

# **(PRE)VZGOJA SAMO- ZAVEDANJA**

**MODUL ŽIVLJENJSKI SLOG**

**PROF. DR. POLONA SELIČ, UNIV. DIPL. PSIH.**

# How are you feeling?

What are you thinking about? Do you know why you feel this way?  
What do you wish would happen?



**Good or Great**  
Positive or excellent ...  
no problems or worries!



**Stressed**  
Upset by what is happening and  
uncertain about the future.



**OK**  
Acceptable but not great ...  
something seems out of place.



**Mad**  
Upset about something ...  
things are not going the way  
you want them to.



**Friendly**  
Wanting to spend time with  
others or getting to know new  
people.



**Confused**  
Can't think clearly, and not sure  
what's happening.



**Loving**  
Wanting to hug or share  
because of a special connection  
or friendship.



**Lonely**  
Needing a friend or a hug ...  
being apart from others.



**Energetic**  
Lots of activity and physical  
expression coming from inside  
you that must come out!



**Sad**  
Not happy because something  
bad has happened to you or  
someone you know.



**Hopeful**  
Wishing for ... looking forward  
to ... or expecting something.



**Shocked**  
Surprised, but not in a good way.

## Feeling Something Else

You know how you feel, but it's  
not included on this chart.

Draw Your Emotion/Face Here:



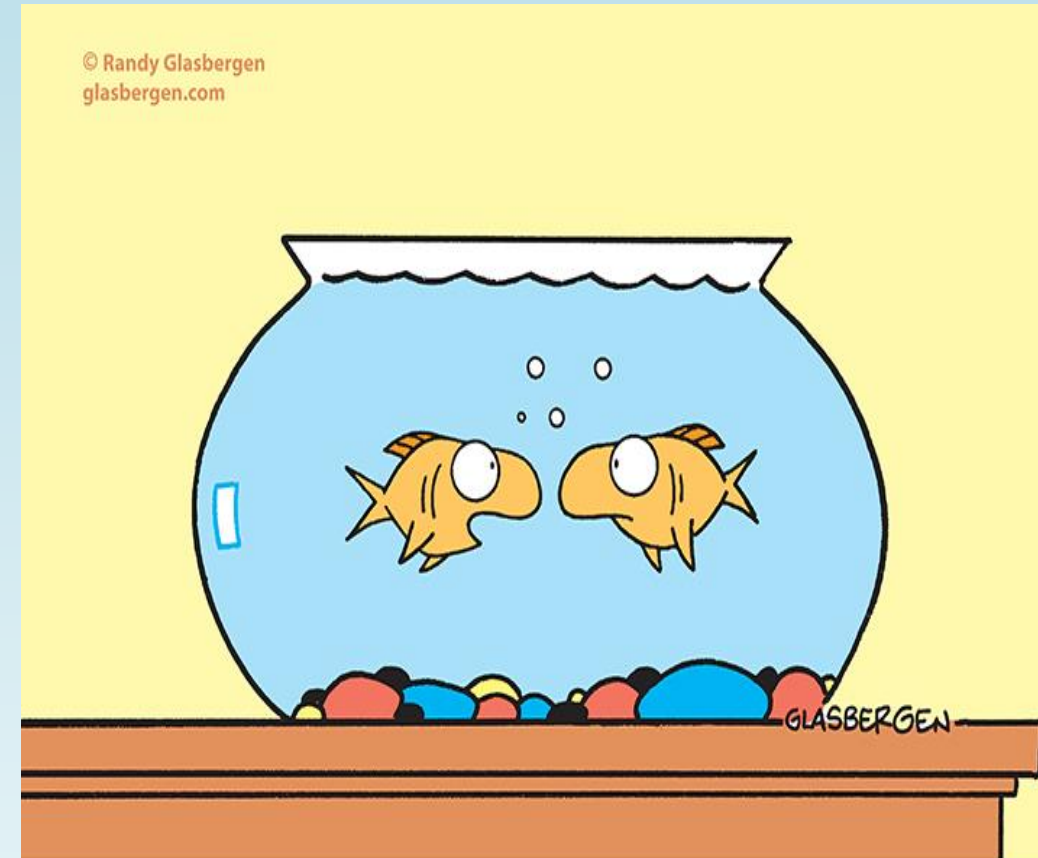
**Feelings Keep Changing**  
You know how you feel, but it  
changes a lot. Or you're  
feeling a lot of different ways  
all at the same time.

What would you call this emotion/face?

# STRESORJI

1. katerikoli agens ali zunanje dogajanje, ki povzroči notranje (psiho-biološke) spremembe takšnega obsega, intenzitete in trajanja, da ogrožajo **adaptacijske potenciale organizma**, kar lahko v nekaterih okoliščinah vodi v bolezen
2. pomembno razlikovati med **fiziološkimi** in **psihološkimi** stresorji
3. moči psihosocialnega stresorja ne določa samo **grožnja**, ampak tudi **simbolični** in **anticipirani pomen** (pripis)

