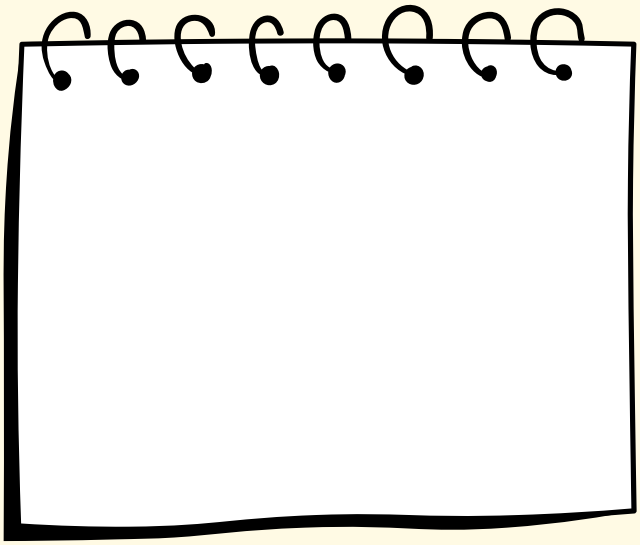
Prečo sa tak cítim?

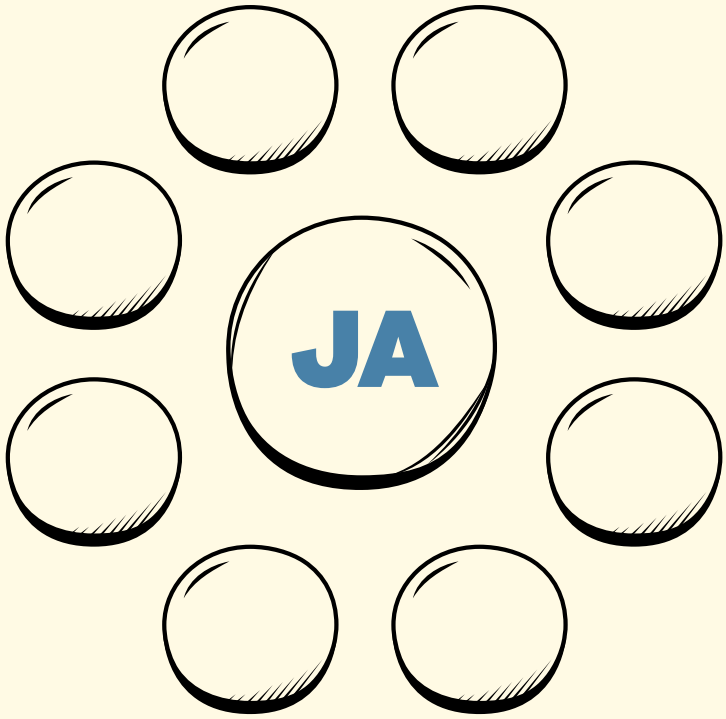
Aktivita 3

Do kruhov spojených s „JA“ nižšie nakreslite symboly, ktoré reprezentujú veci alebo situácie, ktoré sú spúšťačmi vašich emócií.

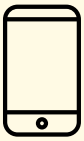
Na chvíľku sa zamyslite:

Ako tieto spúšťače ovplyvňujú vaše pocity a čo zvyčajne robíte, keď sa objavia?





Príklady ikon, ktoré môžete využiť, no pokojne si nakreslite aj vlastné.





.....

Späť

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 2

POROZUMENIE EMOCIÁLNYM ODPOVEDIAM

Aktivita 1

Prečítajte si nasledujúci príbeh a vyberte si, čo by ste v tejto situácii urobili. Po výbere:

- vytvorte si oblak s emóciami, ktoré ste cítitili pri čítaní príbehu,
- napíšte 2 alternatívne spôsoby, ako by ste mohli reagovať na danú situáciu okrem vašej prvej reakcie.

Jamie si prezerá sociálne siete a vidí, že populárny influencer práve zverejnil príspevok o novom modeli, o ktorom všetci hovoria. Jamie cíti silné nutkanie si ho okamžite kúpiť, aby zapadol a cítil sa cool. Jamieho telefón je starý, no stále však funguje dobre a peňazí momentálne nemá veľa.

Možnosti:
A) Ihneď si nový model kúpiť a vyrovnať sa tak kamarátom.
B) Počkať a našetriť si peniaze na niečo dôležitejšie.
C) .....
D).....

