2024-1-PL01-KA220-VAS-000247051

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: Navesti morate ustrezno avtorstvo, povezavo do licence in navesti, 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**

- Zavedanje o pritisku vrstnikov
- Asertivna komunikacija
- Izbire, usklajene s cilji

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 pravilnih 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.

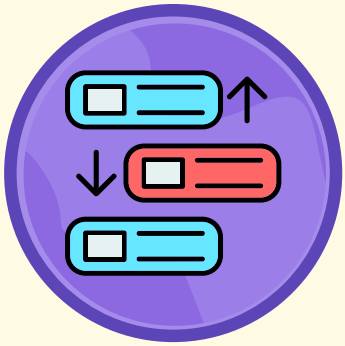


Nazaj

Razumevanje upravljanja s časom

Upravljanje s časom je sposobnost načrtovanja in organiziranja uporabe svojega časa, da dosežete svoje cilje, ne da bi se pri tem izgoreli. Temelji na treh preprostih idejah:

Določanje prioritet (odločanje o tem, kaj je najpomembnejše ali nujno)



Načrtovanje (razdelitev velikih nalog na manjše korake in njihovo razporeditev v vaš dan ali teden)



Spremljanje (opazovanje, kako dejansko preživljate svoj čas, in izvajanje manjših prilagoditev).



Nazaj

Osnove določanja prioritet

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

Osnove določanja prioritet

Dejavnost 1

Enota 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

Osnove določanja prioritet

Dejavnost 1

Enota 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

Osnove določanja prioritet

Dejavnost 2

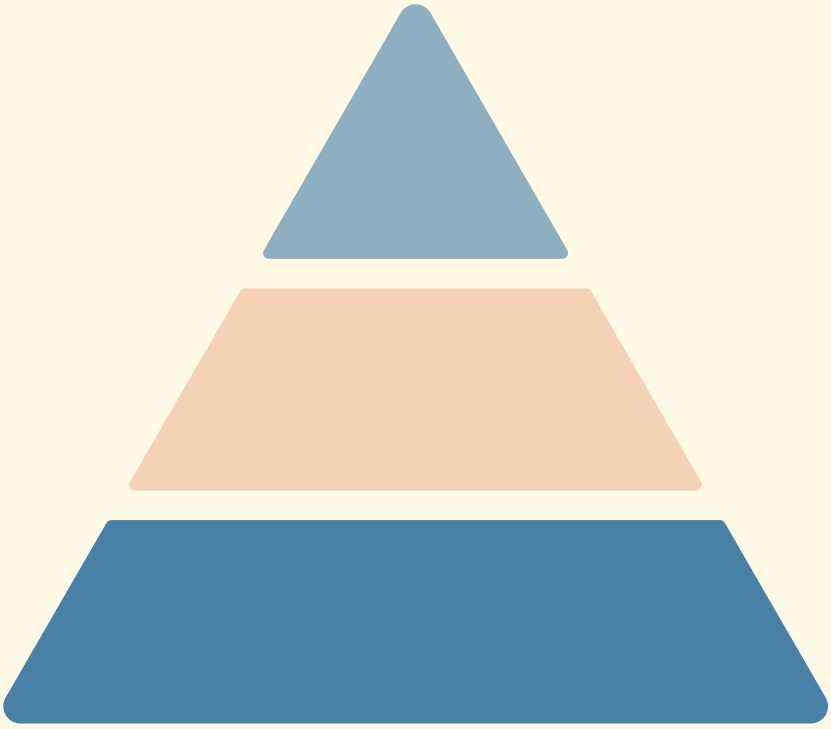
Enota 1

Na delovnem listu napišite na tristopenjsko piramido:

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 poglejmo. En dan si zabeležite vse, kdaj vas kaj odvrne od načrtovanega dela.

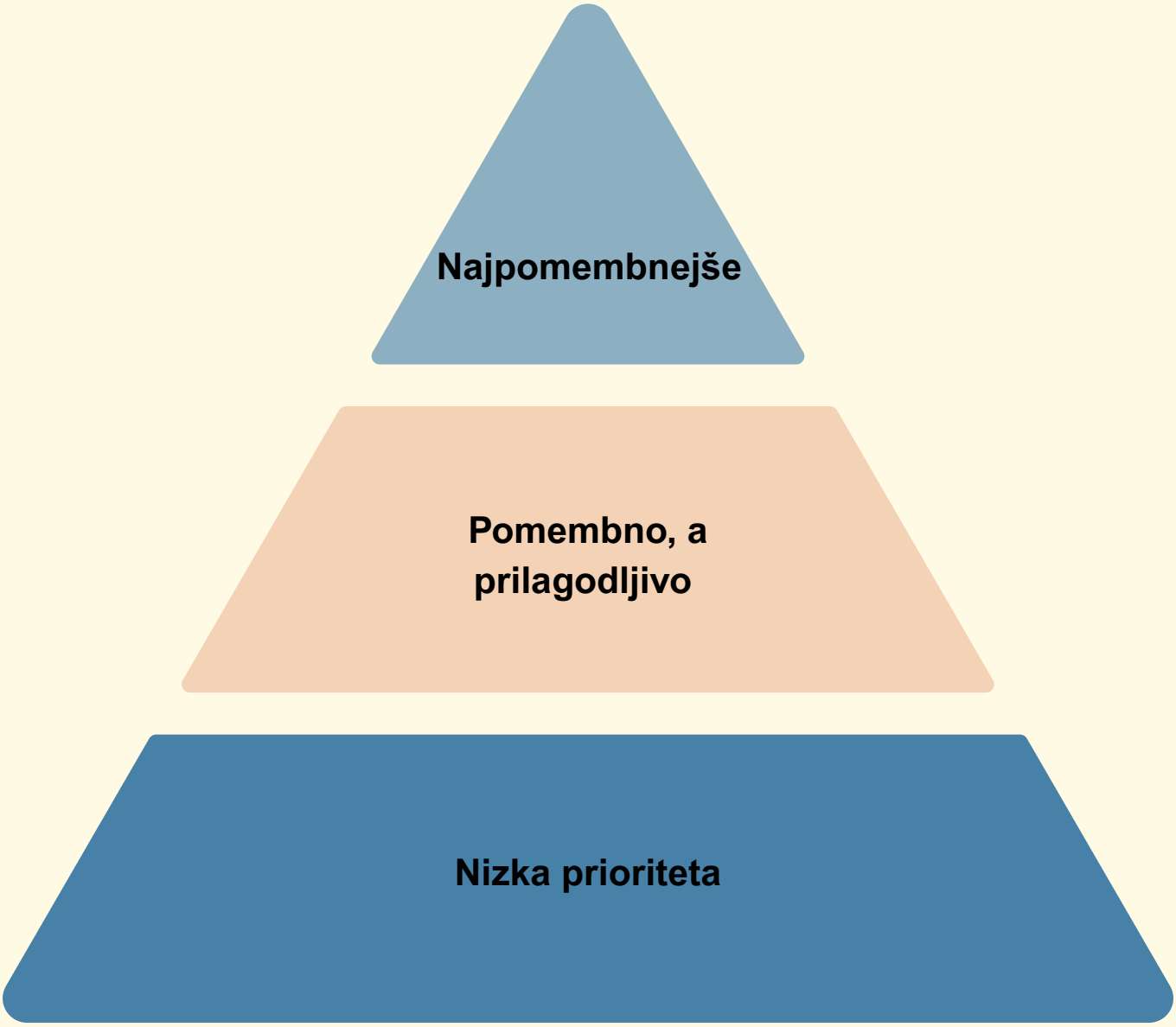
Spremljajte prekinitve za en dan.
Primer: »15:30 – Prekinil/a sem domačo nalogo, da bi 20 minut gledal/a TikTok.« Vsako prekinitev označi:
N = Nujno (na primer »Mama je klicala«) NU = Ni nujno (na primer »dolgo časa sem se izgubil v YouTubu«) Izračunajte: Kolikšen odstotek ali koliko prekinitev je bilo resnično nujnih?

Nazaj

DELOVNI LIST

PIRAMIDA PRIORITIZACIJE

Na tristopenjsko piramido zapišite svoje tedenske naloge:



Za vsako nalogo se vprašajte:

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

Nazaj

Načrtovanje rokov

Enota 2

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 poglejmo 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

Načrtovanje rokov

Dejavnost 2

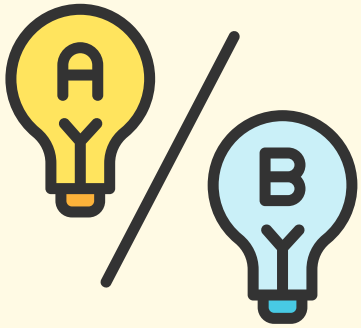
Enota 2

00

Preizkusite obe metodi za en tipičen dan:

Metoda A: Blokovno razporejanje

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



Metoda B: Zlaganje prioritet

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

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?**

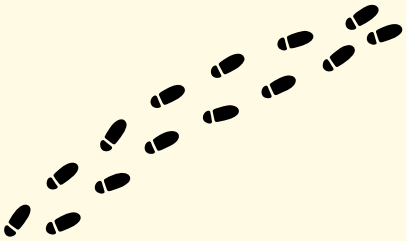


Nazaj

Načrtovanje rokov
Doma

Enota 2

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

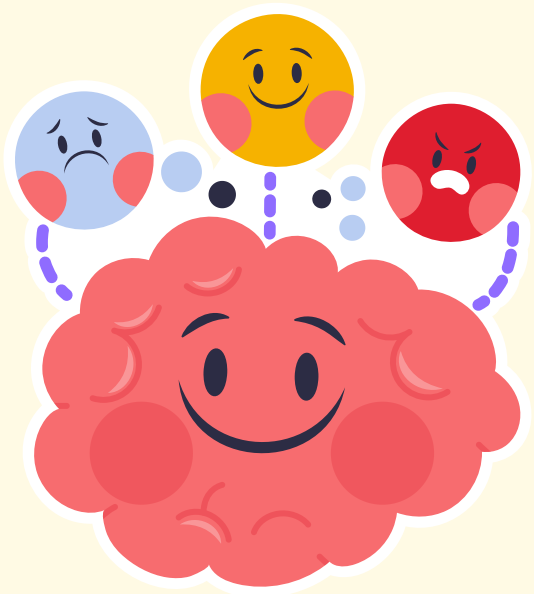
Nastavite časovnik na pet minut in:

- 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 dojemanje začetka naloge?