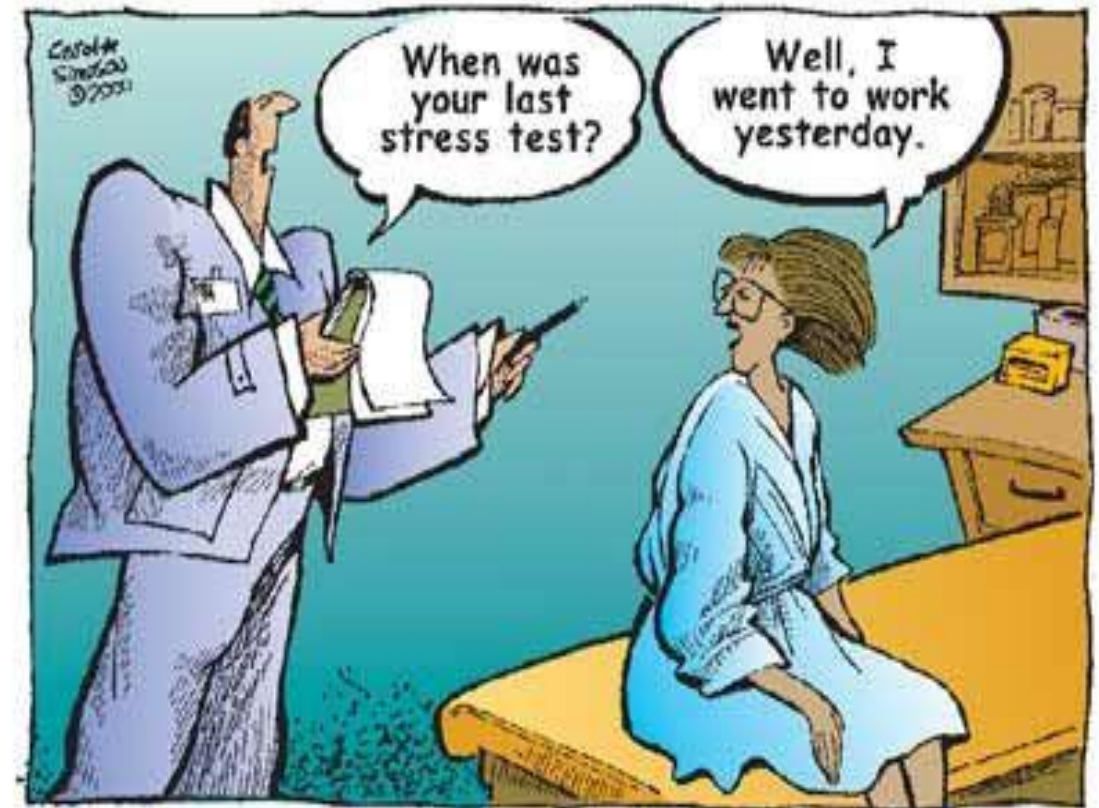
- **katakizmični**
- **osebni**
- **stresorji ozadja**



“You’ve been awfully tense lately. They say petting a cat is a great way to relieve stress!”

# PORAVNAVANJE (SPOPRIJEMANJE) S STRESOM (COPING)

1. proces obvladovanja **razkoraka med zahtevami** (situacije) in (ocenjenimi) **virih neke osebe**
2. v interakcijskem modelu stresa zajema poravnavanje **uporabo vseh virov odpornosti**, s ciljem preseganja (obvladovanja) trenutnega odziva, ki ga je povzročil stresor







**IZGORELOST ?**



**“The key to stress management is knowing how to vent your frustration.”**

1. sindrom, ki je posledica dolgotrajnega delovanja **čustvenih** in **medosebnih** stresorjev pri delu (poklicni stres)
2. skupek znakov telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj **negativne predstave o sebi**, **negativen odnos do dela**, izgubo občutka zaskrbljenosti in **izostajanje čustev do strank** (pacientov, klientov)

- depresija
- čustvene težave in izčrpanost
- višje stopnje obolevnosti v splošnem
- motnje spanja in apetita
- zmanjšana odpornost
- psihosomatske težave
- bolezni srca in krvožilja
- mišično-kostna obolenja
- infekcije
- diabetes tipa 2

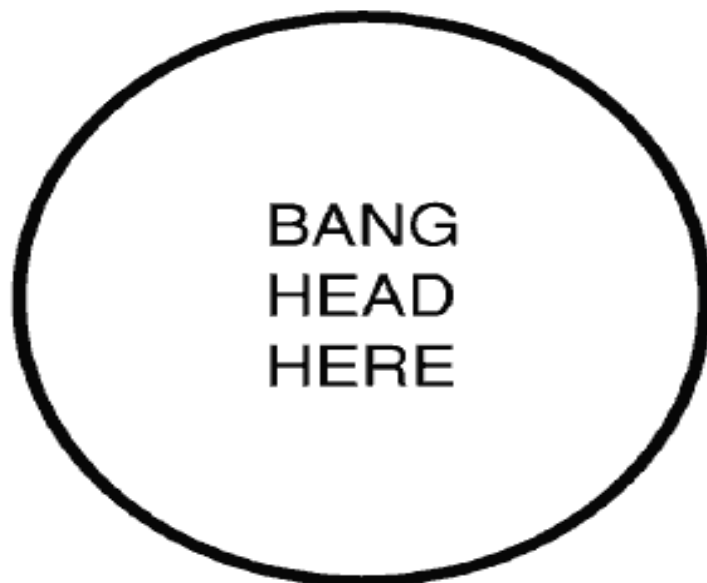
# POSLEDICE IZGORELOSTI



**SOCIALNA  
PODPORA:** model  
glavnega in model  
blažilnega učinka -  
predstavljata različne vidike  
socialne podpore

