



KREPIMO OSEBNO PROŽNOST

PRIROČNIK ZA IZVEDBO AKTIVNOSTI

Z OTROKI

Avtorice: Mateja Štirn, Jerneja Šibilja, Mateja Dolinar

Priročnik je nastal v okviru projekta Izzivi medkulturnega sobivanja, ki ga sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

KREPIMO OSEBNO PROŽNOST: PRIROČNIK ZA IZVEDBO AKTIVNOSTI Z OTROKI

Avtorice: Mateja Štirn, Jerneja Šibilja in Mateja Dolinar

Lektorirala: Katja Bergles, DigitPen d. o. o

ISA institut, november 2020

KAZALO

V UVODU.....	3
ODNOS DO SEBE	4
PODPORNI ODNOSI Z DRUGIMI LJUDMI.....	9
ODNOS DO NEČESA »VEČJEGA OD MENE«	15
MISELNO RAVNOVESJE	20
ČUSTVENO RAVNOVESJE	25
TELESNO RAVNOVESJE.....	34
PRISOTNOST.....	42
FLEKSIBILNOST	48
MOČ, DA DOSEŽEM, KAR SI ZADAM	54
VIRI.....	59

Osebna prožnost je **sposobnost**, da v primeru življenjskih preizkušenj ali različnih drugih negativnih izkušenj uporabimo svoje **notranje in zunanje vire moči**, se pozitivno **prilagodimo ali obvladamo stisko**, ki je posledica izkušenj, ki smo jih ali jih doživljamo, **ter ponovno vzpostavimo svoje osebno ravnovesje** (Lee, Cheung in Kwong, 2012).

K osebni prožnosti prispeva preplet različnih dejavnikov, povezanih z značilnostmi osebe in okolja, v katerem deluje (Masten, 2015). Med njimi so zaupanje vase, sposobnost, da uravnavamo svoja čustva in vedenje, da se učimo iz izkušenj ter da se učimo reševati probleme, da smo vztrajni in imamo upanje ter občutek, da je življenje smiselno, da imamo izkušnje podpornih odnosov, v katerih se počutimo varno, sprejeto in spoštovano. Bistvena elementa osebne prožnosti sta **rast in razvoj**. Prožni posamezniki se fleksibilneje soočajo s spremembami in se lažje prilagodijo v novih okoliščinah, bolj konstruktivno se odzovejo na napake in kritike, **uspejo jih razumeti kot »učno izkušnjo«, »lekcijo« za ravnanje v prihodnje, za uvajanje sprememb in napredek**. Imajo tesne vezi s svojo podporno socialno mrežo in temeljno dober odnos sami s seboj. Imajo moč, da udejanjijo svoje želje, cilje, in vztrajajo tudi, če naletijo na ovire.

Osebna prožnost je pomemben varovalni dejavnik za uspešno obvladovanje stresa in preprečevanje negativnih posledic, ki jih lahko imajo kronični stres ali večje stresne situacije. Zaradi prožnosti lahko ohranimo svoje zdravje in blagostanje ter uspevamo ne glede na negativne okoliščine, s katerimi se ali smo se soočali.

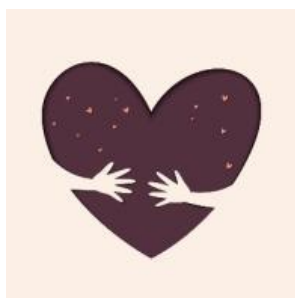
Dobra novica je, da osebna prožnost ni sposobnost, ki jo nekdo ima ali nima, ampak sposobnost, ki jo **lahko vsakdo razvija**, pri tem pa mu lahko pomagajo tudi drugi (PSYCOM, 2018). Otrokom jo lahko pomagamo razvijati starši, učitelji in drugi odrasli ter njihovi vrstniki.

Model devetih stebrov prožnosti

Model devetih stebrov prožnosti (Sideroff, 2015) povezuje devet dejavnikov (stebrov) s treh področij našega življenja. Prvi trije stebri se nanašajo na **področje odnosov**, ki jih imamo s seboj, z drugimi ljudi in z »nečim večjim od sebe«. Drugo področje se nanaša na **telesno, čustveno in miselno ravnovesje** naše osebnosti. Tretje področje pa predstavlja način, **kako delujemo v svetu**. Model predstavlja **celostni pristop za krepitev varovalnih dejavnikov**, ki nam v komplementarnem delovanju zagotavljajo optimalno delovanje v življenju.

V priročniku smo predstavili vseh devet stebrov prožnosti in pripravili nekaj aktivnosti, ki jih za krepitev osebne prožnosti lahko preizkusite z otroki in mladimi.

ODNOS DO SEBE



»Jaz sem v redu človek. Sprejemam se.«

Ko imamo do sebe pozitiven odnos, se sprejemamo, spoštujemo, smo do sebe podporni, sočutni ter nismo pretirano samokritični, se posledično lažje umirimo, povežemo v odnosih z drugimi in imamo kakovostne odnose, lažje se uveljavljamo in tudi spoprijemamo z obremenitvami.

Eden od ključnih dejavnikov za dober odnos do sebe je **samozavedanje** z osredotočenjem na to, kaj zaznamo (vidimo, slišimo, občutimo ...), kakšne so naše osebne kompetence, kakšno je naše zaupanje vase, kakšni so naši vzorci razmišljanja o sebi, kako komuniciramo s seboj ...

Pomembno je torej, da:

- imamo dober stik s seboj,
- se zavedamo, kakšne so naše močne in šibke plati,
- se sprejemamo,
- ustrezno skrbimo zase,
- negujemo podporno in pozitivno komunikacijo s seboj tudi, ko naredimo napako ali se soočamo z negativnimi izkušnjami,
- pretirano samokritiko zamenjamo s sočutnim odzivom in odprtostjo za potrebne spremembe,
- se učimo, uvajamo spremembe, ki so pomembne za naš razvoj, dobro počutje, zdravje,
- postavljamo meje v odnosu do sebe (opustimo npr. odlašanje, izogibanje določenim stvarjem ...) in do drugih,
- krepimo zaupanje vase,
- negujemo ljubezen do sebe,
- sprejemamo ljubezen in potrditve drugih.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI DOBER ODNOS DO SEBE?

- Opazimo otrokova močna področja in mu dajmo sprotne povratne informacije o njegovih močeh, močnih področjih in napredku. Na ta način mu pomagamo, da tudi sam pri sebi ter pri drugih prepozna moči in razvija ter krepí perspektivo moči.
- Ko dajemo kritiko, se osredotočimo na neustrezno vedenje, in ne na otroka kot osebnost. Na ta način otroku sporočamo: »Ti si v redu, tvoje vedenje pa ni bilo, zato ga spremeni.«
- Do otroka imejmo visoka in hkrati realna pričakovanja.
- Otroku izrazimo naklonjenost, ki ni pogojena z njegovo uspešnostjo v šoli, pri športu, umetnosti ali na katerem koli drugem področju.

- Otroku pomagajmo razvijati sočutje do samega sebe (ko se npr. odzove na svoje napake, prejete kritike ...).
- Zavedajmo se, da predstavljamo otrokom vzor – tudi ko se soočamo z lastnimi napakami. Pretirana samokritičnost in cinizem (»Bravo! Ja, seveda, sem to pozabila, tipično ...«) ne koristita nikomur.
- Otroku ponudimo priložnosti za krepitev samozavedanja (za samorefleksijo, da bo uspel biti v stiku s seboj, pozoren na svoje počutje, razmišljanje, občutenje ...).

PREDLOG AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Vaja za samozavedanje za mlajše otroke

Skupaj z otrokom izdelajte **origami žabico** (glejte priloge – Odnos do sebe) in igro začnite tako, da najprej vi postavljate vprašanja otroku. Z otrokom se lahko dogovorite, da boste postavili eno ali dve vprašanji na dan, s čimer mu omogočite, da vsak dan krepí samozavedanje. Nato pa lahko vlogi zamenjate, tako da tudi otrok vam zastavi vprašanje. Pogovorite se še o tem, ali ste drug o drugem izvedeli kaj novega in zakaj je pomembno, da si postavljamo takšna vprašanja.



Vaja za samozavedanje za mlade

Povabite mladostnika/mladostnico, naj razmisli o sebi, svojih osebnostnih močeh, izzivih in težavah, s katerimi se spoprijema, o odnosu do napak in o pozitivnih stvareh, ki so se mu/ji zgodili v dnevu.

Pri tem lahko uporabi **infografiko Treniraj osebno prožnost: 1. korak** (glejte priloge – Odnos do sebe).

Ponudite mu/ji možnost, da se z vami pogovori o svojih razmišljanjih in o tem, kako lahko krepí samozavedanje in pozitiven odnos do sebe.



Aktivnost »Prepoznamo moči osebnosti«

Na spletni strani <https://www.srecolovke.si/vrline.html> najdete **opise osebnostnih moči, ideje za njihovo krepitev** ter **seznam slikanic**, s pomočjo katerih jih lahko **raziskujete z otroki**.

Izziv za otroke in mlade:



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO DOBER ODNOS DO SEBE?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Imam dober občutek o sebi? Mi je všeč, kdo sem?

Skrbim ustrezno zase? Poskrbim za sprostitev, gibanje, zdravo prehrano?

Kako sprejemem pohvalo, kompliment?

Sem pozornejši/pozornejša na to, kaj sem naredil/naredila narobe, kot na to, kaj sem naredil/naredila prav?

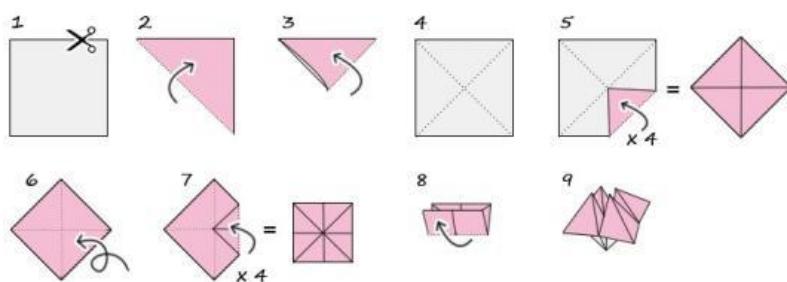
ORIGAMI ŽABICA



Izrežite zgornji kvadrat, potem pa sledite navodilom.

Posnetek navodil za izdelavo igre je na voljo tudi na: <https://www.youtube.com/watch?v=SAhiITxUYA>,

posnetek navodil za igranje pa tu: <https://www.youtube.com/watch?v=Qafg9MMlvEk>.



Treniraj osebno prožnost

1. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Ko imamo do sebe pozitiven odnos, se **sprejemamo, spoštujemo**, smo **do sebe podporni in prijazni**, lažje se **umirimo**, **spoprijemamo z napakami** ter imamo **dobre odnose** z drugimi.

Prvi korak treninga osebne prožnosti je krepitev + odnosa do sebe.

Za dober odnos do sebe je potrebno samozavedanje.

Samozavedanje pomeni, da **smo pozorni** in se zavedamo, kako se počutimo, **kaj se dogaja v nas**, kakšne so **naše moči in lastnosti**, kako ravnamo, **ali se sprejemamo** in si **zaupamo**.

Razmisli o sebi, svojih močeh in izzivih.

Kakšen občutek imaš na splošno o sebi? Ti je všeč, kdo si?

Katere so tvoje osebnostne moči, tvoje pozitivne lastnosti?

Pri katerih stvareh, izzivih in težavah potrebuješ pomoč? Na koga se lahko obrneš?

Kaj pozitivnega se ti je danes zgodilo? Kaj ti je danes uspelo?

Kaj storiš, kadar narediš kakšno napako ali ko ti kaj ne uspe?

PODPORNI ODNOSI Z DRUGIMI LJUDMI



»Lahko zaupam in se zanesem na druge.«

Sposobnost, da vzpostavimo in negujemo povezane odnose z drugimi in dobimo podporo, nam pomaga razvijati in krepiti zaupanje vase in v druge ljudi. Ta steber pomembno vpliva na občutek »varnega sveta«. Vključuje tudi postavljanje zdravih, jasnih, doslednih meja.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI DOBRE ODNOSI Z DRUGIMI?

