

**Kako veš, da ti je dolgčas?**

**Prisotno je neugodje, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja dela, družbe, zabave, imaš potrebo po tem, da "se nekaj dogaja".**

**Izdelaj voščilnico in jo podari nekemu, ki ga imaš rad/a.**

**Pokliči dedka ali babico.**

**Nauči se nekaj novega (ples, tuj jezik, šah, kuhanje, inštrument, origami ...).**

**Pospravi svojo sobo.**

**Sestavi sestavljanke.**

**Oglej si film, poslušaj glasbo.**

**Preberi zanimivo knjigo.**

**Naredi si urnik za cel dan. Vanj umesti svoje šolske obveznosti, hišna opravila in sprostivne dejavnosti.**

**Če imaš brata ali sestro, počnita kaj skupaj (npr. igrata družabne igre).**

**Pokliči prijatelja.**

**Pogovarjaj se s starši in starimi starši, naj ti povedo zgodbe iz svojega otroštva in mladosti.**

**Bodi ustvarjalen/na!  
Piši, riši, slikaj, fotografiraj, barvaj, izrezuj, lepi, igray inštrument ...**

**Kako veš, da si jezen/na?**

Srce ti hitreje razbija, čutiš stisko, krivico, vznemirjenost; ravnanje druge osebe se ti zdi nesprejemljivo.

Zavedaj se, da ni nič narobe s tem, da si jezen/na. Pomembno pa je, da najdeš pravi način izražanja jeze. Kričanje, metanje in udarjanje nam običajno ne pomagajo rešiti problema.

**Najdi vzrok svoje jeze.**

Napiši pismo osebi, ki te je razjezila. Na tak način boš lažje strnil/a svoje misli in občutke.

Svojo pozornost usmeri drugam (npr. pojdi v svojo sobo, poslušaj glasbo, ustvarjaj, beri knjigo ...). Ko se pomiriš, boš lažje razmišljal/a in rešil/a težavo.

Pogovori se z odraslo osebo (starši, sorodniki, učitelji ...)

Poišči si fizično aktivnost za sprostitev (npr. telovadba, sprehod).

Razmisli preden se odzoveš. Ko smo jezni, lahko naši odzivi prizadenejo naše bližnje in situacijo še poslabšajo.

Pogovori se z osebo, ki je v tebi prebudila jezo. Učinkovit način je uporaba JAZ stavkov. To pomeni, da izraziš katero ravnanje druge osebe te je prizadelo oz. kako je vplivalo nate (npr. Razjezilo me je, ko si na glas poslušal glasbo, saj sem želel počivati.).



Kako veš, da si osamljen?

Spremljajo te  
neprijetni, neugodni občutki,  
tesnoba, želja po stiku z drugimi,  
občutek praznine, nesprejetosti ...

Pospravi svojo sobo

Če imaš brata ali sestro,  
počnita kaj skupaj  
(npr. igrata družabne igre)

Če imaš psa ali mačko,  
ga/jo pocartaj

Telovadi, pleši, poj

Oglej si film,  
poslušaj glasbo

ČE ČUTIŠ

**OSAMLJENOST**

Piši o svojih občutkih  
(dnevnik)

Spomni se veselih trenutkov,  
ki si jih preživel/a v družbi  
prijateljev, družine ...

Oglej si stare fotografije

Pokliči prijatelja

Bodi ustvarjalen/na!  
Piši, riši, slikaj, fotografiraj, barvaj,  
izrezuj, lepi, igray inštrument ...

Pogovori se z odraslo osebo  
(starši, sorodniki, učitelji ...)

**Kako veš, da te je strah?**

**Prisotni so občutek nemoči, občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega, tesnoba, zaskrbljenost.**

**Aktivno preživljaj svoj čas: beri, ustvarjaj, bodi z družino.**

**Piši o svojih občutkih (dnevnik).**

**Premagaj ga!**

**Sooči se s svojim strahom (javno nastopanje, ocenjevanje znanja, povedati simpatiji, da ti je všeč ...).**

**Misli pozitivno. Ne dovoli strahu, da prevzame tvoje misli.**

**ČE ČUTIŠ STRAH**

**Zavedaj se, da vseh strahov in težav ne moreš premagati sam/a in da lahko vedno dobiš pomoč.**

**Zberi informacije, prepričaj se, ali ti prete dejanska nevarnost in kaj lahko storiš, da se ji izogneš ali jo premagaš.**