## ANTI-STRESS KIT

1. PLACE ON A FIRM SURFACE
2. FOLLOW DIRECTIONS IN CIRCLE
3. REPEAT UNTIL YOU ARE UNSTRESSED OR BECOME UNCONSCIOUS



- **ORGANIZIRANJE ČASA:** pristop, odnos do obveznosti, nalog in dogodkov, za katerega so značilni opredelitev ciljev (dolgoročnih, kratkoročnih, dnevnih), dnevno določanje prioriternih opravil (glede na cilje) ter izdelava urnika (razporeda), ki mora dopuščati morebitno vključevanje nenadnih, nujnih nalog
- **TELESNA AKTIVNOST**(*fitness*): znižuje dovzetnost za stres, anksioznost, krvni pritisk in reaktivnost v splošnem
- **ANTICIPIRANJE STRESNEGA DOGODKA:** način priprave, ki (vsaj do neke mere) ublaži zaskrbljenost - oseba najprej zbere informacije o dogodku, kar sicer vzbudi anksioznost, vendar sta še zmeraj mogoči vizualizacija dogajanja ter opredelitev lastnih pričakovanj (na mentalnem planu); pride do mobilizacije strategij obvladovanja stresa, verjetnost uspešnega izida močno naraste; krepitev **občutka kontrole nad lastnim življenjem**, ki predstavlja najboljšo »opremljenost« za obvladovanje vseh vrst stresnih obremenitev



**“I am not a lazy bum. I am a potential workaholic with extraordinary stress management skills!”**

## REŠEVANJE PROBLEMOV

1. PROBLEM OPREDELIMO
2. S PROBLEMOM SE SPOPRIMEMO
3. PROBLEM REŠIMO
4. GREMO NAPREJ!
5. IZLUŠČIMO NAUK IN SI GA ZAPOMNIMO
6. SVOJE VREDNOSTI NE MERIMO Z BREMENOM TEŽAV, KI NAS PESTIJO
7. PRIPRAVLJENI SMO NA ZMERAJ NOVE (IN NOVE IN NOVE ...) PROBLEME



# What zone am I in?



Use tools to get in the green zone.



# VAJA ZA PET ČUTIL

zagotavlja smernice za trening čuječnosti v skoraj vseh situacijah - vse kar je potrebno, je opaziti to, kar doživljate z vsakim od petih čutil

## 1. OPAZITE PET STVARI, KI JIH LAHKO VIDITE

*Poglejte okoli sebe in bodite pozorni na pet stvari, ki jih lahko vidite. Izberite nekaj, česar običajno ne opazite, kot je senca ali majhna razpoka v betonu.*

## 2. ZAZNAJTE ŠTIRI STVARI, KI JIH LAHKO OBCUTITE

*Ozavestite doživljanje o štirih stvareh, ki jih trenutno občutite, kot so tekstura vaših hlač, piš vetra na koži ali držalo stola, na katero ste položili roko.*

## 3. ZAVEDITE SE TREH STVARI, KI JIH LAHKO SLISITE

*Vzemite si trenutek za poslušanje in prisluhnite trem zvokom iz ozadja. To je lahko žurgolenje ptice, delovanje klime, brnjenje hladilnika ali šibki zvoki prometa s ceste.*

## 4. ZAZNAJTE DVA VONJA, KI JU LAHKO ZAVOHATE

*Skušajte zavohati vonjave, ki jih navadno filtrirate, se jih ne zavedate, ne glede na to, ali so prijetne ali neprijetne. Morda vonj iz restavracije, osvežilec zraka ...*

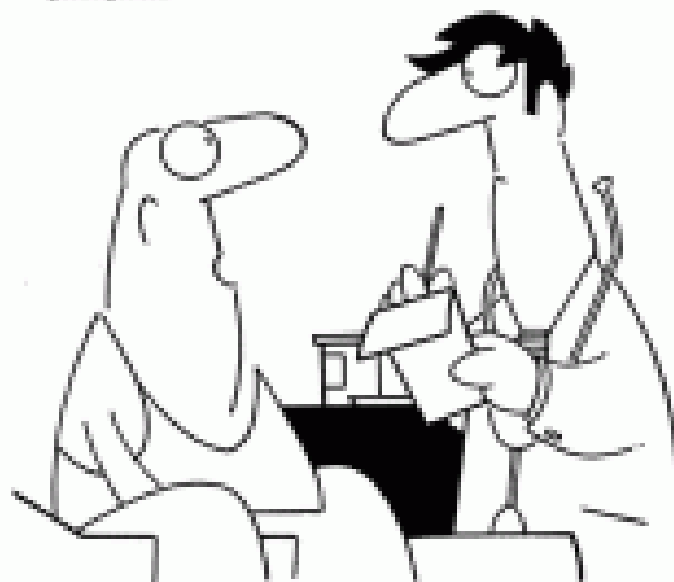
## 5. ZAZNAJTE (EN) OKUS

*Osredotočite se na okus, ki ga lahko zaznate v tem trenutku. Lahko naredite požirek pijače, žvečite žvečilni gumi, pojejte nekaj ali pa se osredotočite na trenutni okus v ustih - ali pa odprite usta, da poiščete okus v zraku.*

# ČUSTVA kot izvor in vir odpornosti na stres

- odziv posameznika na dražljaj (dogodek), ki ga ocenjuje kot **pomemben**
- ta odziv pripravi osebo na prilagoditveno aktivnost na visceralni, motorični, motivacijski in mentalni ravni
- oseba ne reagira neposredno na dražljaj/dogodek, ampak na **pomen**, ki ga pripiše temu dogodku

**REFERENČNI OKVIR:** sistem pravil, kod, pomenov, vrednot – oseba ga uporablja zavestno in nezavedno, da bi razumela in opredelila dražljaje, ki prihajajo iz okolja, drugih ljudi in nje same



"I need something to relieve my stress.  
Can you prescribe some money?"