Späť

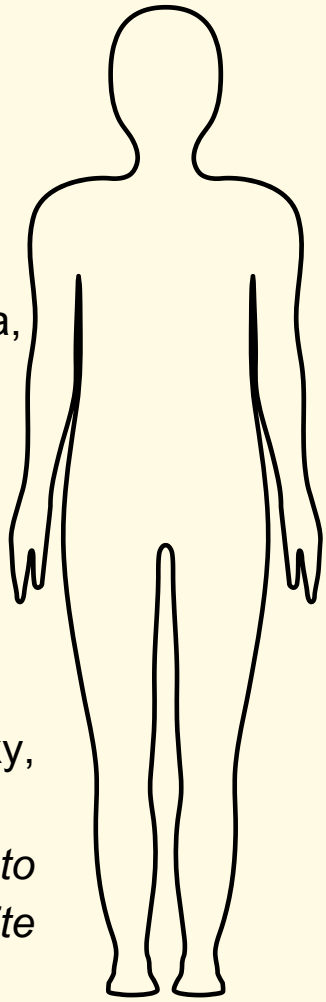
Aktivita 2

Spomeňte si na situáciu, kedy ste mali podobnú dilemu ako v príbehu vyššie. Skúste sa zamyslieť: „Čo sa stalo?“, „Ako ste sa cítili?“, „Čo ste urobili?“, „Čo by ste mohli urobiť nabudúce?“

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 2

POROZUMENIE EMOCIÁLNYM ODPOVEDIAM



Aktivita 3

Pozrite sa na obrys tela na tejto strane a označte miesta, kde cítite zmeny, keď cítite:

- hnev,
- nervozitu,
- nadšenie.

Aktivita 4 a reflexia

Z nasledujúceho zoznamu podčiarknite 3 fyzické príznaky, ktoré sú pre vás bežné.

- Zamyslite sa: *Kedy najčastejšie pociťujete tieto príznaky? Čo môžete urobiť, keď nabudúce pocítite tieto fyzické príznaky?*

Zrýchlený tep srdca
Napäté svaly (napr. krk, ramená)
Motýliky alebo nepokoj v žalúdku
Potenie dlaní
Plytké alebo prirýchle dýchanie
Zovretá čeľusť alebo škrípanie zubami
Začervenaná tvár alebo pocit horúčavy
Sucho v ústach
Pocit závratu alebo točenia hlavy
Trasenie sa alebo tras rúk

Späť

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 3

TECHNIKY REGULÁCIE EMÓCIÍ

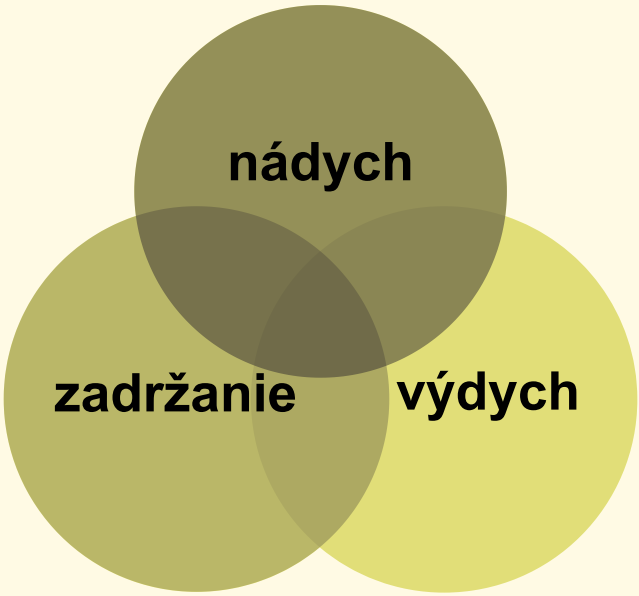
Aktivita 1

Vytvorte si playlist emócií s piesňami, ktoré odrážajú vaše rôzne emócie.

♫ ..... ♫ ..... ♫ .....

Aktivita 2: Cvičenie vedeného dýchania

Pohodlne sa usaďte, zatvorte oči a sústreďte sa na svoje dýchanie. Pomaly sa nadýchnite, pričom počítajte do 4. Následne zadržte dych na 4 sekundy a potom vydychujte po dobu 4 sekúnd.



Čo ste sa cítili pred začatím?

Ako ste sa cítili potom?

Kedy by ste mohli využiť dychové cvičenia vo svojom bežnom živote?

Späť

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 3

TECHNIKY REGULÁCIE EMÓCIÍ

Aktivita 3: Vyzvite sa!

Vyskúšajte krátke a zábavné výzvy - napríklad „Nadýchnuť sa zhlboka 5-krát“, „Zapísať si 3 pozitívne myšlienky“, „Tancovať 2 minúty na svoju obľúbenú pesničku“...

Zaplňte tabuľku svojimi nápadmi a po dokončení si na zmiernenie stresu a zlepšenie nálady odškrtnite každú splnenú aktivitu.

Bonus:
Pracujte ako tím na splnení úloh, odškrtnite každú aktivitu a potom spoločne oslávte váš úspech!

Tabuľka výziev

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Aktivita 4: Relaxácia prostredníctvom skenovania svojho tela
Nájdite si pohodlné miesto a zhlboka sa nadýchnite. Zatvorte oči a sústreďte sa na každú časť tela. Začnite od prstov na nohách, postupujte pomaly až po hlavu. Všímajte si akékoľvek napätie a jemne ho uvoľnite.