- Otroku bodimo vzor pri tem, kako vzpostavljamo in skrbimo za dobre medosebne odnose, kako rešujemo konflikte, kako si nudimo podporo in si pomagamo, kako se skupaj veselimo, igramo, si izražamo naklonjenost ipd.
- Otroku nudimo podporo, tako da bo vedel, da se lahko zanesi na nas – bodimo zanesljivi in dosledni ter naredimo, kar rečemo.
- Bodimo iskreni in ne obljublajmo stvari, ki jih ne moremo izpolniti.
- Spodbujajmo otroka k širjenju njegove socialne mreže.
- Otroku pomagajmo prakticirati, kako se na odločen in samozavesten način postaviti zase, izraziti svoje mnenje, potrebe in želje.
- Otroku sporočajmo in mu pomagajmo prakticirati skrb za njegove osebne meje in spoštovanje osebne meje drugih ljudi. Pomembno je, da ve, da je prav, da drugim ljudem včasih postavi mejo in reče: »Ne.«

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Misli ljubeče prijaznosti

Sebi in drugim ljudem skupaj z otrokom namenimo misli ljubeče prijaznosti, ki jih lahko (skupaj z otrokom) ponovimo večkrat na teden, lahko pa npr. zvečer pred spanjem. S tem krepimo tudi sočutje do sebe in do drugih ljudi. Besedam lahko dodamo še kretnje. Teh se lahko skupaj z otrokom naučimo s pomočjo kratkega posnetka, ki je dostopen na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=dQdZxwyMFM4>.

Družabna igra Mikado malo drugače

Z otroki se lahko igramo oziroma jim predlagamo **igro Mikado malo drugače**.

Igra je namenjena druženju in krepitvi podpornih odnosov s prijatelji, sošolci ali družinskimi člani. Navodila in pripomočke za igranje najdete v prilogah – Podporni odnosi z drugimi ljudmi. S pomočjo pogovora in iger lahko drug drugega bolje spoznamo, se medsebojno povežemo in gradimo dobre podpirne odnose.

Vrt prijaznosti

Doma izdelajte svoj vrt prijaznosti in vanj »posadite« prijazna dejanja, ki jih v družini naredite drug za drugega (Healthy Minds Innovations, Inc., 2017). Vrt prijaznosti lahko narišete na večji list papirja, karton ali podobno podlago, semena prijaznosti pa lahko narišete ali pa uporabite nalepke z bleščicami. Pomembno je, da se ob tem, ko »sadite« semena prijaznosti, pogovarjate o tem, katera prijazna dejanja predstavljajo.



PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Pomembno je, da se tudi z mladimi pogovarjamo o tem, kako lahko vzpostavljamo in skrbimo za dobre podpirne odnose.

Z mladimi lahko izvedete **aktivnost**, ob kateri razmišljajo o pozitivnih lastnostih in močeh, ki jih imajo dobri in podporni prijatelji. Pozitivne lastnosti prepoznavajo tako pri sebi kot tudi pri drugih, za nekoga pa naredijo še prijazno dejanje. Aktivnost najdete v **infografiki Treniraj osebno prožnost: 2. korak** (glejte priloge – Podporni odnosi z drugimi ljudmi).



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO DOBRE ODNOSE Z DRUGIMI?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Kakšni so moji odnosi z mojimi bližnjimi? So podporni in vir zadovoljstva?

Ali mi gresta spoznavanje novih ljudi in navezovanje stikov dobro od rok?

Lahko z drugimi delim svoje prijetne in neprijetne izkušnje?

Se lahko obrnem na druge ljudi za podporo in pomoč?

Sem drugim na voljo za podporo in pomoč?

Se znam na samozavesten in spoštljiv način postaviti zase ali težko izrazim svoje mnenje, želje ali rečem »ne« drugim?



Listke z vprašanji najdete na naslednji strani.

Soigralcem povej eno šalo ali smešno stvar, ki se ti je zgodila.	Osebi na levi strani daj kompliment. Lahko ji npr. poveš, kaj ti je pri njej všeč, kaj ji gre dobro, katere so njene pozitivne lastnosti.	Za nekoga v tem prostoru danes naredi nekaj prijaznega. Lahko ga npr. pohvališ, mu narišeš risbo, ki ga bo razveselila, mu pomagaš pri nalogi ali kakšnem opravilu.	Soigralca na svoji levi in desni strani vprašaj, kaj je ena njuna moč oziroma pozitivna lastnost, na katero sta ponosna.
Povej ime ene od oseb, ki ji zaupaš. Zakaj ji zaupaš?	Kateri dogodek, ki je vključeval tvojo družino ali prijatelje, te je do sedaj najbolj razveselil in zakaj?	Kdo ti pomaga, ko ti je težko in potrebuješ pomoč?	Kakšne so lastnosti dobrega prijatelja? Povej eno lastnost in nato povabi soigralce, da še oni povedo vsak eno lastnost dobrih prijateljev.
V čem se soigralci razlikujete? Pogovorite se, zakaj je to lahko dobro.	V čem ste si soigralci podobni? Pogovorite se o svojih podobnostih in poiščite vsaj dve podobnosti, ki si ju delite vsi soigralci.	Predstavljaljaj si, da znaš skuhati kar koli. Katera jed bi navdušila vse soigralce? Pogovorite so o svojih najljubših jedeh.	Predstavljaljaj si, da greste s soigralci na počitnice nekam v Slovenijo. Kam bi lahko šli, da bi bili vsi zadovoljni? Preveri pri soigralcih, kje radi preživljajo počitnice.
Izberi enega od soigralcev in ga povabi, da predlaga kratko igro, v katero bodo vključeni vsi soigralci. Igro se lahko igrate takoj ali se dogovorite, kdaj se jo boste igrali.	Soigralce povabi k igri »človeški voz«. Postavite se v krog, zaprite oči in z vsako roko primite enega od soigralcev. Nato odprite oči in se poskušajte razvozlati tako, da se ves čas držite za roke.	Izberi enega od soigralcev, ki ti naj na hrbet s prstom nariše nekaj, kar ga spominja na prijateljstvo. Ugani, kaj je narisal. Za pomoč pri ugibanju lahko prosiš ostale soigralce.	Pokaži en gib, ostali pa naj ga ponovijo za tabo. Nato naj še vsak od soigralcev pokaže svoj gib, ki ga vsi ponovite.

Treniraj osebno prožnost

2. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Ko vzpostavimo in **skrbimo za povezane odnose** z drugimi ter dobimo **podporo**, nam to pomaga, da bolj **zaupamo vase** in tudi **v druge** ljudi.

V dobrih odnosih drug drugega **sprejemamo**, se **spoštujemo**, si **pomagamo** in smo **prijazni**.

Drugi korak treninga osebne prožnosti je krepitev + odnosa do drugih.

Za dobre odnose z drugimi lahko poskusiš to aktivnost:

V paru ali skupini naj vsak sam najprej razmisli o svojih močeh in + lastnostih, ki jih ima kot dober in podporen prijatelj.

Vsak svoje lastnosti zapiše na manjši list in si ga prilepi na hrbet.

V drugem koraku razmislite še o močeh in lastnostih vseh ostalih, ki sodelujejo pri aktivnosti.

Vsak na listke drugih zapiše vsaj še eno dodatno + lastnost.

Oglejte si vsak svoj listek, nato pa se pogovorite o lastnostih, ki so skupne dobrim prijateljem.

Ste o sebi ali drugih izvedeli kaj novega? Vas je kaj presenetilo?

Za konec naredite prijazno dejanje za nekoga drugega.

To je lahko oseba, ki je sodelovala v tej aktivnosti ali kdo drug (npr. nekdo v vaši družini ali razredu, prijatelj, sosed itd.).

ODNOS DO NEČESA »VEČJEGA OD MENE«



»Življenje ima smisel.«

Odnos z nečim »večjim od nas« lahko predstavlja našo vključenost, povezovanje z aktivnostmi v skupnosti, prostovoljstvo, dobrodelnost ali našo duhovno prakso. Ta steber nam daje smisel, upanje, smer v življenju, vpliva na zmanjšanje občutka osamljenosti, odtujenosti. Lahko je pomemben vir moči v časih, ko se soočamo s težkimi preizkušnjami v življenju. Krizni časi pa so hkrati tudi priložnost, da krepimo ta steber in razmislimo o svojih vrednotah, o tem, kako lahko prispevamo k skupnosti in posledično vplivamo tudi na želene spremembe v družbi, svetu.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI DOBER ODNOS DO NEČESA »VEČJEGA OD NJEGA«?

- Namenimo čas pogovoru z otrokom o tem, katere stvari mu v življenju veliko pomenijo. Kaj je tisto, kar je pomembno in mu daje občutek moči, podpore, tudi ko mu kaj ne gre ali pa ko doživi kakšne težke izkušnje.
- Otroka spodbudimo, da se vključi v prostovoljske dejavnosti. Tako bo imel priložnost narediti nekaj dobrega za druge in za skupnost ter bo imel večji občutek povezanosti, pripadnosti skupnosti.
- Otroku dajmo priložnost, da aktivno sodeluje v projektu, s katerim si prizadevamo za pomembne spremembe v svetu (npr. skrb za okolje, skrb za človekove pravice, enakost med ljudmi, strpnost, boj proti rasizmu ipd.).
- Otroku predstavimo in skupaj z njim načrtujmo ter izvajajmo redno prakso meditacije.
- Z otrokom se pogovarjajmo o tem, kako smo ljudje, druga živa bitja in narava povezani med seboj, kako lahko tako pozitivna kot negativna dejanja sprožijo »verižne reakcije«. Razmislimo skupaj z otrokom, kako lahko z dejanji prijaznosti začnemo val pozitivnih vplivov.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Ptica miru

Predlogo za izdelavo ptice najdete v prilogah – Odnos do nečesa večjega od mene. Posnetek navodil za izdelavo ptice najdete na: <https://www.youtube.com/watch?v=2fu35-Cy8KE&list=LLAgPQcPiA4FLi8OkKcGVI-g&index=2&t=0s>.

Povabite otroka, naj pomisli, na kakšen način lahko prispeva k temu, da bomo imeli vsi ljudje, otroci in odrasli možnost živeti v miru, biti sproščeni in zadovoljni.

Otrok naj iz papirja izdela ptico in na njena krila napiše ali nariše dobre želje, prijazne misli, ki jih lahko s pomočjo ptice nameni in tudi pošlje drugim ljudem (npr. nekomu od prijateljev, sorodnikov, znancev ali pa tudi osebi, ki je sploh ne pozna). S tem lahko otrok nekomu polepša dan in krepí moč prijaznosti ter dobre odnose z drugimi.



Dnevnik hvaležnosti

Otroka spodbudite, naj zvečer pred spanjem pomisli na dan, ki je za njim, in najde tri stvari, za katere je hvaležen v tem dnevu. Zapiše ali nariše naj jih v svoj dnevnik hvaležnosti. Ko pomisli na stvari, za katere je hvaležen, naj se osredotoči na to, kako se počuti.

Jaz kot prostovoljec, jaz kot prostovoljka

Otroke in mlade spodbudite, naj razmislijo, na kakšen način in kje se lahko aktivno vključijo in prispevajo kot prostovoljci ali prostovoljke. Morda lahko prostovoljske aktivnosti začnete izvajati v šoli.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Pogovor o vrednotah in oblikovanje izjave o smislu življenja

Aktivnost se izvede v dveh delih. V prvem delu se z mladimi pogovorite o glavnih vrednotah, ki jih imajo/so pomembne za njih. V naslednjem koraku naj razmislijo, kaj vse to, kar jim je pomembno (glavne vrednote, ki so jih prepoznali pri sebi), govori o njih, nato pa naj to, kar jim je najpomembnejše, jih motivira, navduši, zanima, izrazijo z enim stavkom, ki bo njihova izjava o smislu življenja. Vsak lahko svojo izjavo o smislu življenja zapiše na papirnato pero, ki ga lahko tudi okraši. Peresa nato prilepite na steno, tako da jih združite v krila.



Infografika Treniraj osebno prožnost: 3. korak (glejte priloge – Odnos do nečesa večjega od mene).

Mladim lahko posredujete infografiko, na kateri so navodila za pisanje dnevnika hvaležnosti in pobuda, naj uporabijo svoje veščine, moči in talente ter jih izražajo tudi v okviru prostovoljnega dela.



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO DOBER ODNOS DO NEČESA VEČJEGA OD NAS? VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Kaj so moje temeljne vrednote? Kaj je tisto, kar je meni najpomembnejše?

Kaj je tisto, kar daje smisel mojemu življenju?

Mi je pomembno, da prispevam k pomembnim spremembam v svetu?

Ali izvajam redno duhovno prakso?

Ali ohranim upanje tudi, ko se soočam s težkimi preizkušnjami v življenju? Kaj mi je takrat v pomoč?

Kaj so moje strasti? Kaj me navduši, poživlja?

Kako lahko uporabim svoje moči, talente, da delam, naredim nekaj, kar me zelo zanima, in hkrati s tem pomagam drugim?

Navodila za izdelavo ptice miru



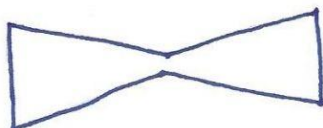
Pomisli, na kakšen način lahko tudi **ti prispevaš k temu, da bomo imeli vsi** ljudje, otroci in odrasli, **možnost, da živimo v miru, smo sproščeni in zadovoljni.**

Iz papirja **izdelaj ptico in na njena krila napiši ali nariši dobre želje, prijazne misli**, ki jih lahko nameniš in s pomočjo ptice pošlješ drugim **ljudem**.

