

## Izročki za učitelje

Delavnica Učitelji učiteljem

# O SKRBI ZASE OZ. KAKO SE NE IZGUBITI V TEM SVETU

Na letalu velja pravilo:

V primeru znižanja pritiska v kabini  
masko z dovodom kisika naprej  
nadeneš sebi, šele nato otroku ali  
drugim.

Zakaj se tega ne držimo tudi v vsakdanjem življenju?

Urša Tomažič

Delavnice in izročki so skupek najbolj dragocenih znanj in vaj, ki sem jih pridobivala v sklopu različnih delavnic in predavanj. Največjo zakladnico sem pridobila na delavnicah dr. Boštjana Čampe, zakonskega in družinskega terapevta, društev Kako si, Power of Positivity, delavnice Kariernih centrov Univerze v Ljubljani, spletnih straneh Centrov za krepitev zdravja.

Vsak naj uporabi tisto, kar mu najbolj ustreza in ga najbolj priključa.

## 1. KAJ JE STRES?

Stres je čustveni in telesni odziv na okoliščine. Naše ravnovesje se začasno poruši zaradi vpliva stresorjev (okoliščine, ki nam povzročajo stres).

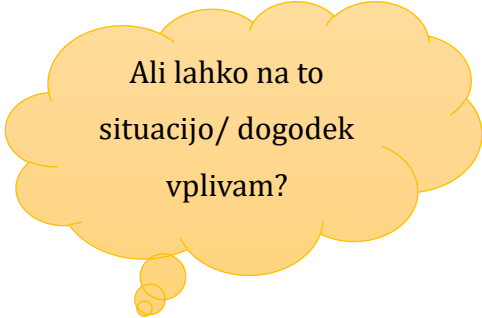
Pomen stresorjem določamo sami – vse je odvisno od tega, katerim okoliščinam damo tolikšen pomen, da porušijo naše ravnovesje.

Poznamo 3 vrste stresa:

- **AKUTNI OZ. KRATKOTRAJNI**
- **KRONIČNI OZ. DOLGOTRAJNI**
- **PERIODIČNI**

Stres ni ne dober ne slab. Če se naučimo upravljati stres v pravo smer, je lahko zelo dobrodošel.

Ko prepoznamo, da nas neka okoliščina spravlja v stres, si zastavimo vprašanje:



Ali lahko na to situacijo/ dogodek vplivam?

Možnosti sta 2:

- če na situacijo ne morem vplivati, ni vredno, da se sekiram.
- če na situacijo lahko vplivam, kakšen bo moj korak v smeri, da stres zmanjšam?

## 2. DEJAVNIKI STRESA

<b>KATERI SO TRENUTNI DEJAVNIKI STRESA V MOJEM ŽIVLJENJU?</b>
ZUNANJI:
NOTRANJI:

## MOJI SIMPTOMI STRESA

TELESNI:

ČUSTVENI:

MISELNI:

### 3. BLAŽILCI STRESA IN ORODJA SPOPADANJA S STRESOM

<b>MOJI BLAŽILCI STRESA:</b>  (aktivnosti, ki preusmerjajo moje misli, npr. šport, meditacija, joga, pogovor)	
<b>MOJA OSNOVNA ORODJA</b>  (npr. sposobnost reči ne novim zadolžitvam, gibanje, prehrana, spanje, podpirajoči odnosi, vzeti si odmor, hobiji)	
<b>KATERA OSNOVNA ORODJA SI ŽELIM DODATI V SVOJ NABOR?</b>	
<b>KATERA SO DRUGA ORODJA, KI JIH UPORABLJAM ZA RAZBIJANJE STRESA?</b>  (npr. nakupovanje, klepet s prijatelji, hrana, igranje videoigric, pitje, zdravila, kopalnica z mehurčki, seks, masaža, čuječnost, ukvarjanje z živalmi)	

<b>KATERA OSTALA ORODJA SI ŽELIM DODATI V SVOJ NABOR?</b>	
<b>KATERA MOJA ORODJA SO BOLJ IN KATERA SO MANJ ZDRAVA?</b>	

#### **4. VPLIVANJE NA STRES:**

V 4 korakih lahko vplivamo na naše doživljanje stresa:

- Planiranje (ena najbolj učinkovitih strategij - imamo jasen pregled nad našimi zadolžitvami)
- Znati se umiriti
- Oddaljen pogled na težke dogodke (poskušamo pogledati z druge perspektive)
- Obvladovati svoje notranje doživljanje

#### **VAJA ZA VPLIVANJE NA NAŠE DOŽIVLJANJE STRESA:**

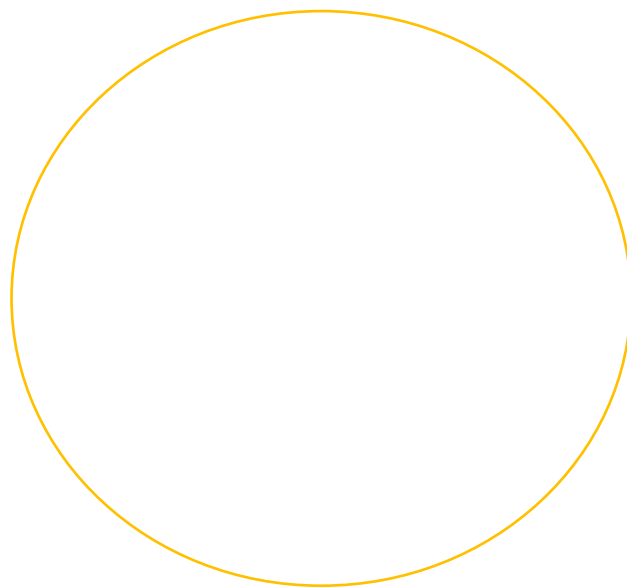
Na levo stran stolpca najprej zapiše vse stvari, na katere v tem trenutku ne moreš vplivati. Ko zapišeš cel seznam, na desno stran zapiše stvari, na katere ti sam lahko v tem trenutku vplivaš (poglej s svoje perspektive - kaj lahko ti narediš). Ko zapišeš vse stvari, si seznam dobro oglej. Levo stran seznama večkrat prečrtaj. Osredotoči se na desno stran seznama in začni uresničevati seznam.

STVARI, NA KATERE NE MOREM  
VPLIVATI

**STVARI NA KATERE LAHKO  
VPLIVAM**

### **VAJA ZA VPLIVANJE NA NAŠE DOŽIVLJANJE STRESA:**

Na list papirja nariši krog. Vanj zapiši, kako se želiš danes počutiti.



Nato zapiši 5 stvari, ki jih želiš početi vsak dan:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Na podlagi zapisanega si v svoj planer/rokovnik/to-do list za vsak dan v tednu zapiši, kdaj boš zapisane stvari počel/a.

### **5. MATRIKA UPRAVLJANJA S ČASOM**

	nujno	ne nujno
--	-------	----------

pomembno	<b>NAREDI</b> pomembno in nujno	<b>NAČRTUJ</b> pomembno, ampak ne nujno
ne pomembno	<b>DELEGIRAJ</b> ne pomembno, je pa nujno	<b>ODSTRANI</b> ne pomembno in ne nujno

## 6. TEHNIKE SPROŠČANJA

### A.) UMIRJANJE DIHANJA

Preprosto se osredotočimo na dihanje in ga uravnatežimo tako, da 3 sekunde vdihujemo in 3 sekunde izdihujemo.

### B.) TREBUŠNO DIHANJE

Eno roko postavimo na prsni koš, drugo na popek. Ob vdihu vdihnemo tako, da napolnimo trebuh in se premakne le roka na trebuhu. Le raziskujemo.

#### a. Dihanje s trebušno prepono (3-4 minute)

Dihanje s trebušno prepono pričnemo tako, da aktiviramo mišice v področju trebuha. Ob vdihu potisnemo trebuh ven, ob izdihu potisnemo trebuh notri. Na začetku to naredimo nekajkrat zelo izrazito, da zaznamo razliko dihanja s trebušno prepono ali pa s prsnim predelom. Tako dihanje je lahko, če ga nismo navajeni, tudi neprijetno, občutek imamo da ni prostora, občutek »trdosti«, zateglosti, napetosti v področju trebuha. Ne silimo se čez meje udobnega, ves čas skrbimo, da nam je udobno. Nad seboj nismo nasilni, temveč le raziskujemo.