Nazaj

Izogibanje časovnim pastem

Enota 3

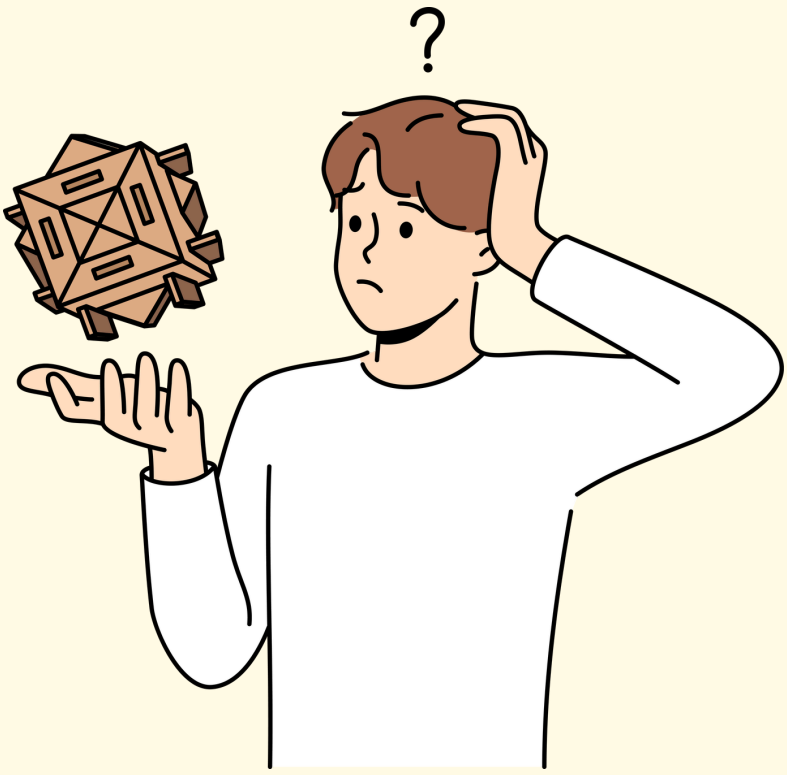
Ste se kdaj počutili, kot da ste delali ves dan, pa ste komaj kaj naredili na svojem seznamu opravil? Časovne pasti – tiste zahrbtne motnje in slabe navade načrtovanja – vam verjetno kradejo produktivnost, ne da bi se tega sploh zavedali.

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?

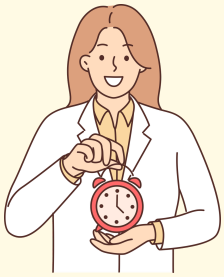


Nazaj

Izogibanje časovnim pastem

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 pomembno
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.

1. krog: Rešite kratko nalogo (na primer 5 matematičnih problemov) z običajnimi motnjami (telefon v bližini, govorjenje dovoljeno).

VS

2. krog: Ista naloga, vendar tokrat: Utišajte telefon Ne govorite Nastavite časovnik za osredotočenost

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

Nazaj

DELOVNI LIST

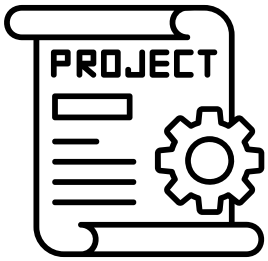
KARTICE Z NALOGAMI

Študij za



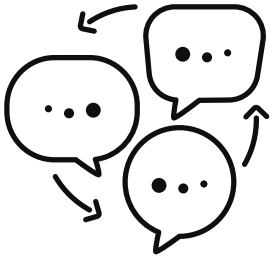
jutrišnji test iz matematike

Dokončaj skupinsko naravoslovje



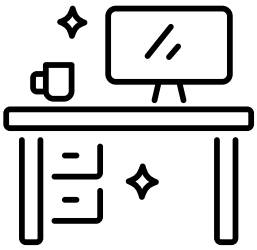
projekt, rok za izvedbo naslednji teden

Odgovori na sporočilo prijatelja



o načrtih za vikend

Organizirajte svoje



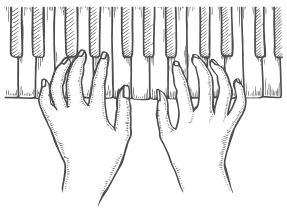
neurejena miza

Oglejte si videoposnetek na YouTubu



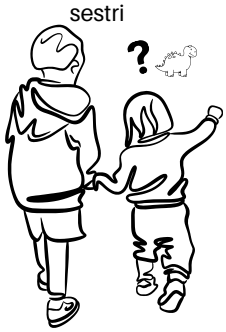
o igralnih poudarkih

Vaja klavirja



za recital naslednji mesec

Pomagaj svojemu bratu/ sestri



najdejo svojo izgubljeno igračo

Pomaknite se po družbenih omrežjih

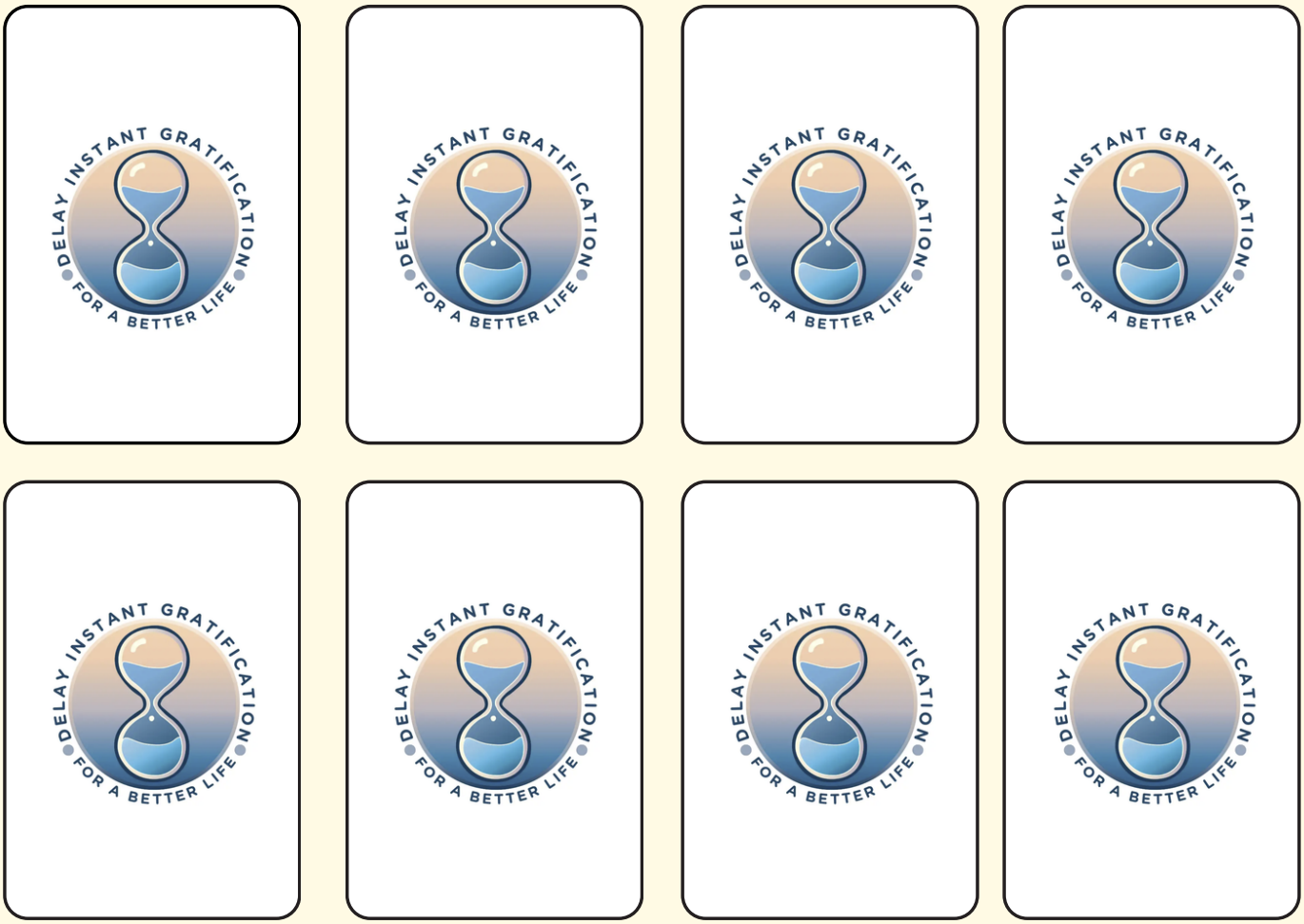


za 30 minut

Nazaj

DELOVNI LIST

KARTICE Z NALOGAMI



Nazaj

DELOVNI LIST

KARTICE Z NALOGAMI



za poročilo o vaši knjigi
(čez dva tedna)

Odnesi smeti



Nazaj

DELOVNI LIST

KARTICE Z NALOGAMI





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?

SAMOOPAZOVANJE

Uporabite lestvico: Nikoli (1) • Redko (2) • Včasih (3) • Pogosto (4) • Vedno

Izjava	Rezultat
Vem, katere od mojih nalog so najpomembnejše za mojo prihodnost, ne le tiste, ki jih moram opraviti jutri.	
Vsaj enkrat na teden si naredim načrt, kdaj bom opravil svoje glavne šolske, gospodinjske in osebne obveznosti.	
Ko dobim večji projekt, ga razdelim na manjše korake z manjšimi roki.	
Pomembne naloge ponavadi opravim šele v zadnjem trenutku.	
Ko se mi zdi, da bi nekaj pomembnega raje odložil, imam nekaj trikov, ki mi pomagajo začeti (npr. »5-minutni začetek«).	
Opazim, kdaj zapravljam čas (brskanje po spletu, naključni videi, igranje iger), in lahko to ustavim ali omejim.	
Lahko rečem »zdaj ne« ali postavim meje, kadar me kaj moti pri pomembnem delu.	
Ko načrtujem svoj dan, si pustim čas za odmike in nepričakovane dogodke.	
Pogledam nazaj, kako sem dejansko preživljal svoj čas, in prilagodim svoje navade.	
SKUPAJ	

RAZLAGA

Skupni rezultat: ____ / 45	
Razpon točk	**Povzetek rezultatov**
41–45 točk	Strateški upravitelj časa – Svoj čas upravljate premišljeno in uravnoteženo. Nadaljujte z uporabo orodij za načrtovanje in preprečevanje odlašanja ter razmislite o tem, da svoje strategije delite s prijatelji, ki se s tem spopadajo.
31–40 točk	Dobro načrtovanje – Že zdaj uporabljate dobre navade pri upravljanju s časom, vendar bi lahko bili še doslednejši (na primer pri tedenskem načrtovanju ali pregledovanju porabe časa). Izberite 1–2 področja, ki jih želite izboljšati.
21–30 točk	Razvijajte svoje načrtovalne sposobnosti – zavedate se pomena upravljanja s časom, vendar tega ne uporabljate vedno. Izberite nekaj preprostih navad (kot sta tedenski načrt in razdelitev večjih nalog na manjše korake) in jih redno izvajajte.
11–20 točk	Začetek – Čas se pogosto »preprosto zgodi«. Začnite z zelo majhnimi spremembami: z enim kratkim trenutkom za načrtovanje dneva ali z enim trikom proti odlašanju. Majhni koraki lahko sčasoma prinesejo velike spremembe.
0–10 točk	Potrebna je sprememba navad v zvezi z upravljanjem časa – Vaše navade pri upravljanju časa lahko povzročajo stres in paniko v zadnjem trenutku. Razmislite o tem, da bi si ta modul ponovno prebrali, za nasvet prosili nekoga, ki mu zaupate, in vsaj dva tedna poskusili z eno novo navado.