# EMOCIONALNA



**“It’s a special hearing aid. It filters out criticism and amplifies compliments.”**

- ❑ KAJ SE MI DOGAJA?
- ❑ KAKO SE POČUTIM?
- ❑ KAJ DOŽIVLJAM TA TRENUTEK?
- ❑ O ČEM PREMIŠLJUJEM?
- ❑ ALI VEM, ZAKAJ TAKO ČUSTVUJEM?



# EMOCIONALNA

- **STRAH** – oseba ocenjuje, da je ogrožena neka njena vrednota/dobrina + da se ne more zoperstaviti ogrožajoči sili + **ve, da se lahko umakne iz take situacije** – kognitivna triada strahu (tri-komponentna ocena – grožnja + nezmožnost obvladovanja + možnost umika) – ne boji se objekta/situacije, ampak **akcije, dejavnosti**
- **PANIKA** - oseba ocenjuje, da je ogrožena neka njena vrednota/dobrina + da se ne more zoperstaviti ogrožajoči sili + **ne ve, ali se lahko umakne iz take situacije**
- **GROZA** - oseba ocenjuje, da je ogrožena + neka njena vrednota/dobrina + da se ne more zoperstaviti ogrožajoči sili + **nima izhoda iz te situacije**

**JEZA:** čustvo, ki je posledica ogrožanja neke (dovolj pomembne) vrednote pri posamezniku; daje energijo za **spremembo** (telesna podlaga: boj)

© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



**“Miserable and dissatisfied is a good thing. Nobody ever accomplished anything great when they were happy!”**

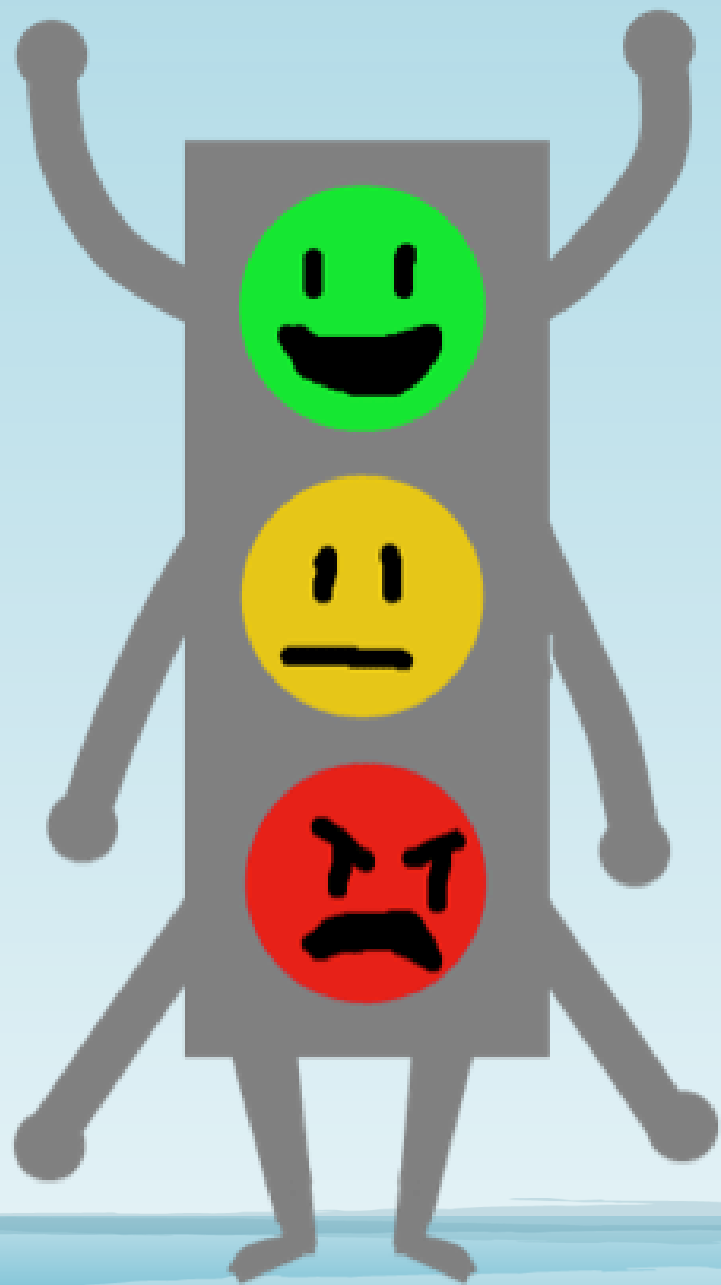
# emocionalna

© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



**“Ever have one of those days when you’re not sure whether you’re in the zone, out of the box, under the gun, over the hump or behind the curve?”**