**Če te je strah, ne pomeni, da si mevža. Vsakogar od nas je kdaj strah, ne glede na to, koliko smo stari in kaj smo že doživeli.**

**Pogovori se z odraslo osebo (starši, sorodniki, učitelji ...).**

**Kako veš, da si tesnoben/na?**

*Prisotni so nerazumski strah, skrb in nelagodje, lahko pa tudi panika in občutki ogroženosti. Traja lahko krajši ali daljši čas.*

**Aktivno preživljaj svoj čas:  
beri, ustvarjaj, bodi z družino.**

**Bodi ustvarjalen/na!**  
Piši, riši, slikaj, fotografiraj, barvaj,  
izrezuj, lepi, igraj instrument ...

**Zapomni si, da po vsakem dežju  
posije sonce in da bo tudi neprijetna  
situacija, v kateri si, minila.**

**Poj in pleši,  
sprosti in zabavaj se,  
počni stvari, ki te veselijo.**

**Poskusi se spomniti nekaj lepih in  
prijetnih spominov. Lahko si jih tudi zapišeš.**

**Pogovori se z odraslo osebo  
(starši, sorodniki, učitelji ...)**

**Delaj miselne vaje  
(npr. odštevaj od 1000 do 1,  
razmišljaj o poštevanki števila 8,  
zapri oči in se poskusi čim bolj natančno spomniti,  
kako izgleda prostor okoli tebe ...)**



**Piši o svojih občutkih  
(dnevnik).**

**Odkrij, kaj je tisto,  
kar v tebi povzroča tesnobo  
(strah, nelagodje).**

**Kako veš, da si vesel?**

**Čutiš zadovoljstvo in prijetno vznemirjenost, tvoja usta lezejo v nasmeh, si pozitivno naravnana/a do ljudi, stvari in situacij okoli sebe.**

**Uživaj v trenutku in počivaj.**

**Sedi ali se uleži, zapri oči in se popolnoma sprosti. Razmišljaj o ljudeh in stvareh, ki te razveseljujejo.**

**Bodi ustvarjalen/na!**

**Piši, riši, slikaj, fotografiraj, barvaj, izrezuj, lepi, igray inštrument ...**

**Zapiši si nekaj svojih dosežkov, na katere si ponosen/na. Štejejo male in velike stvari.**

**Poj in pleši, sprosti in zabavaj se.**

**Napiši si seznam ljudi, stvari za katere si hvaležen/na.**

**Pomagaj pri gospodinjskih opravilih.**

**Deli svoje veselje z drugimi: prijatelju, dedku, babici, staršem ali komu drugemu napiši spodbudno sporočilo.**

**Izdelaj nekaj lepega (lahko je voščilnica, risba, karkoli) in to podari osebi, ki ti veliko pomeni.**

**Bodi aktiven/na!  
Telovadi, pospravlaj ...**



Kako veš, da si zaljubljen/a?

Spremlja te močna naklonjenost do druge osebe, ta oseba v tebi vzbuja prijetne občutke in metuljčke v trebuhu. Želiš si preživljati čas s to osebo in ji biti blizu.

Ne sramuj se zaljubljenosti, uživaj v njej.

Zaljubljenost včasih boli, ampak tudi to mine :)

Majhne pozornosti štejejo. Osebi, ki ti je všeč, napiši pesem, kaj izdelaj in podari, zapomni si stvari, ki ti jih pove.

Pogovori se z odraslo osebo (starši, sorodniki, učitelji ...)

Bodi ustvarjalen/na!

Piši, riši, slikaj, fotografiraj, barvaj, izrezuj, lepi, igray inštrument ...

Napiši pismo osebi, ki ti je všeč.

Napiši seznam stvari, ki so ti všeč pri tej osebi.

Piši o svojih občutkih (dnevnik).

Poj in pleši, sprosti in zabavaj se, počni stvari, ki te veselijo.

Ne glede na vse, spoštuj osebo, ki ti je všeč. Če zaljubljenost ni obojestranska, ne pritiskaj na to osebo in je v nič ne sili.

