

Kolo čustev



Pregled aktivnosti

Gre za vajo samorefleksije, ki udeležencem pomaga prepoznati in razumeti svoje čustvene odzive ter z vodenjo refleksijo razvijati čustveno inteligenco in mentalno odpornost.

Učni cilji

Udeleženci bodo:

- Sposobni prepoznati in poimenovati čustva v zahtevnih situacijah.
- Razmislili in razvili osebne strategije za spopadanje s težavami.
- Z razmišljanjem o sebi razvili čustveno zavest in odpornost.

Ciljna skupina

Starostna skupina: od 16 let dalje

Št. udeležencev: 1-15

Trajanje

30-45 minut

Učna oblika

☒ V živo

☒ Primerno za digitalno izvedbo

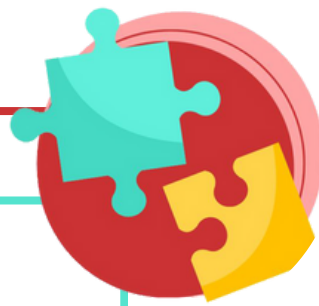
☐ Vključeno v učno platformo

Viri in materiali

- A4 list papirja in pisala; ali naprave z internetno povezavo in digitalno verzijo kolesa.

☒ Vključeno v to aktivnost:

- Infografika aktivnosti
- Vodnik „Opredelitve čustev“
- Orodje za strategije spoprijemanja
- Delovni list „Osebni načrt za dobro počutje“



Navodila za izvedbo 📋

Korak 1: Ustvarite varen in zaupen prostor za pogovor o čustvih.

Korak 2: Pojasnite, da so vsa čustva normalna in pomembna.

Korak 3: Udeležence prosite, naj pomislijo na nedavno težko situacijo.

Korak 4: Predstavite jim kolo čustev, ki jim bo pomagalo prepoznati svoja čustva.

Korak 5: Povabite jih, naj pregledajo kolo in obkrožijo čustva, ki so jih občutili.

Korak 6: Spodbudite jih, naj zapišejo čustva, ki jih ne razumejo v celoti.

Korak 7: Skupaj razmislite o načinih za obvladovanje teh čustev.

Korak 8: Uporabite opredelitve čustev, da pojasnite občutke.

Korak 9: Delite preproste strategije za obvladovanje stresa in izboljšanje počutja.

Korak 10: Na koncu naredite seznam prijetnih dejavnosti in razpravljajte o ključnih spoznanjih.

Nasveti za izvedbo 💡

Uporaba kot individualna ali skupinska aktivnost: učinkovita v obeh primerih, omogoča tako osebno razmišljanje kot tudi izmenjavo spoznanj.

Učinkovita v spletnih okoljih: na voljo je tudi digitalna različica z interaktivnim kolesom.

Spodbujajte iskreno samoevalvacijo: poudarite, da ni pravih ali napačnih čustev.

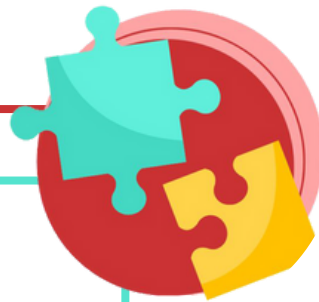
Omogočite tišino za razmislek: udeležencem dajte dovolj časa za razmislek, ne da bi jih priganjali.

Pripravite podporne vire: imejte na voljo informacije o lokalnih storitvah za duševno zdravje, če udeleženci izrazijo zanimanje.

Uporabite ločene sobe (spletno) ali majhne skupine (v živo) za prostovoljno izmenjavo spoznanj ob spoštovanju zasebnosti.

Ponudite vizualne primere: pred začetkom pokažite, kako se uporablja kolo in delovni list.

Ustvarite psihološko varnost: določite osnovna pravila o zaupnosti in spoštovanju.



Orodja in povezave za prenos 🧩

📎 Orodja

- 🔧 *Infografika dejavnosti*
- 🔧 *Vodnik „Opredelitve čustev“*
- 🔧 *Orodje za spopadanje s težavami*
- 🔧 *Delovni list „Osebni načrt za dobro počutje“*

Dodatni viri na spletu 🧩

📎 Orodja

- 🔧 *Prva pomoč*

🔗 Povezave za prenos

[EN](#) | [FR](#)



Infografika aktivnosti



1

SITUACIJA, V KATERI HITRO POSTANEM ČUSTVEN/-A

2

Čustvo, ki ga občutim:

.....

ker ...

.....

.....

.....

.....