Ohodnoťte svoju mieru uvoľnenia a relaxácie:

Pred aktivitou ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Po aktivite ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Späť

PRACOVNÝ LIST

Kapitola 3

TECHNIKY REGULÁCIE EMÓCIÍ

Reflexia: Napíšte list svojmu mladšiemu ja

Predstavte si, že ste dospelý človek, ktorý vie skvele zvládať svoje emócie. Napíšte list svojmu mladšiemu ja, ktorý bude zahŕňať:

- Ako zostávate v pokoji počas stresu alebo frustrácie.
- Tipy na to, ako robiť rozumnejšie rozhodnutia.

Späť

Modul 4
Emocionálne uvedomenie a regulácia

Záver

Naučili ste sa využívať účinné techniky na zvládanie svojich emócií, ako sú dychové cvičenia a všímavosť. Každá kapitola vám pomohla s budovaním pochopenia pre vaše pocity a to, ako sa prejavujú vo vašom tele.

Precvičovaním týchto nástrojov ste urobili dôležité kroky k lepšej kontrole vašich emócií a rozhodovaniu. Pamätajte, že regulácia emócií znamená rozpoznať svoje pocity, zastaviť sa a vybrať si, ako budem v danej situácii reagovať.

Pokračujte v používaní toho, čo ste sa naučili, a čoskoro bude jednoduchšie zachovať si pokoj a sústredenie, a to bez ohľadu na to, čo vám život postaví do cesty. Toto je len začiatok vašej cesty k emocionálnej sile a rovnováhe!



Späť

Sebareflexia

Ktoré emócie najčastejšie ovplyvňujú vaše rozhodnutia – a uvedomujete si ich teraz viac než predtým?

Ktoré stratégie, techniky upokojenia (ako dýchanie, skenovanie tela, playlisty) sa vám zdali byť najužitočnejšie?

Ako sa zmenil váš pohľad na „komplikované“ emócie, ako je hnev, strach alebo smútok?

V akej situácii by ste si chceli otestovať to, čo si odnášate, čo ste sa naučili z tohto modulu?

SEBAPOZOROVANIE

Použite stupnicu: Nikdy (1) • Výnimočne (2) • Niekedy (3) • Často (4) • Vždy (5)

Výrok	Skóre
Viem opísať svoje pocity konkrétnymi slovami (napr. sklamaný/á, nervózny/á, nadšený/á) namiesto len „dobre" alebo „zle".	
Všímam si, čo sa deje v mojom tele, keď prežívam silné emócie (napr. tlak na hrudi, trasúce sa ruky, ťažký žalúdok).	
Viem rozpoznať situácie, ľudí alebo témy, ktoré vo mne často vyvolávajú silné emócie.	
Vidím, ako moje emócie ovplyvňujú moje rozhodnutia (napr. nakupovanie, písanie správ, zdieľanie obsahu, reakcie).	
Mám aspoň jeden zdravý spôsob, ako sa vyrovnať s ťažkými pocitmi (hudba, vedenie denníka, prechádzka, rozhovor).	
Poznám a využívam aspoň jednu techniku na upokojenie (techniky dýchania, uzemnenie sa, ponaťahovanie sa atď.).	
O svojich emóciách môžem hovoriť aspoň s jednou osobou, ktorej dôverujem.	
Dovolím si prežívať emócie ako smútok, hnev alebo strach namiesto toho, aby som predstierali, že neexistujú.	
Po silnom emocionálnom momente premýšľam, čo sa stalo a čo by som mohol/a nabudúce urobiť inak.	
Keď mi je ťažko, viem sa k sebe správať láskavejšie (tak ako by som hovoril/a s kamarátom/kamarátkou).	
SPOLU	

INTERPRETÁCIA

Celkové skóre: ____ / 45	
Skóre	**Interpretácia a usmernenie**
41 – 50 bodov	Emocionálne uvedomelý/á a zdatný/á – Vieš svoje emócie vnímať, pomenovávať a zvládať zdravým spôsobom. Pokračuj v používaní týchto zručností a neboj sa požiadať o podporu, keď ju potrebuješ – to je súčasť emocionálnej sily.
31 – 40 bodov	Emocionálne vnímavý/á – Svojim pocitom rozumieš pomerne dobre, no nie vždy ich reguluješ tak, ako by si chcel/a. Zameraj sa na to, aby sa jedna alebo dve stratégie upokojenia alebo zvládania stali tvojimi pravidelnými nástrojmi.
21 – 30 bodov	Učím sa jazyk pocitov – Začínaš si všímať a pomenovávať emócie, no je to pre teba stále nové alebo nepríjemné. Precvičuj pomenovávanie emócií a používaj jednu zdravú stratégiu, keď sa cítiš zahltene.
11 – 20 bodov	Ešte na to prichádzam – Emócie môžu pôsobiť mätúco alebo príliš silno a možno nevieš, čo s nimi robiť. Skús malé kroky: nauč sa niekoľko slov opisujúce emócie, vyskúšaj jednu upokojujúcu techniku a porozprávaj sa s niekým, komu dôveruješ.
0 – 10 bodov	Potrebná starostlivosť – Môžeš často cítiť, že si zablokovaný/á, otupený/á alebo akoby si stratil/a kontrolu nad emóciami. Zvaž, či sa neobrátiš na poradcu, učiteľa alebo iného dospelého, ktorému dôveruješ, a použi tento modul ako sprievodcu pri budovaní základných nástrojov.