- **Kaj me jezi?**
- **Kaj me plaši?**
- **Kaj me skrbi?**



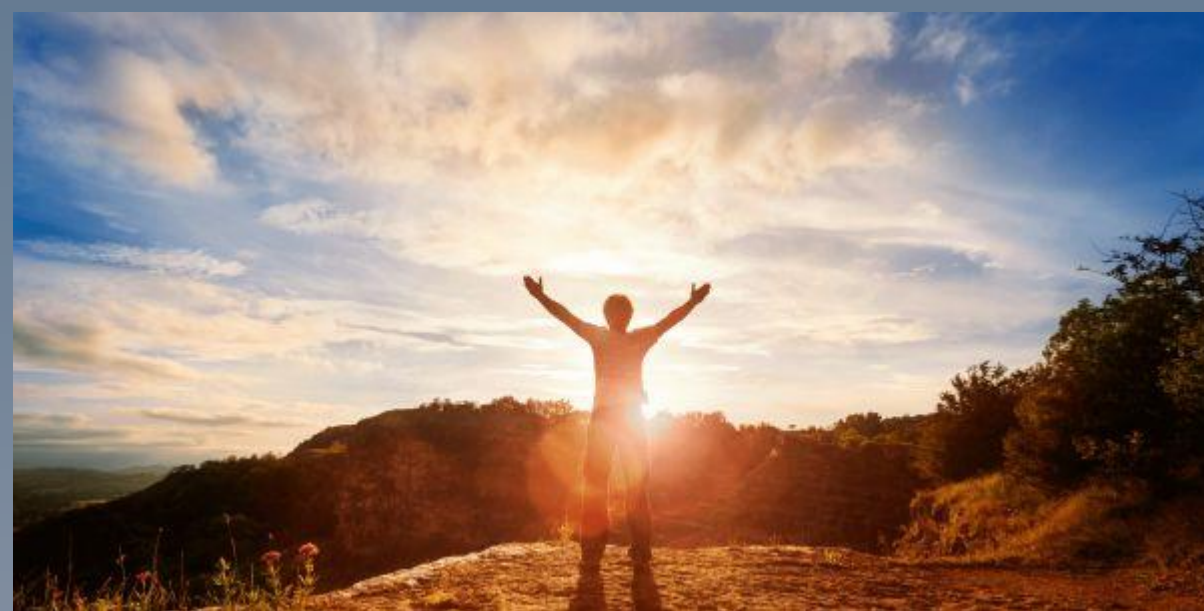
## KREPITEV OSEBNE MOČI

1. prepoznavanje lepote in odličnosti
2. upanje
3. hvaležnost
4. humor in igrivost
5. duhovnost oziroma smiselnost, poslanstvo

... vse poti vodijo v

1. prepoznavanje lepote in odličnosti
2. upanje
3. hvaležnost
4. humor in igrivost
5. duhovnost oziroma smiselnost, poslanstvo

→ **ČUJEČNOST**



- „Zlahka se osredotočim na to, kar počnem” = **POZORNOST**
- “Zmorem biti v tem/sedanjem trenutku.” = **OSREDIŠČENOST NA TUKAJ IN ZDAJ**
- “Običajno zmorem dokaj natančno opisati kako se počutim in kaj doživljam.” = **ZAVEDANJE**
- “Zmorem sprejeti misli in čustva, ki me prevevajo.” = **SPREJEMANJE**



6  
Self-sufficiency

5  
Self-  
actualisation

4  
Esteem needs

3  
Social needs

2  
Safety needs

1  
Physiological needs



# DEJAVNO KONSTRUKTIVNO SPORAZUMEVANJE: POT DO BOLJŠIH MEDOSEBNIH ODNOSOV

## ŠTIRJE NAČINI SPORAZUMEVANJA

### 1. DEJAVNO-RAZDIRALNO

opozarja na negativne vidike situacije

### 2. PASIVNO RAZDIRALNO

v celoti ali popolnoma ignorira okoliščine

### 3. PASIVNO KONSTRUKTIVNO

podporno, vendar neustrezno/nejasno, neadekvatno

### 4. DEJAVNO KONSTRUKTIVNO

daje pristno in navdušujočo podporo

## KAKO?

1. delite svoje pozitivne izkušnje
2. zaustavljajte vprašanja odprtega tipa
3. razkrivajte, opisujte, izražajte
4. sprejemajte svoja čustva in čustva drugih
5. ob dobrih novicah, dogodkih, uspehih praznujte
6. odzivajte se z navdušenjem
7. pri besednem odzivu uporabite energičen glas, zastavljajte specifična vprašanja in zagotovite pozitivne povratne informacije, omenite tako področja rasti kot negativne vidike
8. pri nebesednem odzivu poskušajte dvigniti obrvi, kimajte z glavo in/ali nasmehnite

# Skupine avtomatskih misli - napake v razmišljanju

- katastrofične misli
- razmišljanje po načelu vse ali nič
- napovedovanje prihodnosti
- »branje misli« (pripisovanje drugim)
- enačenje lastnih čustev z resničnostjo
- označevanje in ocenjevanje
- postavljanje zahtev (»moram«, »ne smem«)
- selektivno zaznavanje (miselno filtriranje)
- razvrednotenje dobrega (diskvalificiranje)
- nizka frustracijska toleranca
- postavljanje sebe v središče

## Katastrofične misli

A good mood is like a balloon... one little prick is all it takes to ruin it!