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

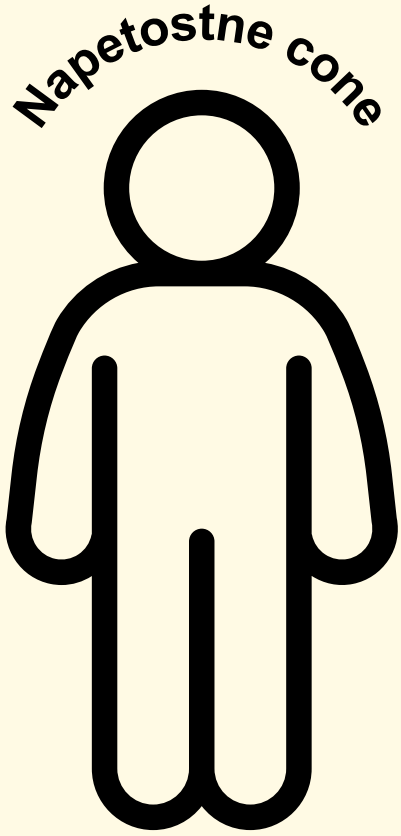
Dejavnost 1: Preverjanje pritiska

Kako se vaše telo počuti pod pritiskom?

Naloga:969999999999

- Pospešen srcni utrip ☐
- Praznine v mislih ☐
- Deset mišic ☐
- Metulji v želodcu ☐
- Želja po pobegu ... ☐
- ... ☐





Narišite, kjer v telesu čutite napetost

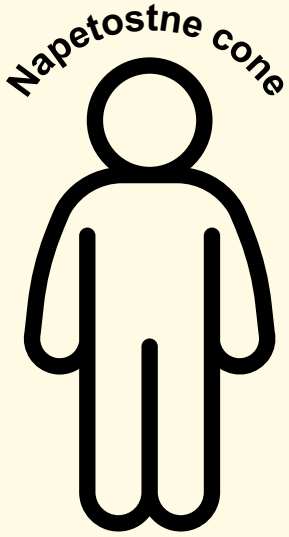


Kdaj običajno čutite te znake pritiska?

Nazaj

DELOVNI LIST

PREVERJANJE PRITISKA



Narišite, kjer v telesu
čutite napetost

Pospešen srčni utrip ☐

Praznine v mislih ☐

Deset mišic ☐

Metulji v želodcu ☐

Želja po pobegu ... ☐

... ☐

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 se od vas zahteva, da nastopite 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.)

2. korak: Vzemite si čas za razmislek

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



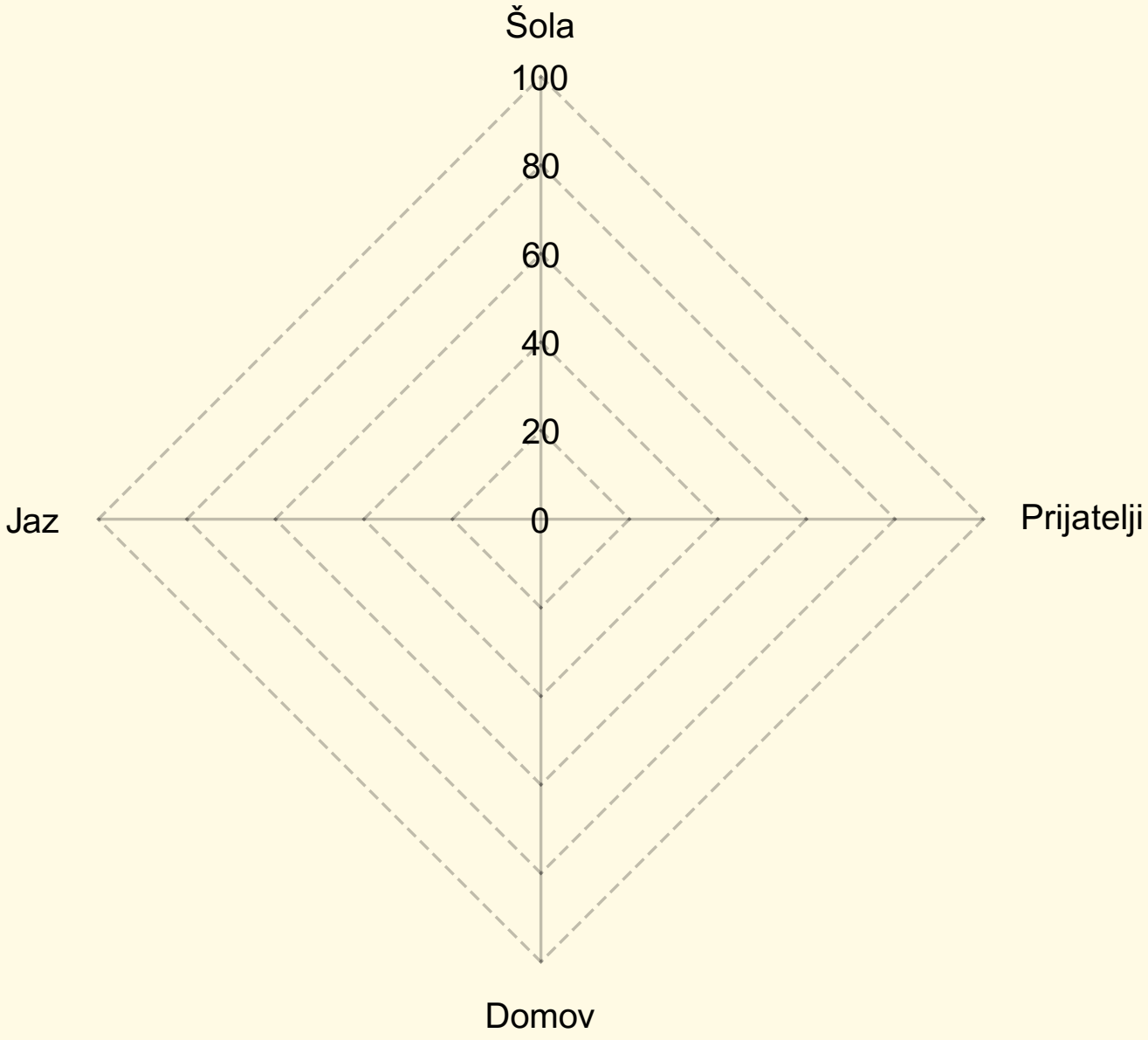
Nazaj

DELOVNI LIST

STRESNI RADAR

Z radarsko tabelo s piko označite stopnjo stresa, ki jo zaznavate v kategorijah. Nato pike povežite med njimi, da se zapolnijo.
Nato razmislite:

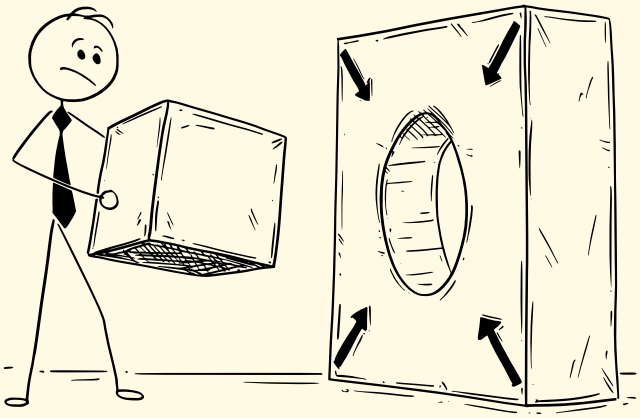
Katero področje trenutno ustvarja največji pritisk? Zakaj?
Kaj lahko storite, da zmanjšate ta pritisk ali dobite podporo?



Razčlenitev problema

Enota 2

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

Razčlenitev problema

Enota 2

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:

- Kaj ste se naučili o tem, kako se spopadati s pritiskom?
- Česa se želite spomniti naslednjič, ko se boste počutili preobremenjeni?

Nazaj

Razčlenitev problema

Enota 2

Dejavnost 2 – Čas odločitvenega drevesa

Katere poti bi lahko ubrali – in kam bi vas lahko pripeljale?

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 prenagljenih.

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

Razčlenitev problema

Enota 2

Dejavnost 2 - Čas za odločitveno drevo / Delovni list



Nazaj

Razčlenitev problema

Enota 2

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

Jasno razmišljanje pod pritiskom

Enota 3

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, poglejte 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?

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?

