



**Zmoreš to - najdi svojo pot**  
Priročnik za mladostnike

# Duško TOOLBOX

## Dobrodošli pri svojem vodniku

Hej! Lepo, da si tukaj.

Ta vodnik govori o tebi in tvoji notranji moči. Ne glede na to, ali se včasih počutiš, kot da ti gre vse na živce, ali pa se preprosto želiš bolje razumeti, ti bo ta vodnik v pomoč.

Najdeš nasvete in trike, kako se spoprijeti s stresom, preveriti svoja čustva in kar najbolje izkoristiti svoj vsakdan.

Brez dolgih in dolgočasnih teorij – vse je enostavno, izvedljivo in primerno za tvoje življenje. Pripravljen? Gremo!

## Imaš to! – Najdi svojo pot

### Razvrstite misli in občutke: ustvarite jasnost

Včasih so tvoje misli preprosto pomešane. To se zgodi še posebej, če imaš veliko stvari v glavi. Počutiš se, kot da ti po glavi lebdi tisoč misli in sploh ne veš, kje začeti. Kaj je res pomembno in kaj ne? A brez skrbi! Obstajajo odlične metode, s katerimi lahko vneseš red v svoje misli in jih narediš jasnejše. Tako ustvariš prostor za mir in tišino ter se lahko osredotočiš na tisto, kar je zares pomembno.

#### Izpustite vse

Eden najlažjih načinov, da si ponovno zbistriš glavo, je tako imenovano »odlagališče misli«. Obstaja več načinov, kako se lahko znebiš misli, ki se ti podijo po glavi, in jih kasneje urediš. Ne glede na to, ali gre za nekaj pomembnega, banalnega ali celo nesmiselnega – cilj je zbistriti glavo.

#### Preizkusi to aktivnost:

- **Zapisovanje:** Vzemi zvezek ali kos papirja in preprosto začni pisati, ne da bi razmišljal/a o tem, kako izgleda ali zveni. Naj te ne skrbi vrstni red, črkovanje ali pomen. Trik je v tem, da vse izpustiš. Videl/a boš, kako bo tvoja glava postopoma lažja.
- **Miselni kolaž:** Če nisi navdušen/a nad pisanjem, vzemi stare revije ali natisni strani iz interneta. Izreži besede, stavke ali slike, ki se ujemajo s tvojimi mislimi, in jih prilepi na list papirja. Tako ustvariš vizualni kolaž svojih misli – barvit, kaotičen in natanko tak, kot se počutiš.

## Miselni zemljevidi: strukturirajte svoje misli

Če se vam zdi, da vaše misli švigajo vsepovsod, jih lahko organizirate z miselnim zemljevidom. Predstavljajte si ga kot zemljevid za svoje misli, kjer na sredino napišete osrednjo temo in nato kot veje okoli nje dodajate vse, kar vam pride na misel.

### Izvedite aktivnost:

- **Začnite z glavno idejo:** Na primer »šola« ali »prijatelji«. Nato dodajte podteme, kot so »domača naloga«, »šola« ali »prosti čas«. To vam pomaga vizualno razvrstiti svoje misli in videti, kje je fokus ali kje bi lahko kaj spremenili.
- **Barve za pregled:** Uporabite različne barve za različne teme ali občutke. Z rdečo lahko na primer napišete vse, kar je povezano s stresom, z zeleno pa vse, kar vam prinaša veselje. Tako lahko na prvi pogled vidite, katera področja potrebujejo več pozornosti in kje se počutite dobro.
- **Dodajanje slik in simbolov:** Ne omejujte se le na besede – narišite majhne simbole ali slike, ki ustrezajo vašim mislim. Če na primer napišete »stres zaradi izpita«, lahko narišete uro, ki predstavlja časovni pritisk. Tak miselni zemljevid je bolj živ in ga je lažje razumeti, še posebej, ko se kasneje vrnete k njemu.
- **Oblikujte miselne zemljevide:** Zgrabite pripomočke za ustvarjanje, kot so barvni papir, škarje, lepilo in markerji. Izrežite različne oblike – kroge za pomembne zamisli, puščice za povezave ali zvezdice za poudarke – in jih prilepite na velik list papirja. Oblikovanje z lastnimi rokami vam pomaga intenzivneje ukvarjati se s svojimi mislimi in miselni zemljevid spremeniti v ustvarjalno umetniško delo.
- **Miselni zemljevid iz naravnih materialov:** Pojdite v naravo in naberite majhne vejice, kamenčke, liste ali cvetove. Uporabite te materiale za razporeditev povezav in glavnih točk svojega miselnega zemljevida na velik list papirja ali neposredno na tla. Taktilno delo z naravnimi materiali vam pomaga, da se intenzivneje ukvarjate s temo in naredi učenje bolj sproščeno.
- **Miselni zemljevid v 3D:** Ustvarite tridimenzionalni miselni zemljevid iz testa za igro ali papier-mâchéja. Modelirajte glavno temo v središču – morda sonce, ki osvetljuje vse zamisli – in nato zgradite povezave z majhnimi puščicami, kroglicami ali drugimi oblikami. Tako je učenje otipljivo in vizualno še bolj razburljivo.
- **Žig miselne karte:** Ustvarite domače stampiljke, npr. iz radirk ali krompirja, in jih uporabite za strukturiranje svojega miselnega zemljevida. Žig z zvezdico lahko označi pomembne točke, žig s puščico pa povezave. Žigosanje je zabavno in vašemu miselnemu zemljevidu doda osebnost.

- **Gnetenje in modeliranje:** Za pravo 3D izkušnjo lahko delate s plastelinom, glino ali modelirno maso. Predstavljajte si, da izklešete figuro ali predmet, ki simbolizira vaše misli ali občutke – kot je gora za izzive ali sonce za pozitivne cilje. Na ta način ne samo ustvarite povezavo s svojo temo, ampak jo lahko tudi dobesečno »razumete«.
- **Naredite kolaže:** Preglejte stare revije ali tiskovine in izrežite slike, besede ali barve, ki ustrezajo vaši temi. Prilepite jih na velik kos papirja, da ustvarite kolaž, ki vizualizira vaše misli in občutke. Rezultat ni samo ustvarjalen, ampak tudi navdih za kasneje.

## Opazovanje misli: tehnologija v oblaku

Predstavljajte si, da so vaše misli kot oblaki na nebu. Pridejo, priplavajo mimo in gredo naprej. Ni vam jih treba držati ali razmišljati o tem, od kod prihajajo ali kam gredo. So tam in potem jih spet ni več. Ta tehnika vam pomaga pridobiti distanco in se ne ujeti v vrtinec misli.

### Izvedite aktivnost:

- Če opazite, da vas hkrati zaposluje veliko stvari, si predstavljajte, da sedite na travniku in opazujete, kako vaše misli lebdiijo mimo kot oblaki po nebu. Ničesar vam ni treba storiti, samo pogledate jih. Čez čas gredo mimo, ne da bi vas vzeli s seboj.
- Imate tudi možnost, da te oblake posnamete in jih glede na njihovo pomembnost naredite nekatere večje in druge manjše. Vsakemu oblaku dajte ime za to, kar predstavlja, in pomislite, koliko časa in koliko aktivno preživite s tem oblakom. Nato vzemite drug list papirja in narišite nove oblake, tokrat na način, ki bo morda bolj primeren za prihodnost. Npr.: Če preveč časa preživite na telefonu, namesto da bi se srečevali s prijatelji ali se učili zgodovino, povečajte velikost in težo oblaka »Prijateljstvo« ali »Zgodovina«. To risbo nato obesite v sobo in vam pomaga vizualizirati vaše cilje ter vas pripelje bližje želenim ciljem.
- *Tehnika dihanja oblakov:* Predstavljajte si, da vdihnete in izdihnete svoje oblake. Globoko vdihnite skozi nos, medtem ko si predstavljate majhen svetel oblak miru, ki vstopa v vaše telo. Na kratko zadržite dih in pustite, da ta umirjenost začne učinkovati v vas. Nato počasi izdihnite skozi usta in si predstavljajte, kako temen oblak stresa ali preobremenjenosti zapuša vaše telo. To ponovite petkrat. Opazili boste, kako postajate mirnejši in bolj osredotočeni.
- *Meditacija v oblaku:* udobno se namestite, zaprite oči in si predstavljajte nebo s svojimi oblaki. Osredotočite se na oblak, ki predstavlja pozitiven občutek ali cilj, na primer »prijateljstvo« ali »zabavno učenje«. Ko globoko vdihnete in izdihnete, opazujte, kako ta oblak postaja večji in svetlejši. Naj se poveže z vašim celotnim telesom – kot lahka, prijetna meglica, ki vas pomiri in motivira.

Te vaje vam ne bodo le pomagale bolj jasno razmišljati, ampak tudi razviti pozitiven odnos do vaših ciljev. Kombinacija risanja, vizualizacije in čuječnosti poskrbi, da svoje misli ne le organizirate, temveč tudi zavestno nadzorujete.

**Iz oblaka v realnost – kako doseči svoje cilje (primer):** Poleg vizualizacije vaših miselnih oblakov je pomembno razmišljati tudi o konkretnih korakih za doseganje ciljev. Tu je vodnik, ki vam bo v pomoč:

1. **Česa se morate izogibati?** Včasih moramo opustiti stvari, ki nas motijo ali nam jemljejo energijo. Ob vsakem oblaku pomislite: Kaj vas ovira pri doseganju cilja?
  - **Primer:** Če preveč časa preživite na telefonu, razmislite, katere aplikacije vas najbolj motijo in se odločite, kako jih omejiti. Morda lahko izklopite določena obvestila ali načrtujete fiksne ure mobilnega telefona.
2. **Kaj bi morali zmanjšati?** Ni nujno, da vse popolnoma izgine – pogosto je dovolj, če stvari uporabljate bolj zavestno in v manjših količinah.
  - **Primer:** Ni vam treba opustiti družbenih medijev, vendar se odločite, koliko časa želite tam preživeti vsak dan. Namesto da bi se brezciljno pomikali po objavah, nastavite časovnik in po 30 minutah se posvetite nečemu drugemu.
3. **Ustvarite realen načrt:** Zdaj je čas, da se lotite posla: Zapišite, kako želite doseči svoj cilj. Trik je v tem, da načrt razdelite na majhne, dosegljive korake.
  - **Primer cilja »Več prijateljstva«:**
    - Ponedeljek: Pišite prijatelju in ga vprašajte, kako se počuti.
    - Sreda: Načrtujte sestanek ali klic ob koncu tedna.
    - Sobota: Spoznajte se z nekom, ki vam je drag, in namenoma preživite čas skupaj – brez mobilnega telefona.
4. **Naj raste oblak pozitivnega.** Da bo vaš oblak ciljev večji, razmislite, katere dejavnosti vam bodo pomagale. V čem uživate in kako to še bolj vključiti v svoj vsakdan?
  - **Primer »Več pozornosti na zgodovino«:**
    - Preberite razburljive knjige ali si oglejte dokumentarne filme, ki vas navdušujejo o temi.
    - Temo razdelite na manjše dele, ki se jih učite postopoma.

### **Primer vašega načrta:**

- **Oblak »Zmanjšajte čas uporabe mobilnega telefona«:**
  - 1. korak: Zmanjšajte čas uporabe mobilnega telefona na 1 uro na dan.
  - 2. korak: Med učenjem nastavite način letenja.
  - 3. korak: Čas, ki ste ga pridobili, izkoristite za nekaj, kar vam koristi, na primer za sprehod ali hobi.

**Povzetek:** Izogibajte se motnjam, ki vas oddaljujejo od cilja. Zmanjšajte stvari, ki jih ni treba popolnoma izločiti, ampak jih je treba zavestno nadzorovati. Ustvarite načrt z majhnimi, realističnimi koraki. Zavedajte se, da napredka ne boste videli čez noč – a vsak majhen korak vas pripelje bližje cilju.

## **Seznami opravil: postavite si jasne cilje**

Druga rešitev za ustvarjanje jasnosti je, da svoje naloge razdelite na majhne, izvedljive korake. Namesto da razmišljate o vsem naenkrat, se lahko lotite stvari korak za korakom.

### **Zakaj potrebujete cilje?**

Imeti cilje usmerja vaš dan in vaše življenje. Pomagajo vam, da se osredotočite na tisto, kar je za vas res pomembno, namesto da vas vse moti. Cilj je kot kompas: pokaže vam, kam želite iti, tudi če se pot včasih zdi zmedena. Pomembno je, da so to vaši cilji – ne tisto, kar drugi pričakujejo od vas. Ne glede na to, ali gre za boljši uspeh v šoli, učenje nove veščine ali več časa zase, bi morali vaši cilji ustrezati vam in vašemu življenju.

Zaradi ciljev se tudi počutite dobro, ko jih dosežete. Ne glede na to, kako veliki ali majhni so, vam vsak uspeh pokaže, da lahko kaj premaknete. Pomagajo vam tudi vztrajati, ko postanejo stvari težke, saj veste, za kaj se trudite. Trik je v tem, da si cilje postavimo tako, da so realni in dosegljivi. Tako vas motivirajo, da greste korak za korakom naprej.

### **Izvedite aktivnost:**

- *Naredite seznam opravil z vsem, kar želite postoriti.* Razčlenite seznam na manjše, lahko dosegljive cilje in jih prečrtajte, ko jih izpolnite. To preprosto prečrtanje vam ne daje samo občutka, da napredujete, ampak ustvari tudi večji pregled, saj lahko jasno vidite, kaj je še treba narediti.
- *Načrtujte časovne bloke:* Razdelite si dan na časovna obdobja in se odločite, katero nalogo boste opravili v katerem bloku. Na primer: „9:00–9:30 učenje matematike, 9:30–9:45 odmor.“ Tako imate jasen načrt in preprečite, da bi se zapletli. Zdi se veliko bolj izvedljivo, če se osredotočite na manjše dele.
- *Dodajte nagrade:* povežite svoj seznam opravil z majhnimi nagradami. Na primer: »Po vsaki tretji opravljeni nalogi si privoščim 10 minut poslušanja glasbe ali majhen prigrizek.« Tako ohranjate visoko motivacijo in si ustvarjate nekaj, česar se veselite.

**“Zaključek”:** *Glavna stvar je, da prevzamete nadzor nad svojimi mislimi, namesto da dovolite, da vas preplavijo. Z nekaj preprostimi tehnikami, kot so odlagališče misli, seznam opravil ali tehnika oblaka, lahko ustvarite jasnost, zmanjšate stres in se osredotočite na tisto, kar je res pomembno. Imate orodja, s katerimi lahko uredite kaos v svoji glavi in strukturirate svoje misli tako, da vas ne obremenjujejo več – ampak vam pomagajo naprej!*

## **Če postane preveč: ostanite sproščeni**

Sodnevni, ki preprosto negredo gladko. Negledenato, ali gre za šolo, prijatelje, družino ali običajne vsakodnevne strese, se lahko zdi, da nič ne deluje pravilno. Dobra novica: lahko se naučimo ostati mirni in zbrani tudi v takih trenutkih. Ne pozabimo: »Nepopolno je novo popolno« – ne gre za doseganje 100 %, temveč za orodja, ki nam pomagajo slediti naprej in ostati sproščeni.

## **Mini odmori: Privoščite sebi in svojim možganom malo oddiha!**

Če nam vse postane preveč – si oddahnimo! Včasih naši možgani potrebujejo samo trenutek, da si opomorejo. Tudi pet minut lahko naredi veliko razliko. Dihalne tehnike in gibanje tu lahko delajo čudeže, saj neposredno vplivajo na naše telo in duha.