## REŠITVE

1. postavite katastrofične misli v perspektivo
2. upoštevajte manj grozne/strašljive razlage
3. pretehtajte dokaze
4. osredotočite se na to, kaj lahko storite sami + na vire, ki jih imate na razpolago



## Posploševanje **REŠITVE**

1. ne vse/nič, vedno/nikoli; zavzemite distanco, pridobite perspektivo
2. nehajte obsojati/določati
3. bodite konkretni in jasni

## Razmišljanje po načelu vse ali nič

### **REŠITVE**

1. bodite stvarni (realni)
2. razvijte mišljenje »in-hkrati«

## »Branje misli« (pripisovanje drugim)

### **REŠITVE**

1. poiščite alternativne razloge in razlage
2. upoštevajte, da se lahko motite
3. pridobite dodatne informacije

## Napovedovanje prihodnosti

### **REŠITVE**

1. preskusite svoje napovedi
2. bodite pripravljene na tveganja
3. pretekle izkušnje ne določajo nujno tudi prihodnjih

## Selektivno zaznavanje (miselno filtriranje)

### REŠITVE

1. raziščite svoje filtre
2. zbirajte dokaze

## Razvrednotenje dobrega (diskvalificiranje)

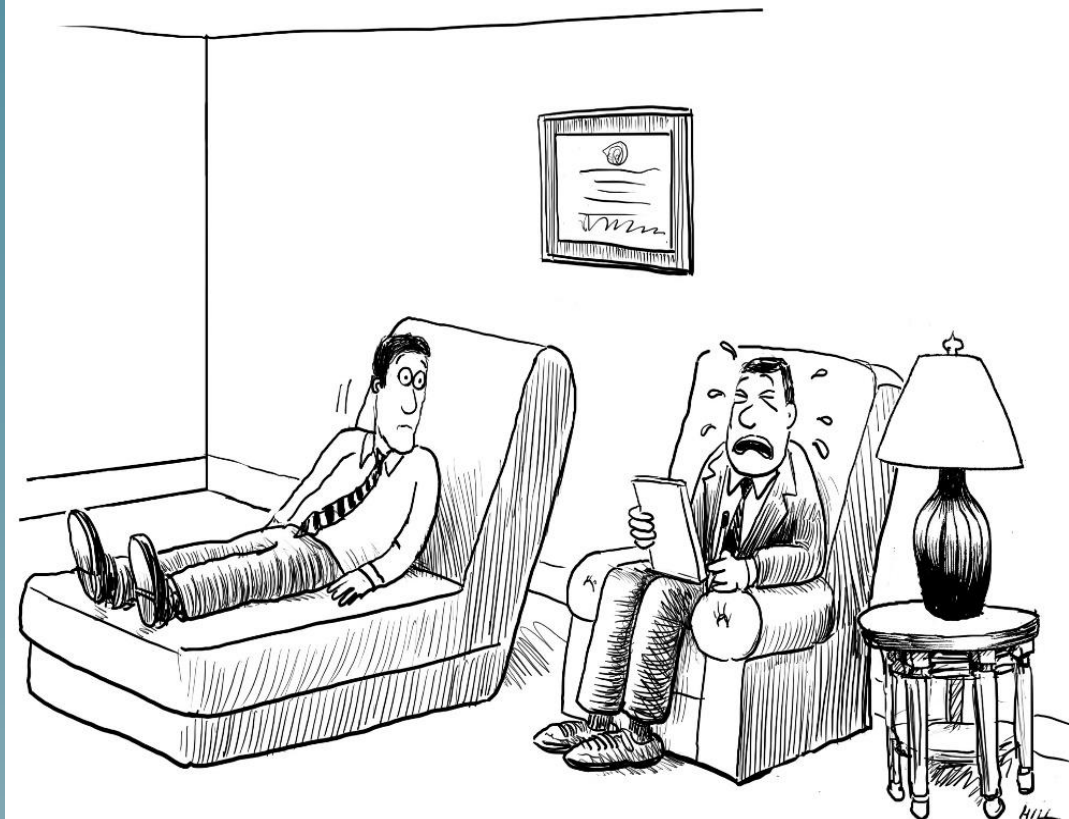
### REŠITVE

1. raziščite svoje odzive na POZITIVNE podatke
2. vadite sprejemanje poklonov in pohval

## Postavljanje zahtev (»moram«, »ne smem«)

### REŠITVE

1. bodite pozorni na jezik (namesto MORAM- raje bi, želim si)
2. omejite iskanje odobravanja
3. sprejmite, da svet ni po vaših pravih in merilih
4. zavržite toge zahteve, kakšni bi MORALI BITI vi, drugi ali svet