SAMOOPAZOVANJE

Uporabite lestvico: Nikoli (1) • Redko (2) • Včasih (3) • Pogosto (4) • Vedno

Izjava	Rezultat
Po tem, kako se počutim v telesu ali v mislih (npr. napetost, pospešeno bitje srca, znojenje), lahko ugotovim, kdaj sem pod pritiskom.	
V stresnih situacijah lahko poimenujem, kaj čutim (npr. zaskrbljenost, jeza, preobremenjenost), ne le »slabo«.	
Ko se razmere zaostrijo, se lahko ustavim (vdihnem, preštejem do tri, si vzamem trenutek), namesto da bi takoj reagiral.	
Velike težave razdelim na manjše korake, namesto da bi jih obravnaval kot eno samo ogromno, neizvedljivo nalogo.	
Lahko ločim tisto, kar lahko nadziram, od tistega, kar ne morem, in svojo energijo usmerim v tisto, na kar lahko vplivam.	
Ko se soočim s težavo, lahko sestavim preprost načrt (korak 1, korak 2, korak 3), da jo rešim.	
Ko se znajdem v zagati, vem, koga lahko prosim za pomoč, in se dejansko obrnem nanj.	
I use at least one strategy (breathing, movement, music, talking) to calm myself when stressed.	
Po stresnem dogodku razmišljam o tem, kaj se je zgodilo in kaj bi naslednjič lahko naredil drugače.	
Ko se kaj pokvari, ostajam razmeroma miren in iščem rešitve, namesto da bi se vdal.	
SKUPAJ	

RAZLAGA

Skupni rezultat: ____ / 50	
Rezultat	**Tolmačenje in svetovanje**
41–50 točk	Vztrajen reševalec težav – Znaš prepoznati stres, se pomiriti in najti pot naprej. Nadaljuj z vadbo teh veščin in jih uporabi v novih situacijah (izpiti, konflikti, odločitve).
31–40 točk	Samozavesten pod pritiskom – Imate na voljo koristna orodja, vendar se v najtežjih trenutkih morda ne bodo vedno pokazala. Izberite eno ali dve strategiji (premor, načrtovanje, prošnja za pomoč) in jih vpeljite v avtomatizem.
21–30 točk	Postopno osvojite veščino reševanja problemov – Poznate nekaj načinov, kako se spoprijeti s pritiskom, a se še vedno težko znajdete, ko postane napeto. Redno vadite eno metodo za umirjanje in eno metodo za načrtovanje.
11–20 točk	Najdite ravnovesje – Stres se pogosto zdi nepremagljiv. Začnite z majhnimi koraki: naučite se prepoznavati telesne signale, nato pa, ko začutite pritisk, vključite eno tehniko kratke pavze (na primer počasno dihanje).
0–10 točk	Močno priporočamo, da poiščete podporo – pritisk vas lahko popolnoma onesposobi ali povzroči, da reagirate brez razmisleka. Pomagalo vam bo, če se pogovorite z odraslim, ki mu zaupate, ali s prijateljem, ponovno pregledate ta modul in skupaj vadite preprosta orodja.

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. Raziskali boste, kako deluje družbeni vpliv, kako prepoznati pritisk in kako se odzvati na načine, ki odražajo vaše prave vrednote. Ne glede na to, ali se učite reči »ne«, dvakrat premislite, preden sledite trendu, ali se sprašujete, kaj je resnično na spletu, vam bo vsak korak pomagal zgraditi močnejšo ozaveščenost in samozavest.

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



Nazaj

Zavedanje o pritisku vrstnikov

Enota 1

- Ljudje pogosto kopirajo druge – to nam pomaga, da se počutimo varne in sprejete, zlasti v skupinah.
- Družbeni dokaz je, ko se nekaj zdi "prav" samo zato, ker to počne veliko ljudi.
- Ta vpliv se kaže na spletu in zunaj njega – v trendih, všečkih, ocenah in vsakodnevnih odločitvah – pogosto ne da bi se tega zavedali.

Pomislite na danes ali včeraj.



Za vsakega napišite EN kratek primer:

Trenutek, ko si čutil/a pritisk, da se moraš vključiti

Trenutek, ko si sledil nečemu, ker so to počeli tudi drugi

Trenutek, ko si se ustavil, preden si izbral

Teh trenutkov vam še ni treba analizirati.
Že samo to, da jih opazimo, je prvi korak.

Nazaj

DELOVNI LIST

MOČ DRUŽBENEGA DOKAZA

Dejavnost 1 Ta dejavnost vam pomaga podrobneje preučiti, kako družbeni vpliv vpliva na vaše odločitve.

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.

	1	2	3	4	5
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	☐	☐	☐	☐	☐





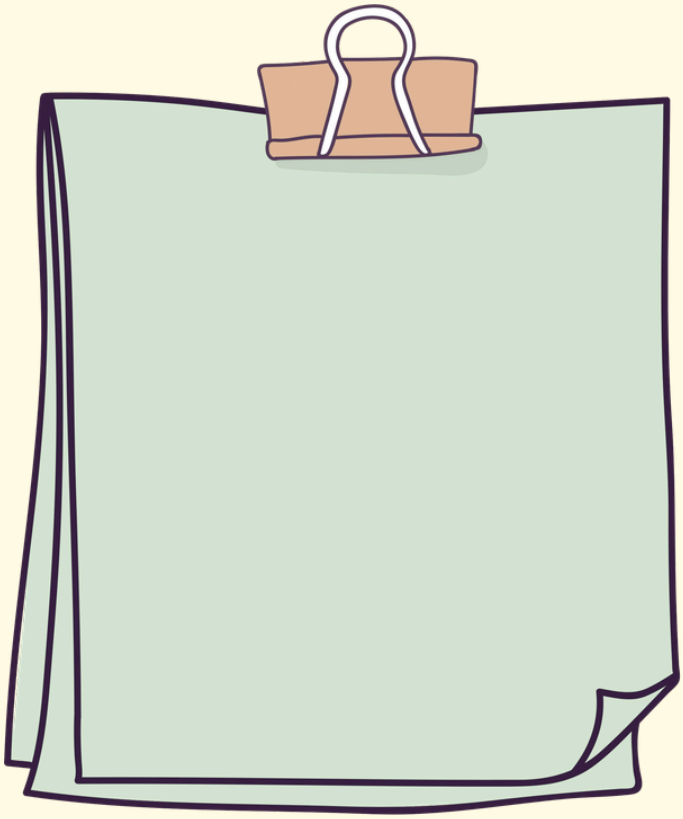
DELOVNI LIST

MOČ DRUŽBENEGA DOKAZA

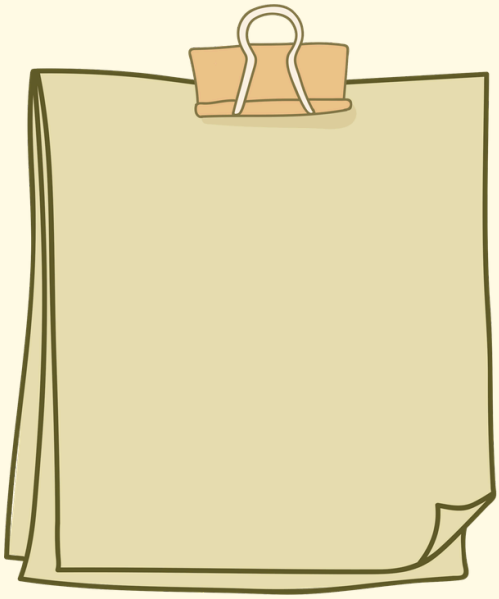
2. korak

Izberi ENO postavko, ki si jo ocenil/a s 4 ali 5, in odgovori:

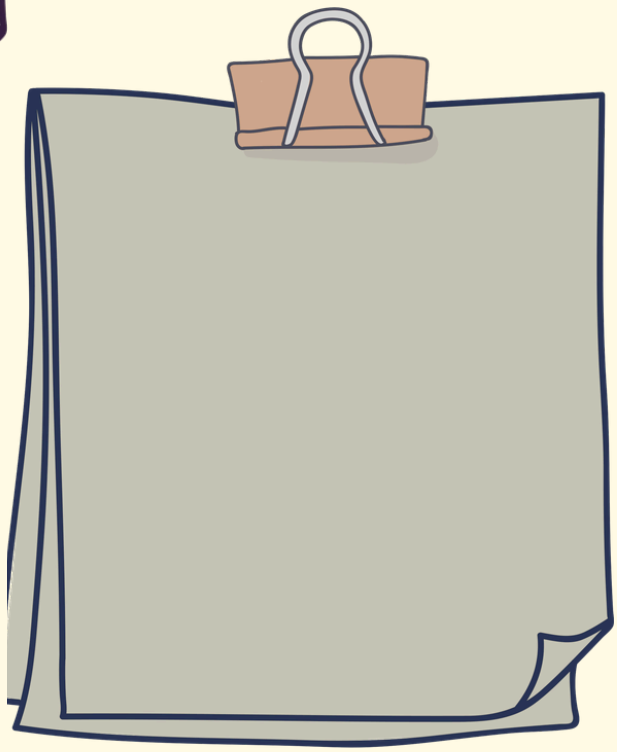
Zakaj se je zdelo kul ali priljubljeno?



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



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



Zavedanje o pritisku vrstnikov

- **Pritisk vrstnikov ni vedno ukaz. Pritisk vrstnikov ni vedno glasen ali neposreden.**
- **Pogosto deluje tiho – tako, da oblikuje možnosti, za katere mislimo, da jih imamo, in da se nekatere odločitve zdijo lažje od drugih.**
- **Opaženje tega trenutka je prvi korak k lastni izbiri.**

Dejavnost 2

Ta dejavnost vam pomaga, da se ustavite in opazite, kje se ta pritisk pojavi, preden se odločite, kaj boste storili.

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.

Kaj trenutno dejansko vpliva na to izbiro?



Nazaj

DELOVNI LIST

RAZKRIŽJE

2. korak: Narišite svoje razpotje na cesti
Narisali boste razcepljeno pot – kot dve cesti, ki se razcepita.

Pod vsako potjo nariši ali napiši:
Kaj bi se zgodilo kratkoročno?
Kaj bi čutil/a?
Kakšen bi lahko bil dolgoročni rezultat?

Izbrano pot lahko pobarvate.

Ni pravilnih ali napačnih odgovorov – osredotočite se na iskrenost.

Pot A Pojdi na zabavo, da se vključiš

Pot B Reci ne in naredi nekaj drugega



Asertivna komunikacija

Enota 2

Asertivna komunikacija pomeni izražanje svojih misli, potreb in občutkov na jasen in spoštljiv način – tudi če drugi pričakujejo nekaj drugačnega.

Ne gre za to, da bi bili nesramni ali agresivni – gre za to, da ste iskreni in spoštljivi.

Če ste asertivni, vam pomaga sprejemati odločitve, ki ustrezajo temu, kar ste – ne le temu, kar si želijo drugi.

Dejavnost 1

Ta dejavnost vam pomaga vaditi, kako se odločno odzvati, ko čutite pritisk, tudi če se vam zdi neprijetno.

1. korak: Preberite vsako od spodnjih situacij.
Ocenite, koliko pritiska bi čutili z uporabo te lestvice:
0 = Brez tlaka
1 = Rahli pritisk
2 = Velik pritisk



Situacija	Pritisk (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

DELOVNI LIST

ODZIV POD PRITISKOM

2. korak
Izberi ENO situacijo iz dejavnosti in sledi spodnjim korakom.