Modul 5
Sústredenie a koncentrácia

Úvod

Vo svete plnom vibrujúcich telefónov, nekonečných upozornení a lákavých rozptýlení sa môže zdať takmer nemožné udržať si sústredenie.

Sústredenie je ale schopnosť – niečo, čo môžete zvládnuť vybudovať a prevziať nad tým kontrolu. V tomto module sa naučíte, ako rozpoznať to, kedy dochádza k rozptýleniu vašej pozornosti, ako blokovať rozptýlenia a ako trénovať svoju myseľ, aby zostala dlhšie sústredená. Prostredníctvom jednoduchých a praktických aktivít sa zlepšíte v uprednostňovaní dlhodobých cieľov pred krátkodobými pokušeniami.

Tieto zručnosti na budovanie sústredenia vám pomôžu nielen pri učení – môžu vás podporiť aj v športe, koníčkoch, vzťahoch a budúcich cieľoch.

Pripravte sa na zdokonalenie svojej pozornosti, precvičovanie sebadisciplíny a prevzatie kontroly nad svojím sústredením – po malých krokoch v jeden moment!



Späť

Sústredenie

Kapitola 1

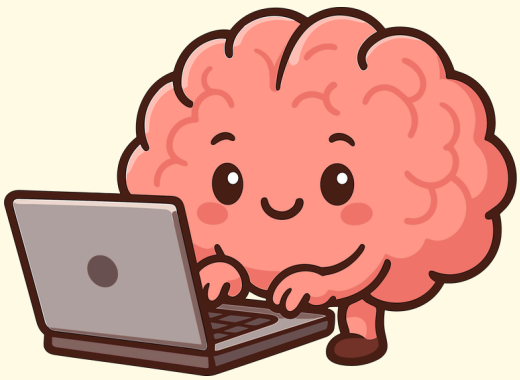
Sústredenie je vaša schopnosť nasmerovať pozornosť na jednu vec naraz - akoby ste svietili baterkou na to, na čom najviac záleží.



Schopnosť zostať sústredený/á uľahčuje učenie, pomáha vám rýchlejšie dokončovať úlohy a znižuje stres. Zároveň posilňuje sebavedomie, pretože cítite, že máte väčšiu kontrolu nad svojím časom a svojimi rozhodnutiami. Silné sústredenie nie je užitočné len v škole - pomáha aj v športe, koníčkoch, priateľstvách a pri akýchkoľvek dlhodobých cieľoch, ktoré chcete dosiahnuť.

Keď dokážete zvládať rozptýlenie a vyberať si, na čom najviac záleží, môžete sa lepšie rozhodovať a viac si užívať to, čo robíte.





Aktivity v tomto module vás naučia všímať si úroveň vášho sústredenia, pochopiť, čo vaše sústredenie ovplyvňuje. Taktiež si vybudujete vlastnú „Súpravu sústredenia". S praxou sa naučíte zostať v zóne sústredenia dlhšie a **prevziať kontrolu nad svojím sústredením** - postupne, jeden moment v jeden čas.

Späť

Zóny pozornosti

Všetci máme počas dňa rôzne úrovne sústredenia – niečo ako „zóny“. Niekedy môžete nadobudnúť pocit úplnej uzamknutosti v danej zóne. Inokedy sa nám zdá, že náš mozog je zahmlený alebo rozptýlený. Prvým krokom k lepšiemu sústredeniu je **naučiť sa rozpoznať, v ktorej zóne sa práve nachádzate**.

“zelená zóna” - plné sústredenie

“žltá zóna” - rozptýlenie

“červená zóna” - veľké rozptýlenie





Aktivita 1

Nakreslite 3 zóny: „zelená zóna“, „žltá zóna“, „červená zóna“. Doplňte: Kedy počas dňa ste dnes boli v každej z týchto zón? Čo ste robili?