3

TIPS

Ko potrebujete takojšnjo sprostitev

- Preusmerite pozornost na nekaj prijetnega.
- Počasi odštevajte od 10.
- Globoko dihajte. Pomagate si lahko z aplikacijami.
- Pojdite na sprehod, tek ali telovadbo.
- Preizkusite postopno mišično relaksacijo.
- Predstavljajte si mirno okolje.
- Poslušajte pomirjujočo glasbo.
- Vzemite si čas.
- Pogovorite se z zaupanja vrednim prijateljem.
- Poskusite najti humor v situaciji.

4

DELI SVOJE IDEJE





Delovni list: ČUSTVA



PRIMARNA ČUSTVA

JEZA

Opredelitev: Močno občutje nezadovoljstva ali sovražnosti, ki ga sprožijo zaznane grožnje, krivice ali frustracije.

Sorodna čustva: Jeza: intenziven, nebrzdan gnev; bes: nasilen, eksploziven gnev; razdraženost: blaga nejevolja ali nestrpnost; razdražljivost: rahla jeza, ki jo povzroča neprijetnost.

Fizični znaki: napetost, stisnjene pesti, pospešeno bitje srca, rdečica v obrazu, stisnjena čeljust.

ŽALOST

Opredelitev: Občutek žalosti, nesreče ali žalovanja, pogosto kot odziv na izgubo ali razočaranje.

Sorodna čustva: Globoka žalost zlasti zaradi izgube; depresija: vztrajno občutje žalosti in brezupa; osamljenost: žalost zaradi izolacije ali odtujenosti; melanholičnost: nežna, premišljena žalost.

Fizični znaki: jok, težko občutje v prsih, utrujenost, izguba apetita.

STRAH

Opredelitev: Neprijetno čustvo, ki ga povzroča zaznavanje nevarnosti, grožnje ali bolečine.

Sorodna čustva: Tesnoba: zaskrbljeno pričakovanje prihodnje grožnje; anksioznost: duševna stiska zaradi možnih težav; panika: nenaden, obvladujoč strah; groza: skrajni strah in strah.

Fizični znaki: hitro bitje srca, znojenje, tresenje, plitko dihanje.

VESELJE

Opredelitev: Občutek velike radosti, sreče in zadovoljstva.

Sorodna čustva: Veselje: prijetno, pozitivno čustveno stanje; Navdušenje: navdušeno nestrpnost in pozitivna energija; Zadovoljstvo: mirno zadovoljstvo; Mirnost: mirna, spokojna sreča.

Fizični znaki: nasmeh, sproščena drža, energija, toplota.

GNUS

Opredelitev: Močno čustvo sovraštva ali odpor do nečesa neprijetnega.

Sorodna čustva: Zaničevanje: občutek nadrejenosti in prezir; odpor: močno zgražanje in umik; neodobravanje: blago zgražanje ali občutki nesprejemanja.

Fizični znaki: slabost, obračanje stran, izraz nezadovoljstva na obrazu.

PRESENEČENJE

Opredelitev: Občutek, ki ga povzroči nekaj nepričakovanega ali nenavadnega.

Sorodna čustva: Čudenje: začudenje in osuplost; zmeda: negotovost in zmeda; čudenje: radovedno občudovanje; Šok: nenadno presenečenje, pogosto neprijetno.

Fizični znaki: široko odprte oči, dvignjene obrvi, odprta usta, mirnost.

Delovni list: ČUSTVA



SEKUNDARNA ČUSTVA

SRAM

Opredelitev: boleče občutje ponižanja ali stiske, ki ga povzroča zavest o napačnem ali neumnem ravnanju.

Sorodna čustva: krivda: obžalovanje določenih dejanj; zadrega: samozavest v družbenih situacijah; ponižanje: globoka sramota zaradi ponižanja; kesanje: globoko obžalovanje in žalost zaradi napačnega ravnanja.

Fizični znaki: rdečica, pogled navzdol, umik, občutek majhnosti.

LJUBEZEN

Opredelitev: Močno pozitivno čustvo globoke naklonjenosti, skrbi in pripadnosti.

Sorodna čustva: Naklonjenost: ljubeča pripadnost in skrb; sočutje: sočutna skrb za trpljenje drugih; nežnost: skrbna ljubezen, toplina; občudovanje: globoka ljubezen in spoštovanje.

Fizični znaki: toplina, sproščenost, približevanje, nasmeh.

ZAUPANJE

Opredelitev: Zaupanje v zanesljivost, resničnost ali sposobnost nekoga ali nečesa.