3. korak
Različni načini, kako bi se lahko odzval

Vrsta odgovora	Kaj bi lahko rekel
Da bi se vklopil	
Da bi se izognili sporom	
Odločno (jasno in spoštljivo)	

4. korak
Odsevi

Kakšen je bil občutek asertivnega odziva v primerjavi z drugimi?

_____.

_____.

Kaj vam je olajšalo ali otežilo jasno izražanje?

_____.

_____.

Asertivna komunikacija

Enota 2

Vsi odgovori niso enaki.
Način, kako govorite, lahko spremeni, kako se situacija konča – in kako se boste o njej pozneje počutili.

Biti asertiven pomeni spoštovati sebe in hkrati druge.



Obstajajo trije pogosti načini, kako se ljudje odzivajo pod pritiskom.

Pasivno

- **Izogiba se konfliktom**
- **Druge postavlja na prvo mesto**
- **Pogosto ignorira lastne potrebe**

»V redu je ... karkoli želiš.«

Agresivno

Mnenje sil
Lahko poškoduje druge
Pogosto povzroča konflikte

"Vseeno mi je, kaj si misliš – nehaj!"

Asertiven

Jasno in spoštljivo
Iskreno o čustvih
- **Ščiti meje**

»S tem se ne počutim udobno, zato izbiram nekaj drugega.«



Nazaj

DELOVNI LIST

NAJDITE SVOJ ASERTIVNI GLAS

Dejavnost 2 - Kaj bi rekli?
Ta dejavnost vam pomaga vaditi jasne in spoštljive odgovore.

1. korak – Izberite ENO situacijo
Označi eno od spodnjih situacij (ali napiši svojo):

Prijatelj te silijo, da storiš nekaj, kar ti ni všeč	
Nekdo pove šalo, ki se ti ne zdi primerna	
Prijatelji pričakujejo, da se boš strinjal, tudi če se ne strinjaš	
Nekdo te še naprej prepričuje, čeprav si že rekel »mogoče«	
Drugo: _____	

2. korak – Dopolnite stavek

Dokončaj stavek s svojimi besedami:

"Počutim se _____, ko _____, zato bom _____."

DELOVNI LIST

KAJ BI REKLI?

3. korak – Naj bo spoštljivo
Poglej, kaj si napisal/a, in preveri

☐	**Ali jasno pove, kako se počutim?**
☐	**Ali to pojasnjuje mojo izbiro?**
☐	**Ali se izogiba obtoževanju ali napadanju drugih?**



Po potrebi prepišite spodnji stavek:

_____

_____

4. korak – Razmislek
Kako samozavestni se počutite, ko to izgovorite n

- ☐ Nisem zelo samozavesten
- ☐ Nekoliko samozavesten
- ☐ Samozavesten
- ☐ Zelo samozavesten

Biti asertiven zahteva vajo – samozavest raste s časom.

Kaj bi ti lahko pomagalo, da boš to naslednjič povedal bolj samozavestno?

_____

Izbire, usklajene s cilji

Enota 3

- Družbeni mediji lahko vplivajo na to, kaj si želimo – tudi če tega ne opazimo.
- Kar vidite vedno znova, lahko sčasoma oblikuje vaše prioritete, navade in cilje.
- Izbire, usklajene s cilji, vam pomagajo pri odločanju, kaj boste spremljali, gledali in s čim boste sodelovali – glede na to, kdo želite postati, ne le glede na to, kaj je priljubljeno.



Ali mi tisto, kar običajno vidim na spletu, pomaga postati to, kar želim biti?

Preverjanje smeri
Vzemite si trenutek in razmislite o svojih spletnih navadah. Brez analiziranja podrobnosti odgovorite na spodnja vprašanja.

Trenutno se zaradi moje spletne vsebine večinoma počutim kot ...

Napišite eno besedo, narišite simbol ali obkrožite emoji.









Nazaj

DELOVNI LIST

KAJ VPLIVA NAME?

Dejavnost 1 – Vplivneži in algoritmi
Ta dejavnost vam pomaga prepoznati, kako algoritmi in vplivneži oblikujejo to, kar vidite – in kako to lahko vpliva na vaše cilje in odločitve.

1. korak – Moj vir Facebook/Instagram/Snapshot
Naštejte do 3 vplivneže ali ustvarjalce, ki jih najpogosteje vidite:

1

2

3



2. korak – Kaj promovirajo?

Vplivnež	Teme ali trendi	Izdelki / življenjski slog	Kako se ob tem počutim

DELOVNI LIST

KAJ VPLIVA NAME?

3. korak – Preverjanje ozaveščenosti
Naštejte do 3 vplivneže ali ustvarjalce, ki jih najpogosteje vidite:

- [ ] **Ali vem, ali so plačani ali sponzorirani?**
- [ ] **Ali ta vsebina odraža resnično življenje?**
- [ ] **Ali podpira to, kar želim biti?**



4. korak – Filter vplivnežev (vizualni)
Narišite ali opišite svoj »filter vplivnežev«:
Kaj blokira? Kaj dovoljuje?

Izbire, usklajene s cilji

Enota 3

- Zavedanje je le prvi korak. Poznavanje vplivov na vas vam daje moč, da se odločite drugače.
- Majhne odločitve so pomembne. Kar danes spremljate, vam je všeč in s čimer se ukvarjate, oblikuje vaš jutri.
- Izbire, usklajene s cilji, vam pomagajo zaščititi tisto, kar podpira vašo rast – in omejiti tisto, kar vas od nje odvrača.

Če ste trenutno začasno ustavili vir ...

Dokončaj ENO od teh povedi

»Trenutno me moj vir večinoma vleče proti _____.«

»Želim si, da bi mi vir bolj pomagal pri _____.«

»Ena stvar na spletu, ki me pogosto odvrne od mojih ciljev, je _____.«

Kar vidite, vpliva na to, kako razmišljate – in kako se počutite.







Nazaj

DELOVNI LIST

PREVERJANJE PODAJANJA, USKLAJENEGA S CILJEM

Dejavnost 3 – Izbira, kaj obdržati, spremeniti ali blokirati

Ta dejavnost vam pomaga, da ozaveščenost spremenite v dejanja, tako da se odločite, kako lahko vaše spletne odločitve bolje podpirajo to, kar želite postati.

1. korak – Česa si želim več

Pomislite na svoje cilje, vrednote ali na to, v kakšno osebo želite odrasti.

Želim videti več vsebine, ki mi bo v pomoč:
(Označite lahko več kot eno)



□ Počutiti se navdihnjeno
□ Naučiti se nekaj koristnega
□ Počutiti se samozavestno
□ Biti ustvarjalno
□ Skrbeti za svoje duševno zdravje
□ Ostati osredotočeno na svoje cilje

2. korak – Česa si želim manj

Zdaj pa pomislite na vsebine, ki vam izčrpavajo energijo ali vas odvračajo od vaših ciljev.

Želim videti manj vsebine, ki mi daje občutek:



□ Pod pritiskom
□ Negotov
□ Raztresen
□ Kot da nisem "dovolj"
□ Pod stresom ali negativno naravnan
□ Kot da zapravljam čas

DELOVNI LIST

PREVERJANJE PODAJANJA, USKLAJENEGA S CILJEM



3. korak – Preverjanje poravnave
Poglejte, kaj najpogosteje vidite na spletu in česa si želite bolj ali manj.
Označi trditve, ki se ti zdijo resnične:

- ☐ **Veliko vsebine, ki jo vidim, se ujema s tem, kdo želim postati**
- ☐ **Nekatere vsebine podpirajo moje cilje, nekatere pa me odvračajo**
- ☐ **Pogosto uživam v vsebinah, ne da bi razmišljal o njihovem vplivu.**
- ☐ **Moj vir hrane vpliva na moje razpoloženje bolj, kot se zavedam**

4. korak – Moja izbira, usklajena s ciljem
Zdaj pa si predstavljajte, da izbirate namerno.
Nariši ali napiši:
ENA sprememba, ki jo želite poskusiti ta teden

Ne nadzorujete vsega, kar vidite – nadzorujete pa, s čim se odločite soočiti.

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?"

V tem modulu ste okrepili svojo sposobnost kritičnega mišljenja in opredelitve lastnega glasu. Raziskali ste, kako se samozavestno spopasti s pritiskom, sprejemati odločitve, ki so skladne z vašimi vrednotami, in se zavedati sporočil, ki oblikujejo tako vaš vir kot vašo identiteto.

Bolj ko boste vadili 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?

SAMOOPAZOVANJE

Uporabite lestvico: Nikoli (1) • Redko (2) • Včasih (3) • Pogosto (4) • Vedno

Izjava	Rezultat
Opazim, kdaj nekaj počnem predvsem zato, da bi se prilagodil drugim, ne pa zato, ker bi to resnično želel.	
Lahko rečem »ne« ali predlagam drugo rešitev, kadar me prijatelji silijo v nekaj, s čimer se ne strinjam.	
Preden se pridružim nekemu trendu, se ustavim in se vprašam, ali res ustreza mojim vrednotam, ciljem ali slogu.	
Preden informacijam iz družbenih omrežij ali sporočilom popolnoma verjamem ali jih delim, jih še enkrat preverim.	
Vem, da algoritmi vplivajo na to, kaj vidim na spletu, in včasih se sprašujem, zakaj se mi prikazujejo določene objave.	
Opazim, kdaj vplivneži oglašujejo ali kdaj se njihovo življenje zdi nerealno popolno.	
Zavedam se svojih vrednot (npr. poštenost, spoštovanje, zdravje, zvestoba) in lahko naštejem nekaj izmed njih.	
Poskušam sprejemati odločitve, ki so v skladu z mojimi vrednotami, tudi če niso najbolj priljubljena izbira.	
Neham slediti, utišam ali omejim račune, ki mi povzročajo slabo počutje ali me silijo v nezdrave odločitve.	
Podpiram prijatelje, kadar se odločijo, da ne bodo sledili skupini v zadevah, pri katerih se ne počutijo udobno.	
SKUPAJ	

RAZLAGA

Skupni rezultat: ____ / 50	
Rezultat	**Tolmačenje in svetovanje**
41–50 točk	Samostojni misleč – zavedaš se, kako te vplivajo prijatelji, trendi in algoritmi, a kljub temu sprejemaš lastne odločitve. Še naprej varuj svoje vrednote in pomagaj drugim, da storijo enako.
31–40 točk	Kritičen, a povezan – Večino časa razmišljaš samostojno, vendar te v nekaterih situacijah kljub temu lahko potegnejo s seboj. Osredotoči se na eno področje, ki ga želiš izboljšati (npr. reči »ne« ali urejanje svojega novičarskega kanala).
21–30 točk	Sredi poti – Včasih brez razmišljanja sledíš skupini, a začenjaš postavljati stvari pod vprašaj. Izberi eno navado (na primer preverjanje informacij ali opredeljevanje svojih vrednot), ki jo boš pogosteje izvajal.
11–20 točk	Zlahka se pustiš vplivati – Pogosto se pustiš vplivati – Morda ti je težko reči »ne« ali ravnati drugače kot skupina. Poskusi vaditi majhna »ne« v situacijah z manjšim tveganjem in se o svojih vrednotah pogovori z nekom, ki mu zaupaš.
0–10 točk	Čas za premislek – morda vaše odločitve pogosto vplivata družbeni in spletni pritisk. Ponovno si oglejte ta modul, natančno preučite svoje družbene medije in kroge prijateljev ter razmislite, ali bi bilo dobro spremeniti, čemu sledite in komu prisluhnete.