Aktivita 2

Spíšte si zoznam 12 aktivít, ako napríklad „sledovanie YouTube“, „robenie domácich úloh“, „rozhovor s kamarátom“. Roztrieďte ich do zón a zamyslite sa: „Je potrebné presunúť niektoré aktvity do inej zóny?“

Späť

PRACOVNÝ LIST

ZÓNY POZORNOSTI

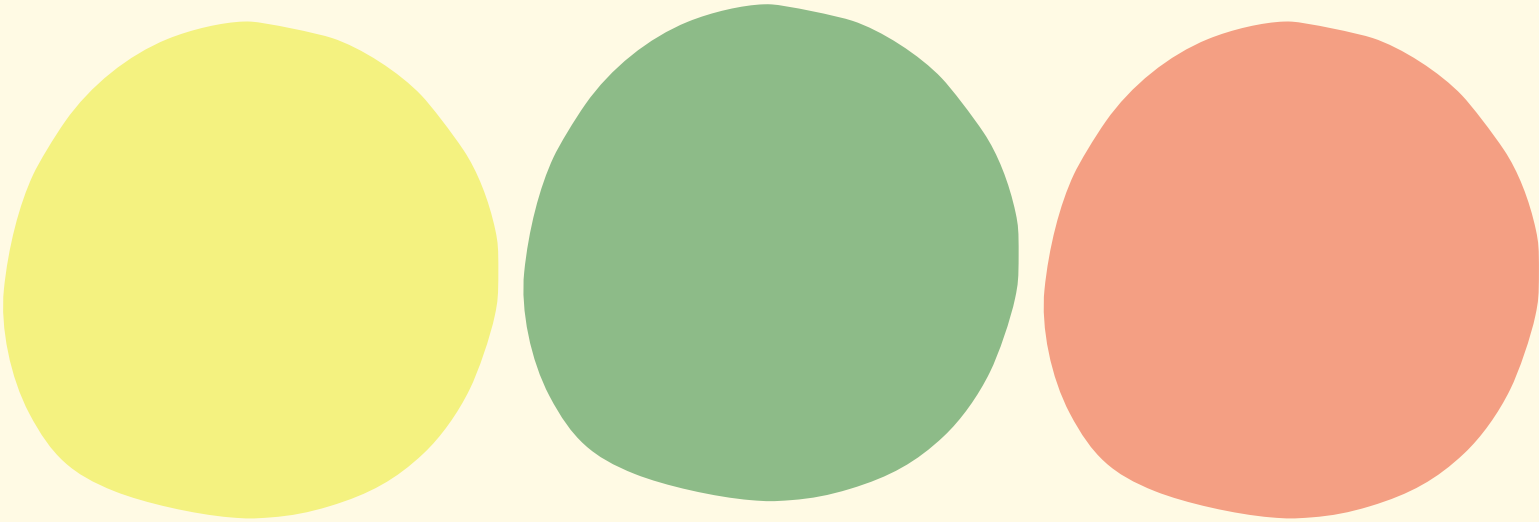
Aktivita 1

Doplňte: Kedy počas dňa ste dnes boli v každej z týchto zón? Čo ste robili?

“žltá zóna” - rozptýlenie

“zelená zóna” - plné sústredenie

“červená zóna” - veľké rozptýlenie



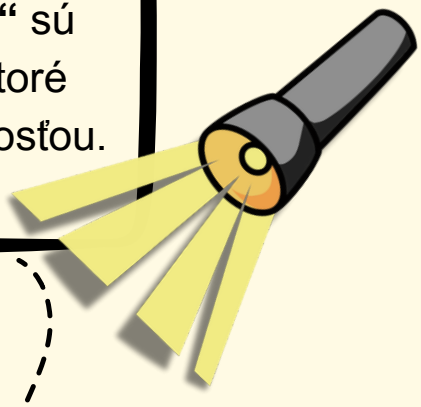
Aktivita 2

Spíšte si zoznam 12 aktivít.

Roztrieďte ich do zón.

Zóny pozornosti

Pamätajte, že **sústredenie je niečo, čo si môžete vybudovať**. Predstavte si sústredenie ako baterku: funguje najlepšie, keď sú batérie, ako je vaša energia a prostredie, nabité. **„Zosilňovače sústredenia“** sú malé návyky, nástroje alebo vplyvy prostredia, ktoré vám pomôžu udržať kontrolu nad svojou pozornosťou.





Pred začatím si vyčistite myseľ. Skúste sa zhlboka nadýchnuť.



Pitný režim, pohyb a spánok vám môžu pomôcť udržať pozornosť.



Pripravte si priestor - upratený stôl, vypnuté upozornenia, dobré osvetlenie.

Aktivita 3

Môžete si vytvoriť vlastnú súpravu nástrojov na sústredenie - zoznam stratégií, ktoré vám pomôžu sústrediť sa v momentoch, kedy cítite rozptýlenie, únavu alebo zažívate pocit zahltenia. Napíšte aspoň 3 veci, ktoré chcete tento týždeň vyskúšať - odložiť telefón, počúvať hudbu určenú na zlepšenie koncentrácie, využiť upratený priestor alebo čokoľvek iné, niečo chcete vyskúšať.
Po otestovaní si zapíšte:



Ktoré zosilňovače fungovali najlepšie?
Prekvapil vás nejaký?
Čo by ste vyskúšali nabudúce?