- **Dihalne tehnike:** Naš dih je kot stikalo, ki lahko umiri telo. Ko zavestno dihamo po-

časi in globoko, pošljemo signal možganom: »Vse je v redu.« Srčni utrip se upočasni, krvni tlak pade in telo sprošča manj stresnih hormonov, kot je kortizol. Hkrati dobimo več kisika, kar pomaga možganom razmišljati jasneje. Naš dihanje neposredno vpliva tudi na avtonomni živčni sistem, ki ima dva pomembna dela: simpatični in parasimpatični.

Simpatični živčni sistem »daje gas« – aktivira se, ko smo pod stresom, in pripravi telo na »boj ali beg«. Srce bije hitreje, dihanje postane plitvo in smo v pripravljenosti. To je uporabno, ko se moramo hitro odzvati, dolgoročno pa nas lahko izčrpa. Tukaj nastopi parasimpatični živčni sistem, ki je odgovoren za »način sprostitve«. Ko zavestno, globoko in počasi dihamo, aktiviramo ta del živčnega sistema. Srčni utrip se upočasni, krvni tlak pade in telo preide v stanje počitka in regeneracije. Kot da v mislih pritisnemo gumb za premor in telesu rečemo: »V redu je, lahko se sprostiš.«

- **Telovadba:** Vadba zmanjšuje stres in sprošča endorfine – »hormone sreče«, zaradi katerih se počutimo dobro. Ne glede na to, ali plešemo, hodimo ali se raztezamo, vadba spodbuja cirkulacijo in telesu pomaga znebiti se napetosti. Obenem odvrne um od negativnih misli in nas vrne v trenutek. Tudi majhni gibi, kot so raztezanje telesa ali preprosti položaji joge, lahko pomagajo sprostiti mišice in zbistriti misli.

### Izvedite aktivnost:

- **Vzemite si redne kratke odmore:** Vzemite si redne kratke odmore, v katerih zavestno počnete nekaj drugega. Odložite telefon, se na kratko pretegnite, naredite nekaj korakov ali globoko vdihnite. Ti kratki odmori vam bodo pomagali povrniti jasnost in napolniti baterije.
- **Preizkusite dihalno tehniko 4-7-8:** Vdihnite 4 sekunde, zadržite dih 7 sekund in počasi izdihnite 8 sekund. Takoj boste opazili, da vas ta tehnika pomirja.
- **Preizkusite t. i. Box Breathing:** Vdihnite 4 sekunde, zadržite dih 4 sekunde in izdihnite 4 sekunde. Tudi ta vaja vam pomaga, da postanete bolj umirjeni že v nekaj minutah.
- **Otroška poza iz joge:** Pokleknite, nežno spustite zgornji del telesa naprej in položite čelo na tla. Ta položaj sprošča hrbet ter prinaša občutek miru in umirjenosti.
- **Dihanje in gibanje:** Dihanje in gibanje sta kot gumb za ponastavitev telesa – iz stresnega načina vas popeljeta nazaj v občutek miru in ravnovesja.
- **Telovadba:** Poskočite, zaplešite ob svoji najljubši pesmi ali se odpravite na sprehod. Takoj boste začutili več sproščenosti in svobode.
- **Preizkusite gib »Shake-it-off«:** Ta vaja je idealna, kadar imate občutek, da je vsega preveč in se želite ponovno počutiti lahkotno. Postavite se sproščeno, z nogami v širi-

ni ramen. Začnite tresti roke in dlani, kot bi se želeli znebiti nečesa odvečnega. Nato dodajte noge in stresite celo telo – lahko rahlo poskakujete na mestu ali plešete, kakor vam ustreza. Gibajte se 1–2 minuti, dokler ne začutite, da napetost popušča. Globoko vdihnite in izdihnite ter občutite, kako je vaše telo lahkotnejše in bolj sproščeno.

**Zakaj deluje:** Tresenje telesa pomaga, da se znebite stresa in napetosti – kot »ponastavitev«. Spodbuja prekrvavitev, sprošča mišice ter vrača občutek gibkosti in pretočnosti. Poleg tega osvobodituum – ker je gibljiv in brez skrben, se glava zbistri. Za še več energije dodajte glasbo.

## Gibanje prinaša jasnost

**Ko postane vsega preveč,** vam lahko telesna vadba pomaga, da se misli spet zbistrijo. Svež zrak in gibanje pomirita um, kaos pa se umakne. Ob vadbi telo sprošča hormone dobrega počutja – endorfine –, ki poskrbijo, da se počutite srečnejši in bolj sproščeni.

**Nasvet:** Ko vas prevzame kaos v glavi ali okolici, se preprosto premaknite. Vstanite, pojdite ven na svež zrak, naredite nekaj korakov naprej in nazaj. Nato se ustavite, opazujte, kaj se dogaja okoli vas, in spet nadaljujte. Ponovite izmenično gibanje in ustavljanje nekaj minut. Presenetilo vas bo, kako že nekaj korakov lahko prinese občutek jasnosti in umirjenosti.

**Nasvet:** Če imate radi gibanje ob glasbi, jo zavrtite in zaplešite! Naj bo to ples za zabavo, ne za popolnost. Opazili boste, kako se razpoloženje dvigne, megla v glavi se razblini, misli pa postanejo jasnejše. Plesati, kot da vas nihče ne gleda – to je prava svoboda.

## Čuječnost: Pridite v trenutek

**Čuječnost** pomeni biti popolnoma prisoten v trenutku in ne dovoliti, da vaše misli nenehno odtavajo drugam. Gre za osredotočanje na tisto, kar je v tem trenutku res pomembno. Fokus je kot reflektor – vi odločate, kam usmeriti svojo svetlobo, medtem ko vse ostalo zbledi v ozadje.

Ko ste zbrani, lahko svojo energijo popolnoma usmerite v eno stvar. Namesto da delujete na avtopilotu ali vas preplavljajo skrbi in opravki, pritisnite **PAVZA** v svoji glavi in zavestno opazujte, kaj se dogaja okoli vas – brez da bi vas motilo. Za trenutek izklopite »vrtiljak v glavi« in usmerite pozornost na to, kako se počutite, kaj slišite, vidite, vonjate ali okusite. Brez presojanja. Samo sprostite se in zaznajte trenutek.

## Poiščite svoj fokus

### Kaj pomeni najti svoj fokus?

Osredotočeni ste, ko ste popolnoma zatopljeni v nalogo ali trenutek – na primer pri risanju, poslušanju glasbe ali reševanju zapletene naloge. Vaša glava je bistra in zdi se, kot da se čas za trenutek ustavi. Občutek je hkrati umirjen in produktiven, saj niste ujeti v nenehno preklapljanje misli.

### Kako najti fokus?

Vse se začne z zavestnim premorom in odločitvijo, kam boste usmerili svojo pozornost. Pri tem pomagajo vaje čuječnosti, kot je tehnika **5 čutov** (videti, slišati, čutiti, vohati, okusiti), ki vas prizemlji v sedanji trenutek. Pomembno je, da osredotočenost ne pomeni popolnosti, temveč zavestno prisotnost pri tem, kar je zdaj resnično pomembno.

#### Izvedite aktivnost:

Sedite na mirnem mestu, morda zunaj na vrtu, na svoji postelji ali v svoji najljubši sobi, in si vzemite nekaj minut. Zdaj pa pojdite korak za korakom skozi svoja čutila:

**Glejte:** Poglejte okoli sebe in poiščite pet stvari, ki pritegnejo vašo pozornost. Morda je to vzorec na vašem stropu, barva neba ali plakat na vaši steni. Poskusite opaziti majhne podrobnosti, ki bi jih sicer spregledali.

**Poslušanje:** Osredotočite se na štiri zvoke, ki jih trenutno slišite. Morda boste slišali ptičje žvrgolenje, brenčanje hladilnika ali celo svoje dihanje.

**Občutek:** Opazite tri stvari, ki jih lahko občutite prav zdaj. Na primer mehka blazina pod glavo, tla pod nogami ali topla skodelica v rokah.

**Vonj:** Poiščite dva vonja, ki ju lahko zaznate. Lahko je vonj po sveže pripravljenih testeninah, zrak po dežju ali celo šampon v laseh.

**Okus:** Poiščite okus, ki ga opazite. Morda imate v ustih košček čokolade, pijete čaj ali zgolj občutite okus lastnih ustnic.

Med izvajanjem vaje izpolnite tabelo. Zapišite, kaj opazite na vsakem področju. Nato razmislite o tem, kako se počutite in ali se počutite bolj sproščeno in jasno.

**Privoščite si reden čas »brez povezave«.** Če odložite telefon in uživate v trenutku brez povezave, dobite energijo in ustvarite prostor za nove zamisli. Nenehno listanje po mobilnem telefonu preplavi vaše možgane z dražljaji, ki jih lahko dolgoročno preobremenijo. To otežuje koncentracijo in povečuje stres, ker so vaši možgani nenehno na »alarmu«. Odmor pomaga, da se vaš um regenerira in razmišlja jasneje.

**Poiščite fokus kot s fotoaparatom:** Sedite na tistem mestu, globoko vdihnite in izdihnite ter si predstavljajte, da v rokah držite fotoaparat. Vprašajte se: »Kaj točno počnem zdaj?« Morda sedite na stolu, čutite tla pod nogami ali slišite tihe zvoke v ozadju.

Bodite pozorni na te podrobnosti. Zdaj pa si predstavljajte, da fokus kamere obrnete zelo blizu določenega trenutka. Morda je to skodelica v vaših rokah, toplota, ki jo čutite, ali gibanje vašega diha. Ostanite pri tej sliki nekaj sekund. Nato spet počasi pomanjšajte in zajemite celoten prizor – sebe, sobo, zvoke okoli sebe. Občutite, kako trenutek postane jasnejši in vse, kar je bilo prej preveč, manjše in manj pomembno. To vajo ponovite, kadar je vaša glava preveč polna.

**Vaja »zoom fokus kamere« s pisanjem:** To vajo lahko izvajate tudi s peresom in papirjem. To vam pomaga še bolj zavestno dojemati trenutek in si urediti misli. Sedite in začnite z vprašanjem: »Kaj počnem?« Zapišite, kaj počnete v tem trenutku. Na primer: *Sedim na svoji postelji, držim skodelico čaja in poslušam glasbo.* Nato nadaljujte z vprašanjem: »Kaj opažam?« Opišite podrobnost, na katero ste osredotočeni. Na primer: *Skodelica je topla, čaj diši po meti in v ozadju slišim igranje klavirja.* Dodajte še: »Kaj čutim?« Na primer: *Moja soba je tiha, vidim sonce, ki sije skozi okno, in čutim, da se počasi sproščam.*

Ta napisana osredotočenost je kot približevanje z besedami – popelje vas v trenutek in vam omogoči, da spoznate, kaj resnično šteje. To lahko storite znova, kadar koli se počutite izgubljeni.

## Sprejmite, da ni vsak dan popoln

Včasih stvari ne gredo po načrtih in to je v redu. Ni vam treba vedno biti produktiven, popoln ali odlično razpoložen. Povsem v redu je imeti včasih slab dan. Pomembno je, da poskrbite, da zaradi tega drugim ljudem ne poslabšate dni. Na tebi je, da danes stvari ne tečejo, drugi ti ne morejo pomagati!

### Izvedite aktivnost:

- Opomnite se, da je v redu, če si vzamete odmor in da vam ni treba imeti vsega 100 % preverjenega in pod nadzorom. Dovolite si, da nastavite svoj tempo. Počasi.
- **Je danes vsega preveč ali preprosto niste dobro razpoloženi?** Vzemite si trenutek in pomislite, kaj ste danes že dosegli. Tudi majhni koraki štejejo – pomembno je, da se jih zavedamo in jih proslavimo!

## Govorjenje pomaga!

Poznaš tisti občutek, ko se vse v tebi zatika in postaja vse težje? Morda si že razmišljal, da bi se z nekom pogovoril o svojih skrbih, pa tega nisi storil. Morda zato, ker nisi vedel, kako začeti, ali pa si mislil: »Oh, tega itak nihče ne razume.«

A veš kaj? Že ta prvi korak – povedati nekomu, kaj se dogaja v tebi – lahko zelo olajša stvari.

V redu je, da ne moreš vsega nositi sam. V redu je, če pokažeš ranljivost; to te ne naredi nič manj močnega. In čeprav je na začetku morda čudno ali celo strašljivo govoriti z nekom, je vredno. Resnično. Včasih je ravno ta trenutek tisti, ko se kaj spremeni.

Zaslužiš si biti slišan. Ni ti treba vsega narediti sam. Torej, pogledajmo, kako lahko narediš ta prvi korak – brez pritiska, brez stresa, a z zavedanjem, da obstaja nekdo, ki te bo poslušal.

Lahko je neverjetno osvobajajoče, če se z nekom pogovorite o tem, kar imate na umu. Ne glede na to, ali gre za prijatelje, družino ali nekoga v šoli, ki mu zaupate – dobro je, da stvari pravilno poimenujete in to poveste na glas ali poveste nekomu, ki mu zaupate.

### Pogovarjanje je dobro:

- **Naredite prvi korak:** samo recite: »Hej, potrebujem nekoga za trenutek.« Opazili boste, da je pogosto že samo deljenje svojih skrbi pravo olajšanje. Zdi se manj težko, ko ni treba, da vse nosite sami.
- **Nikogar ni tam? Zapišite:** če trenutno nihče ni dosegljiv, lahko pomaga, če svoje misli in občutke zapišete. Pisanje organizira vaše misli, razbremeni pritisk in vam da prostor, da se uredite. Včasih se situacija kasneje zdi manj brezupna.
- **Govorjenje ni znak šibkosti:** ravno nasprotno – potreben je pogum, da delite svoje misli. A prav ta pogum te lahko popelje dlje in ti pokaže, da nisi sam.

## Kaj pa, če se nimaš s kom pogovarjati?

Včasih se počutiš, kot da si čisto sam. Morda ob sebi trenutno nimate nikogar, ki bi mu lahko zaupali, ali pa si ne upate neposredno govoriti z nekom. To ne pomeni, da ne morete dobiti pomoči. Obstajajo ljudje, ki so ti vedno na voljo, tudi če jih ne poznaš – poslušajo, razumejo in ti želijo pomagati.

- **Telefonske linije, ki so vam na voljo:** Če se trenutno počutite osamljeni, se obrnite na telefonsko številko SOS. Ti ljudje so tam, da vas poslušajo brez obsojanja. V Avstriji lahko pokličete »Rat auf Draht« na številko 147 – brezplačno in anonimno. V Sloveniji obstaja »TOM – Telefon za otroke in mladostnike«, vsak dan od med 12:00 in 20:00 uro na 116 111.
- **Prvi korak, ki lahko spremeni vse:** Ni vam treba vedeti, kaj reči. Dovolj je, da rečete »Pozdravljeni, trenutno se ne počutim dobro,« da vas nekdo posluša. Te odprte linije so namenjene temu, da se počutite razumljene, tudi če mislite, da trenutno ne morete nikomur zaupati.

## Zakaj je to tako pomembno:

Če »delite« sebe, ne pomeni, da ste šibki. To kaže, da vam je mar zase. Vsak ima trenutke, ko ne ve, kaj bi naredil – to je povsem normalno. Pomembno je le, da se ne zaprete vase. Tudi če vam je težko, se odprite in delite svoje skrbi z okolico – vedno si zapomnite: „Zaslužiš si biti slišan.“

## Zaključki: Močnejši ste, kot si mislite!

V redu, včasih se zdi, da je vsega preveč in čez glavo. Ali pa kot da izgubljate tla pod nogami in nimate pojma, kako vse to rešiti. Ampak hej – to ste že počeli, kajne? In to lahko storite znova!