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.



Čustvena ozaveščenost in regulacija

Čustvena zavest pomeni opaziti, kaj čutite, in to poimenovati, kot da bi se poglobili v sebe in videli, kaj se dogaja v vas. Čustvena regulacija je tisto, kar počnete s temi občutki, da ne prevzamejo nadzora nad vašimi dejanji.

Čustva se pojavljajo ves čas, tudi ko jih ne opazimo. Včasih se pojavijo kot misli, včasih kot telesni občutki in včasih kot močne reakcije. Če se naučimo prepoznati čustva zgodaj, nam to pomaga razumeti, kaj se v resnici dogaja, namesto da bi se počutili zmedene ali preobremenjene.





Ko lahko poimenujete čustvo, kot so stres, jeza, navdušenje ali razočaranje, se z njim lažje spopadate. Poimenovanje čustev vam daje večji nadzor in vam pomaga, da se odzovete namesto avtomatsko.

Dejavnosti v tem modulu vam pomagajo prepoznati čustva, ko se pojavijo, razumeti, kaj jih sproži, in si zgraditi lasten »komplet orodij za čustva«. Z vajo se boste naučili, kako se ustaviti, umiriti in izbrati, kako se želite odzvati, tudi v zahtevnih trenutkih.

Nazaj

Čustvena ozaveščenost in regulacija



Čustveni sprožilci

Sprožilci so situacije, ljudje ali misli, ki sprožijo določena čustva. Lahko so majhni, kot je komentar, ali veliki, kot je pritisk ali pričakovanja. Vsakdo ima drugačne sprožilce in to je normalno.

Ko opazite, kaj sproži vaša čustva, začnete videti vzorce. To vam pomaga, da se pripravite na zahtevne trenutke in izberete, kako se želite odzvati, namesto da bi vas presenetili.

Čustveni odzivi

Reakcija  **Izbira**

Reakcija se zgodi samodejno.

To storiš, ko te čustvo prevzame, preden imaš čas za razmislek, na primer, če se vznemiriš ali utišaš.

Izbira se zgodi po premoru.

To je takrat, ko opaziš, kako se počutiš, si vzameš trenutek in se odločiš, kako se želiš odzvati.

Poznavanje razlike med reagiranjem in izbiro vam daje nadzor. Ne morete vedno nadzorovati svojih čustev, lahko pa nadzorujete, kaj storite potem.

Nazaj

DELOVNI LIST

PREPOZNAVANJE ČUSTEV

Enota 1

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)

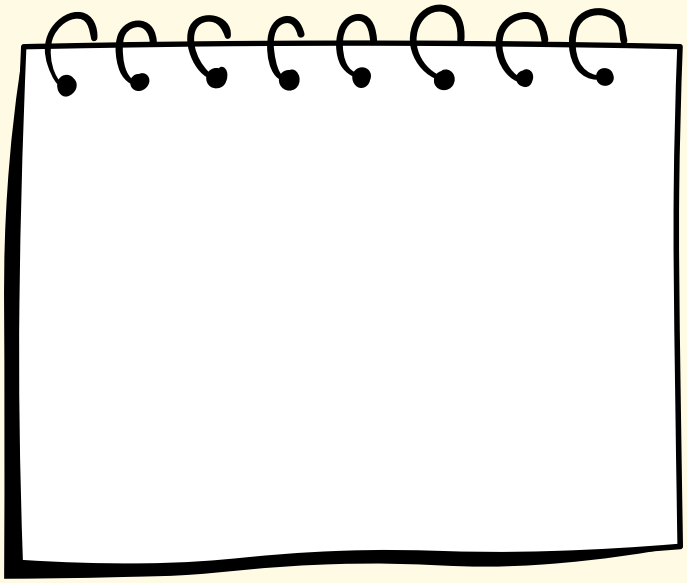


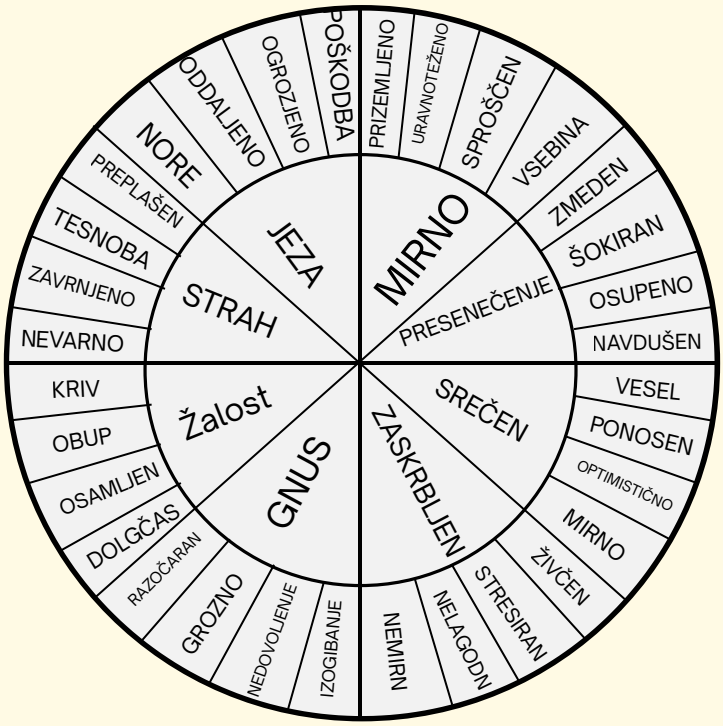
Dejavnost 1

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.





Nazaj

DELOVNI LIST

Enota 1

PREPOZNAVANJE ČUSTEV



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.

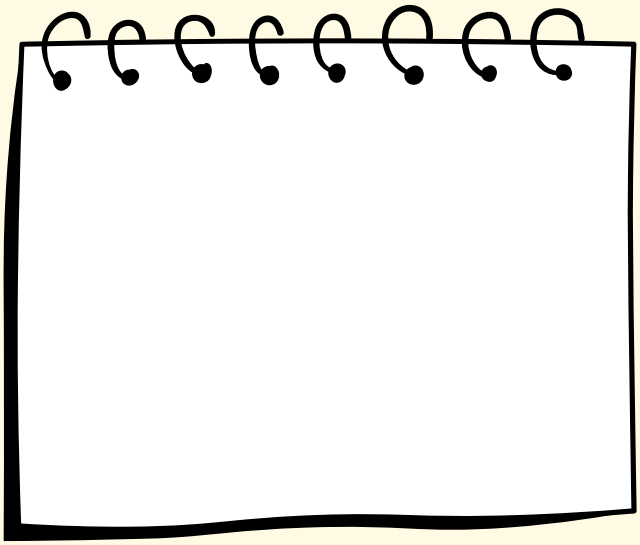
Kaj me tako navdaja?

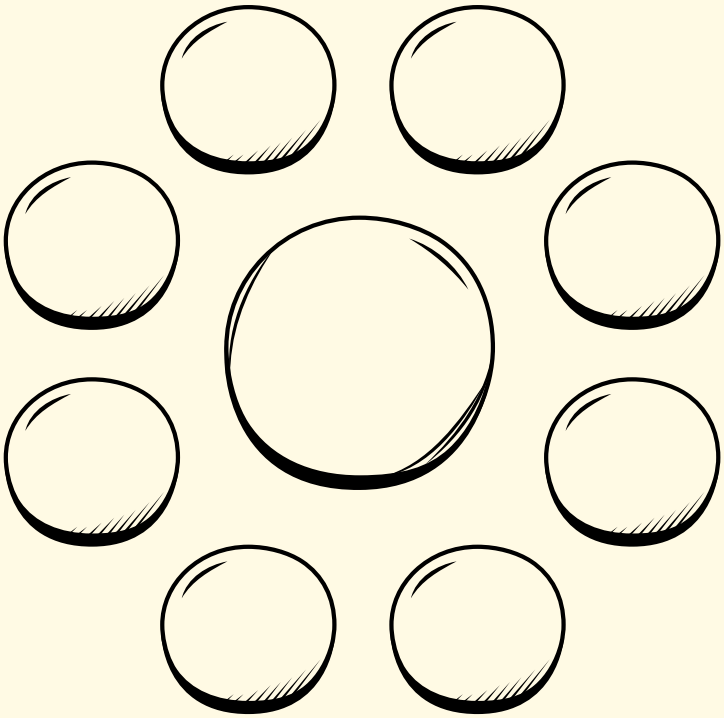
Dejavnost 3

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

DELOVNI LIST

Enota 2

RAZUMEVANJE ČUSTVENIH ODZIVOV

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:

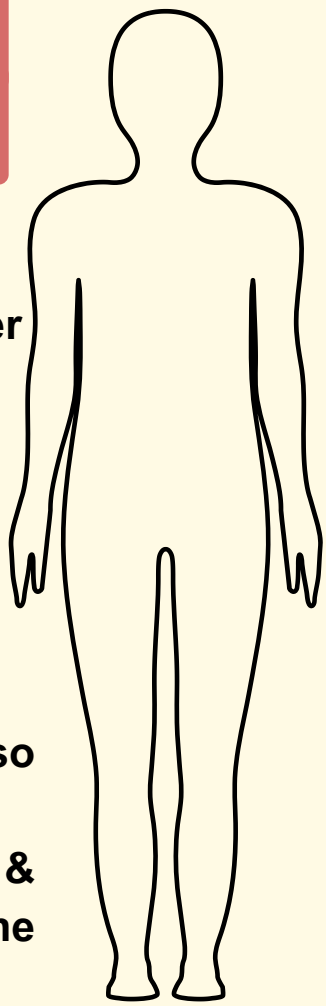
A) Takoj kupite pripomoček, da boste lahko ostali v stiku s prijatelji.
B) Počakajte in prihranite denar za kaj pomembnejšega kasneje.
C) .....
D).....