## Označevanje in ocenjevanje

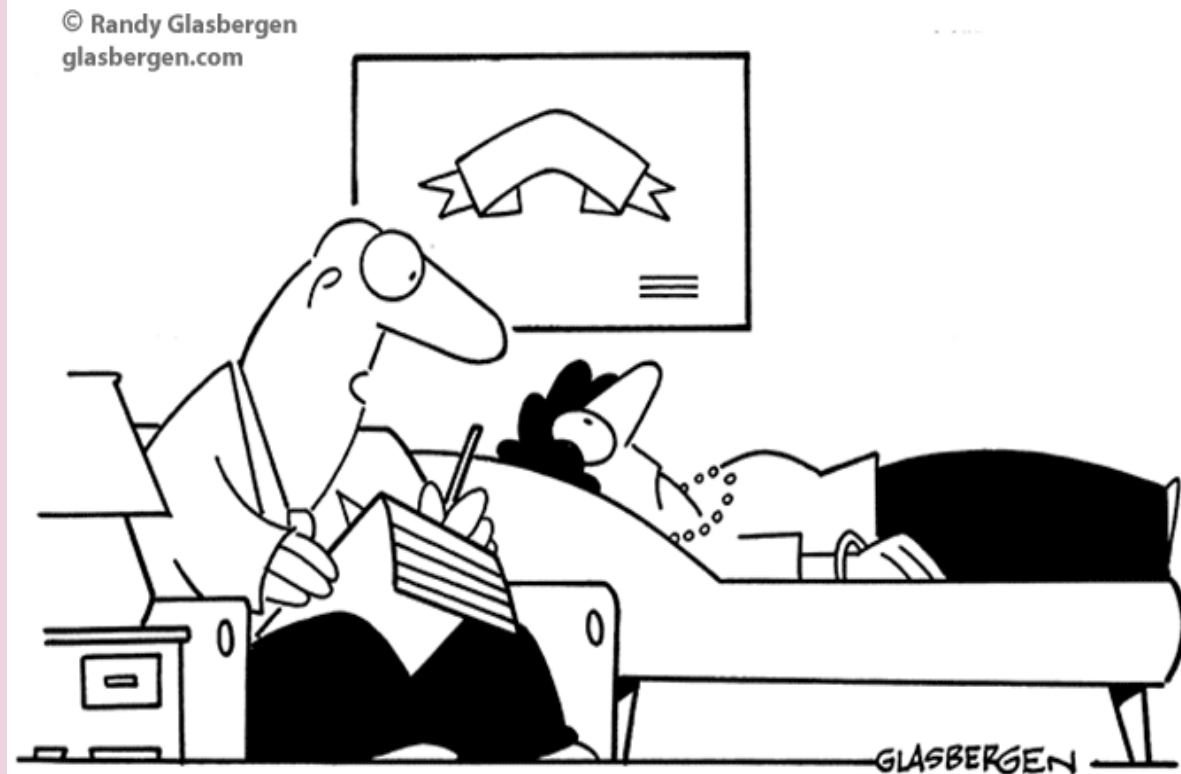
### REŠITVE

1. dopustite različne stopnje
2. upoštevajte kompleksnost

# Postavljanje sebe v središče

## REŠITVE

1. predstavljajte si, kaj še lahko prispeva k izidu, za katerega si pripisujete osebno odgovornost
2. premislite, zakaj se ljudje na določeni način odzivajo na vas



**“Put a smile on your face and the rest of your body will follow. It’s not a scientifically proven theory, but it got 1,297 ‘likes’ on Facebook!”**

# Nastanek avtomatskih misli

1. VZGOJA
2. IZKUŠNJE
3. OSNOVNA  
PREPRIČANJA  
(o sebi in svetu)

→ AVTOMATSKE  
MISLI



# ABC model



## A: SPROŽILNI DOGODEK

- okolje
- vedenje drugih ljudi
- življenjska zgodovina (osebne izkušnje)

## B: MISLI

- stališča
- pravila, zahteve
- prepričanja
- pomeni

## C: POSLEDICE

- čustva
- telesni občutki
- vedenje (konstruktivno, destruktivno)



# KATERIH VZORCEV MORAMO OD-UČITI SVOJE MOŽGANE?

**PERFEKCIONIZEM** - pogosto ga zamenjamo za vestnost, ki vključuje ustrezna in oprijemljiva pričakovanja, medtem ko je **perfekcionizem usmerjen k previsokim pričakovanjem in nedosegljivim ciljem.**

**PRIMERJANJE Z DRUGIMI** - primerjave pogosto opozorijo na naše pomanjkljivosti.

Zdravo je iskati občudovanja vredne značilnosti in si prizadevati, da bi jih dosegli. **Najboljše primerjave, ki jih lahko naredimo, so s seboj!** Koliko smo napredovali ... koliko smo boljši kot smo bili v preteklosti?

**MATERIALIZEM** - srečo prepogosto povezujemo z zunanjimi stvarmi in materialnim bogastvom.

To je nevarno, saj sprememba materialnih okoliščin povzroči izgubo sreče.

**NIKOLI DOVOLJ** - MAKSIMIRANJE - nenehno iskanje boljšega, tudi v stanju zadovoljstva, doseženih ciljev, kar onemogoča čuječnost, zavedanje tega trenutka in hvaležnost.

# ZMOTE O TRENINGU MOŽGANOV

Nekatere predstave o odučevanju in novem učenju (resetiranju možganov 😊) so neresnične:

## **ZMOTA #1: genetika nas določa in ne moremo ustvariti sprememb v svojih možganih**

Možgane je možno spreminjati - še pred desetimi leti smo mislili, da so možganske poti postavljene v zgodnjem otroštvu, zdaj vemo, da obstaja velika možnost za spremembe še v pozni adolescenci in se nevroplastičnost spreminja skozi celo življenje. Mielinska ovojnica, ki pokriva vaše nevronske poti, postane debelejša in močnejša, če je bolj uporabljena. Pogostnost rabe krepi mielin in povečuje hitrost delovanja/pretoka - ko se počutimo hvaležni, opazimo več stvari, ki vzbujajo hvaležnost.