#### b. Dihanje 1:1 (s štetjem) (5 minut)

Dihanje nadaljujemo s trebušno prepono. Pričnemo šteti dolžino vdih. Približno vsaka številka je ena sekunda. Če štejemo 1,2,3 pri vdihu, skušamo imeti izdih vsaj tako dolg, kot je bil vdih, torej 1,2,3. Dihanje naj bo mehko, globoko, s čimmanj napetosti, prisile. Skušamo raziskovati način dihanja, ki je tekoč, fluiden, globok in s trebušno prepono. Ves čas štejemo.

#### c. Dihanje 1:2 (4-5 minut)

Ko nam ustreza in če nam je udobno, podaljšamo izdih tako, da je 2x daljši od vdih.

Če pri vdihu štejemo do 3, pri izdihu štejemo do 6. Če vmes začutimo, da nam zmanjkuje zraka, si kadarkoli lahko privoščimo globok vdih in izdih ali pa skrajšamo interval štetja.

Tako kot prej, dihanje naj bo mehko, globoko, s čimmanj napetosti, prisile. Skušamo raziskovati način dihanja, ki je tekoč, fluiden, globok in s trebušno prepono. Ves čas štejemo.

#### **d. Dihanje 1:1:2 (3 minute)**

Dihu dodamo še krajšo pavzo. Med vdihom in izdihom dodamo premor. Pomembno je, da pri tem ne čutimo nobenega pritiska v glavi. Če imamo visok pritisk ali imamo težavo s pokanjem žilic v očesu, nosu, tega ne izvajamo oz. se posvetujemo z vodjo.

Vajo zaključimo z dihanjem 1:1. Nato se počasi vrnemo nazaj v prostor. Lahko si po zaključenih dihalnih tehnikah privoščimo uživati nekaj minut v večjem miru in sproščenosti, ki nam ga ja prineslo zavestno dihanje.

Če boste izvajali vse tehnike dihanja, se jih priporoča izvajati v zapisanem vrstnem redu. Za **začetnike**, za tiste, ki se s tem srečujete prvič, je priporočljivo, da izvajate le tehnike a, b in c.

### **C.) VIZUALIZACIJA**

Predstavljamo si kraj, kjer nimamo skrbi in nam pričara varen in miren kotiček. Lahko si predstavljamo plažo, morje, jezero, gozd, vrh gora, ... Lahko si predstavljamo, da smo metulji, delfini, ptice, ki svobodno plešejo po nebu ali morju.

V vizualizacijo se vživimo tako, da vključimo vse čute - zavohamo, kako diši borov gozdiček, med prsti začutimo pesek in valove, okusimo slano vodo, ...

Primer kratke vizualizacije na spletu:

<https://www.facebook.com/2027988424109707/videos/2391570487807523/>

### **D.) SPREHOD PO TELESU**

Udobno se namestimo in zapremo oči.

S svojimi mislimi se čuječe sprehodimo po telesu. Začnemo s prsti ene noge, se pomikamo priti kolenu, preko zgornjega dela nog do zadnjice in po drugi nogi navzdol. Po prednji strani noge se vrnemo do trebuha in prsnega koša. Spustimo se po eni roki, se vrnemo po zadnji strani roke in nadaljujemo po hrbtu navzdol.

Po drugi strani hrbta potujemo navzgor, se sprehodimo po drugi roki, vratu in glavi.

Če na kakšnem mestu začutimo napetost, se tam ustavimo in z mislimi zmasiramo ta del.

Za vajo si vzamemo čas in jo izvajamo počasi. Vsakemu delu telesa se posvetimo, ga začutimo, začutimo podlago, ki se jo dotika in ga zmasiramo.