Sorodna čustva: Sprejemanje: pripravljenost sprejeti ali odobriti; občudovanje: spoštovanje in odobravanje; spoštovanje: upoštevanje vrednosti in pravic; odobravanje: pozitivna ocena ali potrditev.

Fizični znaki: odprta drža, sproščenost, nagibanje, očesni stik.

POMEN RAZUMEVANJA ČUSTEV

Zakaj so čustva pomembna: Čustva nam dajejo pomembne informacije o naših potrebah in vrednotah; nas motivirajo k dejanjem; nam pomagajo komunicirati z drugimi; so del normalne človeške izkušnje.

Zdravo spoprijemanje s čustvi

1. Priznanje: Prepoznavajte in poimenujte čustvo.
2. Sprejemanje: Dovolite si čustvo čutiti brez sodb.
3. Razumevanje: Raziskujte, kaj je sprožilo čustvo.
4. Izažanje: Poskusite poimenovati svoje občutke, lahko jih zapišete v dnevnik.
5. Znanje: Prepoznavajte vzorce in strategije za spopadanje.
6. Ravnanje: Ko ste pripravljeni, sprejmite konstruktivne ukrepe glede naslednjih korakov.

Kdaj poiskati pomoč: Čustva so premočna ali neobvladljiva; trajajo dalj časa; ovirajo vsakodnevno delovanje; imate misli o samopoškodovanju; uporabljate nezdrave mehanizme za spopadanje.

Ne pozabite: Ni „napačnih“ čustev. Vsa čustva so upravičena in dajejo dragocene informacije o vaših izkušnjah.

Orodje za spopadanje s težavami



JEZA:

■ **Tehnike za umirjanje:** Počasi štetje od 10 navzdol. Naredite 5 globokih vdihov, izdihujte dlje kot vdihujete. Začasno se umaknite iz situacije. 10-krat stisnite in sprostite pesti. Ohladite si zapestja ali obraz s hladno vodo.

■ **Fizično sproščanje:** Odpravite se na hitro hojo ali tek. Naredite skoke ali sklece. Na samem udarite v blazino ali zakričite. Lotite se intenzivnega čiščenja ali urejanja.

■ **Psihološke strategije:** Vprašajte se: »Ali bo to pomembno čez 5 let?«. Premislite, preden spregovorite ali ukrepate. Osredotočite se na tisto, kar lahko nadzorujete. Uporabite humor, da razrešite napetost.

ŽALOST:

■ **Tehnike za udobje:** Dovolite si jokati, če je potrebno. Zavijte se v mehko odejo. Poslušajte pomirjajočo ali razvedrilno glasbo. Glejte fotografije, ki vam zbuja lepe spomine. Vadite izjave sočutja do sebe.

■ **Povezovanje:** Pokličite zaupanja vrednega prijatelja ali družinskega člana; napišite v dnevnik svoje občutke. Preživite čas s hišnim ljubljencem. Pridružite se drugim pri skupni dejavnosti.

■ **Nežno gibanje:** Počasi in zavestno se sprehodite v naravi. Naredite nežno raztezanje ali jogo. Zaplešite ob najljubši glasbi. Ukvarjajte se z ustvarjalnimi dejavnostmi (umetnost, ročna dela).

STRAH/ANSIOZNOST

■ **Tehnike za umirjanje:** Metoda 5-4-3-2-1: Naštetje 5 stvari, ki jih vidite, 4, ki jih slišite, 3, ki jih otipate, 2, ki ju vonjate, 1, ki jo okusite. Občutite svoje noge na tleh. Primate kocko ledu, ali si popršite obraz s hladno vodo. Osredotočite se na svoje dihanje.

■ **Dihalne vaje:** Dihanje 4-7-8: vdihnite 4 sekund, zadržite 7 sekund, izdihnite 8 sekund. Dihanje v škatli: 4 vdihov, zadržite 4, izdihnite 4, zadržite 4; Dihanje s trebuhom: roka na prsih, roka na trebuhu, dihanje v trebuh.

■ **Preverjanje realnosti:** Vprašajte se: »Kaj je res najhujše, kar se lahko realno zgodi?« Naredite seznam dokazov za in proti svojim strahovom. Osredotočite se na to, kar lahko trenutno nadzorujete.

PREOBREMENJENOST

■ **Poenostavitev:** Naredite seznam nujnih in ne tako nujnih nalog. Izberite manjšo nalogo, ki jo boste opravili. Postavite meje in zavrnite nove obveznosti. Razdelite velike naloge na manjše korake.