## **ZMOTA #2: trening možganov je pranje možganov**

Pranje možganov je nehotena sprememba, dresura, pogojevanje. Če se zavestno, osredotočeno lotimo discipliniranja svojih misli, gre za izbiro (zdravo!).

## **ZMOTA #3: pretirano zadovoljstvo vodi v nerealni optimizem**

Pretirani optimizem ne obstaja! Znanstveno je dokazano, kako prakse kot sta čuječnost in hvaležnost omogočata krepitev pozitivne naravnosti.

**O predoziranju s čuječnostjo in hvaležnostjo ne poročajo!**

# ŽILAVOST

- **POZITIVNA SAMOPODOBA**
- **SPRETNOSTI ZA REŠEVANJE PROBLEMOV**
- **SAMOREGULACIJA**
- **PRILAGODLJIVOST**
- **VERA / RAZUMEVANJE POMENA IN NAMENA**
- **POZITIVNA NARAVNANOST**
- **VEŠČINE, SPRETNOSTI IN ZNANJA, KI JIH CENI OSEBA IN SKUPNOST**
- **SPREJETOST S STRANI DRUGIH**

## VAJA ZA KREPITEV ŽILAVOSTI

### MOJ PROBLEM (VIZUALIZACIJA)

1. Predstavljajte si, kje ste v tem trenutku.
2. Počasi se oddaljujte od sebe, pomanjšujte sliko.
3. Postopoma pomanjšajte zgradbo, v kateri ste, mesto, državo ... celo celino.
4. Nadaljujte s pomanjševanjem.
5. Pomikajte se skozi ozonski plašč, dokler ne pridete do lune.
6. Sedaj vidite celotno zemljo.

**PONOVRNO RAZMISLITE O SVOJEM PROBLEMU - KAKO VELIK SE ZDI ZDAJ?**

# KREPITEV ŽILAVOSTI



1. **ODKRIJ/DOLOČI NAMEN, SMISEL, POMEN**
2. **VERJEMI V LASTNE ZMOŽNOSTI**
3. **OBLIKUJ IN NEGUJ MREŽO SOCIALNE PODPORE**
4. **SPREJMI SPREMEMBE/SPREMINJANJE**
5. **NEGUJ OPTIMIZEM**
6. **SKRBI ZASE**
7. **RAZVIJAJ PROBLEMSKO MIŠLJENJE IN VEŠČINE REŠEVANJA**
8. **ZASTAVLJAJ SI URESNIČLJIVE CILJE**
9. **DEJAVNO REŠUJ PROBLEME – DELUJ!**
10. **NE ODNEHAJ S TRENINGOM VEŠČIN**

# SELIGMANOV MODEL SREČE



**P** - pozitivna čustva  
**E** – sodelovanje,  
predanost, angažma  
**R** – navezanost,  
povezanost, odnosi  
**M** – pomen, namen, smisel  
**A** – dosežki



# 5 načinov (pre)vzgoje samo-zavedanja

## OBLIKUJTE SVOJ PROSTOR

Vzemite si nekaj časa in prostora vsak dan - zjutraj ali pred spanjem, brez sredstev informacijske tehnologije - preživite nekaj časa sami s sabo (berite, pišite, meditirajte...).

## VADITE ČUJEČNOST

Čuječnost je ključ do samozavedanja oziroma zavestno usmerjanje pozornosti v sedanji trenutek brez vrednotenja.

Trening čuječnost omogoči stik s samim seboj - biti "tukaj" in opazovati, kaj se dogaja.

## VADITE DEJAVNO POSLUŠANJE

Poslušanje je prisotnost in upoštevanje čustev in izrazov drugih ljudi.

Gre za izražanje empatije in razumevanja brez stalnega vrednotenja ali presojanja. Ko postanete dober poslušalec, boste tudi bolje poslušali svoj notranji glas in postali boljši prijatelj samega sebe.

## PIŠITE DNEVNIK

Pisanje nam ne pomaga samo pri obdelavi naših misli, temveč nas poveže s seboj in pomaga doseči notranji mir.

Raziskave kažejo, da zapisovanje stvari, za katere smo hvaležni, ali celo stvari, s katerimi se borimo, pomaga povečati srečo in zadovoljstvo.

Poskusite: med vikendom določite polovico dneva (šest ur) in bodite pozorni na notranji svet - kaj počutite, kaj govorite sami s seboj ali sami sebi in zabeležite, kar opazite vsako uro.

## PRIDOBITE RAZLIČNE PERSPEKTIVE: PROSITE ZA POVRATNE INFORMACIJE.

Včasih se bojimo vprašati, kaj drugi mislijo o nas, povratne informacije so lahko pristranske ali celo nepošteno, vendar boste te zlahka ločili od resničnih, pristnih in uravnoveženih povratnih informacij, ko boste izvedeli več o sebi in o drugih.

Vsi imamo slepe pege, zato je koristno pridobiti drugačno perspektivo, da ustvarimo popolnejšo sliko o sebi.