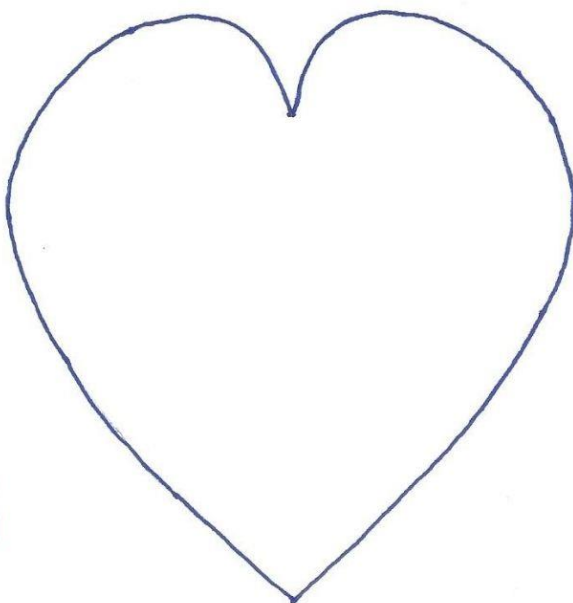
Ptico lahko pošlješ komu od prijateljev, sorodnikov, znancev ali pa jo podariš osebi, ki je sploh ne poznaš. S tem boš morda nekemu polepšal dan.

NAVODILA:

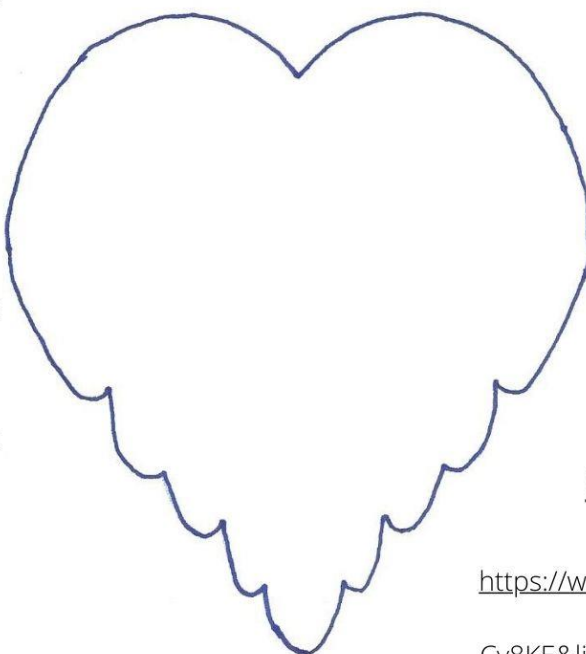
1. Izreži dele za kljun, trup in krila ter jih prepogni po sredini.
2. Z lepilom na trup pričvrsti krila in kljun.
3. Na krila napiši ali nariši dobre želje in prijazne misli, ki jih lahko nameniš drugim.



KLJUN



TRUP



KRILA -

na krila nariši ali zapiši prijazne misli in dobre želje.

Posnetek navodil za izdelavo najdeš na:

<https://www.youtube.com/watch?v=2fu35-Cy8KE&list=LLAgPQcPiA4FLi8OkKcGVI-g&index=2&t=0s>

Treniraj osebno prožnost

3. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Razmislimo, **kaj nam je pomembno**, kaj nas **navdušuje, zanima, razveseljuje**. To so npr. ljudje, ki jih imamo radi in različne aktivnosti, v katerih uživamo.

Vse **to nam daje moč** in nam pomaga, da vztrajamo tudi, ko nam je težko.

Tretji korak treninga osebne prožnosti: življenje ima smisel.

Hvaležnost in pomoč drugim imata posebno moč. Pripomoreta, da se počutimo vključeno in povezano z drugimi.

DNEVNIK HVALEŽNOSTI

Zvečer pred spanjem pomisli na dan, ki je za teboj, in najdi **3 stvari, za katere si hvaležen v tem dnevu**. Zapiši ali nariši jih v svoj dnevnik hvaležnosti. Ko pomisliš na stvari, za katere si hvaležen, se osredotoči na to, **kako se počutiš**.

JAZ KOT PROSTOVOLJEC/PROSTOVOLJKA

Razmisli, **kako in kje** se lahko aktivno vključiš in prispevaš s **prostovoljnim delom**. O tem lahko povprašaš v **šoli**. Mnoge šole organizirajo različne prostovoljske aktivnosti. Če jih na vaši šoli še ne organizirajo, **lahko predlagaš**, da s tem začnete v vašem razredu.

MISELNO RAVNOVESJE



»Lahko obvladujem in umirim svoje misli.«

Miselno ravnovesje vključuje pozitivno naravnost in prepričanja, ko na splošno gledamo na stvari s pozitivne ali vsaj z nevtralne perspektive. Nanaša se tudi na sposobnost, da nadziramo svoje misli, se uspemo osredotočiti, umiriti. Ta steber vpliva tudi na to, da uspemo napake in negativne izkušnje »pustiti za seboj« in jih ne premlevamo vedno znova.

Miselno ravnovesje je zelo pomembna moč v času, ko se soočamo z različnimi preizkušnjami, krizami v življenju. Pomaga nam tako neposredno v času krizne situacije, ko je pomembno, da »ohranimo mirno kri«, se umirimo, razmislimo in načrtujemo svoja dejanja, kot tudi po krizni situaciji, ko je pomembno, da uspemo umiriti misli, ne premlevati preteklih dogodkov, kaj, kako, zakaj se je nekaj zgodilo, in se osredotočiti na sedanjost ter (sčasoma) pogledati tudi v prihodnost.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI MISELNO RAVNOVESJE?

- Misli vplivajo na naša čustva, telesne odzive in vedenje. Pomembno je, da se otroci zavedajo teh povezav in razumejo, da lahko svoje misli nadzorujejo, spreminjajo. Za to je sicer potrebna vaja.
- Otroku pomagajmo, da se nauči, kako spremeniti svoje negativne misli v pozitivne ali vsaj v nevtralne. Pri učenju spreminjanja negativnih misli in prepričanj si lahko pomagamo z vajo »reciklaža misli«.
- Otroku s pogovorom pomagajmo prepoznati, nad katerimi stvarmi v življenju ima nadzor (Aguilar, 24. 5. 2017), npr. z vprašanji, kot so: »Kaj se lahko zdaj svobodno odločiš?«, »Kaj lahko danes izbereš zase?«, »Kaj lahko narediš drugače?« ipd.
- Otroku predstavimo načine, kako lahko umiri svoje misli, se osredotoči. Pri tem so nam lahko v pomoč kratke vaje čuječnosti, dihanja. Za uvod v to lahko uporabimo tudi slikanice in zgodbe na to temo.
- Ko otrok doživi različne neprijetne oziroma negativne izkušnje, si vzemimo čas za pogovor in mu pomagajmo prepoznati misli, ki jih ima v zvezi s to izkušnjo. Skupaj z njim razmišljajmo in preizkusimo načine, kako lahko umiri svoje misli, da jih ne bi vedno znova premleval, in tudi, kako lahko spremeni negativne misli v pozitivne ali nevtralne. Na ta način bo razvijal pomembno moč za samoregulacijo.

Kozarec za umiritev misli

Skupaj z otroki lahko naredite **kozarec za umiritev misli** (Healthy Minds Innovations, Inc., 2017).

Ko otrok doživlja močna čustva, je npr. jezen, vzame kozarec za umiritev misli, ga pretrese in si predstavlja, da so bleščice njegove razburjene misli in čustva. Kozarec postavi na mizo in pozorno opazuje, kako bleščice počasi padajo na dno kozarca. »Razburjene misli in čustva« se ob tem počasi umirjajo.

Za izdelavo kozarca za umiritev misli potrebujete:

- glicerín,
- kozarec s pokrovčkom, ki dobro tesni,
- bleščice,
- vodo,
- milo ali sredstvo za pomivanje posode.

V kozarec nalijte glicerín. Če pride v stik z očmi ali rokami, jih takoj sperite z vodo.

Otrok naj v kozarec doda dve žlički bleščic, vi pa ga do vrha napolnite z vodo in dodajte kapljico mila. Otrok naj nato kozarec zapre s pokrovčkom in kozarec za umirjanje misli je pripravljen.



Kratke vaje čuječnosti

Nekaj takšnih vaj lahko najdete na listu z **z gibanko v obliki srca** (glejte priloge – Miselno ravnovesje). Otroci lahko z gibanko izrežejo in pobarvajo, nato pa skupaj izvedite kratke vaje čuječnosti, ki so zapisane na njej.



Pišemo haikuje

Otrokom predstavimo, kaj je haiku in kako se ga napiše.

Povabimo jih, naj uporabijo moč kreativnosti in razmislijo ter napišejo haiku na temo, kaj so se ali se lahko naučijo ob izkušnji krize ali nekega problema. S tem se učijo na negativno situacijo/izkušnjo pogledati z druge perspektive.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Misli vplivajo na naša čustva, telo in vedenje. V težkih trenutkih lahko mladim (in seveda tudi odraslim) pomaga tudi to, da imajo nadzor nad svojimi mislimi in da se znajo umiriti. Pomembno je še, da se lahko iz težkih izkušenj in napak učijo, nato pa jih »pustijo za seboj« ter se osredotočijo na sedanost in prihodnost, ne pa samo na to, kaj se je zgodilo.

Reciklaža negativnih misli

Ko smo pod stresom, nam lahko pomaga, če znamo negativne misli zamenjati s pozitivnimi ali vsaj z nevtralnimi. Tehniko »reciklaža negativnih misli« lahko mladim predstavite s pomočjo **infografike** **Treniraj osebno prožnost: 4. korak** (glejte priloge – Miselno ravnovesje).



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO MISELNO RAVNOVESJE?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Ali pogosto premlevam negative izkušnje in napake ali uspem ustaviti spiralo negativnih misli?

Ali ob misli na prihodnost prevladujejo pozitivna pričakovanja in zaupanje v dober razplet ali skrbi, kaj vse bo šlo narobe?

Uspem sprejeti konstruktivno kritiko in povratne informacije upoštevati v prihodnje?

Sem ponavadi bolj osredotočen/osredotočena na to, kaj gre lahko narobe, ali na to, kaj bo pozitivno?

Uspem »izprazniti glavo« in se umiriti ter sprostiti ali je to zame »misija nemogoče«?

Se bolj osredotočam na svoje pomanjkljivosti in šibke točke, pozitivne stvari in uspehe pa spregledam ali jim ne pripisujem posebnega pomena?

Katera so moja glavna omejujoča prepričanja, ki jih imam o sebi, o drugih ljudeh in o svetu?

Izdelaj zgibanko v obliki srca.

Aktivnosti na zgibanki
ti lahko pomagajo, da
se sprostiš in umiriš
svoje misli,
ko ti je težko.

Zgibanko lahko tudi
komu podariš in mu
polepšaš dan.

Pihaj milne mehurčke.

Predstavljaš si, da so
mehurčki tvoje negativne
misli, ki počasi
odletijo stran.



Poglej v ogledalo in
naštej 3 razloge,
zakaj se imaš rad/-a.



Zapri oči in si predstavljaš
miren prostor. To je lahko
morje, puščava, veselje ...

Kako izgleda ta prostor?

Kakšen je njegov vonj?

Kako se počutiš, ko si
v tem prostoru?



Pomisi na osebo,
ki ti je blizu in
ti je prijetno z njo.
V mislih ji pošli 1
pozitivno sporočilo.



Globoko vdihni skozi nos in
izdihni skozi usta.

**Ozri se okoli sebe in ugotovi,
koliko pozitivnih stvari lahko
najdeš v prostoru.**

Morda vidiš sliko, ki ti je všeč, rože,
nekoga, ki ga imaš rad/-a ...

**Poskusi uživati v tem, kar
opazuješ.**



NAVODILA ZA IZDELAVO

Zgibanko pobarvaj in izreži.
Proti sredini zapogni srce
in kvadrata. Srce naj bosta na
vrhu, tako kot je prikazano
na zgornji sliki.

Pomagaš si lahko z navodili
na Pinterestu:

<https://www.pinterest.com/pin/262545853264813920/>

Viri :

GoZen! (2016). *50 Calm-Down Ideas to Try with Kids of All Ages*. Dostopno s <https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/>

GoZen! Plus (2019). *Mindful Minute Flashcards*. Pridobljeno s <https://gozen.com/product/mindful-minute-cards/>

GoZen! (2019). *The Prisma Pals Practice Mindfulness*. Pridobljeno s <https://gozen.com/wp-content/uploads/2019/01/PrismaPalFlashCards.pdf>

Treniraj osebno prožnost

4. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih

Misli vplivajo na naša čustva, telo in na vedenje.