Ni vam treba vedno narediti vsega takoj. Vzemite si čas, ki ga potrebujete, in preizkusite, kaj vam pomaga: kratek odmor, globok vdih, gibanje, pogovor z nekom ali preprosto izklop. Včasih je dovolj le majhen korak, da urediš kaos v glavi.

Stresne faze so del življenja, a tudi te minejo. Imate orodja za spopadanje s tem in lahko zaupate vase. Prisluhnite svojemu občutku, dajte si prostor in ne pozabite: močnejši ste, kot se trenutno morda počutite. **Imaš to!**

# Odgovornost in priložnosti v vsakdanjem življenju

Zdaj postaja vznemirljivo: prevzemite odgovornost in sami obvladajte svoje vsakdanje življenje. Ne glede na to, ali gre za šolo, prijatelje ali vaše cilje – imate več nadzora, kot si morda mislite. Gre za to, da prepoznate priložnosti in greste svojo pot, ne da bi dovolili, da vas pritisk premaga.

Ste pripravljeni na naslednji korak? Stopimo korak naprej!

## Stres? Tako ostaneš kul.

Verjetno to poznate: šola, prijatelji, družina, morda hobiji ali služba s krajšim delovnim časom – včasih se zdi, kot da morate početi sto stvari hkrati. Ampak brez panike! Vse se lahko naučite obvladati, ne da bi izgubili glavo. Tukaj je nekaj nasvetov, kako spremljati stvari in imeti stres pod nadzorom.

### Toda kaj pravzaprav je stres in kaj naredi vašemu telesu?

Stres je kot požarni alarm v vašem telesu. Ko ste pod stresom – pa naj bo to zaradi šole, drame s prijatelji ali preveč nalog hkrati – se aktivira vaš simpatični živčni sistem (»način delovanja« vašega živčnega sistema). Vaše telo sprošča hormone, kot sta adrenalin in kortizol, ki vas pripravita na »boj ali beg«. Srce bije hitreje, dihanje postane plitkejšo, mišice pa napete, kot da boste tekli.

To je lahko koristno, če se je treba na primer hitro odločiti. Toda če vaše telo ostane v tem načinu predolgo, možgani ne morejo slediti. Prefrontalni korteks, del možganov, odgovoren za razmišljanje in načrtovanje, je v bistvu »zaklenjen«. To otežuje koncentracijo in jasno razmišljanje.

Na srečo obstaja tudi parasimpatični živčni sistem – »način miru« vašega živčnega sistema. Če zavestno globoko vdihnete, telesu pošljete signal: »Ni potrebe za paniko.« Srčni utrip se upočasni, raven stresnih hormonov se zmanjša in možgani spet jasno delujejo. Tako ostanete hladni – ne glede na to, kako glasen je požarni alarm okoli vas.

## Postavite prednostne naloge: kaj zares šteje?

Zelo hitro se lahko počutite preobremenjeni, ko poskušate narediti vse naenkrat. Toda resnica je: ni vam treba narediti vsega takoj! Postavite si prioritete in se vprašajte, kaj je res pomembno. Kaj je treba storiti zdaj in kaj lahko morda počaka?

### Izvedite aktivnost:

- *Napišite si seznam in razvrstite naloge po pomembnosti.* Začnite z najpomembnejšimi stvarmi in nadaljujte navzdol. Tako ne izgubite sledi in ostanete mirni, ker veste, da pazite na pomembne stvari.
- *Uporabite pravilo 2 minut:* Za vsako nalogo se vprašajte: „Ali to traja manj kot 2 minuti?“ Če je tako, to storite takoj – na primer odgovorite na kratko sporočilo ali nekaj pospravite. Vse, kar traja dlje, je na vašem seznamu prioritet. Tako lahko dosežete hiter uspeh in imate prosto glavo za pomembne stvari.
- *Pomembno ali nujno?* Naredite dva stolpca: v enega napišite naloge, ki so nujne (npr. »Dokončaj domačo nalogo za jutri«), v drugega pa tiste, ki so pomembne, a niso takoj potrebne (npr. »Pripravi predavanje za naslednji teden«). Začnite z nujnimi stvarmi, da ne boste pod stresom, nato pa nadaljujte s pomembnimi stvarmi.

## Tehnika Pomodoro: Vaš najboljši prijatelj proti stresu

Tehnika Pomodoro resnično olajša življenje, ko gre za osredotočenost brez izgorelosti. Ime izvira iz kuhinjske ure v obliki paradižnika. Načelo je preprosto: 25 minut se posvetite eni stvari, nato pa si vzemite 5-minutni odmor. Ti kratki odmori vam pomagajo ostati sveži in motivirani, namesto da bi se popolnoma preobremenili.

### Izvedite aktivnost:

- Na telefonu nastavite časovnik za 25 minut. V tem času se osredotočite le na eno nalogo – brez mobilnega telefona, brez družbenih medijev, brez motenj. Nato si privoščite 5-minutni odmor: pojdite za trenutek ven ali naredite nekaj razteznih vaj. Potem vse ponovite. To vam bo pomagalo napredovati veliko hitreje.

## Vzemite si odmor: Privoščite si nekaj časa

Seveda je zelo pomembno, da dokončate svoje naloge, vendar je prav tako pomembno, da si privoščite odmor. Niste robot, zato ne pričakujte, da boste ves čas delovali. Odmori ne pomenijo le hitrega vdihavanja – vaši glavi in telesu dajejo priložnost za regeneracijo. Pomagajo vam, da spet bolj jasno razmišljate, poiščete nove ideje in se s svežo energijo lotite svojih nalog.

Včasih je bolj koristno vse za trenutek opustiti, kot pa se ure in ure prebijati skozi to. Že nekaj minut zavestnega dihanja, kratek sprehod ali nekaj, kar vam je všeč, lahko dela čudeže. In veste kaj? Pogosto boste pozneje celo bolj produktivni. Zato si privoščite te trenutke – niso razkošje, ampak točno tisto, kar potrebujete, da dolgoročno ostanete osredotočeni!

### Izvedite aktivnost:

- Če opazite, da se začenjate utrujati ali ne morete več zbrati, poslušajte svoje telo. Vzemite si kratek odmor, se nadihajte svežega zraka ali popijte kakšno pijačo. Nato boste zagotovo spet veliko bolj zbrani.

## Opustite perfekcionizem: dobro je dovolj dobro

Prav je, da niste vedno najboljši ali najboljša. Pomislite na nekoga iz svojega okolja: morda poznate osebo, ki v šoli nikoli ni bila absolutno uspešna, a ji kljub temu gre v življenju odlično. Ta oseba morda ni dobila nobene odlične ocene, ampak tudi prav dobra in celo dobra ocena pomenita, da je veliko razumela – in to je dovolj za napredek.

Tudi v športu ni treba biti najhitrejši tekač ali najboljši nogometaš, da bi se zabavali ali slavili svoje uspehe. Morda redno trenirate in postopoma napredujete – to šteje veliko več kot popolnost.

*Oglejte si te primere:*

- **Anna Gasser** (deskarka na snegu iz Avstrije): Z deskanjem na snegu se je resno začela ukvarjati šele pri 18 letih – precej pozno za profesionalni šport. Kljub temu je osvojila prvo zlato olimpijsko medaljo v velikem zraku.
- **Janja Garnbret** (slovenska športna plezalka): Postala je najboljša plezalka na svetu – s strastjo in trdim treningom.
- **Ivan Cankar** (slovenski pisatelj): V šoli ni bil odličnjak. Kljub temu je ustvaril dela, ki so danes klasika in so oblikovala slovensko literaturo.

- **Niki Lauda** (legenda Formule 1 iz Avstrije): Ni imel izjemnih akademskih dosežkov, a zaradi ambicij je postal trikratni svetovni prvak in ikona motošporta.

**Mimogrede:** Prav dobra ocena v šoli pomeni, da osvojiš že več kot 80 % snovi – to je več kot polovica! Nihče ne pričakuje, da boste vse naredili popolno. Gre za vztrajanje pri tem, delo po najboljših močeh in proslavljanje tudi majhnih uspehov.

Včasih je „dovolj dobro“ res dovolj, da smo srečni in zadovoljni – tako kot v zgornjih primerih. Držite se tistega, kar vam je pomembno, in uživajte v svojem tempu!

### Izvedite aktivnost:

- **Prepoznajte svoje uspehe:** Gre za osredotočanje na pozitivno in učenje ceniti majhne dosežke. Udobno se namestite na mirnem mestu in vzemite kos papirja ali zvezek. Zapišite tri stvari, ki ste jih v zadnjih dneh dobro naredili. Ni nujno, da gre za velike stvari – morda ste opravili nalogo, si vzeli čas zase ali nekoga podprli. Pomislite: kako ste se ob tem počutili? Nato zapišite kratek stavek, na primer: „To se je zdelo dobro.“ Ob koncu tedna preberite seznam in opazujte, koliko ste dosegli, ne da bi morali vse narediti popolno.
- **60-% izziv:** Cilj je opustiti perfekcionizem z zavestnim zmanjšanjem zahtev. Lotite se naloge, pri kateri običajno želite narediti vse „popolno“ – na primer šolski projekt, pospravljanje sobe ali ustvarjalno delo. Zavestno se odločite: »Danes bom vložil(a) 60 % truda – in to je v redu.« To pomeni, da boste nalogo opravili pravilno, vendar si boste prihranili dodaten trud, kot je nenehno ponavljanje ali želja, da bi jo naredili še bolje.

Nato opazujte, kako se počutite: ali se je svet nehal vrteti? Je bil rezultat morda še vedno dovolj dober? Zapišite svoje misli.

- **Dovolite si reči „dovolj dobro“:** Nič hudega, če vse ne gre popolno. Opazili boste, da ste veliko bolj sproščeni in manj pod stresom.

## Preverite svoje upravljanje s časom

Včasih se dan preprosto zdi prekratek, da bi opravili vse. Toda pogosto ni krivo preveč opravkov, temveč to, da svojega časa morda ne izkoristite najbolje. Z dobrim upravljanjem časa si lahko prihranite veliko stresa.

**Izvedite aktivnost:**

- **Načrtujte teden ali dan vnaprej:** Določite si fiksne ure za naloge, pa tudi za odmore ali prosti čas. Tako imate strukturo in točno veste, kdaj kaj narediti. To prinaša pomiritev in preprečuje stres, ki nastane, če vse pustite za konec.
- **Najprej opravite najtežje ali neprijetne naloge:** Predstavljajte si, da imate po šoli obsežno nalogo iz matematike. Če jo opravite takoj, se ne boste več obremenjevali z njo in boste kasneje lažje uživali v drugih dejavnostih.
- **Obsežne naloge razdelite na manjše korake:** Če morate pripraviti predstavitev, začnite z raziskavo, nato naredite zapiske in šele nato diapozitive. Korak za korakom se vse zdi bolj izvedljivo, motivacija pa ne upade tako hitro.
- **Ostanite prilagodljivi:** Če nekaj ne gre po načrtu, nič hudega. Najpomembneje je, da si ustvarite dovolj prostora, da lahko svoj dan preživite brez prevelikega stresa.

**Zaključek: ostanite sproščeni – zmorete!**

Stres je včasih del življenja, vendar obstaja veliko načinov, kako se z njim spopasti, ne da bi izgoreli. Če se naučite določati prioritete, načrtovati odmore in preizkusite tehniko Pomodoro, boste opazili, da ste veliko bolj sproščeni in osredotočeni. Ne pozabite: ni treba, da je vse popolno, prav je, da si včasih vzamete čas za upočasnitev. Ti to zmoreš!

Ni nujno, da je učenje nadležno! S pravimi triki se lahko lažje učite in se ob tem tudi zabavate. Pomembno je, da najdete svojo lastno metodo učenja, ki vam najbolj ustreza – brez popolnega pritiska. Humor pri učenju je zelo pomemben – smeh pomaga, da se stvari lažje zapomnijo. Učenje naj bo zabavno, saj si boste tako bolje zapomnili vse, kar počnete z veseljem. Prepričani smo, da boste našli enega ali dva nasveta, ki vam bosta olajšala učenje.

## Naj bo učenje vizualno! In morda tudi malo norčavo!

Barve in slike so vaši najboljši prijatelji pri učenju. Kdo pa pravi, da mora biti vaše gradivo dolgočasno? Naj bo vse barvito – in zakaj ne – tudi malce noro!

### Izvedite aktivnost:

- **Zapišite najpomembnejše točke z različnimi barvami.** Zakaj ne bi vključili smešnega mema ali majhne šale, da si boste lažje zapomnili nekaj posebej težkega?
- **Iz podatkov lahko ustvarite zgodbo.** Na primer, planetov se lahko spomnite, če v mislih potujete skozi naš sončni sistem. Najprej obiščete Merkur (najmanjšega), nato vročo Venero, modro Zemljo (naš dom) in rdeči Mars. Velikanskega Jupitra je težko zgrešiti, sledi Saturn z obroči, nato hladen Uran in končno modri Neptun.
- **Miselni zemljevidi naj ne bodo popolni.** Dodajte majhne simbole ali celo smešne figure. Bolj ko se zabavate, večja je verjetnost, da si boste zapomnili, kar ste se naučili.
- **Oživite svoj besedni zaklad:** Ko se učite jezike, narišite majhne risbe, ki se ujemajo z besedami ali jih povežite z barvami. Na primer francosko besedo *soleil* lahko podčrtate z rumeno (kot sonce) in zraven narišete majhno sonce. Ali pa zapišite vse glagole z eno barvo, samostalnike pa z drugo.
- **Učite se z emoji:** Kombinirajte izraze ali dejstva z ustreznimi emoji. Na primer ⚡ za elektriko, 🧠 za geografske teme ali 🚀 za vse, kar je povezano s potovanjem v vesolje. Ko boste pozneje pogledali svoje zapiske, boste takoj videli vsebino – in to je veliko bolj zabavno kot dolgočasna črno-bela stran.
- **Zgradite mnemotehniko s stripi:** Izmisлите si kratke komične prizore o kompleksnih temah. Na primer smešni superjunak „Carbon Man“ vam lahko pomaga razumeti kemične reakcije ali pa narišite zgodbo o Rimljanih kot majhnih legionarjih v svojem zvezku.

**Najpomembnejše:** Bolj ko so vaša učna gradiva kreativna in osebna, lažje si jih boste zapomnili. Učenje ni nujno dolgočasno – naredite ga za svojo barvito umetnino!

## Postavite si majhne cilje (in slavite kot rock zvezda!)

Ste pravkar osvojili novo snov? Čas je za mini praznovanje! Postavite si majhne učne cilje in si vsakič privoščite nagrado. To je lahko: kratek odmor, sprehod ali zdrav prigrizek. Učenje bo tako skoraj kot igra! 🎉

### Kaj so cilji?

Cilji so stvari, ki jih želite doseči – pomagajo usmerjati vaš dan ali učenje. Cilj je lahko:

- **Majhen in specifičen:** »Danes bom rešil 5 matematičnih nalog.«
- **Dolgoročen:** »Želim izboljšati angleščino.«

Cilji vam pomagajo osredotočiti se in motivirajo, da vztrajate.