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?«

DELOVNI LIST

RAZUMEVANJE ČUSTVENIH ODZIVOV



Dejavnost 3
Poglejte 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?

Hitrejše bitje 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

Enota 3

DELOVNI LIST

STRATEGIJE ZA URAVNAVANJE ČUSTEV

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

DELOVNI LIST

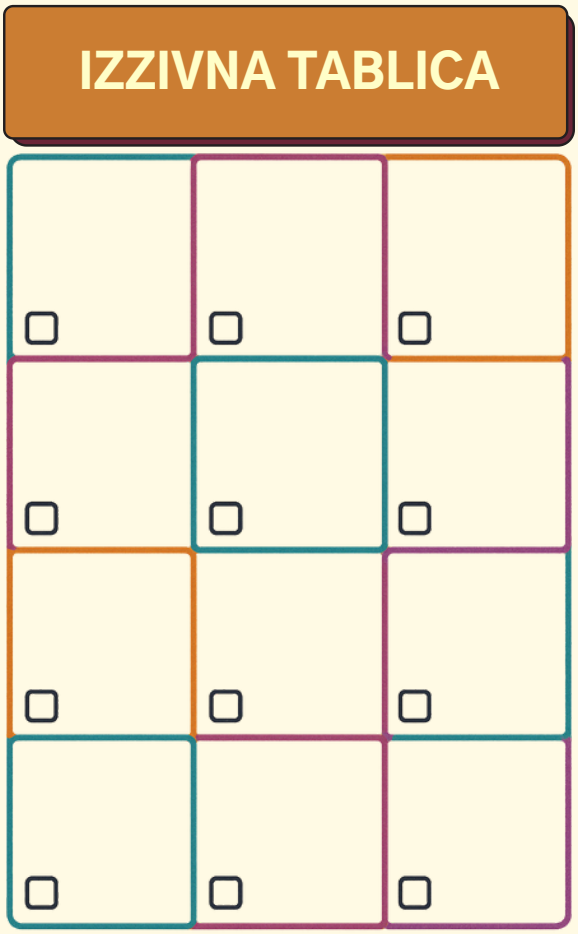
STRATEGIJE ZA URAVNAVANJE ČUSTEV

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 svoj skupni uspeh!



Dejavnost 4: Sprostitev s skeniranjem telesa

Poiščite udoben prostor in globoko vdihnite. Zaprite oči in se osredotočite na vsak del telesa, začenši 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

DELOVNI LIST

Enota 3

STRATEGIJE ZA URAVNAVANJE ČUSTEV

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!



Samorefleksija

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

Katere strategije pomirjanja (kot so dihanje, skeniranje telesa, seznami 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?

SAMOOPAZOVANJE

Uporabite lestvico: Nikoli (1) • Redko (2) • Včasih (3) • Pogosto (4) • Vedno

Izjava	Rezultat
Svoje občutke lahko opišem z natančnimi besedami (npr. razočaran, živčen, navdušen), namesto da rečem samo »v redu« ali »slabo«.	
Opazujem, kaj se dogaja v mojem telesu, ko občutim močna čustva (npr. stiskanje v prsih, tresoče roke, težek občutek v želodcu).	
Znam prepoznati situacije, ljudi ali teme, ki v meni pogosto vzbujajo močna čustva.	
Zavedam se, kako moja čustva vplivajo na moje odločitve (npr. nakupovanje, pošiljanje sporočil, objavljanje, odzivanje).	
Imam vsaj en zdrav način za spopadanje z težkimi občutki (npr. glasba, pisanje dnevnika, sprehodi, pogovori).	
Poznam in uporabljam vsaj eno tehniko za pomirjanje (dihanje, osredotočanje, raztezanje itd.).	
O svojih čustvih se lahko pogovarjam vsaj z eno osebo, ki ji zaupam.	
Dovoljujem si čutiti čustva, kot so žalost, jeza ali strah, namesto da bi se pretvarjal, da jih ni.	
Po močnem čustvenem trenutku razmišljam o tem, kaj se je zgodilo in kaj bi naslednjič naredil drugače.	
Ko se borim s težavami, se lahko z seboj pogovarjam na prijaznejši način (tako, kot bi se pogovarjala s prijateljem).	
SKUPAJ	

RAZLAGA

Skupni rezultat: ____ / 45	
Rezultat	**Tolmačenje in svetovanje**
41–50 točk	Čustveno ozaveščen in vešč – svoje čustva lahko prepoznate, poimenujete in z njimi ravnate na zdrav način. Te veščine še naprej uporabljajte in ne bojte se prositi za pomoč, kadar jo potrebujete – to je del čustvene moči.
31–40 točk	Čustveno zavesten – Svoje občutke razumeš dokaj dobro, vendar jih morda ne moreš vedno obvladovati tako, kot bi si želel. Poskusi, da si eno ali dve strategiji za pomirjanje ali spopadanje z občutki vzameš za stalna orodja, na katera se zanašaš.
21–30 točk	Učenje jezika čustev – Čustva že začenjate prepoznavati in poimenovati, vendar je to za vas še vedno nekaj novega ali neprijetnega. Vadite poimenovanje čustev in uporabo ene zdrave strategije, kadar se počutite preobremenjeni.
11–20 točk	Še vedno se spoznavaš – čustva se ti lahko zdijo zmedena ali premočna, morda pa ne veš, kako naj se z njimi spopadeš. Poskusi z majhnimi koraki: nauči se nekaj besed, ki opisujejo čustva, preizkusi eno tehniko za pomirjanje in se pogovori z nekom, ki mu zaupaš.
0–10 točk	Potrebna je posebna pozornost – morda se pogosto počutiš, kot da si v slepi ulici, otopel ali da ne moreš obvladati svojih čustev. Razmisli o tem, da bi se obrnil na svetovalca, učitelja ali drugo odraslo osebo, ki ji zaupaš, in uporabi ta modul kot vodilo za razvoj osnovnih strategij.

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, kako 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!



Osredotočenost

Enota 1

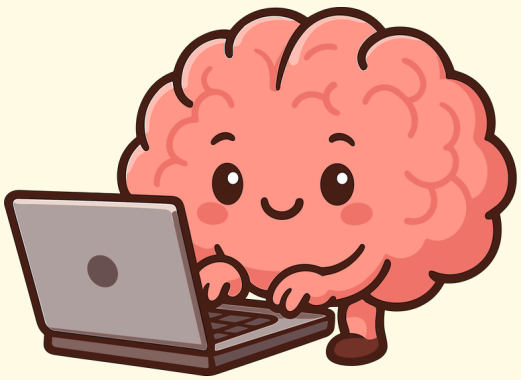
Osredotočenost je vaša sposobnost, da usmerite svojo pozornost na eno stvar naenkrat – kot da bi posvetili s svetilko na tisto, kar je najpomembnejše.



Če ste sposobni ostati osredotočeni, je učenje lažje, naloge hitreje dokončate in zmanjšate stres. Prav tako vam poveča samozavest, saj se počutite bolj nadzorovane nad svojim časom in odločitvami. Močna osredotočenost ni uporabna le v šoli – pomaga tudi pri športu, hobijih, prijateljstvih in vseh dolgoročnih ciljih, ki jih želite doseči.

Ko znate obvladovati motnje in izbrati tisto, kar je najpomembnejše, se lahko bolje odločate in bolj uživate v tem, kar počnete.





Dejavnosti v tem modulu vas naučijo opazovati svojo raven osredotočenosti, razumeti, kaj nanjo vpliva, in si zgraditi lasten »komplet orodij za osredotočenost«. Z vajo se boste naučili, kako dlje časa ostati v coni in prevzeti nadzor nad svojo osredotočenostjo, trenutek za trenutkom.

Nazaj

Območja pozornosti

Enota 1

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.

"Zelena cona" - polna osredotočenost

"Rumena cona" - raztresen

"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 YouTuba«, »delo domače naloge«, »klepet s prijateljem«. Razvrstite jih v cone in pomislite: »Ali je treba katero premakniti?«

DELOVNI LIST

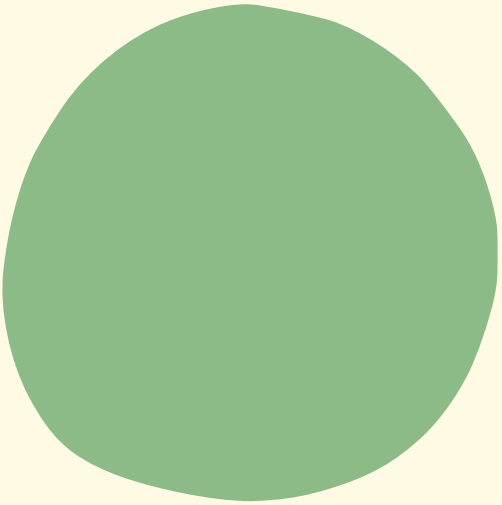
OBMOČJA POZORNOSTI

Dejavnost 1

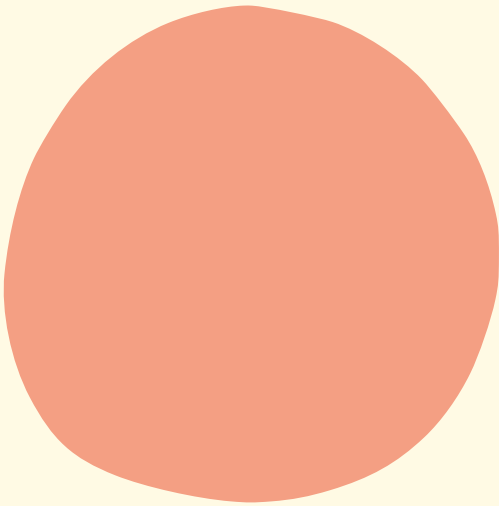
Izpolnite: Ob kateri uri dneva ste bili danes v posamezni coni? Kaj ste počeli?