Späť

Obrana pred rozptýlením

Kapitola 2

Aplikácie sú navrhnuté tak, aby upútali vašu pozornosť. Kontrolu môžete získať späť nastavením hraníc.



Aktivita 1

Vymenujte 3 aplikácie, ktoré vás najviac rozptyľujú. Označte: kedy a prečo ich zvyčajne otvárate.



Váš **mozog prepína úlohy** vždy, keď si skontrolujete telefón. Každé jedno prepnutie komplikuje sústredenie.

Aktivita 2

Spojte čiarou, priraďte najlepšiu obranu ku každému digitálnemu rozptýleniu.

1. používanie Snapchatu
2. písanie si s kamarátmi
3. kontrolovanie Intagramu
4. scrollovanie na TikToku
5. prichádzajúce upozornenia

- využívanie obmedzení aplikácií
- odloženie mobilu mimo dohľadu
- zapnutie módu nerušiť
- urobenie si prestávky na stretching
- stíšenie četov

Späť

PRACOVNÝ LIST

OBRANA PRED ROZPTÝLENÍM

Aktivita 1

Vymenujte 3 aplikácie, ktoré vás najviac rozptyľujú.
Zaznačte kedy a prečo ich zvyčajne otvárate.





Názov aplikácie	Kedy ju používam?	Prečo ju používam?	Skutočný benefit alebo len zlozvyk?

Obrana pred rozptýlením

Kapitola 2

Aktivita 3

Nakreslite svoj ideálny priestor na sústredenie. Zamyslite sa:

- Kam by ste umiestnili svoj telefón?
- Ktoré predmety vám pomáhajú sústrediť sa?
- Čo by bolo potrebné odstrániť alebo vypnúť?







Aktivita 4

Čo bolo dnes vaším najväčším zdrojom rozptýlenia?
Ako by ste ho mohli nabudúce zablokovať?
Ako sa cítite keď sa vám podarí udržať si sústredenie - hoci len na chvíľu?



Späť

Budovanie sústredenia postupom času

Kapitola 3

Koncentrácia znamená sústrediť svoju **pozornosť na jednu vec naraz**. Je to ako svietiť baterkou v tmavej miestnosti - keď je svetlo ustálené, vidíte jasne. Ak sa však trasie alebo poskakuje, je ťažké sústrediť sa.

Aktivita 1

Nakreslite a opíšte to, čo najviac narúša vaše sústredenie.
Môže to byť váš telefón, TikTok, priatelia, hluk — alebo dokonca vaše vlastné myšlienky. Predstavte si, že je to tvor, ktorý vás neustále otravuje. Nakreslite ho sem:

Čo vám toto stvorenie, rozptýlenie „hovorí"?
Príklad: „Pozri si ešte jedno ďalšie video!"

Budovanie sústredenia postupom času

Kapitola 3

Váš mozog sa dokáže sústrediť len na krátky čas - najmä ak na to nie je zvyknutý. Ale rovnako ako pri behaní alebo zdvíhaní činiek, **čím viac cvičíte, tým dlhšie vydržíte.**



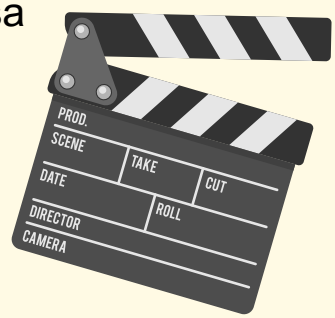
Dobrá koncentrácia pomáha pri učení, práci, športe, koníčkoch – dokonca aj pri budovaní vzťahov. **No rovnako ako svaly, aj sústredenie vyžaduje tréning.**

Aktivita 2

Vyberte si úlohu, ako je čítanie alebo písanie niečoho.
Nastavte časovač na **3 minúty**.
Sústreďte sa na úlohu bez prestávky.
Keď čas uplynie, ohodnoťte, ako veľmi ste si zachovali sústredenie (1 – 10).
Pridajte 1 minútu...a následne ešte jednu.
Robte to, kým nedosiahnete 10 minút nepretržitej koncentrácie na svoju úlohu.

Aktivita 3

Zatvorte na minútu oči a predstavujte si svoje myšlienky ako scény z filmu. Všimnite si, čo sa objavuje - spomienky, starosti, povinnosti, piesne, náhodné veci.
Teraz si vyberte jednu scénu, pri ktorej zostanete.
Akoby ste stlačili tlačidlo **„pozastaviť“** na tých ostatných.
Otvorte oči a nakreslite túto scénu - tú, na ktorú ste sa rozhodli sústrediť.