Primer: Se ti je že kdaj zgodilo, da si po ogledu grozljivke zaslišal ropot, pomislil, da si v nevarnosti, in skočil pokonci? Ti je srce takrat hitro bilo in te je bilo strah? Tak ropot si verjetno slišal že v preteklosti, a takrat si pomislil, da je samo veter in ne pošast iz grozljivke, zato se nisi prestrašil.

Posebej v težkih trenutkih nam pomaga, da **imamo nadzor nad svojimi mislimi**, da se znamo **umiriti** in **težke izkušnje ter napake »pustiti za seboj«**.

Tako se lažje osredotočimo na sedanost in prihodnost, ne pa samo na to, kar je bilo.

Četrty korak treninga osebne prožnosti: lahko obvladujem in umirim svoje misli.



Spremeni negativne misli v pozitivne.

Negativne misli nam niso v pomoč, posebej, ko smo pod stresom.

Primer:

»Ta predmet je kr neki. Nikoli ne bom znala. Kako sem neumna. Brez veze, da se sploh trudim.«

Oseba, ki verjame tej misli, bo z učenjem najbrž **odlašala, vložila manj truda** in na koncu res dobila **slabo oceno**.

Te **ni dobila, ker bi bila neumna**, ampak zato, **ker je vložila manj truda**.

Ko smo pod stresom, nam pomaga, da znamo negativne misli zamenjati s pozitivnimi ali vsaj z nevtralnimi. Tega se lahko naučimo.

Primeri:

Ta predmet je kr neki.
Tega nikoli ne bom znala.

V novi šoli ne bom imel prijateljev.

Kaj, če pozabim plesne korake?
Vsi se mi bodo smejali.

POSKUSI ŠE TI.

Potrudila se bom, kolikor se lahko.
Bolje mi bo šlo.

Našel bom prijatelje. Imel sem jih tudi v prejšnji šoli.

Vadil sem. Tudi, če naredim napako, ne bo nič strašnega.

ČUSTVENO RAVNOVESJE



»Prepoznam, sprejemam in obvladujem svoja čustva.«

Čustveno ravnovesje se nanaša na zavedanje in sprejemanje lastnih čustev, njihovo obvladovanje in ustrezno izražanje ter na predelavo negativnih izkušenj.

Za čustveno ravnovesje sta zelo pomembna samozavedanje in regulacija močnih čustev z veščinami za sočuten odziv do samega sebe in samopomiritev. To nam pomaga zmanjšati čustveno intenzivnost, se umiriti in z drugačno naravnostjo sprejemati odločitve glede možnih odzivov, vedenja.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI ČUSTVENO RAVNOVESJE?

- Povprašajmo otroka, kako se počuti. Povprašajmo ga po prijetnih in neprijetnih čustvih. Naj ne bodo tema pogovora samo neprijetna čustva.
- Predstavimo otroku, da so vsa čustva pomembna in da ni cilj, da se določenih čustev, kot sta npr. strah ali jeza, znebimo. Čustva so koristna, so pa nekatera prijetna, druga neprijetna.
- Z otrokom se pogovarjajmo o tem, kdaj doživljamo različna čustva. Pojasnimo, kako so čustva povezana z našimi mislimi, telesnim odzivom in vedenjem.
- V vsakdanjem življenju uporabljajmo besede, ki poimenujejo čustva in občutke. S tem bomo otroku pomagali širiti nabor besed, s katerimi lahko izrazimo čustva.
- Skupaj z otrokom razmislimo in se pogovorimo, na kakšne načine lahko izrazimo različna čustva. Včasih je čustva težje izraziti z besedami. Izrazimo jih lahko tudi z risanjem, glasbo, plesom ter drugimi načini gibanja in kreativnega izražanja.
- Otroku pomagajmo razumeti in razlikovati med čustvi in vedenjem. Jeza ni nekaj slabega, negativnega, problem pa je lahko vedenje, npr. če nekoga udarimo, ko smo jezni.
- Otroku predstavimo različne načine, kako se lahko umiri in obvlada močna čustva. Dajmo mu priložnosti, da vadi.
- Pomagajmo mu krepiti moč, da zdrži frustracije in neprijetna čustva.
- Bodimo mu na voljo za pogovor, ko je v stiski. Vzemimo si čas in ga poslušajmo brez sodb. Sprejmimo in potrdimo njegova čustva. S tem mu bomo pomagali razvijati in krepiti veščine za samopomiritev ter sočutje do sebe.
- Če otrok joka, ne ustavljajmo joka. Bodimo pa z njim, pokažimo sočutje in razumevanje.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Igra spomin

Igra je lahko izhodišče za pogovor o prijetnih in neprijetnih čustvih, o situacijah, v katerih jih doživljamo, ter o tem, kako lahko izražamo in obvladujemo močna čustva. **Pripomočki in navodila za igranje** so v prilogah – Čustveno ravnovesje.

Pantomima – izrazimo čustva brez besed

- Pripravite fotografije, ki predstavljajo izraze različnih čustev. Povabite 3 do 5 otrok in jim pokažite fotografije. Pogovorite se, kako bi lahko različna čustva, ki jih predstavljajo fotografije, izrazili neverbalno. Skupaj poskusite neverbalno izraziti posamezna čustva. Potem skupaj z otroki predstavite s pantomimo drugim otrokom posamezna čustva, ki so predstavljena na fotografijah. Drugi otroci morajo prepoznati, katera čustva izražate.
- Potem se lahko pogovorite o tem, katera čustva je bilo težje in katera lažje izraziti in prepoznati.
- Pogovorite se tudi o tem, da se včasih zmotimo in ne prepoznamo pravega čustva. Ljudje včasih različna čustva maskiramo z drugimi, npr. čutimo žalost, izrazimo pa jezo ipd., zato je pomembno, da se o tem, kaj čutimo, pogovarjamo tudi z besedami.
- V nadaljevanju lahko za čustva, ki so predstavljena na fotografijah in ki so jih otroci izražali ter prepoznavali, skupaj poiščete čim več različnih besed, s katerimi jih opišemo oz. izrazimo.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Tudi mladi lahko razvijajo in krepijo čustveno ravnovesje. Pomembno je, da se naučijo čustva zaznavati, prepoznavati, jih sprejemati in obvladovati. Vsi doživljamo prijetna in neprijetna čustva, a vsa čustva so koristna in vsako čustvo ima svoj namen. Je pa predvsem neprijetna čustva včasih težko sprejeti.

Mlade lahko naučimo tehnik za samopomiritev, ki jim pomagajo takrat, ko doživljajo močna čustva. Posredujete jim lahko **infografiko Treniraj osebno prožnost: 5. korak**, ki jo najdete v prilogah – Čustveno ravnovesje.

KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO ČUSTVENO RAVNOVESJE?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Se zavedam svojih čustev?

Me močna čustva pogosto preplavijo in imam občutek, da nimam nadzora?

Znam/zmorem izraziti svoja čustva?

So kakšna čustva zame »prepovedana«?

Uspem »ohraniti mirno kri« ali se hitro in včasih tudi pretirano odzovem?

Znam/zmorem izraziti močna neprijetna čustva in jih ne doživljam daljši čas?

Se me negativne izkušnje, ki so povezane z različnimi konflikti ali kritiko, močno dotaknejo in se z njimi ukvarjam še kar nekaj časa po dogodku?

Razumem, kako so moja čustva povezana z mojimi mislimi in vplivajo na moj telesni odziv in vedenje?

Imam različne strategije (načine), kako se umiriti, ko čutim neko močno čustvo?

Se včasih, ko mi je težko, tudi zjočem?

Uspem zadržati pozitiven učinek prijetnih čustev, ko doživim nekaj pozitivnega?

IGRA SPOMIN

Navodila

Natisnite in izrežite pisane kvadratke s čustvi ter kartice z vprašanji. Priporočamo, da jih natisnete ali nalepite na trši papir, da jih boste lahko uporabili večkrat.

Igro lahko igrate kot običajno družabno igro spomin. Kvadratne listke s čustvi razporedite po mizi z barvnimi sličicami, obrnjenimi navzdol, da si igralci ne zapomnijo, kje leži kateri listek. Igralci morajo poiskati ustrezne pare. Prvi igralec izbere dva listka in ju obrne ter barvni sličici pokaže, tako da ju vidijo vsi igralci. Sledi lahko pogovor tem, kateri čustvi sta prikazani na listkih. Če najde ustrezen par, lahko listka obdrži in nadaljuje z iskanjem. Če ne najde ustreznega para, je na vrsti drug soigralec. Potem listka obrne z barvno sličico navzdol in ju položi nazaj na mizo. Igralci si poskušajo zapomniti, kam je položil listka, saj ju bodo kasneje verjetno potrebovali.

Igra se nadaljuje v smeri urinega kazalca. Zmagovalec igre je tisti, ki zbere največ parov.

Igro lahko tudi popestrite, da postane nekoliko težja in tudi bolj zanimiva.

Pri tem vam bodo pomagale kartice z vprašanji. Ko igralec najde par kvadratnih listkov s čustvi, pogleda, katere barve sta, in vzame kartico z vprašanjem, ki je enake barve. Nato odgovori na vprašanje, zapisano na kartici, ali opravi izziv. Če pravilno odgovori oziroma uspešno opravi izziv, dobi dodatno točko.

- Na modrih karticah so vprašanja, s pomočjo katerih igralec z drugimi deli, kdaj doživlja določeno čustvo.
- Na zelenih karticah so izzivi, pri katerih mora igralec s pantomimo (torej le z gibi telesa, brez izgovorjenih besed) drugim pokazati čustvo, soigralci pa ugibajo, za katero čustvo gre.
- Na roza karticah so zapisane situacije, v katerih oseba doživlja določeno čustvo. Igralec mora ugotoviti, za katero čustvo gre. Rešitve najdete na koncu tega poglavja.
- Na oranžnih karticah so vprašanja, ki se nanašajo na besedišče, povezano s čustvi.

Da igra za otroke ne bo pretežka, lahko nekatere pare izločite. Izločene listke lahko uporabite naslednjič.

Uživajte!





Kdaj si jezen/jezna?	Kdaj te je strah?
Na kaj si najbolj ponosen/ponosna?	Kaj te običajno razveseli?
Kdaj čutiš ljubezen?	Kdaj si žalosten/žalostna?
Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi VESELJE. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.	Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi POGUM. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.
Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi JEZO. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.	Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi PRESENEČENJE. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.
Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi STRAH. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.	Soigralcem povej, da je čas za pantomimo. Uganiti morajo, katero čustvo boš izrazil/izrazila. Brez besed izrazi PONOS. Drugi morajo uganiti, za katero čustvo gre.

Miha se je izgubil v zabaviščnem parku. Kaj meniš, kako se počuti?	Sošolka je Andreji razložila, kako se računa z ulomki. Zdaj Andreja to zna. Kaj meniš, kako se počuti Andreja?
Tomažev kuža je poginil. Kaj meniš, kako se počuti Tomaž?	Nekateri otroci so se norčevali iz Petra. Nika mu je pomagala tako, da jim je rekla, naj takoj nehajo, drugače bosta povedala o tem učiteljici. Otroci so nehali. Kaj meniš, kako se je počutila Nika?
Tine bo z ekipo čez 10 minut nastopil na nogometni tekmi. Kaj meniš, kako se počuti?	Naštej 10 različnih čustev.
Naštej vsaj 5 prijetnih čustev.	Naštej vsaj 5 neprijetnih čustev.
Povej vsaj 5 različnih besed ali izrazov, s katerimi izrazimo strah.	Povej vsaj 5 različnih besed ali izrazov, s katerimi izrazimo ljubezen.
Povej vsaj 5 različnih besed ali izrazov, s katerimi izrazimo veselje.	Povej vsaj 5 različnih besed ali izrazov, s katerimi izrazimo jezo.