## **E.) POSTOPNO MIŠIČNO SPROČANJE**

Postopno sproščanje mišic je samoregulacijska tehnika, namenjena doseganju globoke psihofizične sprostitve, s katero zmanjšamo dejavnost osrednjega (in avtonomnega) živčnega sistema. Poleg tega ublažimo telesno in duševno napetost ter jo nadomestimo s spokojnostjo in sproščenostjo.

Pri vadbi bodite pozorni na naslednje:

(1) Zavestno stiskanje posameznih mišičnih skupin naj ne bo ne prešibko ne premočno. Mišice stiskajte od 5 do največ 7 sekund. Za vajo najprej postopno, vendar odločno (kot bi hoteli ožeti gobico za pomivanje posode) stisnite desno pest, dokler ne dosežete blagega drhtenja. Zatem mišice dlani sprostite, nato pa dlan znova odločno stisnite v pest, in sicer tako, da bodo mišice napete, vendar ne preobremenjene. Če mišice med vajo drhtijo, stiskate premočno. Napenjajte samo mišično skupino, ki se ji trenutno posvečate.

(2) Preden nadaljujete z naslednjo mišično skupino, poskrbite za zavedanje občutka sproščenosti; temu se posvečajte vsaj 15 sekund, še boljše je, če ta faza traja 30 sekund.

(3) Dihanje naj bo lahkotno in ritmično. Med stiskanjem dlani ne zadržujte diha. Med vadbo preprosto dovolite telesu, da samo poišče način, kako si bo zagotavljalo zadostne količine kisika. Dihanja torej ne nadzirajte zavestno, poskrbite le, da ga med koncentracijo ne boste nezavedno zadrževali. Dih nadzirajte samo med napenjanjem vsake posamezne mišične skupine: med njenim napenjanjem vdihujte, hkrati s sproščanjem pa olajšano izdihujte. Zatem ostanite osredotočeni na prijetne občutke sproščenosti v mišici, vmes pa nežno in enakomerno dihajete.



(4) Ni primerno za osebe s povišanim krvnim tlakom, imate vnetje mišic ali ste po večji telesni obremenitvi.

(5) Pozornost je ves čas usmerjena v dogajanje in občutke v mišicah.

V natančnem zaporedju postopoma sproščamo 16 glavnih mišičnih skupin telesa:

1. Pesti in spodnji del dominantne roke	9. Vrat – potegnemo glavo nazaj ali pa spustimo brado dol
2. Zgornji del dominantne roke	10. Ramena
3. Pesti in spodnji del nedominantne roke	11. Prsa
4. Zgornji del nedominantne roke	12. Trebuh
5. Čelo: najprej dvignemo obrvi, nato jih potegnemo navzdol	13. Stegno dominantne noge
6. Oči	14. Meča in stopala dominantne noge
7. Usta	15. Stegno nedominantne noge
8. Čeljust	16. Meča in stopala nedominantne noge

Več: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/progresivna-mi%C5%A1i%C4%8Dna-relaksacija>

## **F.) GIBALNE TEHNIKE SPROŠČANJA**

Tudi s pomočjo telesa lahko vplivamo na naše občutke in počutje. Fizično lahko otresemo naše telo in s tem pripomoremo k boljšemu počutju:

- Vrtenje telesa levo in desno okoli svoje osi
- Stresanje dlani
- Hitra tehnika proti občutku tesnobe: roke damo za naslonjalo in globoko vdihnemo

## **G.) ČUJEČNOST**

Praksa zavedanja, da smo tukaj in zdaj.

Zavedanje tega, kar nas obdaja: kaj čutim ta trenutek.

Čuječnost lahko vadimo v vsakem trenutku: ste opazili, kakšnih barv je ta prezentacija, kakšen okus ima bonbon, ki ga jeste, kako intenzivna je rdeča barva na semaforju?

Čuječi odmor – kratka meditacija, kjer opazujemo svoje misli, čustva in telesne občutke kot bi bili oblaki.