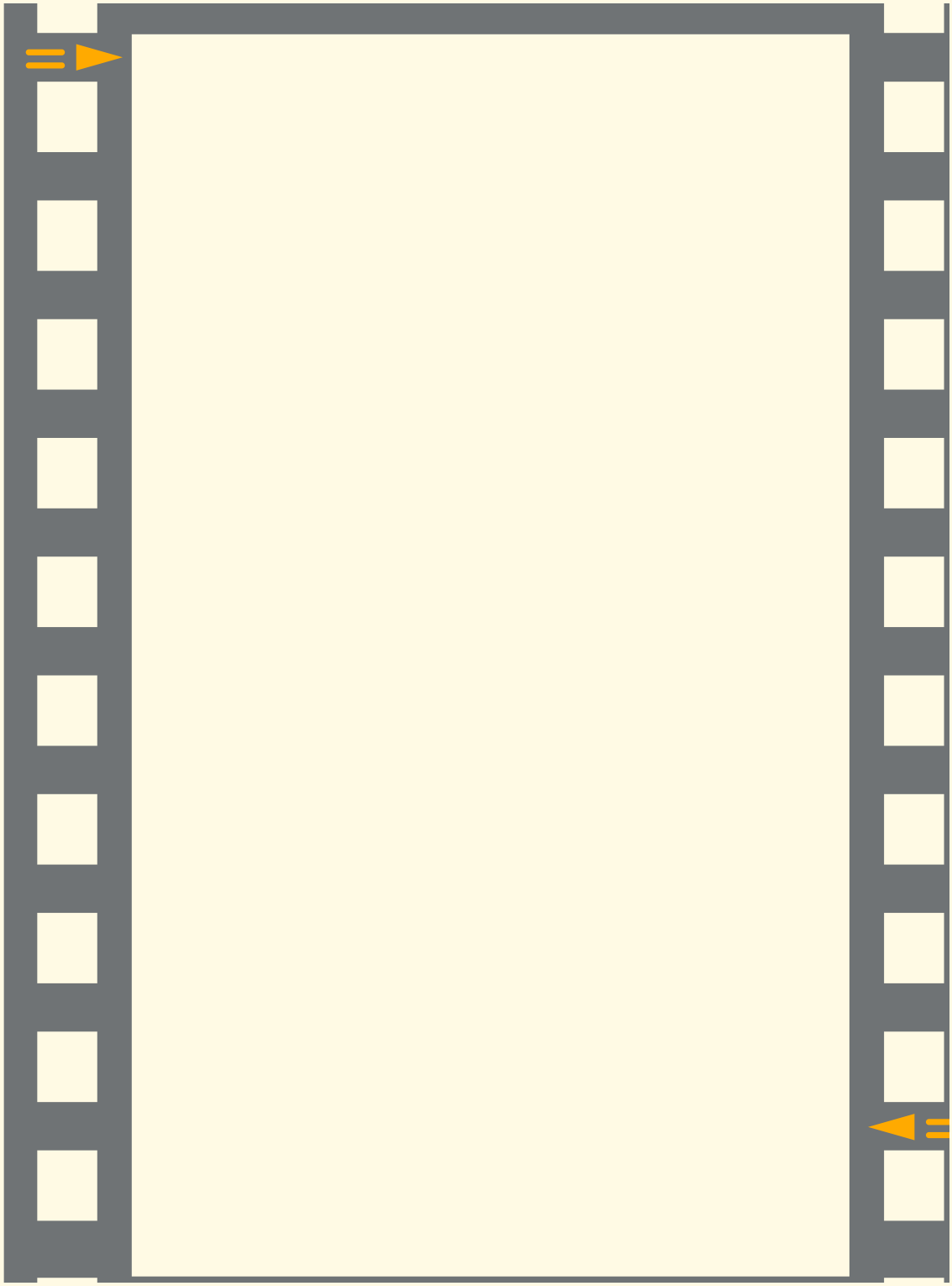
Späť

PRACOVNÝ LIST

BUDOVANIE SÚSTREDENIA POSTUPOM ČASU

Aktivita 3

Nakreslite scénu.



Modul 5
Sústredenie a koncentrácia

Záver

Preskúmali ste, ako funguje vaša pozornosť, naučili ste sa blokovať rozptýlenia a s pomocou každej kapitoly ste si precvičovali budovanie hlbšej koncentrácie.

S každou aktivitou ste urobili malé, ale dôležité kroky vo svojom poslaní stať sa sústredenejšími a disciplinovanejšími osobnosťami. Pamätajte, že sústredenie znamená byť si vedomý, robiť rozhodnutia a snažiť sa o to, na čom skutočne záleží.

Pokračujte v používaní toho, čo ste sa naučili. Zistíte, že postupne bude jednoduchšie zostať na správnej ceste, aj keď sa život stane hlučným a rozptyľujúcim. Toto je len začiatok vášho silnejšieho a bystrejšieho ja!



Späť

Sebareflexia

Čo vám v minulosti komplikovalo sústredenie – a ako to vnímate teraz?

Aké zmeny môžete urobiť vo svojich zvykoch alebo prostredí, aby ste si od dnes zlepšili sústredenie?

Čo pre vás po tomto module znamená skutočné venovanie pozornosti jednej veci?