- **Miha se je izgubil v zabaviščnem parku. Kako se počuti?**
Prestrašeno, zmedeno, morda mu je nerodno, ker se je izgubil, mogoče čuti krivdo, ker ni upošteval navodil, naj ostane v bližini staršev/prijateljev/učiteljice/učitelja.
- **Sošolka je Andreji razložila, kako se računa z ulomki. Zdaj Andreja to zna. Kako se počuti Andreja?**
Andreja je vesela, ponosna nase, hvaležna sošolki, ki ji je pomagala.
- **Tomažu je poginil kuža. Kako se počuti Tomaž?** Žalosten je.
- **Nekateri otroci so se norčevali iz Petra. Nika mu je pomagala tako, da jim je rekla, naj takoj nehajo, drugače bosta povedala učiteljici. Otroci so nehali. Kako se je počutila Nika?**
Bila je pogumna. Preden se je odločila, da bo pomagala Petru, je bila morda malo zaskrbljena, mogoče jo je bilo strah. Čutila je empatijo – ugotovila je, da se Peter počuti slabo in da si verjetno želi, da bi mu nekdo pomagal, in odločila se je, da mu bo pomagala ona. Potem ko so otroci odnehali, pa je bila ponosna nase, vesela, morda je čutila olajšanje, da so otroci prenehali zafrkavati Petra.
- **Tine bo z ekipo čez 10 minut nastopil na nogometni tekmi. Kako se počuti?**
Je vznemirjen, morda ga je malo strah. Je optimističen – z ekipo so pridno trenirali in pričakuje dober rezultat. Mogoče je vesel, navdušen, ker bo spet lahko igral s prijatelji. Morda je ponosen, da bo lahko nastopil s svojo ekipo.

Treniraj osebno prožnost

5. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Doživljamo prijetna in neprijetna čustva, a **vs a čustva** (tudi jeza, žalost, strah) **so koristna** in vsako čustvo ima svoj namen.

Predvsem neprijetna čustva je včasih težko sprejeti.

Ampak **če se delamo, da čustev ne čutimo, je lahko še slabše**.

Prav je, da čustva izrazimo, a ne tako, da žalimo in prizadenemo druge.

Peti korak treninga osebne prožnosti:

*zavedam se svojih čustev,
jih sprejemam
in jih znam obvladovati.*

*Ko smo vznemirjeni in razburjeni,
nam lahko pomagata glasba in dihanje.*

Moj seznam glasbenih želja

Pomislite, preizkusite, **katera glasba vam pomaga, da se umirate**. Oblikujte svoj **seznam glasbenih »želja«** in ga **uporabite**, ko boste vznemirjeni ali razburjeni.



Dihanje 4 5 6

Namenite si minuto za kratko vajo dihanja.

Vdihnite in štejte do **4**.

Zadržite dih in štejte do **5**.

Počasi **izdihnite** in štejte do **6**.

To nekajkrat ponovite.

Ko smo vznemirjeni in je tudi naše telo napeto, nam dihanje lahko pomaga, da se umirimo.

TELESNO RAVNOVESJE



»V stiku sem s svojim telesom, lahko se umirim in sprostim.«

Telesno ravnovesje se nanaša na sposobnost, da se umirimo, sprostim ter se ne odzovemo prehitro in pretirano. Temelj telesnega ravnovesja je, da smo v stiku s svojim telesom in da se zavedamo, kako je odziv telesa povezan z našimi mislimi, čustvi in vedenjem.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI TELESNO RAVNOVESJE?

- Povprašajmo otroka, kako se počuti oziroma kaj zazna, opazi v svojem telesu.
- Skupaj z otrokom razmislimo in se pogovorimo, kako vse lahko skrbimo za svoje telo, da bo zdravo in močno.
- Otroka spodbujajmo k izvajanju dejavnosti, v katerih uživa in se sprosti. Z otrokom se pogovarjamo o tem, kaj lahko naredi za sprostitev, da zmanjša ali odpravi napetost v telesu (npr. v mišicah).
- Otroku pomagajmo razumeti, kako je telesno počutje in ravnovesje povezano s čustvenim in miselnim ravnovesjem.
- Otroka spodbujajmo h gibanju in zdravi meri telesne aktivnosti.
- Doma in v vrtcu ali šoli izvajajmo »minute za sprostitev«.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Vodena vizualizacija: Čarobni sprehod

Otrokom pomagajte do sprostitve z vodeno vizualizacijo čarobnega safari sprehoda.

Dobrodošli na prav posebnem sprehodu.

Najprej se udobno namestite, lahko sedite ali ležite. Roke lahko položite v naročje ali na svoje noge. Zaprite oči. Če vam to ni všeč, poiščite en predmet v prostoru, kjer ste, in svoj pogled usmerite v ta predmet. Začutite, kako se vaše telo dotika stola, podlage ali tal. Samo opazite, kako se počuti vaše telo. Bodite pozorni na to, kako dihate, opazite, kako naredite vdih in izdih, vdih in izdih.

Sedaj počasi in globoko vdihnite skozi nos ... in ... izdihnite skozi usta. Ko vdihnete, si lahko predstavljate, kako se vaš trebuh in pljuča napolnijo z zrakom – kot bi napihnili balon. Ko izdihnete, pa si predstavljajte, kako iztisnete zrak iz trebuha in pljuč – kot bi izpraznili balon. Poskusite še enkrat. Počasi vdihnite skozi nos in še počasneje izdihnite skozi usta.

V svojih mislih bomo šli na čaroben safari sprehod. Med sprehodom dihanje mirno in počasi. Pozorno poslušajte moj glas, ko vas bom vodila na sprehodu.

V svojih mislih si predstavljajte, da se sprehajate po širni pokrajini, ki je poraščena s travo, različnimi grmi in drevesi. Opazujte, kakšne barve je ta pokrajina. Morda opazite temno zeleno travo, rjav grmiček ali svetlozeleno drevo, nad pokrajino pa je čudovito modro nebo z belimi oblaki.

Predstavljajte si, da se sprehajate po tej pokrajini. Začutite, kako stopate po travi in kako obračate glavo, ko pozorno opazujete to pokrajino.

Med sprehodom boste srečali tudi različne živali. Najprej opazite žirafa. Uauuu, njen vrat je tako dolg, da doseže tudi najvišje drevo, s katerega obira listje. Opazujte oranžno-rjave lise na telesu žirafe, res jih je veliko. Predstavljajte si, da pomahate žirafi v pozdrav, in nadaljujte s sprehodom.

Sedaj zagledate družino levov. Lev ima zelo košato grivo, mladički pa se veselo igrajo. Predstavljajte si, kako lev zarjove. Njegov glas je zelo mogočen.

Ko se sprehajate po pokrajini, srečate tudi skupino slonov ob vodi. V mislih poskušajte prešteti, koliko slonov vidite. Eden od njih je ravno zajel vodo s svojim rilcem in si jo poškopil v usta, pa tudi po celem telesu. Pozorno opazujte, kako se kapljice vode razpršijo čez slona: po njegovih velikih ušesih, po močnih nogah, kakšna kapljica pa se ujame tudi v njegov rep.

Ko tako pozorno opazujete slone, zaslišite topotanje številnih nog. Začutite celo, kako se stresajo tla pod vašimi nogami. Kakšen zanimiv občutek ustvarjajo te nenavadne vibracije! Naenkrat zagledate, kdo povzroča ta hrup. To je čreda zeber, ki drvi čez pokrajino. Tako hitre so, a vseeno lahko opazite črno-bele vzorce na njihovih telesih. Res se jim mudi, zato jim pomahate v slovo.

Ta sprehod je zelo zanimiv, a sedaj je čas za počitek. Predstavljajte si, da se uležete na to mehko zeleno travo. Začutite, kako vas trava boža po nogah in rokah. Prijetno je. Ste sproščeni in mirni.

Sedaj se še enkrat ozrite po tej čudoviti pokrajini, v kateri bivajo vse te zanimive živali. Predstavljajte si, da se jim nasmehnete in jim pomahate.

Skupaj naredimo še en globok vdih in izdih. Vdih skozi nos ... in ... izdih skozi usta.

Sedaj lahko počasi odprete oči in se vrnete v prostor, v katerem ste. Dvignite roke nad glavo in se pretegnite. Za konec dajte sami sebi še en prijazen objem. 😊

Za izvedbo vodene vizualizacije čarobnega sprehoda lahko uporabite tudi avdio posnetek, ki je dostopen na spletni strani: <https://isainstitut.si/isa/knjiznica/>.

Lahko pa greste na pravi čuječ sprehod v naravo.

Dihanje s trebuhom

Navodila za izvedbo najdete v **infografiki Dihanje s trebuhom** v prilogah – Telesno ravnoesje.



Postopna mišična sprostita

Navodila za izvedbo najdete v infografiki **Postopna mišična sprostita** v prilogah – Telesno ravnesje.



Kocka s predlogi kratkih aktivnosti

Z otroki izdelajte papirnat kocko in preizkusite kratke gibalne aktivnosti, ki so namenjene sprostiti in umirjanju. Papirnat kocko najdete v prilogah – Telesno ravnesje.



PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Povabite mlade, naj razmislijo, kako skrbijo za svoje telo. Preverijo lahko, ali:

- se redno in dovolj gibajo,
- si vzamejo čas za počitek,
- se držijo urnika spanja,
- jedo zdravo hrano in pijejo dovolj vode,
- se izogibajo prekomerni uporabi naprav, kot so npr. telefon, računalnik ali televizija,
- počnejo stvari, ki jih veselijo in so dobre za njihovo telo,
- si vzamejo čas za umiritev in sprostita.

Za sprostitvev in umiritev lahko izvedejo **aktivnost za opazovanje telesa** ali **postopno mišično sprostitvev**. Obe aktivnosti najdete v prilogah – Telesno ravnovesje.



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO TELESNO RAVNOVESJE? VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

- Sem v stisku s svojim telesom? Se ustavim in zaznam, ko je napeto ali sproščeno?
- Sem pozoren/pozorna na svoje telo le, ko čutim bolečino in napetosti, ali tudi, ko se počutim dobro?
- Kako poskrbim za sprostitvev in umiritev?
- Se redno in dovolj gibam?
- Kakšne so moje spalne navade?
- Si vzamem čas za počitek? Naredim tudi kratke premore tekom dneva za sprostitvev in »polnjenje baterij«?
- Ali moje prehranjevalne navade prispevajo k mojemu telesnemu ravnovesju?
- Poskrbim, da telo dobi dovolj vode?
- Pazim na držo pri sedenju (npr. za računalnikom) in na pravilno izvajanje gibov pri delu?
- Se znam »odklopiti« od elektronskih naprav (npr. pred spanjem)?
- Razumem, kako se moje telo odzove, ko sem pod stresom?
- Poskrbim za dozo smeha vsak dan ali vsaj enkrat tedensko? 😊
- Počnem stvari, ki me veselijo, osrečujejo in so dobre tudi za moje telo?
- Imam rad/rada sebe in svoje telo?

Nasveti, kako se lahko sprostiš in umiriš svoje misli

DIHANJE S TREBUHOM

Dihaš tako, da vdihneš v trebuh in izdihneš iz trebuha.
Vdihneš in izdihneš skozi nos. Ko vdihneš, dih za nekaj trenutkov zadržiš
in potem počasi izdihneš.

POSKUSI. 😊

Vdihni in izdihni skozi nos.
Vdihni, šteje do **4**, malo
počakaj in šteje do **5**.

Položi eno roko na
trebuh.
Med dihanjem opazuj,
kako se pri vdihu dvigne
tudi tvoja roka in kako se
pri izdihu skupaj s
trebuhom spusti.



Potem počasi izdihni
in šteje do **6**.

To trikrat ponovi.

Vajo Dihanje s trebuhom izvajamo v okviru delavnic za otroke za uspešno obvladovanje stresa.

Infografiko smo pripravili v okviru projekta Izzivi medkulturnega sobivanja, ki ga sofinancirata
Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Nasveti, kako se lahko sprostiš in umiriš svoje misli

POSTOPNA MIŠIČNA SPROSTITEV

Pri tej vaji postopoma napneš in sprostiš različne mišice v svojem telesu.
Začneš pri rokah in potem nadaljuješ z drugimi sklopi mišic.
Vsak del vaje ponoviš dvakrat: napneš mišice in jih sprostiš in ponovno napneš in jih sprostiš.
POSKUSI. 😊

Udobno se usedi. Roke položi na mizo. Noge imej na tleh, tako da se s stopali dotikaš tal.

Zapri oči in trikrat globoko vdihni in izdihni.

Predstavljaš si, da z izdihom iz telesa sprostiš napetost, z vdihom pa v telo prihaja sproščenost.
Vdihni, malo zadrži dih in počasi izdihni.
Ponovi še enkrat, vdihni, zadrži dih in izdihni. In še enkrat.

Sprostitev lahko izvedeš tudi ob prijetni, sproščujoči glasbi.

1. ROKE

PESTI

Stisni pesti in jih dvigni od podlage, medtem ko so tvoje roke na mizi.
Malo zadrži in popusti pesti.
Ponovno stisni pesti in jih dvigni od podlage. Malo zadrži in sprosti.

MIŠICE ROK

Sedaj **napni mišice rok** tako kot bi želel roke stisniti k svojemu telesu, pa tega ne stori. **Popusti. Ponovi** še enkrat. Napni mišice rok, zadrži in sprosti. Občuti, kako postajajo tvoje roke sproščene.

RAME

Sedaj **dvigni rame**, malo **zadrži** in jih **spusti. Ponovi** še enkrat. Dvigni rame, zadrži in spusti.