### Kako si postavljate dobre cilje?

Dober cilj vam daje jasno usmeritev in je realno dosegljiv. Ena od najbolj znanih metod je **SMART metoda**, ki pomaga, da so cilji učinkoviti:

#### SMART metoda za postavljanje ciljev

1. **Specifičen** – Natančno oblikujte svoj cilj.  
Namesto »Želim postati bolj fit.« raje recite: »Želim teči 30 minut trikrat na teden.«
2. **Merljiv** – Cilj mora biti preverljiv.  
Vprašajte se: Kako bom vedel, da sem dosegel cilj? Na primer: »V treh mesecih želim preteči 5 kilometrov brez premora.«
3. **Privlačen** – Cilj naj vas motivira in bo pomemben za vas.  
Razmislite, zakaj želite doseči ta cilj – morda zato, da se boste počutili bolj zdravo ali preizkusili nov izziv.
4. **Realističen** – Cilj naj bo zahtevna, a dosegljiva naloga.  
Nima smisla poskušati nekaj, kar je skoraj nemogoče. Načrtujte dovolj časa in sredstev, da ga lahko dosežete.
5. **Rok** – Določite časovni okvir.  
Cilji brez časovnega okvira hitro izgubijo pomen. Na primer: »Želim iti v telovadnico dvakrat na teden do konca meseca.«

Velike cilje je lažje doseči, če jih razčlenite na manjše korake. Tako bo napredek bolj viden, vi pa boste ohranili motivacijo. Majhne zmage na poti so pomembne – proslavite jih! Cilji se lahko sčasoma spremenijo in to je povsem v redu. Prilagodljivost je ključna, če ugotovite, da vam cilj ne ustreza več.

### Vprašajte se:

- **Kaj točno želim doseči?**  
(npr. reševanje določene naloge ali razumevanje teme)
- **Do kdaj želim to narediti?**  
(Realno časovno okno vas motivira!)
- **Zakaj mi je pomembno?**  
(„Zakaj“ vam bo pomagalo, da ne obupate.)

### Nasveti za doseganje ciljev:

- **Velike cilje razdelite na majhne korake.**  
Tako ostaja cilj jasen in dosegljiv.
- **Nagradite se za vsak dosežen korak.**  
Kratek odmor, najljubša pesem ali zdrav prigrizek – glavno je, da vas motivira naprej.
- **Zapišite svoje cilje.**  
Tako jih ne boste izgubili izpred oči in boste lažje spremljali napredek.

### Izvedite aktivnost:

#### Postavljanje ciljev – majhni koraki, velike zmage 🌟

- **Majhni dnevni cilji:**  
Na primer: „Danes si želim zapomniti tri nove besede“ ali „Naredil bom prvi dve strani domače naloge.“
- **Zabavne nagrade:**  
Ko dosežete cilj, si privoščite hiter ples ob najljubši pesmi ali posnemite zmagovalni selfi.
- **Dolgoročni cilji:**  
Večji cilj bi lahko bil: „Želim razumeti naslednje poglavje matematike do konca meseca.“  
Razčlenite ga na tedenske cilje, npr.: „Vsak dan naredim dve nalogi iz poglavja.“

- **Motivacijski pomočnik:**

Zapišite, zakaj je vaš cilj pomemben.

Primer: „Učim se matematiko, ker želim biti dober na izpitu.“

Postavite majhen opomnik na delovno mesto, da vas spomni na vaš motiv.

- **Skupni cilji:**

Srečajte se s prijatelji, ki imajo podoben cilj, in skupaj proslavite, ko ga dosežete. Skupaj je vedno bolj zabavno!

- **Težke naloge:**

Ko zaključite zahtevno nalogo, se obnašajte, kot da ste pravkar rešili svet – morda z majhnim mahanjem pred ogledalom: *Misija opravljena!*

**Ne pozabite:** lahko ste ponosni na vsak korak, ki ga naredite – tudi na majhne. Slavite sebe – navsezadnje ste vi zvezda v svoji lastni misiji! 🌟

## Poiščite svoj učni ritem

Ni vsakdo lahko zbran in poln energije ob 8. uri zjutraj. Nekateri ljudje so super produktivni že zgodaj zjutraj, medtem ko se drugi zares spravijo v pogon šele popoldne ali celo zvečer. Vaši možgani imajo lastne visoke in nizke faze, tako imenovane »vzpone energije« in »padce energije«. Če ugotovite, kdaj se najbolj učite, bodo stvari veliko lažje in morda celo bolj zabavne.

Kako to ugotoviti? Vprašajte se: kdaj se počutite najbolj pozorni, osredotočeni in motivirani? Morda takoj po zajtrku ali pa ravno takrat, ko sonce počasi zahaja. In ja, včasih je lahko noro – ni nujno, da se vaš učni okvir popolnoma ujema z vašo klasično dnevno rutino. Glavna stvar je, da deluje za vas.

### Izvedite aktivnost:

- **Nočni tip:** Ali ste nočna ptica? Predstavljajte si, da vaši možgani delujejo kot računalnik za igre: čez dan delujejo počasi, zvečer, ko se drugi sprostijo, pa preklopijo v »turbo način«. Uporabite to energijo za domačo nalogo ali pripravo na izpit. Bonus: zdi se skoraj kot koda za goljufanje, ker se tako učinkovito učite, medtem ko svet spi.
- **Popoldanski tip:** Ste najbolj aktivni popoldne? Morda se počutite kot drsalec, ki svoje najboljše trike vadi šele po koncu šole. Ta čas izkoristite za reševanje zahtevnih matematičnih nalog ali pripravo predstavitve. Ne pozabite: vsak uspešen drsalec je moral vaditi, preden je obvladal trik – tako kot ste to počeli vi, ko ste se učili.
- **Jutranji tip:** Vaši možgani so zjutraj kot aplikacija TikTok: še vedno v načinu počitka, vendar s pravo motivacijo (npr. kul pesem) začnete delovati. Prvih 30 minut po vstajanju izkoristite za majhne stvari: preberite poglavje, ponovite besedišče ali razvrstite zapiske. Potem ste pripravljeni na večje izzive.

Poskusite: nekaj dni opazujte, kdaj se boste počutili najbolj udobno pri učenju. Zapišite si in izkoristite ta čas, da kar najbolj izkoristite svoje misli. In hej, tudi če tvoj učni ritem ni »normalen« – glavno je, da ti ustreza!

## Ne podcenjujte moči ponavljanja

Ponavljanje je ključnega pomena, če želite, da se vaše znanje resnično ohrani – ne le za jutri, ampak dolgoročno. Toda zakaj je pravzaprav tako?

Ko se naučite nekaj novega, se v vaših možganih oblikujejo povezave med živčnimi celicami, imenovane sinapse. Na začetku so te povezave zelo tanke in krhke – kot ozka pot v visoki travi.

Če snov redno ponavljate, bo ta pot vedno bolj stabilna in širša, dokler ne postane urejena cesta ali celo avtocesta. Ta proces se imenuje dolgoročno potenciranje in zagotavlja, da se tisto, kar ste se naučili, premakne iz vašega kratkoročnega spomina v dolgoročni spomin. Vaši možgani vsakič »vadijo« pridobivanje informacij, zaradi česar so te povezave vedno močnejše.

To pomeni: ponavljanje vas naredi bolj samozavestne in fleksibilne pri obravnavi snovi. Naučeno si lahko hitreje prikličete v spomin in bolje uporabite – še posebej v stresnih trenutkih, kot so izpiti. In najboljši del? Ponavljanje ni dolgočasno pomnjenje; s pravimi metodami je pravzaprav lahko zabavno!

## Izvedite aktivnost:

1. **Kartice – klasične, a kreativne:** Na sprednjo stran napišite najpomembnejša vprašanja, na zadnjo pa odgovore. Lahko se vprašate sami ali prosite prijatelje ali družino, da vas preizkusijo. Nasvet: karte oblikujte z barvami, majhnimi risbami ali simboli – tako je bolj raznoliko. Aplikacije, kot sta Anki ali Quizlet, so idealne za učenje na poti.
2. **Miselni zemljevidi malo drugače:** Spremenite učno gradivo v vizualno umetniško delo. Glavno temo napišite na sredino lista in dopolnite veje s podtočkami. Uporabite pisano pisalo, narišite simbole ali pobarvajte majhne figure. To vam olajša povezovanje informacij in prepoznavanje vzorcev.
3. **Pojasnite kot profesionallec:** Predstavljajte si, da ste učitelj. Snov razložite nekomu drugemu – prijatelju, družinskemu članu ali svojemu odsevu v ogledalu. To vas prisili, da razumete vsebino in jo reproducirate s svojimi besedami. Še bolj kul: naredite predstavitev ali posnemite sebe in jo poslušajte pozneje.
4. **Telovadite med učenjem:** Pojdite na sprehod, medtem ko ponavljate gradivo, ali izgovorite vsebino na glas med plesom, tekom ali jogo. Vaja spodbuja krvni obtok in pomaga vašim možganom bolje shranjevati informacije.
5. **Učenje z umetnostjo:** Ste ustvarjalni? Nato svoje učno gradivo spremenite v pesem, rap, sliko ali celo kratko igro. Na primer, lahko narišete zgodovinske dogodke ali upodabljate kemične procese v smešnem prizoru. Bolj ko je noro, bolje se drži.
6. **Igra spomina:** Naredite igro spomina z izrazi in njihovimi definicijami ali pomembnimi datumi. Vsaka pravilna kombinacija je kot majhen trenutek uspeha in poskrbi za ponavljanje snovi znova in znova – samo mimogrede.
7. **Vodite dnevnik učenja:** Vsak dan na kratko zapišite, kaj ste se naučili in kako samozavestni se počutite. Označite teme, o katerih niste prepričani, in jih posebej ponovite. Konec tedna se lahko ponosno ozrete na že doseženo.
8. **Ustvarjalno ponavljanje z waldorfsko metodo:** Spremenite svojo učno snov v nekaj otipljivega: zgradite model, oblikujte plakat ali naredite kolaže, ki vizualizirajo najpomembnejše teme. Če se učite biologijo, lahko npr. narišete drevo s »koreninami« za osnovno znanje in »vejami« za podrobnosti.
9. **Učite se z naravo:** Pojdite v gozd ali na vrt in pustite, da vas okolica navdihuje. Za razvrščanje izrazov ali podatkov uporabite naravne materiale, kot so kamni ali veje. Ta način združuje gibanje, ustvarjalnost in ponavljanje.
10. **Pravilo 24 ur:** Ponovite, kar ste se naučili, najkasneje 24 ur po prvem učenju, nato ponovno čez teden dni in končno čez mesec dni. Ta shema pomaga vašim možganom, da dolgoročno shranijo informacije in jih ne pozabijo več.

## Zakaj ponavljanje resnično pomaga?

Vsakič, ko nekaj ponovite, daste svojim možganom priložnost, da okrepijo povezave med živčnimi celicami. To spremeni prvotno uhojeno pot v stabilno avtocesto, po kateri lahko dostopate do svojega znanja z bliskovito hitrostjo. S kreativnimi in raznolikimi metodami je vse skupaj ne le zabavno, ampak tudi resnično učinkovito za napredek.

## Učni partner: Lažje se je učiti in smejeti skupaj

Učenje je lahko naporno, včasih pa se počutite osamljeni in ne veste, kako bi se motivirali ali če se učite prav – vendar ni nujno, da je tako! Z učnim partnerjem lahko vse skupaj nenadoma postane veliko bolj sproščeno, zabavno in celo učinkovito. Ko se učite skupaj, se lahko podpirate, razlagate teme z različnih perspektiv in skupaj ustvarjate. Delo v timu pogosto prinese povsem novo dinamiko: je zabavno, razbremeni pritisk in vam pomaga lažje obvladati še tako zahtevne vsebine.

Skupno učenje pomeni tudi, da lahko drug drugega motivirata, če enemu od vaju ne gre. Drug drugega lahko navdihujete, s humorjem razsvetljuje težke teme in se veselite uspehov. Najboljši del? Pogosto sploh ne opazite, da se učite, ker se vam zdi čas skupaj preprosto kul.

Pomembno tudi: dober učni partner vam ne ustreza le osebno, ampak tudi glede načina učenja. Če imata oba enak ritem in sledita podobnim ciljem, bo učenje resnično koristilo obema.

### Izvedite aktivnost:

- 1. Razložite mi snov – vendar drugače:** Spremenite učenje v majhno igro vlog. Na primer: eden od vas igra YouTuberko, ki razlaga učno gradivo na svojem komičnem kanalu – s smešnimi anekdotami ali absurdnimi primerjavami. Ali pa se pretvarjajte, da gradivo razlagate majhnim otrokom. To se morda sliši nenavadno, vendar zelo pomaga pri razumevanju in ohranjanju vsebine.
- 2. Skupni učni izzivi:** Postavite si mini cilje, kot je: »Kdo bo prvi pravilno uporabil te tri besede v stavku?« ali »Pojasnite temo tako jasno, da jo bo druga oseba lahko povzela v minuti.« Visoka motivacija spremeni učenje v igro.
- 3. Vizualizirajte v parih:** Skupaj narišite velike miselne zemljevide, diagrame ali skice. Eden daje vložek, drugi riše. Ko oba pogledata rezultat, bosta takoj opazila, ali kaj

manjka ali je nejasno. Skupna vizualizacija zagotavlja, da vidite vsebino z drugačne perspektive.

- 4. Menjava vlog učitelja:** Izmenjujta se kot učitelj in učenec. Učitelj razlaga snov, daje primere ali kvize, učenec pa postavlja vprašanja ali daje povratne informacije. Ta metoda je odlična, ker oseba, ki razlaga, bolje razume temo, druga oseba pa jo razume z nove perspektive.
- 5. Odmori med učenjem so luksuz:** Privoščite si zavestne odmore – a ne kar tako. Naredite majhne poudarke! Pojdite skupaj na sprehod in se na kratko pogovorite o gradivu. Ali pa za minuto zaplešite ob svoji najljubši pesmi. Vadba in zabava polepšata razpoloženje in poskrbita, da si po odmoru popolnoma opomorete.

### **Zakaj skupno učenje deluje tako dobro:**

- Drug drugega lahko motivirata, tudi ko se enemu od vaju »ne da«.
- Odkrivata nove načine razumevanja snovi, ker se dopolnjujeta.
- Učenje s humorjem ostane dlje v glavi, saj smeh zmanjšuje stres in povečuje koncentracijo.
- Hitreje opazita, kdaj kaj ni jasno, in si lahko neposredno pomagata.

### **Zaključki:**

Ni nujno, da je učenje resno in dolgočasno. In zagotovo ni frustrirajoče. Z dozo humorja, majhnimi cilji in pametnimi metodami si lahko olajšate in popestrite delo. Poskusite! Združite učinkovito učenje z dobro mero zabave in opazili boste, da se snov veliko hitreje prime. Ne pozabite, da vam ni treba vsega jemati zelo resno – včasih smeh naredi vse!

### **Motivacija za samostojno učenje – tako postane sproščeno in učinkovito:**

Vam je znan občutek, da učenje v skupini preprosto ni za vas? Morda se počutite neprijetno, ko vas drugi gledajo, ali pa se bolje osredotočite, ko nihče ne govori. To je popolnoma v redu! Vsak se uči drugače, in če se raje učiš sam, je to točno tvoja pot

## Prednosti samostojnega učenja:

Sami določite tempo, izbirate, kdaj boste vzeli odmore, in lahko delate na snovi na način, ki vam najbolj ustreza. Nihče vas ne bo motil – lahko se popolnoma posvetite sebi. In najboljši del? Ste sami svoj šef! Preizkušate lahko različne metode in oblikujete svoje učenje tako, da ni le produktivno, temveč tudi prijetno.

Morda si mislite: »Ampak učiti se sam ni zabavno!« Vendar ni nujno, da je tako. Z nekaj preprostimi triki lahko svoj čas za učenje organizirate tako, da boste v njem uživali in ostali motivirani. Na koncu gre za to, da najdete svoj slog in ste ponosni na vse, kar ste dosegli sami.