Čo by ste chceli naďalej precvičovať, aby ste posilnil svoj „sval sústredenia“?

SEBAPOZOROVANIE

Použite stupnicu: Nikdy (1) • Výnimočne (2) • Niekedy (3) • Často (4) • Vždy (5)

Výrok	Skóre
Viem, v ktorých častiach dňa sa najlepšie sústredím (ráno, popoludní, večer).	
Snažím sa robiť náročnejšie úlohy vtedy, keď je moje sústredenie väčšie, ľahšie úlohy vtedy, keď som unavený/á.	
Keď sa rozhodnem sústrediť, odložím alebo stíšim veci, ktoré ma rozptyľujú (napr. telefón alebo iné otvorené aplikácie).	
Mám jasne stanovené pravidlá alebo limity pre svoj mobil a aplikácie počas učenia sa alebo práce.	
Mám miesto alebo kútik (stôl, kút, knižnica atď.), ktorý mi pomáha s lepším sústredením.	
Niekedy používam časovače alebo bloky sústredenia (15 – 25 minút práce, potom krátka prestávka).	
Keď sa nechám rozptýliť, viem si to všimnúť a vrátiť svoju pozornosť späť k činnosti, úlohe.	
Postupne som skúšal/a predlžovať dobu, počas ktorej sa viem sústrediť na jednu úlohu bez toho, aby som siahol/a po mobile.	
Keď sa počas úlohy nudím, snažím sa napriek tomu pokračovať - namiesto toho, aby som okamžite siahol/a po rozptýlení.	
Robím si krátke, zámerné prestávky, ktoré mi skutočne pomôžu obnoviť energiu (naťahovanie sa, prestávka na pitie, čerstvý vzduch), a nescrollujem len tak.	
SPOLU	

INTERPRETÁCIA

Celkové skóre: ____ / 50	
Skóre	**Interpretácia a usmernenie**
41 – 50 bodov	Majster sústredenia – Svoju pozornosť spravuješ zručne. Pokračuj v ochrane svojho času na sústredenie, obmedzovaní rozptýlení a vyvažovaní úsilia s rozumnými prestávkami. Tieto zručnosti sú cenné pri štúdiu, práci aj koníčkoch.
31 – 40 bodov	Silák sústredenia – Zvyčajne sa dobre sústredíš, no určité situácie alebo aplikácie ťa stále odpútavajú od činnosti. Vyber si jednu zmenu (napríklad prísnejšie pravidlá pre telefón alebo lepšie prestávky) a vyskúšaj ju pár týždňov.
21 – 30 bodov	Rozvíjajúce sa sústredenie – Chceš sa sústrediť lepšie, no v praxi ti to ide ťažko. Začni jedným jednoduchým pravidlom (napr. telefón v inej miestnosti počas 20-minútových blokov štúdia) a postupne na tom stavaj.
11 – 20 bodov	Ľahko rozptýliteľný/á – Rozptýlenia môžu ovládať tvoj čas pri učení aj vo voľnom čase. Skús si vytvoriť malý „rituál sústredenia" (rovnaké miesto, rovnaká krátka rutina) a požiadaj niekoho, aby ťa v tom podporoval.
0 – 10 bodov	Potrebný reštart pozornosti – Môže sa ti zdať takmer nemožné sústrediť sa. Znovu si prejdi tento modul, experimentuj s veľmi krátkymi blokmi sústredenia (5 – 10 minút) a zvaž, či nepoprosíš učiteľa, mentora alebo priateľa o pomoc so zodpovednosťou.

ZÁVER

Teraz ste možno došli na koniec príručky – ale toto nie je skutočný „koniec“.

To, čo ste preskúmali v týchto moduloch, je len začiatkom niečoho oveľa osobnejšieho - spôsob, akým myslíte, ako reagujete na výzvy. Spôsob ako si vyberáte to, na čom vám záleží, a nie to, čo sa vám v danom okamihu hodí.

Odďaľovanie okamžitého uspokojenia znamená uvedomiť si, čo riadi vaše rozhodnutia, porozumieť svojim emóciám a rozhodovať sa, vyberať si s hlbším zámerom – aj keď to nie je jednoduché.

Ak ste sa na chvíľu zamysleli, vyskúšali niečo nové alebo ste sa na situáciu len pozreli inak – už to je pokrok. A práve na to je toto školenie.

Nie je potrebné zvládnuť všetko naraz. Vráťte sa k častiam, ktoré vás oslovili. Používajte nástroje, keď ich potrebujete. Podeľte sa o ne, ak vám pomohli. Teraz máte k dispozícii nové spôsoby myslenia – a to je niečo, čo s vami zostane dlho po skončení tohto školenia.

Kontakty

Foundation Ornament
ornament.fund@wp.pl

Coaching Bulgaria Association
elmiramandajieva7@gmail.com

Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com

Life4YOU
life.reborn82@gmail.com

Flexskill
flexskill22@gmail.com

Sky centre
galena.robeva@ragina.net