■ **Tehnike ponastavitve:** Vzemite si 10-minutni odmor od vseh obveznosti; spremenite okolje (pojdite ven ali v drugo sobo). Poslušajte pomirjujočo glasbo ali zvoke narave. Vadite progresivno mišično sprostitvev.

Orodja za spoprijemanje s težavami



DOLGOROČNE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S TEŽAVAMI

Dnevne navade

Jutranja rutina

- Pomislite na pozitivne stvari tega dne.
- Vadite hvaležnost (napišite 3 stvari, za katere ste hvaležni).
- Naredite nežno raztezanje ali gibanje.
- Pojejte hranljiv zajtrk.

Tedenske vaje

-  Fizično počutje
- Redno se gibajte (vsaj 150 minut na teden).
- Ohranjajte dobro higieno spanja.
- Jejte uravnotežene, hranljive obroke.
- Omejite uživanje alkohola in kofeina.

Duševno zdravje

- Večkrat ne teden meditirajte.
- Posvetite se hobijem, ki vas veselijo.
- Naučite se kaj novega.
- Omejite spremljanje novic in družbenih medijev.

Ohranjanje stikov

- Družbeno dobro počutje.
- Ohranjajte stike z ljudmi, ki vas podpirajo.
- Pridružite se klubom ali skupinam z enakimi interesi.
- Prijavite se kot prostovoljec za dejavnosti, ki so vam pomembne.
- V odnosih vadite aktivno poslušanje.

Možnosti strokovne podpore

Kdaj poiskati pomoč

- Kadar čustva ovirajo vsakodnevno delovanje.
- Močno občutenje čustev, ki traja več tednov.
- Težave pri spopadanju kljub poskusom različnih strategij.
- Misli o samopoškodovanju ali zlorabi substanc.
- Težave v odnosih ali pri delu zaradi čustvenih težav.

Vrste podpore

- Individualno svetovanje/terapija.
- Skupinska terapija ali podporne skupine.
- Programi pomoči zaposlenim (EAP).
- Telefonske linije za duševno zdravje.
- Spletne platforme za terapijo.
- Programi medsebojne podpore.

Večerni ritual

- Razmislite o pozitivnih stvareh tega dne.
- Napišite jih v dnevnik.
- Vadite tehnike sproščanja.
- Pripravite se na kakovosten spanec.

Orodja za spopadanje s težavami



PRVA POMOČ

Pomoč v kriznih situacijah:

Obrnite se na lokalne službe za nujno pomoč.

Obrnite se na lokalne centre za duševno zdravje v kriznih situacijah.

Obrnite se na nujno telefonsko številko svojega zdravstvenega doma/osebnega zdravnika.

Spletni viri:

Poiščite vire za duševno zdravje v vaši okolici.

Obrnite se na lokalni zdravstveni dom za napotitev k specialistu.

Preverite, ali vaš delodajalec ponuja program pomoči zaposlenim.

VAŠE LASTNE METODE

Korak 1: Prepoznajte svoje vzorce

Katera čustva najpogosteje doživljate?

Kakšne situacije običajno sprožijo močna čustva?

Kakšne strategije za spopadanje so vam v preteklosti pomagale?

Korak 2: Ustvarite svoj komplet za nujne primere

Izberite 2–3 metode za takojšnjo pomoč:

Jeza: _____

Žalost: _____

Strah/tesnoba: _____

Preobremenjenost: _____

Korak 3: Razvijte svojo podporno mrežo

Napišite seznam oseb, na katere se lahko obrnete:

- Zaupanja vreden prijatelj: _____
- Družinski član: _____
- Strokovna pomoč: _____
- Krizna pomoč: _____

Korak 4: Načrt za samooskrbo

- Dnevne navade: _____
- Tedenske navade: _____
- Mesečni pregledi: _____

Ne pozabite: strategije za spopadanje zahtevajo potrpljenje. Bodite potrpežljivi sami s seboj, medtem ko ugotavljate, kaj vam najbolj ustreza. Ni nič narobe, če poskusite različne pristope in jih prilagodite svojim potrebam.

Orodja za spopadanje s težavami



Ustvarjeno na dan: _____

Pregledano dne: _____

MOJI CILJI ZA DOBRO POČUTJE

Kaj želim doseči:

1.
2.
3.

Zakaj so ti cilji pomembni zame:

.....

.....

.....