## Izvedite aktivnost:

### Nasveti, da bo samo učenje prijetno

1. **Ustvarite svojo cono udobja:** Ko se učite sami, lahko popolnoma prilagodite svoj prostor. Poiščite miren kraj, kjer se počutite sproščeno, in se udobno namestite. Dobro vzdušje dela čudeže.
  - **Primer:** Postavite določen kotiček za učenje z udobnim stolom, najljubšo pijačo in morda majhno rastlino ali svečo, ki dvigne razpoloženje.
2. **Učne metode, ki vam ustrezajo:** Uporabljajte tehnike, ki spodbujajo vaše možgane in vam ustrezajo. Pisani miselni zemljevidi, kvizi ali ustvarjalni pristopi lahko naredijo učenje bolj zabavno.
  - **Primer:** Narišite miselni zemljevid svoje teme z barvnimi označevalci ali majhnimi simboli, ki vas spominjajo na vsebino.
3. **Nagradite se:** Postavite si majhne cilje in se nagradite, ko jih dosežete. To motivira in preprečuje dolgočasje pri učenju.
  - **Primer:** Po 30 minutah učenja si privoščite najljubši prigrizek ali si ogledate smesen video.
4. **Vnesite gibanje:** Če se učite sami, lahko snov vključite tudi v gibanje. To pomaga pri pomnjenju in prinaša raznolikost.
  - **Primer:** Med korakanjem po prostoru ponavljajte pomembne izraze ali napišite podatke na indeksne kartice in jih obesite po sobi.

## Krepite duševno zdravje med samostojnim učenjem

1. **Poslušajte svoj tempo:** Nihče vas ne pritiska – razen vi sami. Preobremenjenost ne pomaga, sproščena osredotočenost pa.
  - **Primer:** Načrtujte fiksne čase za učenje in odmore, npr. 25 minut učenja in 5 minut odmora. Odmore izkoristite za gibanje ali sprehod na svežem zraku.
2. **Naj bo ustvarjalno:** Učenje spremenite v nekaj zabavnega. Izmislite si zgodbe ali si gradivo predstavljajte kot mini izzive.
  - **Primer:** Če se učite besedišče, si predstavljajte, da vodite svojo “igro” in gledalcem razlagate besede – sliši se čudno, a je zabavno!
3. **Samorefleksija:** Samostojno učenje vam omogoča, da se osredotočite nase. Razmislite, kaj gre dobro in kaj lahko izboljšate.
  - **Primer:** Na koncu učnega bloka zapišite, kaj ste dosegli in na kaj ste ponosni.

## Zaključek

Samo učenje ni nujno dolgočasno ali utrujajoče. Če se osredotočite na svoje potrebe, uporabljate kreativne metode in si dovolite odmore, lahko postane pozitivna in celo zabavna izkušnja. Ne učite se slabše, ker to počnete sami – le drugače. In to je prav tako dragoceno!

## Kako uravnotežiti družbene medije in resnični svet

Družbeni mediji so postali del našega vsakdana – in to je povsem normalno. Platforme, kot so Instagram, TikTok ali Snapchat, niso le zabavne za ohranjanje stika s prijatelji, ampak tudi vir navdiha. Vidimo, kaj počnejo drugi, odkrivamo nove trende in lahko izrazimo svojo kreativnost.

A družbeni mediji imajo tudi svoje slabosti. Včasih se lahko počutimo pod pritiskom, da moramo biti popolni, stalno »na vrhu« ali primerjati svoje življenje z na videz brezhibnimi objavami drugih.

Pomembno je vedeti: večina objav prikazuje le vrhunce – najlepše trenutke, najbolj kul obleke, najboljšo hrano. Tisto, česar ne vidite, so slabši dnevi, dvomi in realnost, ki stoji za objavami. Ko se tega zavedamo, je lažje ohraniti zdravo perspektivo in se ne ujeti v pasti nerealnih primerjav.

### Res zdaj? Resnično življenje deluje bolje kot kateri koli filter

Resnične, otipljive izkušnje v življenju so tiste, ki vam resnično dajo energijo. Napolnijo vas, navdihnejo in osrečijo na načine, ki jih noben všeček ali komentar nikoli ne bi mogel. Kaj si boste bolj zapomnili: trenutek, ko ste objavili sliko za zgodbo, ali pravi čas, ki ste ga preživeli s prijatelji?

V resničnem življenju doživljate stvari z vsemi čutili: vonjate zrak, čutite sonce na koži, slišite smeh ljudi okoli sebe ali občutite rahlo mravljinčenje, ko poskusite nekaj novega. Ti trenutki niso le prijetni – pozitivno vplivajo tudi na vaše telo in možgane. Vaši možgani obožujejo resnično življenje, saj sproščajo hormone dobrega počutja, kot je oksitocin – hormon povezanosti in bližine. Dopamin in endorfini, ki se sproščajo med gibanjem ali avanturo, poskrbijo, da se počutite polni energije in dobrega razpoloženja.

Po drugi strani pa so družbeni mediji pogosto začaran krog: iščete potrditev v všečkih ali komentarjih, dobite kratek občutek zadovoljstva, a kmalu spet izgine. Namesto da bi bili resnično srečni, si želite še več pozornosti – in to lahko postane naporno in nezadovoljujoče. Resnično življenje pa ustvarja spomine in občutke, ki trajajo.

Gre za ravnovesje: družbena omrežja lahko uporabljate kot orodje, vendar jim ne dovolite,

da narekujejo vaše življenje. Vprašajte se: kaj vas resnično osrečuje? Srčki na Instagramu ali trenutki, ki jih delite s prijatelji, iskreni pogovori in občutek, da ste nekaj doživeli v polnosti?

### **Zakaj je resnično življenje boljše od Instagram življenja:**

- **Ste v tem trenutku:** V resničnem življenju vam ni treba nič objavljati ali všečkati – lahko preprosto uživate, ne da bi razmišljali, kako izgledate ali kako se pojavite.
- **Resnične povezave:** Čas s prijatelji, iskreni pogovori in skupni smeh ustvarjajo bližino, ki je noben »like« ne more nadomestiti.
- **Spomini, ki trajajo:** Potovanja, pustolovščine ali zabavni trenutki – tega se dolgo spominjate. Družbeni mediji? Pogosto že jutri pozabljeni.
- **Počutite se živega:** Vaše telo v resničnem življenju sprošča hormone sreče, ki vas resnično krepijo in dolgoročno naredijo bolj srečne.

### **Izvedite aktivnost:**

#### **Vaja vizualizacije: Res ali samo za predstavo?**

Včasih pozabimo, kako je nekaj narediti samo zase. Ta vaja vam bo pomagala bolje razumeti razliko med resničnimi trenutki in občutkom, ko se predstavljate drugim.

#### **1. korak: Predstavljajte si, da kuhate sami**

Zaprte oči in si predstavljajte, da ste v kuhinji. Sami ste – brez kamer, brez gledalcev – samo vi in sestavine pred vami. Sesecljate zelenjavo, morda poslušate svojo najljubšo glasbo ali si mrmrate pesem. Uživate v procesu. Ni pomembno, kako je hrana videti – pomembno je, da vam je všeč.

#### **Kako se počutite?**

Morda sproščeno, svobodno in nemoteno. Vse delate tako, kot vam paše, ne da bi razmišljali, ali bo komu všeč.

#### **2. korak: Predstavljajte si, da kuhate pred drugimi**

Kuhinja ostaja enaka, zdaj pa vaša družina, sosedje ali prijatelji stojijo okoli vas in vas opazujejo. Morda nenadoma razmišljate: »Ali vidijo, kako držim nož?« ali »Ali jim je všeč, kar kuham?«

## Kako se zdaj počutite?

Čutite večji pritisk? Ali se spremeni način rezanja, začinjanja ali serviranja hrane? Ali kuhate tako, kot bi sami, ali vas bolj skrbi, kaj si mislijo drugi?

### Razmislek:

Ta vaja vam pokaže, kako drugače se lahko počutite, ko naredite nekaj samo zase ali za druge. Družbeni mediji so kot kuhinja, polna gledalcev – nenehno razmišljate o tem, kako bo nekaj vplivalo na druge, namesto da bi to storili samo zase.

### Vprašajte se:

- Kako pogosto počnete stvari samo zase, ne da bi jih delili z drugimi?
- Kakšen je občutek biti preprosto to, kar ste, ne da bi razmišljali o tem, kako vas vidijo drugi?

### Vpogled:

Prav je, da se včasih predstavite, a najboljši in najbolj iskreni trenutki se zgodijo, ko naredite nekaj samo zase – brez publike.

## Nastavite čas »brez povezave«

Popolnoma v redu je biti včasih nedosegljiv. Privoščite si redne odmore od družbenih medijev, da se izklopate in se osredotočite na tukaj in zdaj. Poskrbite, da se vaš um umiri in se lahko sprostite v resničnem življenju. Tu je vse počasneje in bolj umirjeno – pustite, da vas prave vibracije napolnijo, in uživajte v trenutku.

### Izvedite aktivnost:

- **Načrtujte odklop:** Določite ure, ko boste mobilni telefon zavestno odložili. Izkoristite te trenutke za dejavnosti, ki so dobre za vas – morda sprehod v naravi, branje knjige, slikanje ali preživljanje časa s prijatelji in družino. To krepi vašo povezavo z resničnim svetom.
- **Vprašajte družbena omrežja:** Iskreno premislite, kako se počutite po brskanju po viru. Ali uživate? Vas vsebina navdihuje? Ali se morda počutite izčrpane ali razočarane?
- **Nastavite svoje poudarke:** Ni vam treba ničesar objaviti, da bi dokazali, kako kul je

vaše življenje. Doživite trenutke sami, brez kamere. Pustite telefon v žepu in se osredotočite na uživanje v trenutku.

- **Okrepite resnično življenje:** Načrtujte doživetja, v katerih boste uživali – naj bo to izlet v kino, večerja z družino ali pustolovščina s prijatelji. Ti trenutki vas povežejo z ljudmi, brez potrebe po všečkih.
- **Nazaj k naravi:** Narava pomirja vaš um in pomaga zmanjšati stres. Pojdite ven, opazujte okolico in se prepustite naravnemu ritmu. Naravni svet je poln skrivnosti in čaka, da ga odkrijete.
- **Bodi zvezda »brez povezave«:** Zapišite, katere lastnosti pri sebi cenite, v čem ste odlični, kje preprosto sijete. Nadenite si simbolično krono in opazujte, kako se vaš sij odseva v ogledalu!

## Razmislite o svojem »skrolanju«

Večurno brskanje po družbenih omrežjih vas lahko prizadene bolj, kot si mislite – ne le duševno, ampak tudi fizično. Družbeni mediji so zasnovani tako, da spodbujajo vaše možgane in vas spodbujajo k nenehnemu pomikanju. Toda kaj se dejansko dogaja z vašimi možgani in živčnim sistemom?

### Kaj se zgodi, ko se pomikate?

1. **Možgani v načinu nagrajevanja:** Vsakič, ko se pomaknete in vidite nekaj, kar vas pritegne – smešen videoposnetek, všeček, zanimivo objavo – vaši možgani sproščajo dopamin. Dopamin je tako imenovani „hormon sreče“, ki nas nagraduje in spodbuja, da želimo nadaljevati. Pomikanje ustvarja začaran krog: iščete naslednji dopaminski zadetek, možgani pa zahtevajo vedno več. To vodi do tega, da preživite veliko časa na družbenih medijih, pogosto ne da bi se tega sploh zavedali.
2. **Živčni sistem v pripravljenosti:** Nenehno preklapljanje z enega dražljaja na drugega ohranja vaš simpatični živčni sistem, odgovoren za stresne reakcije, aktiven. Vaša pozornost je nenehno razpršena, brez priložnosti za odmor. Zaradi tega se lahko počutite izčrpani, razdražljivi ali nemirni, ker možgani nimajo časa, da bi si opomogli.
3. **Vpliv na vas kot osebo:** Dolgoročno lahko zaradi neskončnega »skrolanja« postanete manj osredotočeni na resnične stvari v svojem življenju. Nenehno primerjanje sebe z idealiziranimi podobami drugih lahko vpliva na samozavest in zmanjša vašo sposobnost, da se dlje časa osredotočite na eno stvar.

**Zavestno »skrolanje«** pomeni ponovno prevzemanje nadzora. Kar naprej se sprašujte: „Kaj imam zdaj pri tem zase? Ali me to osrečuje ali povzroča stres?“

Tako lahko uporabite družbene medije kot uporabno orodje, ne da bi dovolili, da vas preobremenijo. Vaši možgani in živčni sistem vam bodo hvaležni – opazili boste, kako jasnejše in bolj sproščeno se počutite.

### **Izvedite aktivnost:**

- **Vzemite si „5-minutni odmor“:** Ko se zalotite, da »skrolate«, nastavite časovnik na 5 minut. Ko se čas izteče, se vprašajte: „Ali res želim nadaljevati ali bi bilo bolj smiselno narediti kaj drugega?“
- **Cona brez družbenih medijev:** Določite mesta ali ure, kjer zavestno ne uporabljate telefona – na primer med jedjo, pred spanjem ali v vašem študijskem prostoru. To vaše možgane nauči, da obstajajo časi in kraji, kjer družbeni mediji nimajo mesta, in vam omogoča boljšo osredotočenost na tukaj in zdaj.
- **Vprašajte se:** „Zakaj sem trenutno na Instagramu ali TikToku? Ali v tem uživam ali me samo zamoti?“ Ta samorefleksija, podobna praksi čuječnosti, vam pomaga, da digitalne medije uporabljate bolj zavestno in namensko.

## **Osredotočite se na svoje uspehe, ne na to, kar kažejo drugi**

Namesto da poudarjate, kako popolna so življenja drugih na spletu, se osredotočite na svoje cilje, dosežke in razvoj. Izkoristite svoj čas za stvari, ki vam resnično prinašajo zadovoljstvo in uspeh.

### **Izvedite aktivnost:**

- Naredite seznam svojih ciljev in dosežkov ter se osredotočite na to, kar želite doseči v svojem življenju. Vsak korak, ki ga naredite, je pomemben in ni razloga, da bi svoje življenje primerjali z življenjem kogar koli drugega.

## Digitalno razstrupljanje – Privoščite si čas brez naprav

Redni odmori od družbenih medijev so odlični za vaše duševno zdravje. Preživljanje časa stran od mobilnega telefona in naprav vam omogoča, da izkusite več svojega resničnega življenja ter lahko izboljša vaše razpoloženje in občutek sreče.

- **Namig:** Naredite »digitalno razstrupljanje« – cel dan ali vikend brez mobilnega telefona in družbenih medijev. Namesto tega pojdite na sprehod, preživite čas s prijatelji ali preberite knjigo. Tako si napolnite baterije in postanete bolj prisotni v trenutkih, ki res štejejo.

## Postavite prednostne naloge: kaj zares šteje?

Vaša vrednost ni odvisna od všečkov, sledilcev ali komentarjev na družbenih medijih. Pomembno je, da se zavedate svojih vrednot izven digitalnega sveta in se osredotočite na svoje življenje.

- **Namig:** Vsak dan si vzemite trenutek za razmislek in se zavedajte, kaj ste dosegli in kako ste zrasli kot oseba. Vaša lastna vrednost ne bi smela temeljiti na potrditvi drugih, temveč na vaši notranji sreči in vrednotah.
- **Vprašanja za refleksijo:** Kaj občudujete na sebi? Za kaj ste hvaležni?

## Uporabite socialne medije za ustvarjalnost

Družbeni mediji so lahko tudi pozitivno orodje za izražanje vaše ustvarjalnosti – naj bo to skozi umetnost, obrt ali glasbo. Uporabite družbena omrežja, da se navdihnete in uresničite svoje zamisli, namesto da se samo primerjate z drugimi. Zbrane ideje nato prenesite v resnično življenje s peresom, papirjem ali čopičem. Tudi tukaj uživajte v počasnem tempu in preizkušajte različne tehnike.