"Rumena cona" - raztresen

"Zelena cona" - polna osredotočenost

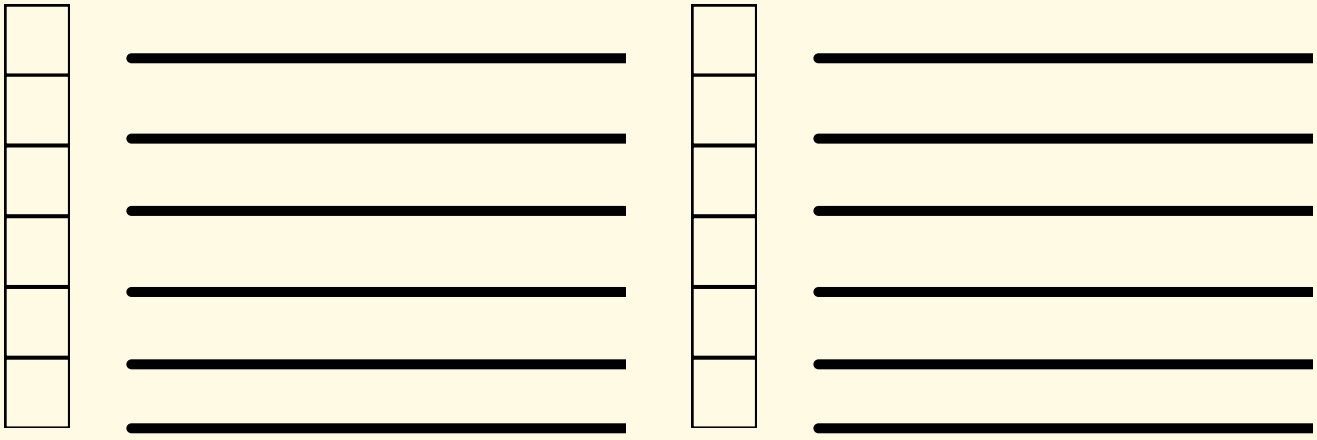


"Rdeča cona" - zelo neosredotočen



Dejavnost 2

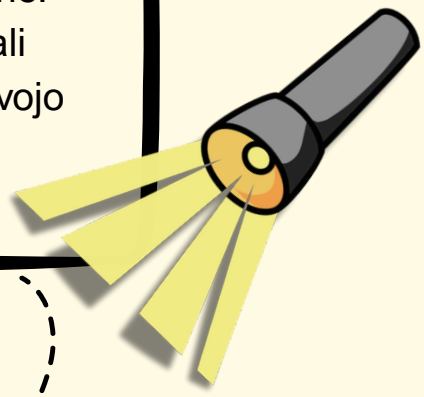
Napišite seznam 12 dejavnosti, jih razvrstite po conah,



Območja pozornosti

Enota 1

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

Zaščita pred motnjami

Enota 2

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.



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**

- Uporabite omejitve aplikacij
- Pospravi telefon
- Vklopi način osredotočenosti
- Vzemite si odmor za raztezanje
- Izklopi zvok v klepetih

DELOVNI LIST

ZAŠČITA PRED MOTNJAMI

Dejavnost 1

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







Ime aplikacije	Kdaj ga uporabljam	Zakaj ga uporabljam	Resnična korist ali le navada?

Zaščita pred motnjami

Enota 2

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

Sčasoma krepite koncentracijo

Enota 3

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 poglejte še en video!«

Nazaj

Sčasoma krepite koncentracijo

Enota 3

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.



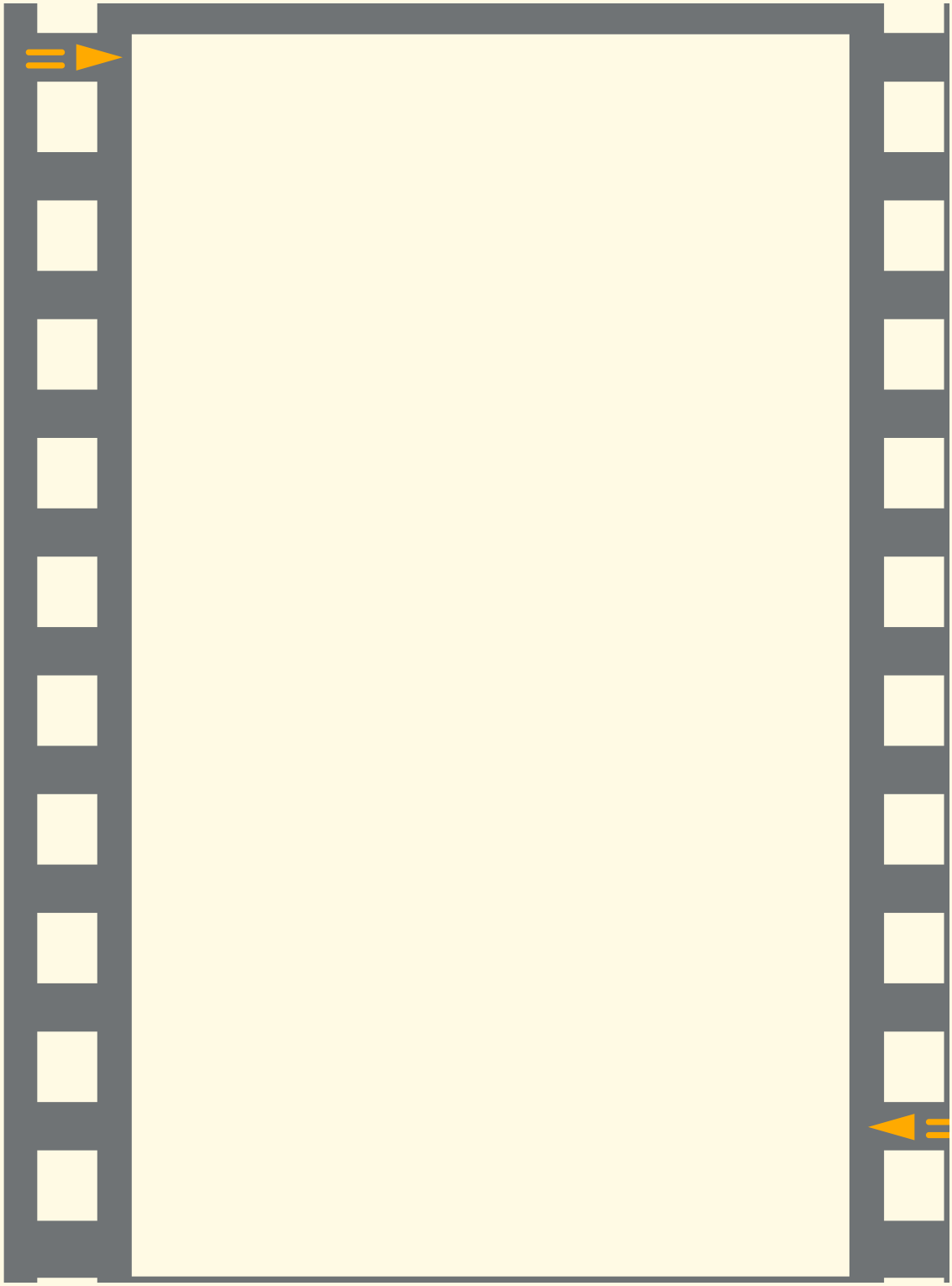
Nazaj

DELOVNI LIST

SČASOMA KREPITE KONCENTRACIJO

Dejavnost 3

Nariši prizor.



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"?

SAMOOPAZOVANJE

Uporabite lestvico: Nikoli (1) • Redko (2) • Včasih (3) • Pogosto (4) • Vedno

Izjava	Rezultat
Vem, v katerih delih dneva se najbolje osredotočim (zjutraj, popoldne, zvečer).	
Težje naloge poskušam opravljati, ko sem bolj zbran, lažje pa, ko sem utrujen.	
Ko se odločim, da se bom osredotočil, odložim ali utišam stvari, ki me motijo (kot so telefon ali drugi zavihki).	
Med učenjem ali delom imam jasna pravila oziroma omejitve glede uporabe telefona in aplikacij.	
Imam prostor ali ureditev (pisalno mizo, kotiček, knjižnico itd.), ki mi pomaga, da se bolje osredotočim.	
Včasih uporabljam časovnike ali časovne bloke (npr. 15–25 minut dela, nato kratek odmor).	
Ko se mi pozornost razprši, to opazim in jo ponovno usmerim v nalogo.	
Poskušal sem postopoma podaljšati čas, v katerem se lahko osredotočim na eno nalogo, ne da bi preverjal svoj telefon.	
Ko se med opravljanjem neke naloge začnem dolgočasiti, se še vedno trudim nadaljevati, namesto da bi se takoj zatekel k razvedrilom.	
Namesto da bi samo brskal po spletu, si vzamem kratke, namerne odmore, ki mi resnično pomagajo, da se ponovno zberem (raztezanje, voda, svež zrak).	
SKUPAJ	

RAZLAGA

Skupni rezultat: ____ / 50	
Rezultat	**Tolmačenje in svetovanje**
41–50 točk	Prvak v osredotočenosti – Svojo pozornost obvladujete z veščino. Še naprej varujte svoje trenutke osredotočenosti, omejujte motnje in uravnotežite napor s pametnimi odmori. Te veščine so izjemno koristne pri učenju, delu in hobijih.
31–40 točk	Močna osredotočenost – Običajno se dobro osredotočiš, vendar te določene situacije ali aplikacije še vedno odvračajo. Izberi eno spremembo (na primer strožja pravila glede uporabe telefona ali boljše odmore) in jo preizkusi nekaj tednov.
21–30 točk	Razvijanje koncentracije – Želite se bolje osredotočiti, vendar vam to v praksi ne uspeva. Začnite z enim preprostim pravilom (npr. telefon naj bo v drugi sobi med 20-minutnimi učnimi blokom) in nadaljujte od tam.
11–20 točk	Zlahka se razpršiš – Morda ti motnje kradejo čas za učenje in prosti čas. Poskusi si ustvariti majhen »ritual za osredotočenost« (isto mesto, ista kratka rutina) in prosi nekoga, naj ti pomaga pri tem, da ga boš dosledno izvajal.
0–10 točk	Potrebno je ponovno zbrati pozornost – morda se vam zdi, da se sploh ne morete zbrati. Ponovno si oglejte ta modul, poskusite z zelo kratkimi obdobji osredotočenosti (5–10 minut) in razmislite o tem, da bi za pomoč prosili učitelja, mentorja ali prijatelja, da vas bo spodbujal k doslednosti.

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

Fundacja Ornament
ornament.fund@wp.pl

Coaching Bulgaria
elmiramandajieva7@gmail.com

Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com

Life4YOU
življenje.reborn82@gmail.com

Flexskill
flexskill22@gmail.com

Sky center
galena.robeva@ragina.net

Stiki

Fundacja Ornament
ornament.fund@wp.pl

Coaching Bulgaria
elmiramandajieva7@gmail.com

Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com

Life4YOU
življenje.reborn82@gmail.com

Flexskill
flexskill22@gmail.com

Sky center
galena.robeva@ragina.net