RAZUMEVANJE MOJIH VZORCEV

Moji čustveni sprožilci:

Situacije, ki mi običajno povzročajo stres ali težave:

-
-
-

Moji opozorilni znaki:

Kako vem, da sem v čustveni stiski:

1. Telesni znaki:
2. Znaki na čustvenem področju:
3. Znaki v spremembi vedenja:
4. Miselni vzorci:

Moje prednosti:

Kaj mi pomaga pri soočanju in kaj mi gre dobro:

- -
- -
- -
- -

Delovni list za osebni načrt dobrega počutja



MOJE METODE SPOPADANJA

Za takojšnji učinek (0-30 minut):

Ko sem jezen/-na:

.....

.....

Ko sem žalosten/-na:

.....

.....

Ko se počutim tesnobno ali prestrašeno:

.....

.....

Ko sem preobremenjen/-a:

.....

.....

Metode za vsakodnevno raven:

Moja jutranja rutina, ki mi pomaga začeti dan:

.....

.....

Moja večerna rutina, ki mi pomaga, da se umirim pred spanjem:

.....

.....

Tedenske aktivnosti, ki mi izboljšajo razpoloženje:

.....

.....

MOJA PODPORNNA MREŽA

Kontakti v nujnih primerih:

V krizi bom poklical/-a:

1. Ime: _____ Tel. številka: _____

2. Ime: _____ Tel. številka: _____

3. SOS telefon: _____ Tel. številka: _____

Redna podpora:

Ljudje, s katerimi lahko govorim o vsakdanjih izzivih:

- _____
- _____

Strokovna podpora (če je primerno):

- Terapevt/terapevtka: _____
- Zdravnik/zdravnica: _____
- Ostalo: _____

Delovni list za osebni načrt dobrega počutja



Stvari, ki mi prinašajo veselje (moj seznam za težke čase):

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Fizično počutje:

Vadba/gibanje, ki mi je všeč:

-
-

Higiena spanja:

-
-

Prehranski cilji:

-
-

Duševno/čustveno počutje:

Tehnike obvladovanja stresa:

-
-

Vaje za zavestnost/sprostitev:

-
-

Aktivnosti za osebno rast:

-
-

Dobro počutje v družbi:

Kako vzdržujem odnose:

-
-

Družabne aktivnosti, v katerih rad/-a sodelujem:

-
-

Delovni list za osebni načrt dobrega počutja



MOJ AKCIJSKI NAČRT

Ko bom opazil/-a opozorilne znake:

Korak 1: _____

Korak 2: _____

Korak 3: _____

Če takojšnje strategije ne pomagajo, bom:

Načrt B:

.....

.....

.....

Načrt C:

.....

.....

.....

Za trajni učinek, bom:

- Dnevno:

.....

.....

- Tedensko:

.....

.....

- Mesečno:

.....

.....

Delovni list za osebni načrt dobrega počutja



SPREMLJANJE MOJEGA NAPREDKA

Tedenska vprašanja za preverjanje:

- Kako sem se ta teden spopadel z zahtevnimi čustvi?
- Kakšne strategije so se izkazale za uspešne?
- Kaj ni delovalo tako, kot sem pričakoval?
- Kaj bom naslednji teden poskusil drugače?

Mesečni pregled:

- Ali napredujem pri doseganju svojih ciljev na področju dobrega počutja?
- Ali moram prilagoditi svoje strategije?
- Kakšne nove vire ali podpore potrebujem?
- Na kaj sem ponosen, kar sem dosegel/-a?

Znaki napredka in dobrega počutja:

-
-

Znaki, da bom potreboval/-a še več podpore:

-
-

VIRI IN ORODJA ZA DODATNO POMOČ

Tematske aplikacije

- Headspace (meditacija)
- Calm (sprostitiv)
- Insight timer (meditacija)
- Sanvello (sledenje nihanju razpoloženja)
- Drugo.

Knjige in drugi dodatni viri znanja:

-
-
-
-
-

Lokalno podporno okolje:

- Center za krepitev zdravja:
- Skupine podpore:
- Aktivnosti:
- Drugo:

ZAVEZA SAMEMU SEBI:

Zavezujem se:

- K uporabi tega načrta, ko potrebujem podporo.
- K potrpežljivosti in sočutju do sebe.
- K iskanju pomoči, ko jo potrebujem.
- K praznovanju napredka, tudi majhnih korakov.
- K rednemu pregledovanju in posodabljanju tega načrta.

Opomba: To je živ dokument. Redno ga pregledujte in posodablajte, ko ugotovite, kaj vam najbolj ustreza. Vaš načrt za dobro počutje naj se razvija skupaj z vašim rastjo in spremembami.

Moj podpis: _____ Datum: _____