2. VRAT

Napni mišice vratu.

Z **brado** se poskušaš dotakniti svojega trupa, pa tega ne stori. **Napni mišice, zadrži in popusti.** Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

5. NOGE

ZGORNJI DEL NOG

Najprej **napni mišice zgornjega dela nog**, in sicer tako kot bi želel noge stisniti skupaj, pa tega ne stori. **Napni mišice, zadrži in sprosti. Ponovi.** Napni mišice, zadrži in sprosti.

SPODNJI DEL NOG

Sedaj pa **iztegni noge**, stopala imej na tleh. Mišice spodnjega dela nog boš napel tako, da boš dvignil in zategnil prste, s petami pa se boš dotikal tal. **Napni mišice, zadrži in popusti.** Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti. Občuti, kako postajajo tvoje noge sproščene.

3. OBRAZ

Osredotoči se na obraz. Napel boš mišice na obrazu.

ČELO

Najprej **napni mišice čela** tako kot bi se namrščil. **Zadrži in sprosti. Ponovi** še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

OBRVI

Sedaj pa boš napel mišice tako, da boš **dvignil obrvi. Zadrži in popusti.** Ponovno dvigni obrvi, zadrži in sprosti. Sedaj pa **zamiži, zadrži in popusti.** Ponovi še enkrat. Zamiži, zadrži in sprosti. Občuti, kako postaja tvoj obraz sproščen.

USTNICE

Sedaj pa **stisni ustnice in napni mišice** kot bi se zarežal. **Zadrži in popusti.** Ponovi še enkrat. Napni mišice, zadrži in sprosti.

4. PRSNI KOŠ IN TREBUH

PRSNI KOŠ

Najprej **globoko vdihni v prsni koš** in zadrži dih (štej do 5) in počasi izdihni. **Ponovi.** Globoko vdihni v prsni koš, zadrži dih (štej do 7) in počasi izdihni.

TREBUH

Globoko vdihni v predel trebuha, zadrži dih (štej do 5) in počasi izdihni. **Ponovi.** Globoko vdihni v predel trebuha, zadrži dih (štej do 7) in počasi izdihni.

Vir slike: www.cleanpng.com

ZAKLJUČEK

Še enkrat globoko vdihni, zadrži dih in počasi izdihni.

Občuti, kako se občutek sproščenosti širi po tvojem telesu: od rok, vratu, obraza, prsnega koša, trebuha in nog.

Tvoje telo je prijetno sproščeno.

Sedaj počasi premakni prste na roki, noge, glavo. Počasi odpri oči.
Še naprej boš miren in sproščen.

Vajo Postopna mišična sprostitve izvajamo v okviru delavnic za otroke za uspešno obvladovanje stresa.

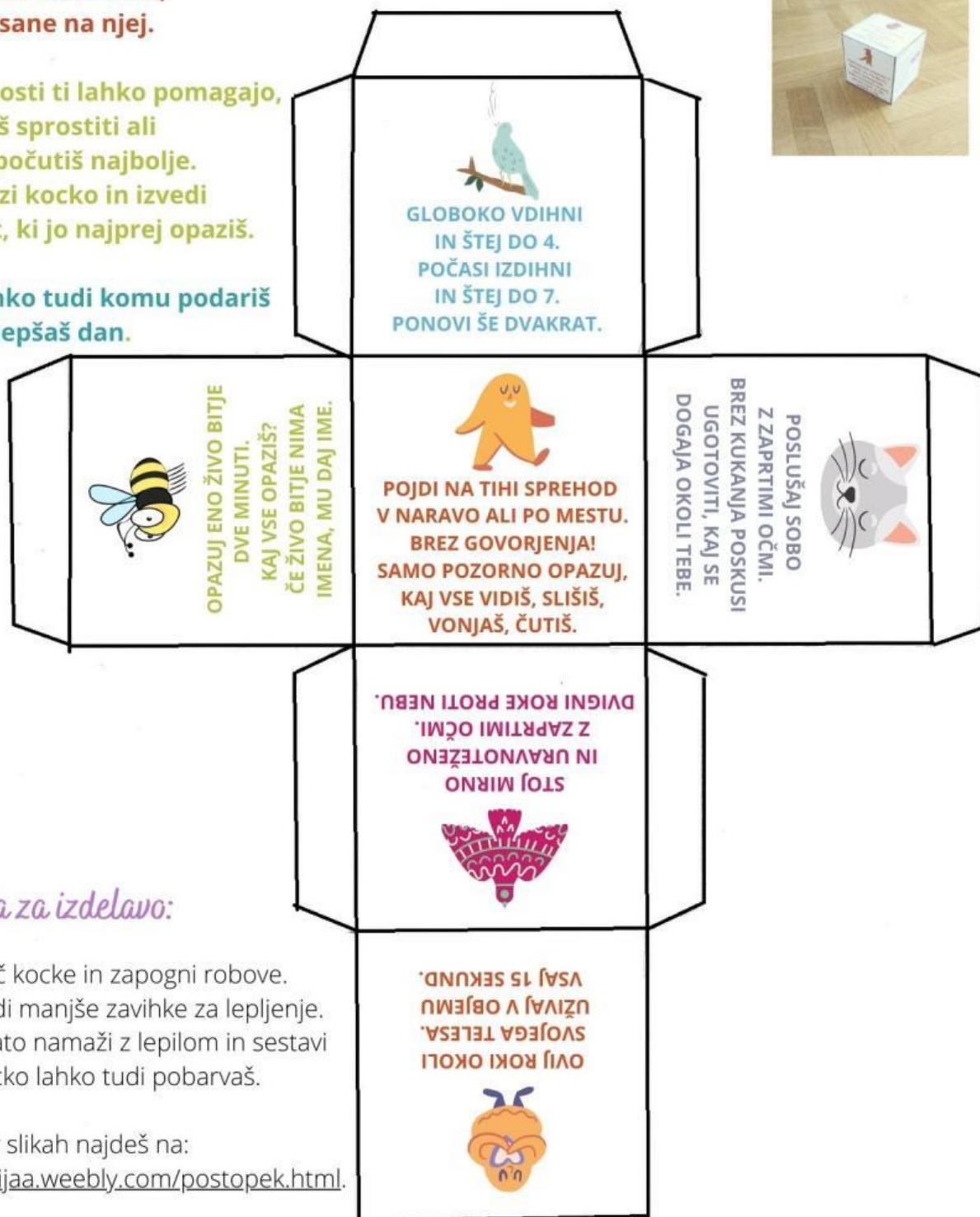
Infografiko smo pripravili v okviru projekta Izživi medkulturnega sobivanja, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Izdelaj kocko za sproščanje.

Izdelaj papirnato kocko
in preizkusi aktivnosti,
ki so zapisane na njej.

Te aktivnosti ti lahko pomagajo,
ko se želiš sprostiti ali
ko se ne počutiš najbolje.
Takrat vrzi kocko in izvedi
aktivnost, ki jo najprej opaziš.

Kocko lahko tudi komu podariš
in mu polepšaš dan.



Navodila za izdelavo:

Izreži plašč kocke in zapogni robove.
Zavihaj tudi manjše zavihke za lepljenje.
Zavihke nato namaži z lepilom in sestavi
kocko. Kocko lahko tudi pobarvaš.

Navodilo v slikah najdeš na:
<https://lucijaa.weebly.com/postopek.html>.

Vir:

GoZen! Plus (2019). *Mindful Minute Flashcards*. Pridobljeno s <https://gozen.com/product/mindful-minute-cards/>

Treniraj osebno prožnost

6. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Za svoje telo lahko poskrbim tako, da:

- se redno in dovolj **gibam**,
- si vzamem čas za **počitek**,
- držim se **urnika spanja** (vsak dan grem spat in se zbudim ob istem času, tako da sem zjutraj naspan/-a),
- jem **zdravo hrano** in **spijem dovolj vode**,
- **izogibam se prekomerni uporabi naprav**, kot so npr. telefon, računalnik ali televizija,
- **počnem stvari, ki me veselijo** in so dobre za moje telo (npr. grem na sprehod s prijatelji),
- si **vzamem čas za umiritev in sprostitvev**.

Šesti korak treninga osebne prožnosti: skrbim za svoje telo in se znam umiriti ter sprostiti.

Aktivnost »opazujem svoje telo«

1. VSTANEM.

2. ZAPREM OČI

ali pa pogled usmerim v eno točko v prostoru.

3. GLOBOKO IN MIRNO VDIHNEM IN IZDIHNEM.

Vdihnem, zadržim dih in izdihnem. To ponovim 3X. Opazujem svoje dihanje.

4. PREDSTAVLJAM SI,

da lahko s posebno napravo naredim natančen pregled svojega telesa. **V mislih pazorno opazujem svoje telo od glave do nog**

5. ZAČNEM PRI GLAVI IN OBRAZU.

Opazujem, kaj zaznam, občutim. Če ne zaznam, ne občutim ničesar, je tudi OK.

7. OD KOLKOV DO STOPAL.

Počasi nadaljujem do kolkov, stegen, kolen in stopal.

6. NADALJUJEM OD VRATU DO TREBUHA.

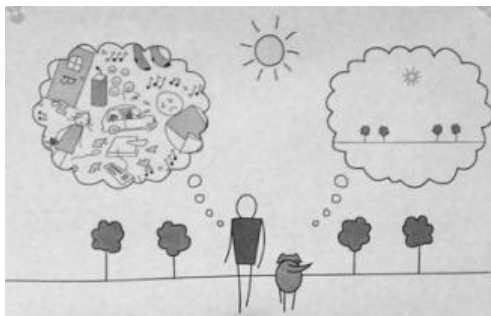
Nadaljujem proti **vratu** do **ramen, prsnega koša** in **trebuha**. Opazujem svoje telo. **Kaj zaznavam?** Je telo sproščeno ali napeto?

8. DO PRSTOV NA NOGAH.

Pozorno **opazujem** še svoje prste na nogah. Potem **ponovno globoko vdihnem** in **izdihnem** ter **pomigam s prsti**.



PRISOTNOST



Vir: Flickr, <https://www.flickr.com/photos/arandall/8685087570>

»Lahko se osredotočim na sedanji trenutek, kot da je moje življenje odvisno od tega.«

Prisotnost pomeni, da smo osredotočeni na sedanji trenutek (»tukaj in sedaj«), smo v stiku s seboj in z okoljem ter nismo obremenjeni s preteklostjo in s skrbmi glede prihodnosti.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI MOČ PRISOTNOSTI?

- Skupaj z otrokom načrtujmo čas za umiritev, ko preverimo, kaj zaznamo v sebi in okoli sebe.
- Otroku predstavimo in skupaj z njim izvajamo vaje za čuječnost. Priložnost za vajo čuječnosti so tudi rutinska opravila, kot so npr. umivanje rok, hoja v šolo, uživanje hrane, pomivanje posode ipd.
- Uvedimo rituale, ki nam pomagajo odložiti skrbi, misli na pretekle dogodke in na prihodnost.
- Pomagajmo otroku, da bo lahko krepil moč hvaležnosti in da bo lahko cenil ter bil hvaležen za to, kar je in kar ima v življenju. Tudi to mu bo pomagalo krepiti prisotnost.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Misli kot baloni

Otrokom lahko predstavite tehniko sproščanja Misli kot baloni. Navodila: Vdihni skozi nos, šteje do štiri in izdihni skozi usta. Predstavljaš si, da so tvoje misli baloni, ki jih držiš na vrvi. Izpusti jih, da odidejo (GoZen Plus!, 2019).

Z otroki izvedite čuječ sprehod

Med hojo bodite pozorni na podplate. Ob vsakem koraku občutite premikanje od pete do prstov na nogi. Bodite pozorni na zvok svojih stopal, teksturo tal in njeno spreminjanje med hojo. Bodite pozorni na kraj, barve, vonjave in zvoke, ki vas obkrožajo med hojo. Na obrazu občutite toplo sonce ali nežno pihljajoč veter (povzeto po Deninger, Kolic in Young, 2016).

Izdelava vetrnice

Otroci lahko iz papirja izdelajo vetrnico, s pomočjo katere se učijo trebušnega dihanja. Navodila za izvedbo aktivnosti najdete v prilogah – Prisotnost.



VADITE JE NA PUSTOLOVŠČINO. SI ŽELI?

POKLI NA POKLIČI SPREHOD
SILNEJŠE KOT KAKA VARNOSTNA OBRABA

VSEDE SPREHODNIKA PRIDRŽITE OBRATU
OČESLO IN POKLIČ

☐	BRANJE PUSTOLOVŠČINE	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	POVRNITE SE NA PUSTOLOVŠČINO, KOT DA BI POVRNITE SE NA PUSTOLOVŠČINO, KOT DA BI	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	BRANJE PUSTOLOVŠČINE	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	BRANJE PUSTOLOVŠČINE	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	
☐	BRANJE PUSTOLOVŠČINE	
☐	AKTIVNO PUSTOLOVŠČINO	

TO JE VAŠA
PUSTOLOVŠČINA

43



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO PRISOTNOST?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Imam občutek, da polno živim svoje življenje, ali se mi zdi, kot da »gre mimo mene«?