- **Namig:** Namesto da se obremenjujete zaradi domnevno popolnega življenja drugih, uporabite družbena omrežja za deljenje lastnih ustvarjalnih projektov ali za iskanje navdiha pri drugih. Na primer, fotografirajte svoje risbe, glasbo ali druge ustvarjalne dejavnosti, v katerih uživate. Ustvarite svoj dnevnik uspeha, kar lahko storite tudi brez povezave, kar je pogosto veliko učinkovitejše kot v virtualnem svetu. Ali pa napišite dnevnik sreče, v katerega rišete, lepите fotografije ali pišete o izkušnjah, ki vam prinašajo veselje in srečo v življenju.

## **Vaše odločitve, vaša stvar**

Življenje je včasih kot kaotičen koncert – vtisi, mnenja in odločitve te bombardirajo z vseh strani. Teme, kot so droge, seks in pornografija, so prisotne skoraj povsod, in včasih se zdi, kot da na vas vplivajo od vsepovsod.

To poglavje je za vas. Namenjeno je, da ostanete jasni, ne izgubite fokusa in ugotovite, kaj si resnično želite. Ne gre za to, da vam daje navodila, kaj morate storiti, temveč da vas opolnomoči – da se samozavestno odločate, v svojem tempu in na svoj način.

## **Droge – zakaj „biti drogirani“ ni tako kul, kot se sliši**

Morda ste že slišali, da vam lahko droge, kot so alkohol, konoplja ali druge snovi, preženejo skrbi in prinesejo sprostitev. Vendar pogosto ne povedo, da lahko te snovi škodujejo vašemu duševnemu zdravju. Vplivajo na vašo koncentracijo, vas naredijo brezvoljne ali celo agresivne. In ja, lahko zasvojijo, ne da bi se tega sploh zavedali.

### **Vpliv na vaše možgane:**

- Droge, kot je konoplja, neposredno delujejo na možgane in lahko povzročijo občutek sproščenosti – hkrati pa upočasnijo reakcijski čas in otežijo jasno razmišljanje. Vaša komunikacija v glavi postane počasnejša.
- Druge snovi, kot je ekstazi, lahko uničijo hormon sreče, dopamin. Sprva se počutite popolnoma srečni in polni energije, po „omami“ pa pogosto pride do globokega čustvenega padca. Počutite se prazni in slabe volje, vaša glava pa potrebuje čas, da ponovno vzpostavi ravnotežje. Pogosteje boste uživali droge, težje se jih boste odvadili.

### **Dolgoročne posledice:**

- Redno uživanje lahko uniči motivacijo, spomin in celo vaše odnose.
- Alkohol poveča tveganje za impulzivne odločitve, ki jih boste kasneje morda obžalovali.

## Kako ostati močan in se izogniti uporabi drog

### Preverite:

- **Kaj vas žene?**

Pomislite, v katerih situacijah bi lahko pomislili na jemanje drog – je to stres, pritisk vrstnikov ali dolgčas? Prepoznavanje vzrokov je prvi korak k temu, da se postavite v nadzor nad svojimi odločitvami.

- **Katere alternative obstajajo?**

Kaj bi lahko storili, da se spopadete s stresom, ne da bi škodovali svojemu telesu? Poiščite aktivnosti, ki vas sproščajo in dajejo občutek dosežka, kot so šport, ustvarjanje, pogovor s prijateljem ali sproščujoče tehnike dihanja.

- **Kje dobite podporo?**

Niste sami in obstajajo kraji, kamor se lahko obrnete, če se težko odpoveste drogam:

1. **Družina:** Poiščite podporo svojih staršev, starejših bratov ali sester oziroma drugih pomembnih članov družinskega sistema in skupaj razmislite, kje lahko najdete pomoč.
2. **Šola:** Če je pogovor z družino težak ali nemogoč, se obrnite na zaupanja vredno učiteljico ali učitelja. Ti bodo vedeli, kje lahko poiščete pomoč, in vas lahko podpirali pri pogovoru s starši.

**Pomembno:** Vedno obstaja način, da se odvadite uporabe drog. Verjemite vase – imate moč nad svojimi odločitvami!

## Alternativni načini sprostitve in polnjenja energije

### Izvedite aktivnost:

- **Dihalne vaje za umirjanje:**

Poskusite metodo 4-7-8:

1. Vdihnite 4 sekunde.
2. Zadržite dih 7 sekund.
3. Počasi izdihnite 8 sekund.

To ponavljajte 5 minut in opazujte, kako se vaše telo in misli umirjajo.

- **Napolnite si baterije brez substanc:**

Začnite dan s kratkim sprehodom na svežem zraku ali zaplešite na svojo najljubšo pesem. Fizična aktivnost sprošča endorfine – naravne “hormone sreče” – brez negativnih stranskih učinkov, ki jih povzročajo droge ali alkohol.

## Spolnost – tisto, kar šteje, ste vi

### Seks – vaše telo, vaša pravila

- **Čas je pomemben:** Seks je povsod – v filmih, pogovorih ali na družbenih omrežjih. Morda se zdi razburljivo, vendar pravi čas pride šele, ko se **počutite pripravljeni**. Nihče vas ne sme prehitovati – vaš tempo je edini pravilen.
- **Pritisk od zunaj:** Prijatelji ali komentarji lahko ustvarijo občutek, da bi morali hiteti. Toda **vsi smo različni**. Ni razloga za primerjanje ali hitenje.
- **Čustvena povezanost:** Seks je lep, ko obstaja **zaupanje in spoštovanje**. Brez tega se lahko počutite prazno ali neprijetno. Najpomembnejše: **vi odločate o svojem telesu in svojih občutkih**. Če se vam nekaj ne zdi prav, jasno recite „stop“. To velja za oba.

### Preverite:

- **Kaj je za vas pomembno?**

Zapišite, kaj vam v razmerju res pomeni. Je to **zaupanje, humor**, občutek **razumevanja** ali kaj drugega? To vam pomaga prepoznati, kaj iščete in kaj cenite pri drugih.

- **Vaše meje:**

Razmislite o svojih **osebnih mejah** – kaj je za vas sprejemljivo in kaj ne. Naučite se jih jasno izraziti drugim, da boste lahko ostali zvesti sebi in svojim občutkom.

**Izvedite aktivnost:**

- **Ljubezen do sebe namesto pritiska:** zavedajte se, da ni konkurence. Zapišite tri stvari, zaradi katerih ste ponosni nase, ne glede na odnose.
- **Vadite komunikacijo:** pomislite, kako bi nekomu povedali, da ste pripravljeni – ali ne. Vadite to pred ogledalom ali z nekom, ki mu zaupate.

**Pornografija – ko zaslon izkrivlja resničnost**

Na pornografijo je enostavno naleteti – pogosto celo nenamerno. Toda to, kar vidite tam, nima veliko skupnega z resničnimi odnosi ali resničnim seksom. Pornografija pogosto prikazuje izkrivljene podobe, nerealna telesa in scenarije, ki nimajo nič skupnega s spoštovanjem in občutki.

- **Vpliv na vaše razmišljanje:** pornografija lahko spremeni vaš pogled na odnose in ustvari nerealna pričakovanja – do sebe in drugih. To vas lahko frustrira ali celo vznemiri.
- **Resnične povezave so pomembne:** pri resničnih odnosih ne gre za popolnost ali uspešnost, temveč za spoštovanje, komunikacijo in skupno raziskovanje.

**Preverite:**

- Pomislite, kakšne predstave imate **o odnosih in seksu. Od kod prihajajo?** Od prijateljev, medijev, družbe ali lastnih izkušenj? Ali se ujemajo s tem, kar je za vas pomembno?
- **Kaj vas dela negotovega?** Razmislite, ali obstaja kaj, kar vas po gledanju pornografije ali ob drugih zunanjih vplivih naredi **negotovega ali pod stresom**. To vam pomaga prepoznati vplive, ki niso v skladu z vašimi vrednotami, in se lažje odločati zavestno.

**Izvedite aktivnost:**

- **Imejte resnične pogovore:** Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate, o svoji negotovosti ali vprašanjih o odnosih. Tako lahko ustvarite bolj realističen pogled.
- **Teden brez pornografije:** poskusite en teden ne gledati pornografije in opazujte, kako se spreminjajo vaše misli in občutki o sebi ali drugih.

## Vaše življenje, vaš tempo

Ni pravega ali napačnega načina za reševanje teh težav – samo vaš. Pomembno je, da ostanete jasni in ne dovolite, da bi vas zunanji vplivi presenetili. Droge, seks in pornografija so teme, ki skrbijo mnoge, a nadzor je vaš. Vzemite si čas, da ugotovite, kaj vam resnično ustreza, in ne pustite se prisiliti, da naredite nekaj, kar vam ni všeč.

### Preverite:

- Kdaj se počutite najbolj varno in udobno? Kaj potrebujete, da ostanete zvesti sami sebi?

### Izvedite aktivnost:

- Napišite seznam svojih osebnih vrednot, npr. iskrenost, spoštovanje ali samostojno odločanje. Razmislite, kako bi lahko to živeli v vsakdanjem življenju.
- O svojih mislih o teh temah se pogovorite z nekom, ki mu zaupate. Skupaj lahko razvijete strategije, ki vam bodo pomagale ostati samozavestni.

## Številke za klic v sili in kontaktne točke

Pomembno je, da veš, na koga se obrniti v težkih trenutkih. Tukaj lahko najdete koristne kontakte:

### Na Koroškem

- **Rat auf Draht: 147**, e-pošta: [147@rataufdraht.at](mailto:147@rataufdraht.at)
- **Svetovanje o zdravilih Koroška: 050 536-15112**, e-pošta: [suchtvorbiegung@ktn.gv.at](mailto:suchtvorbiegung@ktn.gv.at)
- **Ambulanta prve ljubezni Koroška: +43 463 538 39 500**, e-pošta: [buero@oegf.at](mailto:buero@oegf.at)
- **Ponto (fantovski nasveti): +43 463 123 456**, e-pošta: [info@ponto.at](mailto:info@ponto.at)
- **Equaliz (nasveti za dekleta): +43 463 654 321**, e-pošta: [kontakt@equaliz.at](mailto:kontakt@equaliz.at)
- **Interventna številka 112 za interventne službe, gasilce in policijo**. Pomembno je: kdo je na telefonu, kje si, kaj se je zgodilo, kdo je vpleten.

### V Sloveniji

- **Telefonska podpora**: Centri za krepitev zdravja nudijo preventivne in psihološke nasvete.
- **Svetovalnica za mlade Slovenija (TOM telefon): 116 111** ali [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)
- **Interventna številka 112 za interventne službe, gasilce in policijo**. Pomembno je: kdo je na telefonu, kje si, kaj se je zgodilo, kdo je vpleten,

Če imate kakršna koli vprašanja ali dvome, ne oklevajte in se obrnite na te pisarne – tam so, da vam pomagajo.

## Pametneje se spopadajte s stresom

O stresu ste lahko prebrali že v prejšnjem poglavju. Zdaj pa se poleg stresa pojavijo še občutki, kot so jeza, bes ali agresija. Včasih se znajdete v napetih ali vročih situacijah, in preden se zaveste, ste rekli ali naredili nekaj, kar kasneje obžalujete. Zgodi se – ni prijetno, a se pač zgodi. Trik ni v tem, da se odzovete takoj, ampak da si vzamete trenutek in se zavestno odzovete. To vam povrne nadzor in vam pomaga, da delujete bolj umirjeno in premišljeno. Sliši se lažje, kot je, a se ga lahko naučite in vadite.

### Kako lahko trenirate “gumb za premor”?

#### 1. Prepoznajte opozorilne znake:

Preden se impulzivno odzovete, vam telo pogosto daje signale: pospešen srčni utrip, mravljinčenje v rokah, občutek vročine ali nenadno napenjanje mišic. Prvi korak je, da te znake opazite. Nato uporabite tehniko, ki vas pomirja. Pomembno je tudi, da si predstavljate svoj “gumb za premor”.

#### Izvedite aktivnost:

- *Zavedajte se, kako se vaše telo počuti, ko ste jezni.* Zapišite značilne znake, ki jih opazite pri sebi. Bolj kot poznate te signale, hitreje se lahko odzovete.
- *Dihajte:* globoko vdihnite in izdihnite – med vdihom počasi štejte do štiri, zadržite dihanje za dve sekundi in štejte do šest, ko izdihnite. To pomirja vaš živčni sistem.
- **Vizualizirajte svoj gumb za premor:** Predstavljajte si, da v svoji glavi pritisnete velik rdeč gumb, ki vse ustavi. V sebi recite: „Stop.“

#### 2. Vsak dan trenirajte:

Tako kot mišica tudi vaš gumb za premor potrebuje redno vadbo, da postane močnejši.

#### Izvedite aktivnost:

- **Za vadbo izberite kratko situacijo z nizkim stresom** – na primer, ko postanete nestrpni med čakanjem v vrsti. V sebi pritisnite svoj gumb za premor in globoko vdihnite.
- **V dnevnik čustev** zapišite, kdaj ste reagirali impulzivno in kako bi lahko naslednjič ravnali drugače.

## Primeri iz vašega vsakdanjega življenja

- **V šoli:** Nekdo izreče neumen komentar in mu želite takoj nasprotovati – ustavite se! Globoko vdihnite, predstavljajte si, kako bi se počutili po mirnem odgovoru, in šele nato spregovorite.
- **Doma:** Starši vas živcirajo z vprašanjem, ki so ga že tisočkrat postavili. Namesto da povzdignete glas, pojdite za trenutek v svojo sobo, globoko vdihnite in se nato mirno pogovorite z njimi.

## Če ne zmoreš sam

Včasih sami težko najdete gumb za premor – in to je v redu. Iskanje pomoči kaže moč, ne šibkost.

Pogovorite se lahko tudi s šolskim psihologom ali učiteljem, ki vam lahko pomaga pri vadbi tehnik. Skupaj boste našli načine, kako bolje obvladovati svoja čustva.

**Zaključek:** Iskanje gumba za premor je vaja – a sčasoma postane lažje. Ne gre za to, da bi bili popolni, temveč za bolj zavestno spopadanje s svojimi občutki, korak za korakom. Vi ste šefi svojih reakcij – ne obratno!

## Samo dobre vibracije – vaša lastna mešanica hormonov sreče

Naša telesa naravno proizvajajo hormone dobrega počutja, ki nam pomagajo do boljšega počutja. Dopamin, serotonin, endorfini in oksitocin igrajo veliko vlogo pri tem, kako dobro in uravnoteženo se počutimo. Tukaj je nekaj preprostih načinov za naravno sproščanje hormonov sreče.

## Dopamin – hormon uspeha

Dopamin je kot spodbuda, ki jo potrebujemo, da začnemo. To je »hormon uspeha« v naših možganih, zaradi katerega se počutimo dobro, ko dosežemo cilj, in nas motivira, da nadaljujemo. Pomislimo na občutek, ko dosežemo nekaj težkega – ne pride od nikoder. To je dopamin v akciji!

Vsakič, ko dosežemo cilj, naši možgani rečejo: „Lepo, to je bilo dobro, ponovimo!“ Hkrati dopamin izostri našo pozornost in nam pomaga ostati osredotočeni na to, kar želimo doseči. Toda preveč hitrih nagrad, kot je večurno brskanje po družbenih omrežjih ali neskončno igranje iger, lahko preobremeni sistem. Takrat se težje motiviramo za doseganje resničnih ciljev, ker naši možgani samo čakajo na takojšnje dopaminske udarce.