**VAJA: OPAZOVANJE OBLAKOV NA NEBU**

Predstavlja si, da poleti ležiš na travi in gledaš v nebo. Pride bel oblak, veter ga ponese čez celo nebo. Ti ga opazuješ, dokler ne izgine iz tvojega vidnega polja. Nato pride siv oblak, ki ga prav tako nosi veter. Kot kaže bo prinesel dež, a ga ti zgolj opazuješ, dokler ne izgine iz tvojega vidnega polja.

Na ta način  
izvajamo naslednjo  
meditacijo.

## ČUJEČI ODMOR

Udobno se namestite in zaprite oči. Osredotočite svojo pozornost na notranje doživljanje. Ne obsojajte, ne spreminjajte ga, le opazujte, kakšno je.

Nato svojo pozornost usmerite na svoje misli. Kakšne misli so trenutno prisotne? Le opazujte jih, kot oblake na nebu, ne označujte jih kot dobre ali slabe, so kakršne so.

Sedaj svojo pozornost usmerite na čustva. Kakšna so? Kje jih čutite?

Pozornost usmerite na telesna občutja. Preskenirajte svoje telo, kaj občutite? Če je kje kakšna napetost, jo narahlo skušajte sprostiti. Če je ne morete, jo pustite, da ostane in jo samo opazujte.

Večkrat se lahko zgodi, da vam pozornost uide drugam. Nič hudega. Ko se tega zaveste, pozornost nežno usmerite nazaj na zaznavanje svojih misli, čustev in telesnih občutij.

Sedaj vam ni potrebno biti nikjer drugje kot tukaj. In ničesar vam ni potrebno storiti s tem, kar zaznavate, le dovolite si čutiti, kar čutite.

Na koncu meditacije si sami sebi zahvalite, da ste si vzeli čas zanjo.

## HITRA VAJA ČUJEČNOSTI:

Zaprite oči.

Svoje opazovanje usmerite na vaše dihanje. Nič ga ne spreminjajte, samo opazujte, kako se zrak pomika preko nosnic skozi sapnik do pljuč. Kako se dviguje vaš prsni koš. Kako poteka vaš izdih.

Po nekaj trenutkih svojo pozornosti usmerite na zvoke, ki vas obdajajo: brnenje računalnika, avtomobili, glasovi.

Nato pozornost spet preusmerite na svoje dihanje.

Ponovite tolikokrat, da se boste počutili sproščene.

## ČUJEČE DIHANJE IN ČUJEČE GIBANJE

Primer čuječega dihanja in čuječega gibanja:

[https://www.youtube.com/watch?v=tjW-P7Co9s8&ab\\_channel=Znamsam](https://www.youtube.com/watch?v=tjW-P7Co9s8&ab_channel=Znamsam)

## PRIZEMLJITEV



## MENTALNI CHECK-IN

- Kako se danes počuti moje telo?
- Kakšni so moji občutki?
- Kakšne so trenutno moje misli in moji trenutni občutki o sebi?
- Kaj lahko danes storim dobrega zase?
- Ali lahko danes izpustim katero aktivnost, ki ni dobra zame?
- Za kaj sem danes lahko hvaležen?

## H.) MEDITACIJA

Obstaja ogromno vrst meditacij za različne namene in različnih časovnih dolžin. Vsem je skupno umirjanje, sproščanje in poglobljanje vase. Na internetu obstaja ogromno vodenih meditacij, kjer vsak lahko najde zase tisto, ki mu najbolj ustreza.

## **I.) JOGA**

Joga je vadba, pri kateri zaradi zavedanja lastnega telesa dosegamo pozitivne rezultate v boju s stresom.

Pozitiven vpliv tako na fizično kot tudi mentalno stanje.

Jogo lahko pričnete vaditi v kakšnem bližjem centru z vadbami, preko spletnih programov ali pa preko brezplačnih YouTube kanalov.