Sem prisoten/prisotna v sedanjem trenutku ali sem s svojo pozornostjo večji del časa v preteklosti in/ali v prihodnosti?

Uživam v miru v pitju svojega priljubljenega napitka (kave, čaja, smoothija ...) in svojo pozornost osredotočim na okus, ki mi je tako všeč?

Ali cenim, sem hvaležen/hvaležna za to, kar sem in kar imam v življenju?

Kako pogosto sem polno prisoten/prisotna, ko sem z ljudmi, ki so mi blizu?

Zaznam svoje potrebe (da potrebujem kozarec vode, hrano, sprostitev, pomoč ipd.)?

IZDELAJ VETRNICO

Posnetek z navodili za izdelavo najdeš tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=C0Rugzrpgv8>

Vetrnico lahko narediš tudi iz belega papirja in jo nato okrašiš ter pobarvaš.

Lahko jo tudi komu podariš.

Predstavljaljaj si, da imaš v trebuhu balon.

Ko želiš pihniti v vetrnico, globoko vdihni in napolni ta namišljeni balon z zrakom.

Nato izdihni skozi usta in si predstavljaljaj, da se je zrak iztisnil iz balona.

Ali čutiš, kako se je tvoj trebuh stisnil? Pozorno opazuj, kako se vrti vetrnica.



Vir: Center for Healthy Minds Innovations, Inc. (2017). Kindness Curriculum. Pridobljeno s <https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/sign-up-to-receive-the-kindness-curriculum>.



Postopek z navodili za izdelavo vetrnice je dostopen na: <https://www.youtube.com/watch?v=C0Rugzrpgv8>.

VABIM TE NA PUSTOLOVŠČINO. SI ZA?

POJDI NA KRATEK SPREHOD.
LAHKO TUDI KOGA VZAMEŠ S SEBOJ.

MED SPREHAJANJEM POZORNO OPAZUJ
OKOLICO IN POIŠČI:

☐

NEKAJ ZELENEGA.

☐

NEKAJ ROŽNATEGA.

☐

NEKAJ MODREGA.

☐

NEKAJ ORANŽNEGA.

☐

KATERA JE TVOJA NAJLJUBŠA BARVA?
POIŠČI NEKAJ, KAR JE TAKŠNE BARVE.

☐

NEKAJ TRDEGA.

☐

NEKAJ MEHKEGA.

☐

NEKAJ TRIKOTNEGA.

☐

NEKAJ HLADNEGA.

☐

ENO ŽIVAL, LAHKO TUDI MAJHNO.

☐

NEKAJ, KAR LEPO DIŠI.

☐

NEKAJ, KAR LEPO ZVENI.

☐

NEKAJ, S ČIMER SE LAHKO IGRAŠ.

☐

NEKOGA, KI GA IMAŠ RAD/-A.



TI JE USPELO?
ČESTITKE!

Treniraj osebno prožnost

7. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

V stiku s seboj in z okoljem smo, ko:

- smo pozorni na to, kar se dogaja **»tukaj in zdaj«**, ter nismo obremenjeni s tem, kaj se je zgodilo v preteklosti ali kaj se še bo zgodilo v prihodnosti,
- smo **hvaležni** za to, kar imamo, in **znamo uživati** v prijetnih trenutkih,
- **smo polno prisotni z ljudmi, ko se družimo z njimi** (npr. vso pozornost posvetimo druženju s prijatelji, pazimo, da nam **misli ne odplavajo drugam**),
- smo pozorni na to, **kaj potrebujemo** (npr. počitek, sprostitve, hrano, pomoč ...).

*Sedmi korak treninga
osebne prožnosti:
sem v stiku s seboj
in z okoljem.*



Prisotnost »tukaj in zdaj« lahko krepiš z različnimi aktivnostmi.

Za trenutek se ustavi.
Pozornost usmeri na to,
kaj v tem danem trenutku:

vidiš, 

slišiš, 

vohaš, 

okušaš, 

občutiš na koži. 

Pojdi na kratek sprehod.

Hodi v tišini.

Pozornost usmeri na to, kaj vse
občutiš, zaznaš v svojem telesu
(npr. kaj čutiš na obrazu,
kako premikaš noge,
kako ti bije srce ...).



FLEKSIBILNOST



Fleksibilnost nam pomaga, da se lažje in ustrezno prilagodimo na različne spremembe. Nanaša se tako na naš način razmišljanja kot na vedenje. Ko smo fleksibilni, smo odprti, da uporabimo nove informacije in izkušnje za učenje.

Vključuje tudi kreativnost, ko znamo in uspemo na problem pogledati z drugega zornega kota, ko smo odprti in znamo poiskati ter upoštevati različne odgovore in rešitve. Ko smo fleksibilni, lažje stopimo iz svoje cone udobja ter si damo s tem priložnost za nove izkušnje, znanja in veščine.

V kriznih časih je fleksibilnost eden ključnih dejavnikov, ki nam pomaga, da se ustrezno prilagodimo na aktualne razmere.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI FLEKSIBILNOST?

- Otroke ob različnih priložnostih spodbujajmo, da poskusijo kaj novega, naj si bo to npr. hrana, pijača, športna ali družabna aktivnost ipd.
- Ko imajo problem, skupaj z njimi razmislimo, ali lahko na situacijo pogledamo z več vidikov in najdemo morda različne poti rešitve.
- Spodbujajmo jih, naj v primeru konfliktov poskusijo pogledati na situacijo s perspektive drugih oseb, udeleženi v konfliktu.
- Spodbujajmo jih, naj razmišljajo o tem, kako bi lahko različne predmete uporabili na več načinov (npr. kako bi lahko še drugače uporabili barvice, zamaške, stare brisače ...).
- Napake so lahko priložnost za učenje. Ko otrok naredi napako, ne kritizirajmo njega kot osebe oziroma njegove osebnosti (npr. »Ti pa res nikoli ne boš dober v tem.«, »Kako si lahko tako neumen ...«). Nudimo mu podporo in mu s postavljanjem vprašanj pomagajmo razmišljati, kaj se je naučil ob napaki in kaj lahko naredi, da napako popravi. Sebi in otroku lahko postavimo tudi vprašanje, zakaj je bila napaka dobra oziroma če je prinesla kaj koristnega.
- Spodbujajmo njegovo radovednost in zastavljanje vprašanj. Če tudi mi ne vemo odgovora, ga skupaj z otrokom poiščimo. Poskusimo poiskati več načinov oziroma poti do odgovorov.
- Otrokom redno podajajmo sprotne konstruktivne povratne informacije, ki naj se osredotoča tudi na proces, in ne samo na rezultat. Povratna informacija naj bo specifična, razumljiva, konkretna in naj poleg otrokovega znanja ter veščin poudari tudi njegov trud, vztrajnost in druge moči, ki jih je uporabil pri reševanju naloge oziroma spoprijemanju s težavo ali izzivom (npr. pogum, radovednost, prijaznost itd.).

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Pravljijčne kocke

Z otroki natisnite predlogo (glejte priloge – Fleksibilnost), sestavite tri poslikane kocke, vrzite kocke, nato pa napišite, narišite, nekomu povejte ali kot v gledališču odigrajte zgodbo, v kateri bodo nastopali ljudje, predmeti ali živali, naslikani na zgornjih stranicah kock.



Bingo

Starejše otroke lahko povabite k igri bingo, ob kateri jih lahko spodbudite k izvajanju aktivnosti, ki jih še niso preizkusili. Predlogo za igro najdete v prilogah – Fleksibilnost.



Reciklirajte

Iz odpadkov, kot so rolce toaletnega papirja, zamaški, plastenke, papirnate škatle, slamice, staro blago ipd., lahko z malo domišljije naredite uporabne in lepe izdelke.

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA MLADE

Z mladimi se pogovarjajte o tem, kako in v kakšnih situacijah nam lahko fleksibilnost pomaga oziroma koristi. Vprašajte jih, na kakšen način se spoprijemajo s spremembami, kako uporabijo nove informacije in izkušnje za učenje in reševanje problemov. Spodbujajte jih, naj na izzive in probleme pogledajo z drugega zornega kota, naj se skušajo vživeti v druge osebe in poiskati ter upoštevati različne rešitve in možnosti.

Preverite, kaj jim pomeni cona udobja, kako lahko izstopijo iz te cone na varen način, si dajo priložnost za pridobivanje novega znanja in veščin ter za preizkušanje novih aktivnosti in doživetij.

Posredujete jim lahko **infografiko Treniraj osebno prožnost: 8. korak**, ki jo najdete v prilogah – Fleksibilnost.



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO FLEKSIBILNOST? VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Se togo držim svojih ustaljenih navad in izbir ter težko poskusim kaj novega?

Si dam priložnost, da poskusim kaj novega in razširim repertoar svojih izkušenj?

Znam pogledati na problem z različnih zornih kotov oziroma vidikov?

Kako se soočam s spremembami? Sem preplavljen/preplavljena s strahom ali zaupam, da jim bom kos in so/bodo priložnost za rast in razvoj?

V kolikšni meri lahko hitro »preklopim« med enim in drugim konceptom razmišljanja? Lahko razmišljam o različnih konceptih hkrati?

Znam tudi na neprijetno situacijo pogledati s pozitivne perspektive?

V katerih situacijah, odnosih, izzivih bi mi občasno prav prišla »rožnata« očala?

Ali pogosto obtičim na določeni točki, se ujamem v istih mislih ali vedenjih oziroma odzivih?

Kako se odzovem, kadar se stvari ne odvijajo v skladu z mojimi idejami ali pričakovanji?

Kaj naredim, kadar imam veliko stvari za postoriti in je obveznosti toliko, da presežejo moje trenutne zmožnosti oziroma kapacitete?

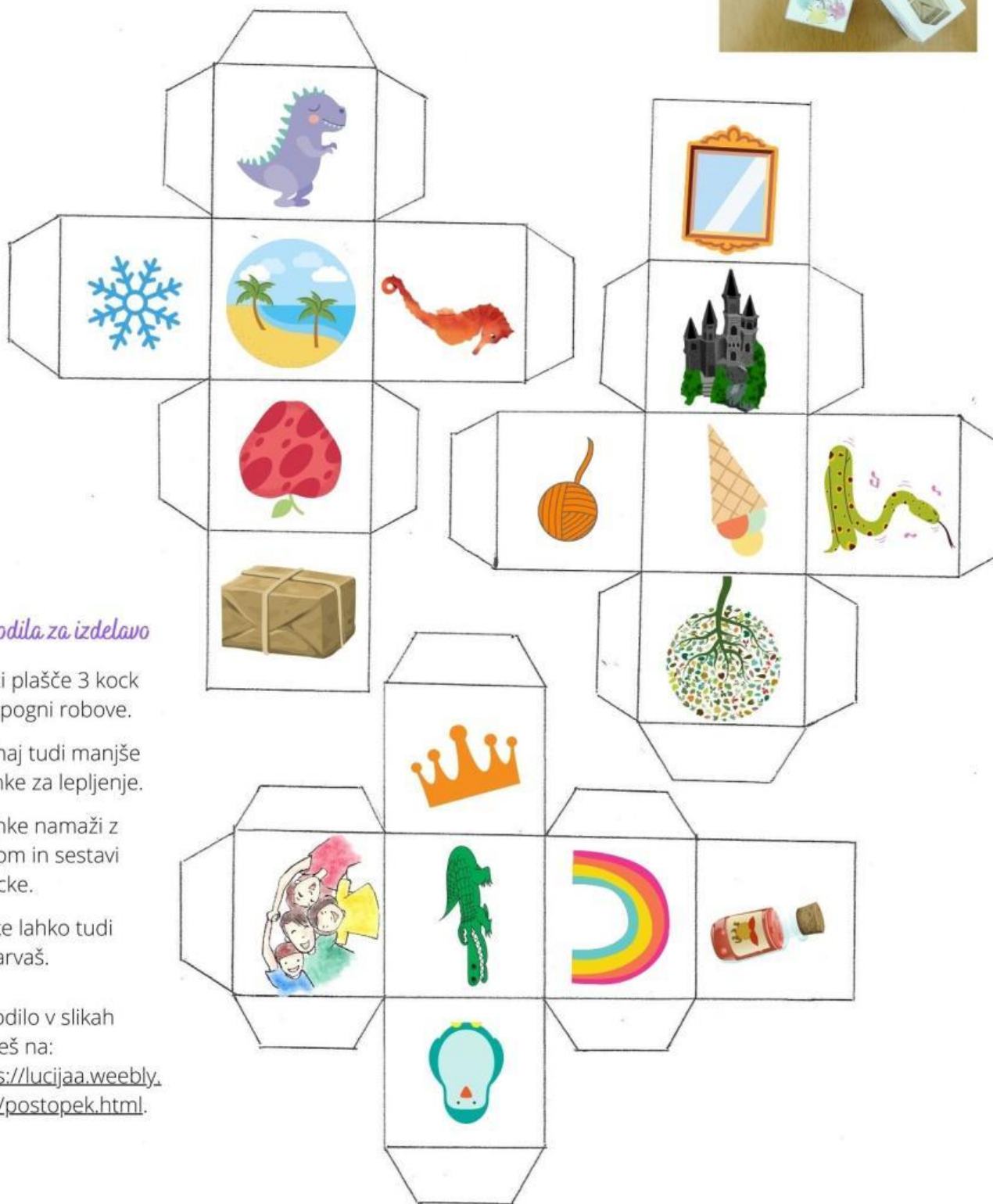
Znam uporabiti humor in igrivost v različnih situacijah, življenjskih izzivih in preizkušnjah?