**Trik:** Naučimo se uporabljati dopamin tako, da se nagradimo za majhen napredek. Na ta način gradimo dolgoročno motivacijo in lahko postopoma dosežemo večje cilje.

## Tako lahko trenirate dopamin

1. **Postavite si majhne, dosegljive cilje:** veliki projekti se lahko zdijo ogromni. Če ga razdelite na manjše korake, si daste priložnost, da pogosteje slavite uspeh – in sprostite več dopamina.
  - **Vaja:** vsako jutro si zapišite 2 do 3 kratke naloge, ki jih želite opraviti tisti dan. Lahko je tako preprosto kot »pospravi sobo« ali »uči se matematike 10 minut«. Takoj, ko lahko nekaj odključate, se boste počutili bolje in bolj motivirani.
2. **Nagrajujte se zavestno:** vsak uspeh, ne glede na to, kako majhen je, je vreden praznovanja. Vzemite si odmor, poslušajte svojo najljubšo pesem ali si privoščite prigrizek, ki ga imate radi.
  - **Vaja:** vnaprej razmislite, kako se želite nagraditi. Na primer: „Ko končam svojo predstavitev, grem ven za 10 minut na svež zrak ali odigram svojo najljubšo igro.“
3. **Vodite dnevnik uspeha:** Če na koncu dneva zapišete, kaj je šlo dobro, trenirate svoje možgane, da se bolj zavedajo uspehov.
  - **Vaja:** Vsak večer zapišite tri stvari, ki ste jih dosegli. To so lahko tudi malenkosti, kot je „nekomu sem pomagal“ ali „v težki situaciji sem se vzdržal.“

## Primeri, kako lahko trenirate:

1. **Za šolo:** »Domačo nalogo razdelim na majhne dele. Danes samo rešujem matematične naloge na prvih dveh straneh. Ko to storim, si privoščim 10 minut poslušanja glasbe.»
- **Ko smo že pri športu:** »Danes ne tečem 5 kilometrov, začnem z 1 kilometrom. Nato proslavim tako, da se za trenutek usedem in uživam v svojem uspehu.»

- **V vsakdanjem življenju:** »Sobe ne pospravim popolnoma, ampak začnem pri pisalni mizi. Nato pogledam epizodo svoje najljubše serije.»

S temi vajami lahko posebej trenirate dopamin in ga uporabite kot motivacijo. Ključ: majhni koraki, zavestno nagrajevanje in redno praznovanje vašega napredka!

## Serotonin – vaš notranji sonček

Serotonin se pogosto imenuje „hormon sreče“, ker ima osrednjo vlogo pri tem, kako se počutite. Zagotavlja, da ste uravnoteženi, mirni in zadovoljni. Dobra raven serotonina vam lahko pomaga jasneje razmišljati, se bolje spopadati s stresom in celo bolje spati. Je kot miren center v vaši glavi, ki vam daje občutek notranje stabilnosti.

Serotonin se proizvaja v vaših možganih, ko vaše telo prejme določene signale – na primer od sončne svetlobe, vadbe ali uživanja določene hrane. Ko ste zunaj in vam sončni žarki padejo na kožo, vaše telo začne proizvajati serotonin. To pojasnjuje, zakaj se v sončnih dneh pogosto počutite srečnejše in bolj energične. Kot da bi vam možgani rekli: „Hvala za sonce, tukaj je odmerek dobre volje!“

Vendar je še več: serotonin ne vpliva le na vaše razpoloženje, ampak tudi na cikel spanja in budnosti, apetit in celo spomin. Zaradi pomanjkanja serotonina se lahko počutite pod stresom, tesnobno ali izčrpani – zato je tako pomembno, da raven serotonina vzdržujete naravno.

### *Primer iz vsakdanjega življenja*

Predstavljajte si, da se po dolgem dnevu počutite leni in slabe volje. Namesto da ostanete na kavču, vzemite slušalke in pojdite na sprehod za 20 minut – morda s svojo najljubšo glasbo v ušesih. Ko se boste vrnili, se boste počutili sveže in bolj uravnoteženo. Zakaj? Telovadili ste, bili na svežem zraku in aktivirali serotonin.

### **Dajmo, poskusi:**

- Vsak dan preživite nekaj časa na prostem, še posebej v sončnih dneh. Samo 15 minut zunaj vam lahko pomaga, da se počutite bolje. Svež zrak in gibanje krepi tudi počutje.
- Povezovanje z naravo vam pomaga, da se bolj osredotočite in zberete. Dejavnosti, kot so vrtnarjenje, pohodništvo v naravi, ne pomagajo samo pri proizvodnji serotonina, ampak tudi krepijo vašo povezanost z okoljem.
- Prehrana za dvig serotonina: nekatera živila, kot so oreščki, banane, temna čokolada

ali polnozrnatna žita, vsebujejo triptofan – aminokislino, ki jo telo potrebuje za proizvodnjo serotonina. Zdrav prigrizek lahko naredi več kot le poteši lakoto.

## **Endorfini: Vaša vesela spodbuda z vadbo**

Endorfini so kot vaša osebna ekipa za dobro počutje v telesu. Ko se premikate, vaši možgani začnejo sproščati te „hormone sreče“. To zagotavlja, da se ne počutite le fizično bolj pripravljeni, ampak postanete tudi duševno bolj sproščeni in srečnejši. Kot da bi vaše telo govorilo: „Hej, dobro opravljeno – tukaj je dodatna doza energije in dobrega vzdušja!“

Poznate občutek, ko se po vadbi nenadoma počutite popolnoma motivirani in dobro razpoloženi? To je zaradi endorfinov. Delujejo kot naravno sredstvo za lajšanje stresa in vam pomagajo okrevati po napornem dnevu. Poleg tega vas lahko celo naredijo bolj odporne na bolečino – vaše telo v bistvu pravi: „Ne skrbi, to imamo pod nadzorom.“

### **Zakaj je vadba tako pomembna za endorfine?**

Ko telovadate, vaše telo aktivira vaš sistem nagrajevanja – in endorfini so glavne zvezde. Ne glede na to, ali tečete, plešete, kolesarite ali samo skačete, vaši možgani sproščajo endorfine, ki vas naredijo srečnejše in izboljšajo vaše razpoloženje. To je kot brezplačen wellness izlet za vašo glavo!

Toda vadba ima še en kul učinek: zmanjšuje stresne hormone, kot je kortizol. To pomeni, da bolj ko se gibljete, manj ste pod stresom – brez zapletenih tehnik.

Primer iz vašega vsakdanjega življenja: Predstavljajte si, da pridete domov po stresnem dnevu v šoli in se počutite popolnoma izčrpani. Namesto da padeš na posteljo, se obuj v udobne čevlje, si zavrti svoje najljubše pesmi in 10 minut pleši kot nor po svoji sobi. Po tem se ne samo počutite bolj fit, ampak tudi opazite, kako se je stres nenadoma zmanjšal – to so endorfini v akciji!

### Izvedite aktivnost:

- **Počnite, kar vas veseli:** ni nujno, da je to maraton! Glavna stvar je, da se premikate. Ne glede na to, ali plešete ob svoji najljubši glasbi, igrate košarko ali preprosto tečete po parku – vse šteje.
- **Začnite z majhnim, vztrajajte pri tem:** ni vam treba trenirati več ur. Samo 20 minut vadbe je dovolj, da začutite naval endorfina.
- **Združite vadbo z zabavo:** srečajte se s prijatelji za vadbo ali posnemite zabaven videoposnetek vadbe. Tako ne boste le dobili srečne spodbude, ampak se boste pri tem tudi zabavali.

Vadba torej ni dobra samo za vaše telo, ampak tudi mega spodbuda za vaše možgane in vaše razpoloženje. Poskusite – vaša ekipa za notranjo srečo vam bo hvaležna!

## Oksitocin – vaš hormon crkljanja za večjo bližino in varnost

Oksitocin je kot povezovalni kabel med vami in ljudmi, ki so vam pomembni. Pogosto ga imenujejo „hormon crkljanja“, ker se sprošča s telesno bližino, kot so objemi, božanje ali celo smeh z drugimi. Zaradi tega hormona se počutite varne, ljubljene in povezane – prava moč za vaše dobro počutje.

Toda oksitocin lahko naredi še več: pomaga vam zgraditi zaupanje, zmanjšati stres in okrepiti vaše odnose. Ko preživljate čas s prijatelji, družino ali celo hišnimi ljubljenci, so vaši možgani pravo žarišče oksitocina. Občutek, da niste sami in imate podporo, vas ne naredi le srečnejšega, ampak tudi bolj odpornega na izzive.

### Zakaj je oksitocin tako pomemben?

1. **Krepi odnose:** Oksitocin igra pomembno vlogo pri oblikovanju vezi. Zaradi tega se počutite varne in vaše socialne vezi postanejo tesnejše.
2. **Zmanjšuje stres:** Znižuje vaš kortizol (stresni hormon) in vam daje občutek miru in spokojnosti – kot topel objem od znotraj.
3. **Spodbuja dobro počutje:** Študije kažejo, da oksitocin izboljša vaše razpoloženje in vas na splošno naredi srečnejše.

## Kako lahko v svoje vsakdanje življenje vnesete več oksitocina?

### 1. Preživite čas s svojimi najdražjimi:

Naj gre za družino, prijatelje ali hišne ljubljence – preživljanje časa skupaj je najboljši način za aktiviranje oksitocina.

#### Izvedite aktivnost:

- Preživite večer igre s prijatelji ali kuhajte skupaj. Skupni smeh in timsko delo zagotavljata veliko oksitocina.

### 2. Fizična bližina:

Objemi, držanje za roke ali celo trepljanje po hrbtu sproščajo oksitocin.

#### Izvedite aktivnost:

- Ko vidite nekoga, ki vam je mar, ga močno objemite – to je dobro za oba.

### 3. Ustvarjanje skupnih izkušenj:

Posebej ustvarjalne ali zabavne dejavnosti vaju zbližajo.

#### Izvedite aktivnost:

- Načrtujte majhno avanturo, kot je pohod ali piknik v parku. Vsak prinese nekaj s seboj in skupaj preživite sproščujoč čas.

### 4. Čas z živalmi:

Tudi hišni ljubljenci lahko povečajo proizvodnjo oksitocina. Božanje, igra ali preprosto preživljanje časa z živaljo ima pozitiven učinek.

#### Izvedite aktivnost:

- Preživite čas s svojim psom ali mačko – ali sponzorirajte žival, če nimate svojega ljubljence.

## Nekaj idej za vaš vsakdan

- **Naredite nekaj novega s prijatelji:** obiščite razstavo, pojdite v gledališče ali na koncert. Takšna doživetja ti ostanejo v spominu in krepijo vajino povezanost.
- **Skupne dejavnosti v klubih ali šoli:** ali družabne naloge krepijo občutek skupnosti in zagotavljajo pozitivne socialne vezi
- **Povabite prijatelje: Organizirajte** majhen kuharski večer ali projekt DIY, v katerem lahko sodeluje vsak. Imejte redne večere iger na svojem domu, ki se izmenjujejo.
- Piknik v parku **s prijatelji** – vsak nekaj prinese in skupaj se boste imeli lepo.
- **Knjige kot prijatelji:** branje vas lahko tudi pomiri in vam da občutek varnosti. Preberite knjigo, ki vam dobro dene – *morda celo s prijateljem*.

## Kaj oksitocin naredi vašim možganom

Ko se oksitocin sprosti, aktivira področja možganov, odgovorna za dobro počutje in socialno povezanost. Hkrati zmanjša aktivnost v centrih za stres v vaših možganih. To pomeni: Več oksitocina = manj stresa + več dobrih občutkov.

**Vidite:** ta hormon je kot naravni ojačevalec vseh pozitivnih povezav v vašem življenju. Ne glede na to, ali gre za objeme, skupni smeh ali božanje psa, oksitocin izboljša vaše življenje in okrepi vaše odnose.

# Navdih

## Kaj naredi vzornika?

Včasih je življenje kar zahtevno. Med šolo, prijatelji in ugotavljanjem, kdo sploh si in kaj želiš, se zdi, kot da hodiš po labirintu. Prav tu pridejo prav vzorniki. Kažejo nam, da lahko tudi sami dosežemo velike stvari – s pogumom, ustvarjalnostjo in vztrajnostjo, da ne obupamo.

V tem poglavju boste spoznali ljudi, ki so to storili. Aktivni so bili na zelo različnih področjih, a imajo nekaj skupnega: premagovali so ovire in spremenili košček sveta. Njihove zgodbe vas lahko navdihnejo in pokažejo, da lahko najdete svojo pot. Ne glede na to, kako veliki ali majhni so vaši koraki – štejejo.

### 1. **Greta Thunberg (rojena 2003) – Vaš glas šteje**

Ko je bila stara komaj 15 let, je Greta Thunberg ob petkih začela protestirati pred švedskim parlamentom. Želela je spodbuditi politike, da naredijo več za boj proti podnebnim spremembam. Njeno protestno gibanje je preraslo v svetovno gibanje »Petki za prihodnost«.

#### Kaj se od nje lahko naučimo:

- Ni treba biti star ali močan, da bi nekaj spremenil.
- Pomembno je, da verjameš v svoj razlog in se držiš svojih prepričanj.
- Tudi majhni koraki lahko skupaj naredijo veliko razliko.

#### Nasvet za vas:

Razmislite, kaj vas resnično zanima ali moti. Kako bi lahko tudi vi naredili korak – četudi majhen – da bi kaj spremenili? Lahko je nekaj v šoli, doma, pri prijateljih ali v lokalni skupnosti.

#### »Preverite – misli in poteze«

- Katere teme so za vas pomembne? Kje bi radi kaj spremenili?
- Katere majhne korake bi lahko storili v vsakdanjem življenju za zaščito okolja?
- Zapišite si tri stvari, ki jih lahko naredite ta teden, da boste živeli bolj trajnostno – na primer, da uporabite manj plastike ali ugasnete luči, ko zapustite sobo.
- Ustvarite „vizijsko tablo“ s fotografijami ali risbami, ki prikazujejo, kako bi lahko izgledal bolj zelen svet. Obesite ga v svoji sobi kot stalni opomnik.

## 2. **Billie Eilish (rojena 2001) – Ostanite zvesti sami sebi**

Billie Eilish je pretresla glasbeno industrijo s stilom, ki je popolnoma drugačen od drugih. Toda Billie ni znana le po svoji glasbi. Odkrito govori o svojih duševnih izzivih in pokaže, da je v redu, če nisi popoln. Navdihuje milijone mladih, da se postavijo zase, ne glede na to, kaj si mislijo drugi.

### »Preverite – misli in poteze«

- Kaj vas dela edinstvenega? Je kaj, na kar ste ponosni?
- Kdaj ste nazadnje naredili nekaj samo zato, ker ste uživali, in ne zato, da bi naredili vtis na nekoga drugega?
- Zapišite tri lastnosti ali talente o sebi, ki so vam še posebej všeč. Obesite jih nekam, kjer jih boste lahko videli vsak dan.
- Ustvarite seznam skladb, ki vas motivirajo in ob katerih se počutite dobro. Prisluhnite jim, kadar koli se počutite negotovi.

## 3. **Emma González (rojena 1999) – Glasna in odločna**

Po pokolu v šoli v Parklandu na Floridi je Emma González postala vodja gibanja proti nasilju z orožjem. Z minuto molka med govorom je šokirala svet in pokazala, da imajo mladi lahko močan glas. Emma nas opominja, da se je pomembno zavzemati za tisto, kar je prav.