## **7. PRIPOROČILA**

- Zjutraj popijte kozarec vode z limono.
- Vzemite si 5-10 minut časa le zase, popijte kavo, čaj, meditacija, dihalna tehnika
- 5-10 minut jutranjega raztezanja
- Zapišite si seznam opravil (lahko tudi že večer prej), saj planiranje zmanjšuje strahove in tesnobo.
- Tekom dneva si vzemite čas za odmore – raztezanje, kava, glasba, sprehod.
- 3x tedensko si vzemimo čas za sprehod v naravi
- 2x na teden je priporočljiva vadba, ki dvigne srčni utrip.
- Ne pozabimo na druženje
- Zvečer preden zaspimo, naredimo vajo hvaležnosti – dokazano hvaležnost vpliva na bolj pozitivno razmišljanje in zmanjševanje stresa.
- Redno spanje je en najboljših preventivnih dejavnikov za zmanjševanje stresa.

## **BONUS - dnevnik pozitivnosti**

S triminutnim dnevnikom pozitivnosti (ideja s spletne strani Power of positivity) si vsak dan vzamemo nekaj minut zase in za refleksijo o sebi in svojem dnevu.



*3 minutni  
dnevnik  
pozitivnosti*



*Spremenite svoje  
misli in spremenite  
svoj svet.  
- N. V. Peale*

# JUTRANJI RAZMISLEK

DATUM: ..... / ..... / .....

Vsak dan je dan za sijaj!

POČUTIM SE ....

ŽELIM SE POČUTITI: .....

## HVALEŽNOST

Danes sem hvaležna za:

- .....
- .....
- .....

## DNEVNE AFIRMACIJE

- .....
- .....
- .....

## 3 PRIORITETE

- .....
- .....
- .....

## MOJE MISLI

.....

.....

.....

## Skrb zase

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> TELESNO<br>Počivaj in se napolni. | <input type="checkbox"/> SOCIALNO<br>Kvaliteten pogovor  |
| <input type="checkbox"/> DUHOVNO<br>Dobro za dušo.         | <input type="checkbox"/> DOM<br>Pospravljanje, urejanje. |
| <input type="checkbox"/> RAZVAJANJE<br>Razvajaj se.        | <input type="checkbox"/> OSEBNO<br>Čas za hobije.        |
| <input type="checkbox"/> ČUSTVENO<br>Občuti čustva.        | <input type="checkbox"/> MENTALNO<br>Branje ali učenje.  |

*Reach for the stars.*

# VEČERNI RAZMISLEK

DATUM: ..... / ..... / .....

Sanje nimajo roka uporabe. Dihaj in nadaljuj.

## HVALEŽNOST

Danes sem hvaležna za:

- .....
- .....
- .....

## DUŠEVNO ZDRAVJE

TRENTNO SE POČUTIM:

- |                                       |                                      |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> VESELO       | <input type="checkbox"/> UMIRJENO    | <input type="checkbox"/> PONOSNO     |
| <input type="checkbox"/> LJUBLJENO    | <input type="checkbox"/> USTVARJALNO | <input type="checkbox"/> ŽALOSTNO    |
| <input type="checkbox"/> POLNO UPANJA | <input type="checkbox"/> POD STRESOM | <input type="checkbox"/> UTRUJENO    |
| <input type="checkbox"/> MIRNO        | <input type="checkbox"/> ZNERVIRANO  | <input type="checkbox"/> PRESTRAŠENO |
| <input type="checkbox"/> JEZNO        | <input type="checkbox"/> POZITIVNO   | <input type="checkbox"/> RAZIGRANO   |
| <input type="checkbox"/> PRENASIČENO  | <input type="checkbox"/> ANKSIOZNO   | <input type="checkbox"/> .....       |

## DNEVNI USPEH

Danes mi je uspelo:

.....

.....

.....

## MOJE MISLI

.....

.....

.....

## Pregled počutja

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> GIBANJE   | <input type="checkbox"/> NARAVA         |
| <input type="checkbox"/> ČUJEČNOST | <input type="checkbox"/> SLADKOR: ..... |
| <input type="checkbox"/> PREHRANA  | KORAKI: .....                           |
| PITJE VODE                         |   |



Je še kaj takšnega, kar moram spustiti iz sebe, da bom mirno spala?



*Kar misliš, to  
postaneš.*  
- M. Ghandi

*Če mislimo srečne  
misli, bomo srečni. Če  
mislimo nesrečne misli,  
bomo nesrečni.*  
- D. Carnegie