V kolikšni meri si upam oziroma dovolim eksperimentirati ali preizkušati povsem nove stvari?

Pravljicne kocke

1. Izdelaj 3 kocke s sličicami.
2. Vrzi kocke in si oglej 3 sličice, ki so na zgornjih ploskvah kock.
3. Sestavi zgodbo, v kateri nastopajo živali/osebe/stvari s teh 3 sličic.
4. Zgodbo lahko komu poveš, jo napišeš ali narišeš.
5. Narediš lahko tudi svojo knjigo pravljic in jo komu podariš.

Pred davnimi časi je ...



Navodila za izdelavo

Izreži plašče 3 kock in zapogni robove.

Zavihaj tudi manjše zavihke za lepljenje.

Zavihke namaži z lepilom in sestavi 3 kocke.

Kocke lahko tudi pobarvaš.

Navodilo v slikah najdeš na:
<https://lucijaa.weebly.com/postopek.html>.

Bingo!



Počni nekaj zabavnega in povabi nekoga, da se ti pridruži.

Natisni bingo karte in jih razdeli soigralcem in soigralkam. Vsak naj prebere, kaj piše na njegovi karti in razmisli, kaj od zapisanega je morda že kdaj naredil.

Nato naj se vsak sprehodi do soigralcev in soigralk in jih vpraša, katere od aktivnosti na bingo karti so že kdaj naredili.

Če je kdo že naredil kaj od napisanega na karti, poleg te aktivnosti zapiši njegovo/njeno ime.

Cilj igre je, da se med seboj še bolje spoznate in se tudi skupaj dogovorite, da boste poskusili nekaj novega ali drugačnega.

Nauči se nekaj novega (igrati novo družbno igro, izdelovati origami, šivati ...).

Nauči se pozdraviti v 4 različnih jezikih (npr. s pomočjo prijateljev, ki znajo te jezike ali pa spletnih slovarjev).

Prijatelju ali prijateljici se pridruži pri nečem, kar rad/rada počne.



DODAJ SVOJO IDEJO ZA AKTIVNOST, KI JO ŽELIŠ POSKUSITI.

Naredi seznam stvari, ki jih želiš preizkusiti ali narediti med poletnimi počitnicami.

Iz odpadkov (npr. iz rolic wc papirja, zamaškov, starega papirja ...) naredi nekaj zanimivega in uporabnega.

Na sprehod pojdi po drugi poti kot običajno. Opaziš kaj novega, drugačnega?

Pokliči osebo, s katero že dolgo nista govorili.

Vir: Action calendar: New things november 2019. Dostopno s: www.actionforhappiness.org

Treniraj osebno prožnost

8. korak

Kaj je osebna prožnost in zakaj jo trenirati?

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno obvladamo stres in težave**.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Fleksibilnost nam pomaga, da se **lažje in ustrezno prilagodimo na spremembe**.

Ko smo fleksibilni, **lažje uporabimo nove podatke in nove izkušnje** za učenje in spoprijemanje z različnimi izzivi.

Vključuje tudi **ustvarjalnost**, ko znamo **na problem pogledati z drugega zornega kota** in **poiskati** ter **upoštevati različne rešitve, možnosti**.

Ko smo fleksibilni, **lažje stopimo iz svoje cone udobja** in si s tem **damo priložnost** za **nova znanja, izkušnje, veščine, doživetja**.

Osmi korak treninga
osebne prožnosti:
fleksibilnost

Poletni lov na nove izkušnje, ideje & doživetja

Naredi seznam **10 stvari, izkušenj**, ki jih želiš **preizkusiti in doživeti do konca poletja**.

Na seznam lahko dodaš **povsem nove stvari** (npr. začneš z novim hobijem, poskusiš novo hrano).

Lahko pa dodaš tudi **aktivnosti in doživetja**, ki so ti sicer poznana, a jih tokrat **izvedeš na povsem drugačen način** (npr. jih izvedeš še z nekom, na zabaven način, na drugačni lokaciji, z drugačnimi pripomočki ...).

Katera stvar bo prva na seznamu?



MOČ, DA DOSEŽEM, KAR SI ZADAM

Moč motivacije, zavzetosti in asertivnosti



»Imam moč, da dosežem, kar si želim in kar je potrebno.«

Deveti steber se nanaša na motivacijo in sposobnosti, da se lotimo neke aktivnosti, načrtujemo, sprejemamo odločitve, vztrajamo in izpeljemo zastavljene načrte. Vključuje pogum in asertivnost, da predstavimo, zastopamo svoje argumente, meje, udejanjimo svoje ideje, dosežemo cilje in da prevzamemo aktivno vlogo ter odgovornost v svojem življenju. Posledično prispeva k večji samozavesti in zaupanju vase (Sideroff, 2015).

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO RAZVIJATI IN KREPITI MOČ, DA DOSEŽE, KAR SI ŽELI IN KAR JE POTREBNO?

- Otroku pomagajmo prepoznati, kaj ga veseli, kaj želi spoznati, se naučiti ipd. Pogovorimo se, kakšne cilje si lahko zastavi in kakšne korake lahko načrtuje in naredi, da bo dosegel, kar si želi. Pri tem bodimo pozorni, da mu ne vsiljujemo svojih ciljev (npr. da bi igral nek inštrument, treniral določen šport ipd.).
- Otroku pomagajmo krepiti vztrajnost. Ko bo pred tem, da obupa ali se nečesa izogne, mu bodimo v podporo. Skupaj z njim razmislimo, kaj je tisto, kar ga ovira, kaj bi mu bilo lahko v pomoč, da vztraja ipd.
- Otroku pomagajmo razviti in krepiti sposobnost sprejemanja odločitev. Začnemo lahko s preprostimi odločitvami, kot je npr., kaj bo jedel za sladico. ☺ V nadaljevanju naj bo vključen v sprejemanje odločitev glede sobivanja doma in v šoli/vrtcu ipd.
- Uvedimo rituale za prepoznanje in »proslavitev« uspehov, ki jih dosežemo doma ali v šoli/vrtcu.
- Otroku predstavimo različne oblike samorefleksije za razmislek o njegovih uspehih in neuspehih. S pomočjo tega bo krepil zavedanje o tem, kaj so njegove moči in/ali kaj lahko/naj v prihodnje poskusi/naredi drugače.
- Otroku sporočajmo, da ga sprejemamo in imamo radi tudi, ko ne doseže zadanega cilja, uspeha. Pomembno je, da ne razvije prepričanja, da je sprejet samo, ko ima npr. dobre ocene, dobre športne dosežke ipd. Če bo imel občutek, da je sprejet in ljubljen tudi, ko mu kaj ne gre od rok, ko ni uspešen, bo lažje vztrajal, znova poskusil ...

PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Izdelaj papirnato žogo

Z otroki se lahko igrate oziroma jim predlagate **igro s papirnato žogo**, pri kateri drug drugemu postavljajo vprašanja. Tako raziskujejo, kaj jim je všeč in v čem so dobri, ter razmislijo o svojih željah in ciljih. Predlogo za izdelavo papirnate žoge najdete v prilogah – Moč, da dosežem, kar si zadam.



Za mlade

Z mladimi se pogovarjajte o njihovih načrtih in ciljih, tako kratko- kot tudi dolgoročnih.

Spodbujajte jih, naj razmislijo o svojih željah in priložnostih, ki si jih lahko ustvarijo. Ko si postavijo cilj, naj določijo tudi, do kdaj in kako ga bodo dosegli, kdo jim lahko pomaga in kako bodo premagali morebitne ovire na poti do svojega cilja.

Posredujete jim lahko **infografiko Treniraj osebno prožnost: 9. korak**, ki jo najdete v prilogah – Moč, da dosežem, kar si zadam.



KAKO LAHKO ODRASLI RAZVIJAMO IN KREPIMO MOČ MOTIVACIJE, ZAVZETOSTI IN ASERTIVNOSTI?

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK

Pripisujem svoje uspehe srečnemu naključju ali prepoznam in sprejemem, da so povezani z mojimi sposobnostmi, trdom, zavzetostjo ipd.?

Kako sprejemam odločitve? Z lahkoto ali mi je to morda težko?

Kako mi gre postavljanje prioritet?

Vztrajam, da dosežem zastavljene cilje, ali morda hitro obupam?

Ali pogosto odlašam, preden izpeljem stvari, ki so potrebne?

Kakšna je moja volja? Imam močno voljo?

Ali pogosto težko dokončam nekaj, kar sem začel/začela?

Se zaradi strahu raje izognem napovedanim spremembam ali vztrajam in si dam priložnost za nove izkušnje, napredek?

Kaj običajno prispeva k temu, da neham biti vztrajen/vztrajna?

Kaj spodbuja in kaj ovira mojo raven zavzetosti?

Ko mi nekaj uspe, kako se potem lotevam nadaljnjih izzivov, težav?



Treniraj osebno prožnost

9. korak

*Kaj je osebna prožnost
in zakaj jo trenirati?*

Osebna prožnost je kombinacija značilnosti, ki nam pomagajo, da **uspešno** obvladamo stres in težave.

Pri tem **uporabimo svoje notranje moči** in **poiščemo podporo** pri drugih.

Takšno moč imamo, ko:

- **vztrajamo** in se **trudimo**, da dosežemo zastavljene cilje, **tudi če je to kdaj težko**,
- si damo priložnost za **nove izkušnje** in **napredek**, **tudi če** nas je kdaj **strah sprememb**,
- zberemo pogum, da **povemo**, kaj mislimo, **kaj želimo in česa nočemo**.

Deveti korak treninga

osebne prožnosti:

imam moč,

da dosežem, kar si želim

in kar je potrebno.

*Vprašanja, ki ti lahko
pomagajo pri doseganju ciljev:*

Kaj želiš doseči, doživeti ali se naučiti?

Do kdaj želiš to storiti?

Kaj potrebuješ za dosego tega cilja?
Kaj od tega že imaš/znaš in **kaj še potrebuješ?**

Kdo ti lahko pomaga in te podpira pri doseganju cilja?

Kaj te bi lahko oviralo pri doseganju cilja?
Kako si lahko pomagaš?

Kaj lahko za dosego cilja narediš **danes**,
kaj v **tem tednu**,
kaj v **tem mesecu**,
kaj v **treh mesecih** in
kaj do **naslednjega leta?**

- Aguilar, E. (24. 5. 2017). *Supporting Kids Through Times of Change. Ten ways to help children cope with tough transitions in school—whether you're their teacher or their parent.* Dostopno na https://www.edutopia.org/blog/supporting-students-times-change-elena-aguilar?utm_source=Edutopia%20News&utm_campaign=8e355e14cf-EMAIL_CAMPAIGN_061417_enews_powerfulquestions_mc&utm_medium=email&utm_term=0_29295b4c8b-8e355e14cf-48259379
- Deininger, A., Kolic, S. in Young, D. (2016). *Calm Moments Cards.* Dostopno na www.everymomentcounts.org
- GoZen! Plus (2019). *Mindful Minute Flashcards.* Pridobljeno s <https://gozen.com/product/mindful-minute-cards/>
- Healthy Minds Innovations Inc. (2017). *A mindfulness-based kindness curriculum for preschoolers.* Dostopno na <https://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012, 390450. Dostopno na <http://dx.doi.org/10.1100/2012/390450>
- Masten A. S. (2015). *Ordinary Magic. Resilience in Development.* New York: The Guilford Press.
- PSYCOM (2018). *Resilience in Children: Strategies to Strengthen Your Kids.* Dostopno na <https://www.psycom.net/build-resilience-children>
- Sideroff, S. I. (2015). *The Path: Mastering the Nine Pillars of Resilience and Success.* ZDA: Stephen I. Sideroff.