### »Preverite – misli in poteze«

- Ali obstaja situacija v vašem življenju, v kateri bi se lahko postavili zase ali za druge?
- Kaj vam daje pogum, ko se počutite negotove?
- Pomislite na sporočilo, ki vas krepi – stavek, ki vam daje moč. Zapišite ga in nosite v torbi, da ga boste imeli vedno pri sebi.
- Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate, o tem, kako se spopadate s težkimi situacijami. Kaj se lahko naučite iz svojega ravnanja?

#### 4. **Boyan Slat (rojen 1994) – Rešitelj oceanov**

Boyan Slat je imel preprosto, a briljantno idejo: oceane je hotel očistiti plastičnih odpadkov. Danes vodi »The Ocean Cleanup« in kaže, da lahko velike sanje postanejo resničnost – če se jih lotite ustvarjalno in odločno. Njegova zgodba je primer, kako lahko mladi z inovacijami spremenijo svet.

##### »Preverite – misli in poteze«

- Ali obstaja težava, ki bi jo radi rešili? Kaj bi lahko storili, da bi naredili prvi korak?
- Kako lahko v vsakdanjem življenju živite bolj trajnostno?
- Raziščite, koliko plastike se proizvede v vašem gospodinjstvu, in razmislite, kako lahko zmanjšate porabo.
- Pripravite načrt, kako lahko proizvedete manj odpadkov v vsakdanjem življenju – npr. z uporabo posod za večkratno uporabo.

#### 5. **Malala Yousafzai (rojena 1997) – Izobraževanje za vse**

Že kot mlado dekle se je Malala Yousafzai zavzemala za pravico do izobraževanja – v državi, kjer je bilo to mnogim dekletom prepovedano. Preživela je poskus atentata in se ni dala ustrahovati. Danes se bori za izobraževanje po vsem svetu in je najmlajša dobitnica Nobelove nagrade za mir v zgodovini.

##### »Preverite – misli in poteze«

- Kaj vam pomeni izobrazba? Kako lahko z njimi pomagate drugim?
- Katero oviro ste kdaj premagali, ker vam je bilo nekaj pomembno?
- Zapišite tri stvari, ki se jih najraje učite, in razmislite, kako bi to znanje lahko uporabili.
- Predstavljajte si, da bi lahko začeli projekt za izboljšanje nečesa v vaši šoli. Kaj bi to bilo in kako bi ga uresničili?

#### 6. **Dr. Maja Lunde (roj. 1981) – Znanstvenica za naravo**

Dr. Maja Lunde je slovenska okoljska znanstvenica in aktivistka za zaščito biotske raznovrstnosti in trajnostni razvoj. Zavzema se za ozaveščanje mladih o pomenu varovanja okolja in kaže, da je znanost lahko sila za spremembe.

### »Preverite – misli in poteze«

- Kako si lahko organizirate vsakdanje življenje tako, da boste bolje varovali naravo?
- Kaj se lahko naučite od narave o ravnovesju in odpornosti?
- Pojdite v park ali gozd in zavestno opazujte naravo. Katere rastline ali živali vidite in kako bi lahko nanje vplivali okoljski problemi?
- Napišite kratek seznam stvari, ki jih lahko naredite za podporo naravi, kot so na primer, porabiti manj papirja ali posaditi drevesa.

## 7. Nemonte Nenquimo (rojen 1986) – Varuhinja Amazonije

Nemonte Nenquimo je avtohtona aktivistka iz Ekvadorja, ki si prizadeva zaščititi amazon-ski pragozd in pravice svoje skupnosti. Borila se je za zaščito velikih gozdnih površin pred krčenjem gozdov. Njena zgodba kaže, kako pomembno je prevzeti odgovornost do okolja in kulturne raznolikosti.

### »Preverite – misli in poteze«

- Zakaj je pomembno varovati naravo in kulture?
- Je v vašem okolju kaj, kar bi radi ohranili?
- Narišite ali napišite zgodbo o kraju, ki je za vas še posebej pomemben. Kaj dela to mesto posebno?
- Izvedite več o pomenu deževnega gozda in delite svoje znanje s prijatelji ali družino.

## 8. France Prešeren (1800–1849) – Pesnik svobode

France Prešeren je slovenski narodni pesnik in simbol ljubezni, pravičnosti in kulturne samobitnosti. Njegova najbolj znana pesem Zdravljica je postala slovenska himna. Njegove besede so navdihnile generacije, da so iskale svobodo in pravico.

### »Preverite – misli in poteze«

- Kaj vam pomeni svoboda?
- Kako lahko uporabite svojo ustvarjalnost, da izrazite svoja čustva?
- Napiši pesem ali kratko besedilo o tem, kaj ti pomeni svoboda.
- Narišite sliko ali naredite kolaž, ki prikazuje vašo predstavo o pravičnosti in koheziji.

## 9. **Anton Janša (1734–1773) – Začetnik čebelarstva**

Anton Janša je bil slovenski čebelar, ki je revolucioniral sodobno čebelarstvo. Njegove metode so pomagale razumeti pomen čebel za naš ekosistem. Opozarja nas, kako pomembno je živeti v sožitju z naravo.

### »Preverite – misli in poteze«

- Zakaj so čebele pomembne za okolje?
- Katere malenkosti bi lahko spremenili v svojem vsakdanjem življenju, da bi zaščitili naravo?
- Spoznajte čebele in ustvarite majhno infografiko ali plakat o tem, zakaj so pomembne.
- Posadite rože ali zelišča, ki privabljajo čebele, in opazujte, katere žuželke jih obiskujejo.

## 10. **Sophie Scholl (1921–1943) – Pogum za soočenje z resnico**

Sophie Scholl je bila del odporiške skupine „Bela vrtnica“ in se je borila proti nacističnemu režimu. Razdeljevala je brošure, ki so spodbujale k razmišljanju, in bila zaradi svojega poguma usmrčena. Njena zgodba nas opominja, kako pomemben je moralni pogum.

### »Preverite – misli in poteze«

- Kdaj ste bili nazadnje pogumni, čeprav je bilo težko?
- Kaj za vas pomeni zagovarjati svoje vrednote?
- Zapišite, katere vrednote so za vas še posebej pomembne, in razmislite, kako jih lahko živite v vsakdanjem življenju.
- Preberite ali poslušajte citat Sophie Scholl in razmislite o tem, kako vas njene besede navdihujejo.

### 11. Nelson Mandela (1918–2013) – Pot do svobode

Nelson Mandela se je neumorno boril proti apartheidu v Južni Afriki in preživel 27 let v zaporu. Po izpustitvi se je osredotočil na mir in spravo ter postal prvi temnopolti predsednik svoje države. Mandela nam pokaže pomen potrpežljivosti, poguma in odpuščanja.

#### »Preverite – misli in poteze«

- Kako lahko vadite potrpežljivost in vztrajnost v vsakdanjem življenju?
- Je kdo, ki bi mu lahko odpustili? Kako bi to spremenilo vaše življenje?
- Napišite kratek seznam primerov, ko vam je potrpežljivost pomagala doseči cilj.
- Nariši sliko ali napiši besedilo o svoji ideji o miru – v sebi ali v svetu.

#### Navdih za lastno pot

Te osebnosti nam kažejo, da nihče ni popoln, vendar lahko vsak od nas doseže nekaj posebnega. Naj vas navdihnejo, da sledite svoji poti, sprejemate izzive in z majhnimi koraki stopate proti svojim ciljem. Svet čaka, da vidi, kaj boste naredili s svojimi idejami – bodite pogumni, bodite to, kar ste, in verjemite v to, kar lahko ustvarite.

## Vaša zadnja beseda za več ravnovesja

Na koncu dneva gre za iskanje notranjega ravnovesja. V redu je, če niste popolni ali ves čas pod nadzorom. Kar je resnično pomembno, je, da se naučiš poslušati samega sebe in si daš čas in prostor, ki ju potrebuješ za razvoj. Odmori niso samo v redu, ampak so nujni, da si napolnimo baterije in zbistrimo glavo. Napake niso padci, temveč pomembni koraki na

vaši poti, ki vam pomagajo rasti in se bolje razumeti.

Če boste pozorni na svoj ritem in skrbni do sebe, boste postopoma ugotovili, kaj je dobro za vas. Ne gre za to, da bi takoj in neposredno zasledoval vsak cilj, ampak da prepoznaš svojo pot in ji slediš. Naj gre za ustvarjalne dejavnosti, vadbo ali izmenjavo z drugimi – vse

te stvari vam pomagajo, da se počutite povezani s svetom in najdete mir v sebi.

Ključ do vaše skrinje z zakladi je v vas. Prisluhnite svojemu notranjemu glasu in ustvarite zavedanje o sebi.

Vse, kar potrebujete za uravnoteženo življenje in urjenje duševne moči, že imate. Pomembno je, da uporabite ta notranji kompas, da sledite svoji poti – ne da bi se pustili voditi zunanjim pričakovanjem ali pritisku, da ste popolni. Korak za korakom boste postajali močnejši in vaše življenje se bo razvijalo na pozitiven in pristen način. Ostanite zvesti sebi in verjemite, da boste našli svojo pot. To lahko storite – in to na svoj edinstveni način. Stopite proti svojim ciljem!

Če potrebujete nasvet ali ne veste, kaj storiti, se lahko obrnete na različna mesta. Najprej in predvsem se lahko obrnete na učitelje na svoji šoli. Na nekaterih šolah obstajajo zaupniki ali svetovalci, pa tudi šolski socialni delavci ali šolski psihologi. Vaše pomisleke in misli so dolžni obravnavati na zaupljiv način, lahko pa vam tudi pomagajo z naslovi in telefonskimi številkami svetovalnih centrov itd.

Telefonske številke in naslovi:

### Na Koroškem

- **Rat auf Draht: 147**, e-pošta: 147@ratauf Draht.at
- **Svetovanje o zdravilih Koroška: 050 536-15112**, e-pošta: suchtvorbiegung@ktn.gv.at
- **Ambulanta prve ljubezni Koroška: +43 463 538 39 500**, e-pošta: buero@oegf.at
- **Ponto (fantovski nasveti): +43 463 123 456**, e-pošta: info@ponto.at

- **Interventna številka 112 za interventne službe, gasilce in policijo.** Pomembno je: kdo je na telefonu, kje si, kaj se je zgodilo, kdo je vpleten.

## V Sloveniji

- **Telefonska podpora:** Centri za krepitev zdravja nudijo preventivne in psihološke nasvete.
- **Svetovalnica za mlade Slovenija (TOM telefon):** 116 111 ali [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)
- **Interventna številka 112 za interventne službe, gasilce in policijo.** Pomembno je: kdo je na telefonu, kje si, kaj se je zgodilo, kdo je vpleten.

Če imate kakršna koli vprašanja ali dvome, ne oklevajte in se obrnite na te pisarne – tam so, da vam pomagajo.



Duško priročnike smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

### **Sodelujoči pri pripravi vsebine:**

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš  
Vrabc, Klemen Lah, Liliana Benič Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek  
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar  
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg  
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

### **Avtorji ugank:**

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

### **Ilustracije:**

Marijana Kapus Dukarič

### **Reprodukcije ilustracij:**

Branko Čeak

### **Fotografije:**

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

### **Prevod v nemščino:**

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

### **Prevodi ugank v nemščino:**

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

### **Jezikovni pregled:**

Slovenski: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

**Snemanje in montaža video in avdio materiala:**

Boj Nuvak, Špela Šafarič

**Branje zvočnega gradiva:**

Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

**Sodelujoči na video posnetkih:**

Anja Bošnjak (POI), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

**Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:**

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound\_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

**Režija video materiala in zvok:**

Špela Šafarič

**Oblikovanje:**

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

**Leto izdaje:** 2025

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjeni diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.



Ta priročnik nam lahko služi kot orodje za vodenje delavnic.

Pripravili smo spodnjo checklisto, s katero lahko popolnoma samostojno izvedemo delavnice – tako za mladostnike kot za odrasle.

## 1. PRIPRAVA NA DELAVNICO

Natisnemo priročnik.

- ☐ Celoten priročnik preberemo in naredimo vse vaje.
- ☐ Izberemo poglavja, ki jih želimo predstaviti na delavnici.
- ☐ Izbrana poglavja ponovno preberemo in ponovno naredimo vaje.
- ☐ Označimo ali zapišemo glavna sporočila in ključna načela iz izbranih poglavij.
- ☐ Označimo katere aktivnosti želimo narediti z udeleženci.

### Osebna refleksija

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Premislimo o svojih osebnih izkušnjah povezanih z temo poglavja.

### Gradivo za udeležence

- ☐ Odločimo se, ali bodo udeleženci uporabljali natisnjene priročnike med delavnico.
- ☐ Po potrebi natisnemo samo izbrane dele.
- ☐ Razmislimo, ali bomo priročnik prikazali na projektorju.

## 2. TRENING IZVEDBE DELAVNICE

Pred ogledalom bomo vadili naše vodenje delavnice, da pridobimo samozavest pri izvedbi.

- ☐ Pripravimo si zvezek ali papir za zapiske.
- ☐ Med simulacijo sproti zapisujemo opombe.

### **Simulacija korak za korakom**

Postavimo se pred ogledalo in si predstavljamo, da govorimo udeležencem delavnice.

- ☐ Na hitro se predstavimo.
- ☐ Povemo, kaj je namen delavnice in kaj želimo skupaj doseči.
- ☐ Povabimo “udeležence”, da se na kratko predstavijo.
- ☐ S svojimi besedami povemo bistvo izbranega poglavja.
- ☐ Delimo svojo izkušnjo, povezano z temo poglavja, in posledice v našem življenju.
- ☐ Delimo svoje opazovanje, kako se tema poglavja udejanja širše v družbi.
- ☐ Vprašamo “udeležence”, naj razmislijo o svoji izkušnji, povezani z temo poglavja.
- ☐ Povabimo jih, da izkušnjo delijo, in dopustimo kratko diskusijo.
- ☐ Napovemo aktivnost, ki pomaga izkušnje in rešitve prenesti v prakso.
- ☐ Povemo navodila za aktivnost iz priročnika.
- ☐ Aktivnost izvedemo

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Ponovimo isti niz korakov.

### **Nadgradnja izvedbe**

- ☐ Po simulaciji pregledamo zapiske in dodamo izboljšave.
- ☐ Po potrebi pripravimo PowerPoint ali uporabimo tablo za skiciranje.
- ☐ Ponovno izvedemo simulacijo z novimi izboljšavami.
- ☐ Postopek ponavljamo, dokler se ne počutimo suvereno in sproščeno.

### 3. DELAVNICA

#### Priprava

- ☐ Pripravimo izbrana gradiva za udeležence.
- ☐ Pripravimo dodatne pripomočke, če jih potrebujemo.
- ☐ Vzamemo svoje zapiske.
- ☐ Pripravimo urnik delavnice in vključimo pavze.

### IZVEDBA DELAVNICE

Izvedli bomo to, kar smo natrenirali pred ogledalom.

#### Uvod

- ☐ Pozdravimo udeležence.
- ☐ Na kratko se predstavimo.
- ☐ Povemo namen delavnice in kaj bomo skupaj dosegli.
- ☐ Povabimo udeležence, da se na kratko predstavijo.

#### Vsebina

Za vsako poglavje:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.
- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

## Zaključek

- ☐ Povemo, da prihajamo do konca delavnice.
- ☐ Povabimo udeležence, da izrazijo svoja spoznanja in uvide.
- ☐ Vprašamo, kaj bodo iz naučenega uporabili v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zahvalimo se za sodelovanje.

## PO DELAVNICI

- ☐ Napišemo kratko poročilo:

Število udeležencev:

Kratek opis poteka:

Kaj smo se mi naučili in kaj lahko izboljšamo:

Povratne informacije udeležencev: