

ERASMUS +  
KA210 YOU "BACK TO NATURE: OPOLNOMOČENJE MLADIH ZA  
PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI S POMOČJO GOZDNE TERAPIJE"

# NAZAJ K NARAVI

PRIROČNIK ZA PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI  
S Poudarkom NA STIKU Z NARAVO



**NASLOV:**

**NAZAJ K NARAVI**

**PRIROČNIK ZA PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI S POMOČJO NARAVE**

**ZALOŽNIK:**

**POENTA**

**ĆIPRANOVA 10/5,**

**NOVI SAD, SERBIA**

**ZA ZALOŽNIKA:**

**IVANA ANDREJIĆ**

**UREDNIKA:**

**IVANA ANDREJIĆ**

**AVTORICE:**

**IVANA ANDREJIĆ**

**INGA DREIMANE**

**MANUELA RENZI**

**TAMARA URBANČIĆ**

**MAJA MILAVEC**

**SANDRA VERDEV**

**MOJCA ŽNIDARŠIČ**

**OBLIKOVANJE:**

**POENTA, SRBIJA V SODELOVANJU Z MILOŠ STANKOVIĆ PR, FOTOGRAFSKA RADNJA BUBE**

**REFERENČNA ŠTEVILKA PROJEKTA:**

**2024-3-SI02-KA210-YOU-000290063 NAZAJ K NARAVI: OPOLNOMOČENJE MLADIH ZA PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI S POMOČJO GOZDNE TERAPIJE”**

**NOVI SAD, SRBIJA, 2026.**



Co-funded by  
the European Union

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.



# KAZALO

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <u>O Projektu</u>                  | 02 |
| <u>Uvod</u>                        | 04 |
| <br>                               |    |
| <u>SKLOP 1 - ČUSTVA</u>            | 06 |
| <u>SKLOP 2 - STRES</u>             | 16 |
| <u>SKLOP 3 - ZASVOJENOST</u>       | 27 |
| <u>SKLOP 4 - MOTIVATIVACIJA</u>    | 37 |
| <u>SKLOP 5 - USTVARJALNOST</u>     | 47 |
| <u>SKLOP 6 - NARAVA IN ZDRAVJE</u> | 49 |
| <u>SKLOP 7 - VRSTNIŠKO UČENJE</u>  | 52 |
| <u>SKLOP 8 - AKTIVNOSTI</u>        | 56 |
| <br>                               |    |
| <u>Izjave udeležencev</u>          | 64 |
| <u>Literatura</u>                  | 66 |

## O PROJEKTU

Cilj projekta partnerskega konzorcija „Nazaj k naravi – opolnomočenje mladih za preprečevanje zasvojenosti s pomočjo gozdne terapije“ (2024-3-SI02-KA210-YOU- 000290063) je krepitev kompetenc mladinskih delavcev in podpora mladim pri premagovanju izzivov s področja duševnega zdravja in zasvojenosti, skozi inovativne pristope, ki temeljijo na naravi. Projekt financira program Erasmus+. Konzorcij sestavljajo organizacije z raznolikim strokovnim znanjem na področju mladinskega dela, izobraževanja in okoljskih pristopov:

- **Srednja gozdarska, lesarska in zdravstvena šola Postojna (Slovenija)** – koordinator projekta, izobraževalna organizacija z močnim strokovnim znanjem na področju gozdarstva, okoljske vzgoje in vključevanja mladih;
- **Poenta (Srbija)** – organizacija, usmerjena v mlade, z izkušnjami na področju neformalnega izobraževanja, trajnosti in socialnih inovacij, s poudarkom na opolnomočenju mladih;
- **Forest therapy Hub (Portugalska)** – organizacija, specializirana za gozdne prakse, okoljsko ozaveščenost in inovativne metode, kot je gozdna terapija;

Projekt si prizadeva doseči naslednje glavne in specifične cilje:

- Glavni cilj je razviti inovativne strategije za spodbujanje duševnega zdravja in odpornosti mladih;

Specifični cilji vključujejo:

- Opolnomočenje mladih in krepitev njihove vloge v mladinskem delu
- Spodbujanje duševnega zdravja s ponovnim povezovanjem z naravo;
- Razvoj intelektualnih produktov, predvsem priročnika metod za preprečevanje zasvojenosti s pomočjo gozdne terapije;
- Zagotavljanje vključenosti mladih z manj priložnostmi ter spodbujanje vrednot EU skozi projektne dejavnosti, kot so srečanja, mobilnosti in drugi dogodki.

Glavni rezultat projekta bo celovit priročnik metod za preprečevanje zasvojenosti s pomočjo gozdne terapije, namenjen mladinskim delavcem in vzgojiteljem.



Projektne aktivnosti vključujejo:

Razvoj inovativnih metod v mladinskem delu:

- Projekt uvaja gozdno terapijo kot nov in inovativen pristop v mladinskem delu, ki se osredotoča na preprečevanje zasvojenosti in spodbujanje duševnega zdravja.
- Mladinski delavci bodo aktivno vključeni v vse faze projekta in bodo k njemu prispevali z odločanjem, izvajanjem in vrednotenjem aktivnosti. Ta participativni pristop bo krepil njihove kompetence in spodbudil inovativnost v mladinskem sektorju.
- Okoljska ozaveščenost in učenje z naravo: mladi udeleženci bodo s pomočjo gozdne terapije raziskovali povezavo med naravo in duševnim zdravjem.

Projekt udeležence spodbuja k razumevanju pozitivnih učinkov narave na dobro počutje in ustvarjanju bolj trajnostnih odnosov in vedenj ter tako prispeva k večji okoljski ozaveščenosti.

Projekt na splošno prispeva k izboljšanju kakovosti in inovativnosti mladinskega dela, podpira duševno zdravje mladih ter krepi povezave med posamezniki, skupnostmi in naravnim okoljem.



## UVOD – O PRIROČNIKU

Zasvojenost je kompleksna bolezen, ki prizadene tako osebo kot tudi njene bližnje. Je ena redkih bolezni, za katero družba pogosto krivi osebo samo, saj se zdi, da so njene odločitve in vsakodnevne navade odigrale pomembno vlogo pri njenem razvoju.

Vendar so odločitve, ki jih sprejme posameznik, in njegove dnevne navade le najmanjši, viden del razvoja zasvojenosti. Njena nevidna stran vključuje genetske in biološke dejavnike, socialne in okoljske dejavnike ter psihološke in individualne dejavnike. Čeprav posameznik na mnoge dejavnike ne more neposredno vplivati ali jih spremeniti, lahko vsakdo okrepi svoje individualne in psihološke dejavnike, zlasti če pridobi znanje o njih in priložnost za razvoj spretnosti.

Razvijanje znanja in veščin je pomemben del preprečevanja zasvojenosti in je pomembnejše od moraliziranja ali poskusov zastraševanja ljudi s posledicami. Zato se ta priročnik osredotoča na krepitev individualnih dejavnikov, kot so obvladovanje stresa, uravnavanje čustev ter razvoj zdravih navad in motivacije. Znanstvene raziskave potrjujejo, da je krepitev teh dejavnikov lažje dostopna in učinkovitejša, če je povezana z naravo. Preživljanje časa v naravi deluje še posebno podporno pri grajenju odpornosti na stres in s tem tudi pri uravnavanju čustev, motivaciji in krepitev vsakodnevnih navad.

V tem priročniku boste našli:

- glavne teoretične ideje, ki so primerne za delitev z mladimi,
- primere dejavnosti, ki jih je mogoče izvajati individualno v naravi.

Program temelji na načelih gozdne terapije, ki poudarjajo pomen povezave z naravo prek čutov, ustvarjalnosti, socialne povezanosti in interakcije. Preživljanje časa v naravi je pomembna izkušnja sama po sebi. Udeležence spodbuja, da so v naravi na način, ki je enostaven in dostopen, ter ponuja podporno platformo, s katere lahko raziskujejo vsakodnevne izkušnje – nekaj, kar je še posebej pomembno za preprečevanje zasvojenosti.

Tako kot pri temah, kot so zloraba ali težavni odnosi, zasvojenost ni nekaj, o čemer je priporočeno razpravljati na začetku ali brez predhodno vzpostavljenega zaupanja. Ta priročnik zato ponuja primere, kako izvajati delavnice izobraževalnega programa za preprečevanje zasvojenosti v naravi, pri čemer vsaka delavnica združuje tako praktične izkušnje kot tudi teorijo.

Vsi primeri delavnic so razviti z uporabo medsebojnega učenja (ang. peer-to-peer). Temeljijo na vsebinah, ki so jih ustvarili mladi. Pred razvijanjem vsebine delavnic pa so tudi sami izkusili trening za povezovanje z naravo.

Program je možno razširiti z dodatnimi delavnicami, ki namenajo več časa za vadbo dejavnosti povezovanja z naravo v naravi, bodisi v skupini bodisi individualno, nato pa udeleženci z njimi nadaljujejo doma in delijo izkušnje o svojem napredku (modul 7).

V večino delavnic je vključena tudi ustvarjalnost, saj je le-ta zelo podporno orodje za sodelovanje in grajenje varnosti, spoštovanja in zaupanja med udeleženci.



# SKLOP 1

## ČUSTVA



## SKLOP 1: ČUSTVA

V tem modulu raziskujemo, kaj so čustva, kako so povezana z našimi čuti in vsakdanjimi izkušnjami ter kako jih uravnavajo različni notranji sistemi.

Razumevanje čustev in notranjih sistemov pomaga mladim prepoznati, kaj se dogaja v njih samih, poimenovati svoje izkušnje in razviti zdrave načine odzivanja na težke situacije.

- **Čuti in občutki** – reakcije na zunanji svet (vid, svetloba, zvok, vonj, dotik itd.).
- **Naklonjenost** – občutek ali čustvo, da imamo nekoga ali nekaj radi in da nam je mar zanj.
- **Čustva** lahko opišemo kot subjektivne miselne reakcije na situacije, ki na zavestno raven prinašajo informacije o našem psihološkem stanju. Čustvene reakcije so subjektivne, ker temeljijo na:

- a. osebnih izkušnjah iz preteklih podobnih situacij,
- b. sedanjih potrebah in razpoložljivih virih,
- c. pričakovanjih v tem trenutku in v prihodnosti.

- **Čustva** (po Paulu Gilbertu) uravnavajo trije sistemi:

- a. **Sistem, osredotočen na grožnje**

- Išče varnost in zaščito ter ima aktivirajoč in zaviralni učinek.
- Je podlaga za čustva, kot so jeza, strah, bes itd.
- V vsakdanjem jeziku bi ga lahko imenovali sistem preživetja.

- b. **Sistem, osredotočen na povezovanje in ne si želeči**

- Išče varnost, prijaznost in povezanost ter ima pomirjujoč učinek.
- Je podlaga za čustva, kot so mir, spokojnost, negovanje itd.
- V vsakdanjem jeziku bi ga lahko imenovali obnovitveni sistem.

- c. **Spodbujevalni sistem, osredotočen na vire**

- Išče želje, prizadevanja, doseganje in potrošnjo ter nas aktivira.
- Je podlaga za čustva, kot so veselje, navdušenje, dosežek itd.
- V vsakdanjem jeziku bi ga lahko imenovali motivacijski sistem.

V kolikšni meri je aktiviran oz. uporabljen vsak od opisanih sistemov ima velik vpliv na naše blagostanje. Najpogosteje sta prekomerno aktivirana sistem, osredotočen na grožnje, in sistem, osredotočen na spodbude in vire, medtem ko je sistem, osredotočen na povezovanje in pomirjanje, premalokrat aktiviran oz. uporabljen.

## ČUSTVA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V tem modulu se osredotočamo na to, kako se čustva kažejo v vsakdanjem življenju, zlasti v mladosti. Ogledali si bomo, kako je uravnavanje čustev povezano z razvojem možganov, vsakdanjimi navadami in okoljem ter kako lahko narava podpira obnovitveni sistem in izboljša motivacijo, mišljenje in splošno kakovost življenja.

- **Uravnavanje čustev** je močno odvisno od razvoja in delovanja možganov. Razvoj možganov je zelo intenziven do približno 30. leta starosti, kar pomeni, da se uravnavanje čustev še vedno razvija tudi v mladosti in zgodnji odraslosti.
- **V mladosti** so čustvene reakcije pogosto bolj impulzivne (dejanja pridejo pred mislimi) in nanje močno vplivajo okolje, odnosi, dnevni urnik in navade.
- **Za mlade** je sistem, usmerjen v povezovanje (obnovitvene, podporne odnose in spodbujanje), izredno pomemben. Močno podpira sistem, usmerjen v spodbude in vire, in s tem motivacijo in dnevne aktivnosti.
- **Čustva** vplivajo na kognitivne (miselne) procese, kot so:
  - osredotočenost in daljše vzdrževanje pozornosti,
  - zapomnitev in priklic informacij,
  - drugi miselni procesi (domišljija, načrtovanje, samozavedanje itd.).
- **Dnevne navade**, kot so spanje, prehrana, telesna aktivnost, čas v naravi, hobiji in čas, preživet z drugimi ljudmi, pomagajo okrepiti uravnavanje čustev.
- **Aktiviranje obnovitvenega sistema** zahteva čas in trud, saj običajno lažje in hitreje preidemo v način preživetja ali motivacije. Preživljanje časa v naravi in dejavnosti v naravi so orodja, ki pomagajo „vklopiti“ obnovitveni čustveni sistem in:
  - povečati kakovost vsakdanjega življenja,
  - podpreti kognitivne procese (pozornost, spomin, mišljenje),
  - izboljšati uravnavanje čustev.
- Ko je za obnovo na voljo dovolj časa, motivacijski sistem deluje bolj kakovostno in učinkoviteje. Če obnove ni dovolj, je enostavno preiti iz motivacijskega načina nazaj v način preživetja in s tem v stres.

## PRIMER DELAVNICE: ČUSTVA V POVEZAVI Z NARAVO

**Trajanje delavnice:** 45–60 minut

**Velikost skupine:** 6–16 udeležencev

### Splošni cilji:

- Doživeti prijetna in podporna čustva v povezavi z naravo.
- Okrepiti zavest, spretnosti in znanje v zvezi z uravnavanjem čustev.

Ta delavnica je bila ustvarjena v sodelovanju z mladimi med njihovim usposabljanjem v živo. Spodnje dejavnosti so bile prilagojene tako, da so jasnejše in usklajene z načeli gozdne terapije, hkrati pa ohranjajo duh prvotnih predlogov.

### 1. DEJAVNOST – Tiho sedenje z naravo

**Čas:** ~10 minut

#### Cilj:

Prispeti na kraj, umiriti živčni sistem in odpreti čute za okolico.

#### Opis:

Udeležence povabite, naj si izberejo udoben prostor za sedenje, bodisi na tleh bodisi na stabilni površini.

- Povabite jih, naj tiho sedijo približno 5–7 minut.
- Lahko nežno zaprejo oči ali spustijo pogled.
- Spodbudite jih, naj opazujejo:
  - zvoke (blizu in daleč),
  - temperaturo na koži,
  - gibanje zraka (na primer veter),
  - stik njihovega telesa s tlemi ali sedežem.
- Spomnite jih, da ni ničesar, kar bi bilo »pravilno ali napačno«; preprosto naj opazujejo, kar je prisotno.

#### Izmenjava občutkov:

Vsakega udeleženca (samo če želi) povabite, da z eno besedo opiše, kako je bilo sedeti z zaprtimi očmi oz. s spuščnim pogledom in opazovati okolico z različnimi čutili.



## **PRIMER DELAVNICE:** **ČUSTVA V POVEZAVI Z NARAVO**

### **2. DEJAVNOST – Naravni predmeti in skupinska skulptura**

**Čas:** ~15 minut

#### **Cilj:**

Raziskovanje narave z dotikom in vidom, prebujanje radovednosti in ustvarjanje občutka povezanosti in sodelovanja v skupini.

#### **Opis:**

Udeležence razdelite v manjše skupine. V vsaki skupini bo ena oseba prevzela vlogo vodje skupine.

1. Vodjo skupine povabite, naj se počasi sprehodi po območju in za vsakega člana skupine izbere en majhen naravni element (npr. list, kamen, palico, storžek), pri čemer naj pazijo, da ne poškodujejo narave.
2. Medtem ko vodja skupine išče, povabite člane skupine, da tiho poiščejo en majhen element za vodjo skupine.
3. Ko vsi prejmejo svoj element:
  - jih povabite, naj ga natančno opazujejo: barve, obliko, velikost, težo, teksturo, temperaturo.
  - Če je primerno, jih lahko prijazno povabite, naj opazijo, ali se pri držanju tega elementa pojavi kakšno čustvo, spomin ali asociacija.

#### **Izbirna različica – Skupna skulptura/zgodba/gozdna mandala:**

- Vsaka skupina uporabi zbrane elemente, da na tleh ustvari majhno skupno skulpturo.
- Povabite jih, naj ustvarijo kratko zgodbo ali sliko, povezano s skulpturo, na primer na temo »spoznavanje drug drugega« ali »kako smo danes kot skupina«.

#### **Deljenje občutkov in misli:**

Vsakega udeleženca povabite, da deli en prijeten trenutek iz te aktivnosti (na primer prejemanje elementa, dotikanje teksture, ustvarjanje skulpture ali poslušanje zgodbe).



## PRIMER DELAVNICE:

### ČUSTVA V POVEZAVI Z NARAVO

#### 3. DEJAVNOST – Igra spomin Narava

Čas: ~10–15 minut

##### Cilj:

Na igriv način spodbuditi pozornost in spomin ter povezati čustva in osebne izkušnje z elementi narave.

##### Materials:

- 36 spominskih kartic (18 parov) s slikami elementov narave (listje, kamni, voda, drevesa, živali itd.).

##### Opis:

1. Vse kartice položite s sliko navzdol na mizo ali drugo ravno površino.
2. Vsak udeleženec eno za drugo obrne dve kartici:
  - ○ Če se ujemata, udeleženec obdrži par.
  - ○ Če se ne ujemata, ponovno obrne kartici s sliko navzdol.
3. Skupina naj to razume kot sodelovalno igro: »uspeh« je, da ob koncu časa (približno 5–7 minut igre) čim več udeležencev pridobi vsaj en par kart, vse karte pa so bile na nivoju skupine odkrite.

##### Izbirno podaljšanje:

Če je dovolj časa, povabite vsakega udeleženca, da:

- pokaže par, ki ga ima, in
- deli en prijeten ali zanj pomemben trenutek ali spomin iz svojega življenja, ki je povezan z elementom na sliki (na primer: »To me spominja na sprehod ob reki.«, »Ob pogledu na drevesa sem se počutil mirnega.« itd.)

##### Deljenje:

V majhnih skupinah povabite udeležence, da razmislijo o tem:

- kakšna čustva so opazili pri sebi med igro (na primer radovednost, veselje, razočaranje, navdušenje, mir),
- kakšna čustva so opazili pri drugih (brez imenovanja oseb).

Nato lahko v veliki skupini na splošno delijo nekatere od teh opažanj (na primer: »Opazil sem, da je bilo veliko smeha, ko je nekdo našel par.«, »Bil sem malo živčen, ko sem bil na vrsti.«).





Luka



Katarina hor



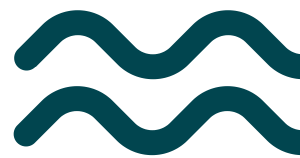
BANANA



DOROTE LEV



## PRIMER DELAVNICE: ČUSTVA V POVEZAVI Z NARAVO



### 4. DEJAVNOST – Čustva v vsakdanjem življenju

Čas: ~10–15 minut

#### Cilj:

Povezati čustvene izkušnje iz delavnice z osnovno teorijo o čustvih in čustvenih sistemih ter to povezati z vsakdanjim življenjem.

#### Opis:

Vodja delavnice udeležence povabi, naj poimenujejo čustva, ki so jih občutili ali doživeli med dejavnostmi (npr. mir, radovednost, veselje, zadrego, navdušenje itd.)

Po nekaj podanih primerih vodja delavnice na kratko predstavi nekaj teorije, prilagojene starosti in razumevanju skupine:

- Kaj so čustva in občutki?
- Tri čustvene sisteme (preživetje/grožnja, motivacija/zagnanost, obnovitev/pomiritev).
- Primeri čustev, ki pripadajo vsakemu sistemu.
- Primeri dejavnosti in navad (vključno s povezovanjem z naravo), ki lahko pomagajo aktivirati obnovitveni sistem v vsakdanjem življenju.

Udeležence spodbudite, da povežejo, kar so se naučili v tej delavnici, s svojimi lastnimi navadami (spanje, čas na prostem, hobiji, odnosi itd.).

### 5. DEJAVNOST – Refleksija

Čas: ~5 minut

#### Cilj:

Integrirati izkušnjo in zaključiti delavnico s preprosto, pozitivno refleksijo.

#### Opis:

Skupina naj se zbere skupaj. Povabite vsakega udeleženca (samo, če želi), da deli eno misel, trenutek ali spoznanje iz delavnice, na primer:

- nekaj, kar so se naučili o čustvih,
- prijeten trenutek, ki so ga doživeli,
- nekaj, kar bi radi zapomnili ali ponovno poskusili v svojem vsakdanjem življenju.

Zahvalite se skupini za sodelovanje in jim dajte vedeti, da vidite in cenite njihove prispevke.

# SKLOP 2

## STRES



## SKLOP 2: STRES

V tem modulu raziskujemo, kaj je stres, kako telo reagira na stresne situacije in kako lahko te avtomatične reakcije vodijo do različnih vrst vedenja. Razumevanje biološkega odziva na stres pomaga mladim prepoznati, kaj se dogaja v njihovih telesih in umih, in je pomemben korak v učenju, kako se spoprijemati s stresom na bolj zdrav način.

**Stres** – stanje duševne in telesne napetosti, ki se pojavi, ko se oseba sooča z zahtevno situacijo. Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (2023) je stres naraven človeški odziv, ki nam pomaga reagirati na izzive in grožnje v življenju. Vsi doživljamo stres v določeni meri.

### Biološki odziv na stres – tri glavne stopnje:

- **Stresor zaznavajo** čutni sistemi možganov. Možgani ocenijo in primerjajo ta stresni izziv s:
- **trenutnim stanjem organizma in**
- **predhodnimi stresnimi izkušnjami.**

Ko možgani zaznajo motnjo homeostaze (notranjega ravnovesja telesa), aktivirajo avtonomni živčni sistem. Prek **simpatoadrenalnega medularnega sistema (SAM)** ta aktivacija sproži hitro sproščanje kateholaminov noradrenalina in adrenalina.

Hkrati možgani aktivirajo **hipotalamo-hipofizo-nadledvično os (HPA)**, kar povzroči sproščanje nadledvičnih glukokortikoidov, pri ljudeh predvsem kortizola.

Na podlagi tega biološkega odziva in duševnih ter čustvenih kapacitet posameznika lahko sledijo različni prilagojeni ali neprilagojeni vedenjski odzivi. Te pogosto opisujejo kot model »**boj–beg–zamrznitev**«, ki sta mu bila dodana odziva »odklop« in »podreditev«:

- **Boj** – obrambno, čustveno, dominantno ali zastrašujoče vedenje.
- **Beg** – izogibajoče, tesnobno, nemirno ali begajoče vedenje.
- **Zamrznitev** – upočasnjeno, avtomatsko, vedenje brez pravega zavedanja ali čustveno otopelo vedenje, oseba ni popolnoma prisotna v trenutku.
- **Odklop (ang. flop)** – apatično, disociativno vedenje s slabim zavedanjem.
- **Podreditev (ang. fawn)** – zmedeno vedenje, ugajanje drugim, podrejanje ali prekomerno prilagajanje drugim.

# STRES V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

V tem modulu bomo spoznali, kako se stres odraža v vsakdanjem življenju. Stres ni vedno negativen: v majhnih in obvladljivih količinah nam lahko pomaga, da ostanemo aktivni, osredotočeni in sposobni prilagajanja. Izziv nastane, ko stres postane preveč intenziven ali dolgotrajen, še posebej če oseba nima dovolj notranjih in zunanjih virov, da bi se z njim spopadla.

**Stres** je naraven del vsakdanjega življenja in lahko pomaga ohranjati učinkovitost in sposobnost prilagajanja različnim situacijam in okoliščinam. Vendar je pomembno upoštevati, koliko virov ima oseba na voljo, da ohrani ravnovesje med notranjimi potrebami in zahtevami okolja.

Primeri stresorjev so lahko:

- življenjski dogodki (spremembe, izgube, prehodi),
- okoljski dejavniki (hrup, svetloba, temperatura, gneča mesta),
- dnevni urnik in stopnja predvidljivosti,
- kakovost socialne mreže in odnosov,
- zahteve v šoli ali na delovnem mestu, finančne težave itd.

**Eustres** – kronična izkušnja stresa, ki jo spremlja sposobnost in zmožnost prilagajanja ter pridobivanja nekaterih koristi iz situacije. Eustres lahko:

- okrepi motivacijo,
- podpre učenje in rast,
- spodbuja približevalno vedenje (približevanje izzivom).

**Distres** – kronična izkušnja stresa, ki jo spremlja nezmožnost prilagajanja in zadovoljevanja osnovnih potreb. Distresu pogosto sledijo:

- tesnoba,
- depresija,
- ali kombinacija obeh.

**Eustres se lahko spremeni v distres**, ko stres preide iz pozitivnega ali znosnega v toksičnega.

- Stres, ki ga je mogoče prenesti
- Resen, vendar začasen stres.
- Prisotne so biokemične stresne reakcije, vendar je na voljo dovolj podpore za okrevanje.

Zmanjšujejo ga:

- pozitivne dnevne rutine,
- podporni odnosi,
- močna ali stabilna samozavest.

### Toksični stres

- Intenziven in dolgotrajen stres.
- Vključuje trajne biokemične reakcije (na primer: prekomerna ali premajhna raven kortizola v daljšem časovnem obdobju).

### Ni zadostne podpore v:

- dnevni rutinah,
- odnosih ali
- samozavesti.

Sčasoma lahko toksični stres resno vpliva na duševno in telesno zdravje.

## UPRAVLJANJE S STRESOM

V tem modulu predstavljamo preprost okvir za razumevanje obvladovanja stresa na psihološki ravni. Cilj ni popolna odprava stresa, ampak pomagati telesu in umu, da ponovno vzpostavita ravnovesje in podpreta kakovostno življenje, ki vključuje zadovoljstvo, občutek smisla in pomena v življenju.

- Cilj obvladovanja stresa na psihološki ravni je:
  - pomagati ohranjati homeostazo (notranje ravnovesje) telesa in
  - podpreti kakovostno življenje, vključno z zadovoljstvom, smislom in občutkom pomembnosti.
- Obvladovanje stresa lahko razumemo na različnih ravneh zavesti in delovanja:
  - **Raven nadzora**
    - Prepoznavanje, kaj je mogoče nadzorovati in spremeniti z neposrednim ukrepanjem.
    - Na primer: oseba lahko nadzira, kam bo šla ali katero dejavnost bo izbrala, vendar ne more neposredno nadzirati svojega krvnega tlaka zgolj z voljo.
  - **Raven regulacije**
    - Prepoznavanje, kaj je mogoče posredno regulirati s pomočjo vedenja.
    - Na primer: oseba se ne more preprosto odločiti, da se bo spremenil njen srčni utrip, vendar ga lahko regulira z dihalnimi ali sprostitvenimi vajami.
  - **Raven znanja**
    - Prepoznavanje in razumevanje situacije, njenih vzrokov in možnega poteka (prognoza).
    - Na primer:
      - razumevanje, da panični napad v resnici ni življenjsko nevarna situacija,
      - prepoznavanje, da je hrepenenje po nečem močna potreba, vendar ne resnična potreba.

- **Raven reakcije**

- Sposobnost ohraniti nekaj razdalje med občutkom in dejanjem ter izbrati, kako se bomo odzvali.
- To pomeni, da ne delujemo samo na podlagi avtomatskih impulzov, ampak smo sposobni opaziti reakcijo in se šele nato odločimo, kako se bomo odzvali.

- **Obvladovanje stresa se osredotoča na:**

- ohranjanje občutka varnosti, predvidljivosti in odpornosti na stres;
- povečevanje časa med prvotnim odzivom in dejanjem, da lahko posameznik izbere najbolj ustrezno dejanje;
- to, da ima oseba čim boljše možnosti za reševanje problemov in iskanje dobrih rešitev.

Obvladovanje stresa samo po sebi ni isto kot reševanje problemov, vendar ustvarja notranje pogoje, ki olajšujejo reševanje problemov.

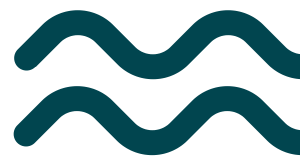
- **Orodja za obvladovanje stresa vključujejo:**

- **Dejanja** – kaj se ljudje odločijo narediti (vedenje, rutine, dejavnosti).
- **Misli** – na katere misli se ljudje odločijo osredotočiti in jim slediti (interpretacije, notranji dialog, prepričanja).

V tem programu lahko posamezniki mnoga tovrstna dejanja in načine mišljenja preizkusijo in vadijo v povezavi z naravo zato, da bi bilo obvladovanje stresa za mlade lažje dostopno in bolj otipljivo.



## PRIMER DELAVNICE: OBVLADOVANJE STRESA V STIKU Z NARAVO



**Trajanje delavnice:** 45–60 minut  
**Velikost skupine:** 6–16 udeležencev

### Splošni cilji:

- Doživeti pomirjujoče in prijetne občutke v povezavi z naravo.
- Okrepiti zavedanje, spretnosti in znanje v povezavi s stresom in obvladovanjem stresa.

Ta delavnica je bila ustvarjena v sodelovanju z mladimi med njihovim usposabljanjem v živo. Spodnje dejavnosti so bile prilagojene tako, da so jasnejše in usklajene z načeli gozdne terapije, hkrati pa ohranjajo duh prvotnih predlogov.

### 1. DEJAVNOST – Odmor in poslušanje v naravi

**Čas:** ~8–10 minut

#### Cilj:

Prispeti na kraj, upočasniti ritem in opaziti, kako lahko premor in poslušanje vplivata na odziv na stres.

#### Opis:

Udeležence povabite:

- Naj začnejo počasi hoditi v katero koli smer, ostajajo naj v dosegu glasu vodje delavnice in na varnem, ravnem terenu.
- Po kratkem času dajte nežen signal (na primer, dvakrat rahlo zaploskajte ali zazvonite z zvoncem).
- Ko zaslišijo signal, jih povabite, naj:
  - se ustavijo, kjer so,
  - zaprejo oči ali umirijo pogled,
  - osredotočijo svojo pozornost na zvoke okoli sebe (blizu in daleč), temperaturo, stik nog s tlemi in svoj dih.
- Po približno 30 sekundah do 1 minute ponovno dajte signal in jih povabite, naj odprejo oči in nadaljujejo s počasno hojo.
- Ta cikel ponovite 3–4-krat, pri čemer naj izmenično hodijo in se ustavljajo v tišini.

#### Deljenje občutkov in misli:

Zberite skupino in povabite vsakega udeleženca, naj (če želi) z eno besedo opiše, kako je bilo ustaviti se za trenutek in zapreti oči v naravi.

## PRIMER DELAVNICE:

### OBVLADOVANJE STRESA V STIKU Z NARAVO

#### 2. DEJAVNOST – Raziskovanje narave z dotikom (v parih)

Čas: ~15 minut

##### Cilj:

Poglobiti čutno zavest, zaupanje in so-uravnavanje ter izkusiti, kako lahko počasen, osredotočen stik z naravo vpliva na stres.

##### Opis:

Udeležence povabite, naj se razporedijo v pare. V vsakem paru bo ena oseba vodnik, druga pa raziskovalec.

- Raziskovalec naj nežno zapre oči (ali pogleda navzdol/ohrani nežen pogled, če mu zapiranje oči ni prijetno).
- Vodnik:
  - počasi in previdno vodi raziskovalca z glasom in/ali lahkim dotikom na roko ali ramo,
  - izbere varno pot po ravnem terenu,
  - raziskovalca pripelje do enega ali več naravnih elementov (na primer: lubje drevesa, mah, kamen, listje),
  - na kratko opiše element, ne da bi ga poimenoval in ne da bi uporabil očitne ključne besede (na primer: »ta površina je groba in hladna« namesto »to je kamen«).
- Po približno štirih minutah povabite partnerje, da zamenjajo vlogi in ponovijo aktivnost še naslednje štiri minute.

After about 4 minutes, invite partners to switch roles and repeat the activity for another 4 minutes.

##### Deljenje občutkov in misli:

Vsakega udeleženca povabite, da z eno besedo ali kratkim stavkom opiše, kako je bilo raziskovati naravo z zaprtimi očmi ali zmanjšano vidljivostjo (na primer: pomirjujoče, čudno, varno, presenetljivo, občutek prizemljitve).

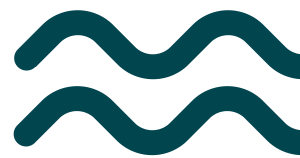


## PRIMER DELAVNICE:

### OBVLADOVANJE STRESA V STIKU Z NARAVO

#### 3. DEJAVNOST – Globoko dihanje z naravo

Čas: ~10 minut



#### Cilj:

Povezati uravnavanje dihanja z vizualno povezavo z naravo in izkusiti dihanje kot orodje za obvladovanje stresa.

#### Opis:

1. Udeležence povabite, naj sedejo ali se postavijo v udoben položaj.
2. Predstavite preprost vzorec dihanja, na primer 4–4–6:
  - vdihnite, medtem ko v mislih preštejete do 4,
  - zadržite dih, medtem ko v mislih preštejete do 4,
  - izdihnite, medtem ko v mislih preštejete do 6.
3. Pojasnite, da je to le predlog in da lahko skrajšajo ali podaljšajo štetje, če se ne počutijo udobno.
4. Povabite jih, naj položijo eno roko na trebuh, da občutijo gibanje prepone, in naj to dihalno vajo vadijo približno 2–4 minute.
5. Nato povabite vsakega udeleženca, naj poišče mesto, kjer lahko udobno sedi in opazuje del pokrajine (drevesa, nebo, tla, obzorje itd.).
6. Medtem ko opazujejo pokrajino, jih povabite, naj nadaljujejo z enakim nežnim dihanjem. Vodnik jih lahko od časa do časa opomni, naj opazujejo:
  - ritem svojega dihanja,
  - stik njihovega telesa s tlemi ali sedežem,
  - barve in oblike pred njimi.
7. Nadaljujte približno 5 minut.

## PRIMER DELAVNICE: OBVLADOVANJE STRESA V STIKU Z NARAVO

### 4. DEJAVNOST – Izmenjava mnenj v majhnih skupinah o dihanju in stresu

Čas: ~5–8 minut

#### Cilj:

Skupaj razmisliti o tem, kako sta dihanje in opazovanje narave vplivala na njihovo stanje in raven stresa.

#### Opis:

Udeležence povabite, naj se počasi sprehodijo po območju. Vodnik od časa do časa izgovori številko med 2 in 6.

- Ko udeleženci slišijo številko, naj hitro oblikujejo skupine te velikosti (na primer „3“ → skupine po tri osebe).
- To ponovite nekajkrat, da se skupine premešajo.
- V zadnjem krogu jih povabite, da oblikujejo skupine po 4 osebe.

V skupinah po štiri jih povabite, da si izmenjajo mnenja:

- kako so občutili globoko dihanje in opazovanje pokrajine,
- ali so opazili kakšne spremembe v svojem telesu (napetost, sprostitvev), v svojih mislih ali čustvih,
- ali bi uporabili te vrste dihanja v stresnih trenutkih v vsakdanjem življenju.



## PRIMER DELAVNICE:

### OBVLADOVANJE STRESA V STIKU Z NARAVO

#### 5. DEJAVNOST – Kratka refleksija o obvladovanju stresa

Čas: ~10 minut

##### Cilj:

Povezati praktične izkušnje iz delavnice z osnovnimi pojmi stresa in obvladovanja stresa.

##### Opis:

Vodja delavnice vodi kratko skupinsko razmišljanje in udeležence povabi, da delijo svoje ideje o naslednjih temah:

- Kaj je stres?
- Katere vrste stresnih reakcij poznajo ali so jih doživeli (na primer: boj, beg, zamrznitev, odklop, podređitev).
- Kako lahko globoko dihanje in hoja/preživljanje časa v naravi pomagata pri obvladovanju stresa.

Vodja delavnice lahko njihove odgovore poveže s teorijo iz prejšnjih lekcij (lekcija 2.1–2.3):

- stres kot naravni odziv,
- vloga telesa in živčnega sistema,
- pomembnost praks, ki podpirajo obnovitveni sistem.

#### 6. DEJAVNOST – Zaključna dejavnost

Čas: ~5 minut

##### Cilj:

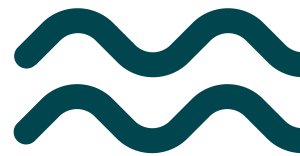
Integrirati izkušnjo in zaključiti delavnico s preprosto, osebno refleksijo v zvezi s stresom.

##### Opis:

Udeležence povabite, naj sedejo ali stojijo v krogu. Vsaka oseba (samo če se počuti udobno) je povabljen, da deli:

- eno stvar, ki se jo je naučila,
- ali en trenutek užitka ali miru,
- ali eno orodje ali idejo, ki si jo želi zapomniti za obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju.

Zahvalite se skupini za sodelovanje in jim dajte vedeti, da vidite in cenite njihove prispevke.

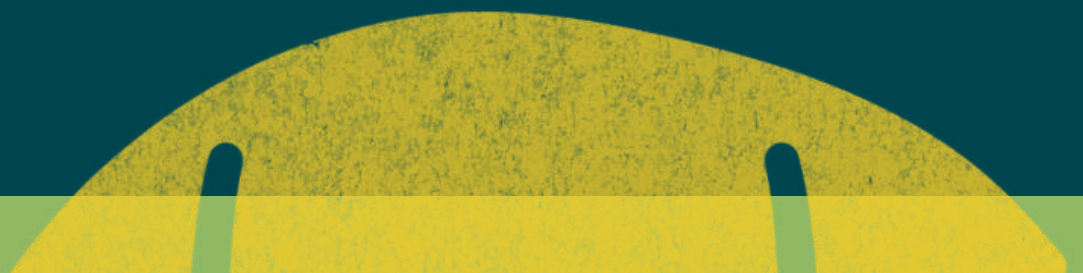


**PROSTOR ZA**  
**RISANJE SVOJEGA ZVOČNEGA ZEMLJEVIDA**



# SKLOP 3

# ZASVOJENOST



## SKLOP 3: ZASVOJENOST

V tem modulu predstavljamo osnovno razumevanje zasvojenosti. Cilj je, da zasvojenosti ne obravnavamo kot moralni neuspeh, ampak kot kompleksno bolezen, ki se razvija skozi čas in vpliva na celotno osebo in njene odnose. To pomaga zmanjšati stigmatizacijo in odpira prostor za bolj sočutno in ozaveščeno preprečevanje in podporo.

- Zasvojenost je primarna, kronična in progresivna bolezen, ki povečuje tveganje za umrljivost, prispeva k invalidnosti posameznika in vpliva na celotno družino.
- Zasvojenost se včasih opisuje kot »bolezen, zasvojenost z dopaminom« – oseba se preveč ukvarja z dejavnostmi, ki sproščajo »prost dopamin«:
  - to so dejavnosti, ki v možganih zelo hitro sproščajo dopamin in za kratek čas povečajo motivacijo in zadovoljstvo,
  - vendar ne prinašajo resničnih rezultatov ali globljega zadovoljstva,
  - po ponavljanju se uporabi substance ali določenega vedenja postaja vse težje začeti opravljati dejavnosti, ki ne sproščajo dopamina tako zlahka, čeprav bi te dejavnosti lahko prinesle večje in trajnejše zadovoljstvo.
- **Razvoj zasvojenosti je zapleten in zanjo ni le enega samega vzroka. Najpogosteje se zasvojenost pojavi kot kombinacija več dejavnikov na različnih ravneh:**
  - genetskih ali bioloških,
  - socialnih in okoljskih,
  - psiholoških in individualnih.
- Pomembno je, da zasvojenosti ne zamenjujemo s človeškimi potrebami (kot so potreba po hrani, odnosih, spanju, čustvih itd.).
  - Potrebe so naravne in zdrave.
  - Zasvojenost povzročata psihološka in fizična odvisnost od snovi ali procesa/vedenja.
- **Značilnosti zasvojenosti se pogosto opisujejo v štirih skupinah simptomov (znakov):**
  - Hrepenenje – močna želja ali potreba po uporabi snovi ali izvajanju vedenja.
  - Toleranca – potreba po vedno večji količini snovi ali vedenja, da se doseže enak učinek.
  - Izguba nadzora – težave z omejevanjem ali prenehanjem uporabe, tudi če obstaja želja po prenehanju.
  - Odtegnitev – neprijetni fizični ali čustveni simptomi, ko se snov ali vedenje preneha ali zmanjša.
- **Zasvojenosti ni mogoče „ozdraviti“ v tradicionalnem smislu, vendar lahko oseba živi v okrevanju ali „trezno“ – brez uživanja določene substance ali izvajanja odvisnega vedenja – in si zgradi smiselno življenje.**
- Nastanek zasvojenosti ovira:
  - oblikovanje in ohranjanje zdravih odnosov,
  - razvoj zdrave samozavesti,
  - šolski ali poklicni razvoj.

# PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI

Poglejmo, kako je preprečevanje zasvojenosti organizirano na različnih ravneh in zakaj je pomembno, da se ukrepi prilagodijo potrebam in tveganjem vsake skupine. Razumevanje teh ravni pomaga mladinskim delavcem in mladim razumeti, kje imajo lahko posebni programi, kot so dejavnosti v naravi, največji učinek.

Preprečevanje zasvojenosti je običajno organizirano na treh ravneh:

## 1. Univerzalno preprečevanje

Niz ukrepov, namenjenih celotnemu prebivalstvu v določenem kontekstu ali območju, zlasti tam, kjer obstaja:

- visoka raven uživanja substanc ali zasvojljivih vedenj,
- veliko rednih uporabnikov in ljudi z zasvojenostjo,
- in vidne negativne posledice (zdravstvene, socialne, šolske/delovne, pravne itd.).

**Primeri:** programi na ravni šole, javne kampanje, dogodki v skupnosti, splošno izobraževanje o tveganjih zasvojenosti in zdravem načinu življenja.

## 2. Selektivna preventiva

Niz ukrepov, namenjenih določenemu delu prebivalstva, ki ima zaradi svojih socialnih in psiholoških okoliščin povečano tveganje za začetek uporabe zasvojljivih snovi/procesov.

To lahko vključuje mlade z:

- opaznimi zgodnjimi znaki uporabe (poskusi, močno zanimanje za snovi/določena vedenja),
- rednim druženjem s prijatelji, ki redno uživajo snovi/izkazujejo določena vedenja,
- opaznimi psihološkimi in socialnimi težavami, kot so:
  - težave s študijem ali šolskim uspehom,
  - težave v odnosih s sovrstniki in družino,
  - nizka ali nestabilna samozavest,
  - agresivno vedenje,
  - slaba motivacija,
  - težave z obvladovanjem čustev in stresa.

### 3. Indicirana preventiva

Niz ukrepov, namenjenih določeni skupini posameznikov, ki že kažejo jasne znake problematične uporabe, kot so:

- opazna ponavljajoča se ali redna uporaba zasvojenih snovi/določenih vedenj,
- in psihološke in socialne težave, vključno s/z:
- težavami v šoli,
- težavami v odnosih z vrstniki in družino,
- težavami s samozavestjo,
- agresivnim vedenjem,
- slabo motivacijo,
- težavami z obvladovanjem čustev in stresa.

#### Glavni poudarek selektivne in indicirane preventive

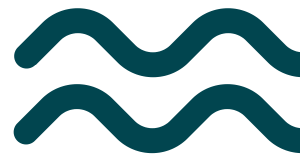
Na selektivni in indicirani ravni preprečevanja so intervencijski programi običajno učinkovitejši, če se izvajajo na ravni posameznika ali majhne skupine, kjer je poudarek na krepitvi zaščitnih dejavnikov, kot so:

- ohranjanje in podpiranje motivacije,
- samoregulacija stresa in čustev,
- gradnja in ohranjanje zdrave samozavesti,
- oblikovanje in ohranjanje zdravih socialnih odnosov.

V te ravni preprečevanja lahko vključimo dejavnosti, ki temeljijo na stiku z naravo in so navdihnjene z gozdno terapijo. Tako je krepitev teh zaščitnih dejavnikov lahko bolj izkustvena, dostopna in ima večji pomen za mlade.



## PRIMER DELAVNICE: PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI V STIKU Z NARAVO



**Čas:** 45–60 minut

**Velikost skupine:** 6–16 udeležencev

### Splošni cilji:

- V stiku z naravo doživeti prijetna čustva in čustva, ki imajo za posameznika pomen.
- Okrepiti zavedanje, spretnosti in znanje o zasvojenosti in preprečevanju le-te s pomočjo metafor in skupinske refleksije.

Ta delavnica je bila ustvarjena v sodelovanju z mladimi med njihovim usposabljanjem v živo. Spodnje dejavnosti so bile prilagojene tako, da so jasnejše in usklajene z načeli gozdne terapije, hkrati pa ohranjajo duh prvotnih predlogov.

### 1. DEJAVNOST – Izbiranje, kaj vzeti s seboj in kaj pustiti

**Čas:** ~5–10 minut

#### Cilj:

Prispeti na kraj, usmeriti pozornost in predstaviti metaforo izbir (kaj vnesemo v svoje življenje in kaj pustimo za seboj).

#### Opis:

Udeležence povabite, naj:

- Počasi hodijo po območju in opazujejo naravne elemente okoli sebe.
- Previdno poberejo do tri majhne naravne elemente (na primer kamne, liste, vejice, storže), ki pritegnejo njihovo pozornost, pri tem pa pazijo, da ne poškodujejo rastlin ali živih bitij.
- Skušajo opaziti, kaj je vodilo njihovo izbiro: barva, oblika, tekstura, občutek, intuicija.

#### Deljenje občutkov in misli:

Zberite skupino in povabite vsakega udeleženca (samo če želi), da z eno besedo ali zelo kratkim stavkom opiše, kako se je počutil, ko je izbiral, kaj bo vzel in kaj pustiti v naravi.

## PRIMER DELAVNICE:

### PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI V STIKU Z NARAVO

#### 2. DEJAVNOST – Gradnja stolpa navad

Čas: ~20 minut

##### Cilj:

S preprosto, igrivo metaforo raziskati, kako gradimo navade, kako deluje sodelovanje in kaj lahko povzroči, da se nekaj zdi stabilno ali nestabilno.

##### Opis:

Udeležence povabite, naj oblikujejo skupine po štiri.

- Vsaka skupina zbere vse zbrane elemente (kamne, liste, veje itd.) na enem mestu.
- Povabite jih, da iz prinesenih elementov zgradijo stolp ali majhno strukturo. Po potrebi lahko dodajo še nekaj elementov iz okolice, vendar le, če je to potrebno za stabilnost, in vedno brez da bi poškodovali naravo.
- **Spodbudite jih, da:**
  - poskusijo različne načine zlaganja ali uravnoveževanja elementov,
  - opazujejo, kako enostavno ali težko je narediti stabilno strukturo,
  - opazujejo lastne reakcije med procesom (potrpežljivost, frustracija, veselje, skupinsko delo).

##### Ko so stolpi končani, povabite vsako skupino, da:

- v tišini nekaj trenutkov opazujejo svoje stvaritve,
- razmislijo, kako enostavno ali težko je bilo graditi in kako stabilno ali krhko izgleda.

Če želijo, lahko skupine svoje stolpe pokažejo drugim in, če se počutijo navdahnjene, delijo kratko zgodbo ali sliko, povezano z njihovo strukturo (na primer: »Ta stolp je kot naša dnevna rutina.«, »Ta del je kot vikend.« itd.)

##### Deljenje občutkov in misli:

Vsakega udeleženca povabite, da z eno besedo ali kratko mislijo opiše, kako je bilo ustvarjati stolp (na primer: izziv, zabava, nestabilno, zadovoljstvo, kaos, ravnovesje).

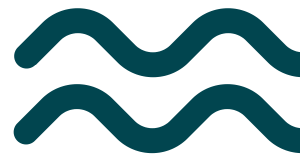


## PRIMER DELAVNICE:

### PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI V STIKU Z NARAVO

#### 3. DEJAVNOST – Povezovanje stolpov, navad in zasvojenosti

Čas: ~10 minut



#### Cilj:

Na preprost in nestigmatizirajoč način povezati izkušnjo gradnje stolpa s pojmom "navada" in "zasvojenost".

#### Opis:

Skupino zberite v krog blizu stolpov. Vodja delavnice vodi kratko razmišljanje in udeležence povabi, naj stolp obravnavajo kot metaforo za vsakodnevne navade:

#### Možna vprašanja za vodenje diskusije:

- „Če bi bil ta stolp vaša dnevna rutina, kateri deli bi bili trdna osnova?“
- „Kateri deli se zdijo bolj krhki ali jih je težje ohraniti v ravnovesju?“
- „Nekatere navade je lažje ustvariti, druge težje. Za katere navade se zdi, da jih je težje vzdrževati?“

#### Nato vodja delavnice na blag način uvede povezavo z zasvojenostjo:

- **Kaj imajo navade in zasvojenost skupnega?**
  - Oba pojma vključujeta ponavljajoče se vzorce,
  - oba pojma lahko na neki ravni prinašata prijetna čustva,
  - oba pojma lahko vplivata na vsakdanje življenje.
- **In kakšne so razlike med njimi?**
  - Navade običajno zahtevajo več napora na začetku, vendar lahko prinesejo več zadovoljstva in izboljšajo vsakdanje življenje;
  - vzorci, povezani z zasvojenostjo, so pogosto bolj impulzivni in avtomatični, prinašajo kratkotrajno olajšanje, vendar jim sledi razočaranje in ne pomagajo doseči globljega zadovoljstva.

Udeležence spodbudite, da delijo primere zdravih navad, ki jih želijo ohraniti, in kaj jim vzdrževanje teh navad otežuje ali olajšuje.

## PRIMER DELAVNICE:

### PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI V STIKU Z NARAVO

#### 4. DEJAVNOST – Ko se navade zamajejo

Čas: ~10 minut

##### Cilj:

Razmisliti o tem, kako krhke ali stabilne so lahko navade, ko življenje prinaša stres, impulze ali nepričakovane dogodke.

##### Opis:

Udeležence povabite, naj se vrnejo k svojim stolpom.

- Pojasnite, da v tej metafori stolp predstavlja njihove podpirne navade in dnevno strukturo.
- Življenje včasih „vrže v nas“ stres, utrujenost, konflikte, močna čustva, skušnjave.

##### Vsakega udeleženca posebej povabite, naj:

- vzame majhen kamen, storž ali drug naravni element,
- ga z varne razdalje previdno vrže, pritisne, potisne ali potrka z njim po podlagi oziroma strukturi svojega stolpa,
- opazuje, kaj se zgodi:
  - Ali se stolp popolnoma ali le delno podre?
  - Ali ostane večinoma stabilen?
  - Kako se počutijo, ko opazujejo, kako se trese?

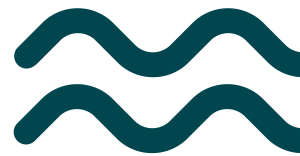
##### Deljenje občutkov in misli:

V majhnih skupinah udeležence povabite, da delijo:

- kako so se počutili, ko so izzivali ali delno uničili stolp,
- ali je bil rezultat tak, kot so pričakovali, ali drugačen,
- na kaj jih to spominja v vsakdanjem življenju (na primer, „kako zlahka se navade prekinejo, ko sem utrujen“, „kako lahko ena majhna odločitev veliko spremeni“).

## PRIMER DELAVNICE: PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI V STIKU Z NARAVO

### 5. DEJAVNOST – Navade in zasvojenost – skupinska razprava Čas: ~10–15 minut



#### Cilj:

Poglobiti razumevanje razlike med zdravimi navadami in zasvojenostjo ter ugotoviti, kaj v vsakdanjem življenju pomaga pri preprečevanju nastanka zasvojenosti.

#### Opis:

Vodja delavnice zbere skupino in udeležence povabi, naj razmislijo o impulzivnih odločitvah, ki so pogoste v vsakdanjem življenju, na primer:

- odlašanje („To bom naredil kasneje“),
- ko porabimo več časa za telefoniranje, kot je bilo načrtovano,
- izpuščanje spanja, obrokov ali odgovornosti, da bi ostali na spletu ali igrali igre itd.

#### Vodja delavnice se nato vrne k metafori stolpa:

- Stolp lahko predstavlja vsakodnevne navade, ki podpirajo kakovost življenja.
- Kamen, ki je bil vržen v stolp, lahko predstavlja impulzivno odločitev ali zasvojenost, ki „udari“ te navade.

Vodja delavnice na kratko povzame:

- **Kaj imajo navade in zasvojenost skupnega:**
  - ponavljanje,
  - obliko užitka ali olajšanja,
  - vpliv na vsakdanje življenje.
- **Kako se navade in zasvojenost razlikujejo:**
  - navade običajno zahtevajo več napora na začetku, vendar lahko prinesejo več zadovoljstva in izboljšajo vsakdanje življenje;
  - vzorci, povezani z zasvojenostjo, so pogosto bolj impulzivni in avtomatični, prinašajo kratkotrajno olajšanje, vendar jim sledi razočaranje in ne pomagajo doseči globljega zadovoljstva.

# SKLOP 4

# MOTIVACIJA



## SKLOP 4: MOTIVACIJA

V tem modulu raziskujemo, kaj je motivacija, kako se spreminja s časom in kaj lahko pomaga, da jo ohranjamo na zdrav način. Razumevanje motivacijskega cikla in preprostih dnevnih strategij lahko mladim pomaga pri oblikovanju navad, ki jih ščitijo pred zasvojenostjo in jim pomagajo, da se približajo tistemu, kar je zanje res pomembno.

- **Motivacija je notranja gonilna sila, ki človeka spodbuja k dejanjem.**
  - Včasih jo sproži želja po doseganju določenega cilja.
  - Na njo lahko vplivajo tako notranji dejavniki (vrednote, interesi, potrebe) kot zunanji dejavniki (pričakovanja, nagrade, pritiski).
- **Motivacijski cikel pogosto opisujemo v več stopnjah:**
  - **Predrazmišljanje** – posameznik še ne vidi potrebe ali ne razmišlja o spremembi.
  - **Razmišljanje** – začetek razmišljanja o spremembi, vendar z negotovostjo ali ambivalentnostjo.
  - **Priprava** – pripravljane na spremembo, izdelava majhnih načrtov ali prvih korakov.
  - **Ukrepanje** – aktivna sprememba vedenja ali začetek nečesa novega.
  - **Prilagajanje** (vzdrževanje in prilagajanje) – nadaljevanje novega vedenja, prilagajanje vsakdanjemu življenju, učenje iz težav in ponovnih padcev.
- **Nivo motivacije ni ves čas na isti ravni:**
  - Naravno ima vzpone in padce.
  - To še posebej velja, kadar obstaja močna zunanja motivacija (na primer, ko nekaj počnemo predvsem za druge ali za nagrado).
  - Pomembno je prepoznati obdobja nizke motivacije, da lahko podpremo in okrepimo notranjo motivacijo (delanje nečesa, ker se zdi smiselno, pomembno ali v skladu z lastnimi vrednotami).
- **Brez počitka in okrevanja je težko ohranjati učinkovito, dolgoročno motivacijo.**
  - Če ni dovolj počitka in okrevanja, se motivacija lahko hitro spremeni v stres.
  - Ko se to zgodi, se naloge in cilji začnejo zdeti bolj kot grožnje kot pa kot pomembni cilji
- **Nasveti za motivacijo pri vsakodnevnih dejavnostih:**
  - Razdelite nalogo na manjše korake – tako se naloga zdi bolj obvladljiva in manj obremenjujoča.
  - Vzemite si 10–15-minutne odmore – kratki, učinkoviti, zavestni odmori (po možnosti z gibanjem ali stikom z naravo) pomagajo obnoviti koncentracijo.

- Začnite z najbolj neprijetno ali težko nalogo – če najprej opravite najtežjo stvar, se pogosto zmanjša tesnoba in preostanek dneva je lažji.
- Osredotočite se na začetek, ne na končni rezultat – zaveza, da »samo začnete«, lahko zmanjša pritisk in odpor.
- Osredotočite se na časovno obdobje, ne na popolnost – na primer, »delal bom na tem 20 minut« namesto »moram zdaj vse končati«.
- Prosite za pomoč – če se z nekom pogovorite o težavah in prejmete podporo, lahko to poveča motivacijo in zmanjša občutek osamljenosti pri opravljanju naloge.

V tem programu raziskujemo motivacijo tudi skozi metafore in dejavnosti, povezane z naravo, ki mladim pomagajo doživeti motivacijo kot nekaj, kar lahko raste, počiva in je podprto z zdravimi navadami in s povezavo z naravo.

## RECIDIV ALI POVRATEK (ANG. RELAPS)

Recidiv ali povratek k uporabi substanc ali določenemu vedenju raje obravnavajmo kot del procesa zasvojenosti, ne kot neuspeh. Razumevanje različnih stopenj recidiva pomaga ljudem prepoznati zgodnje opozorilne znake in poskrbeti zase, preden se vrnejo k uživanju snovi ali vedenju, povezanim z zasvojenostjo.

- **Recidiv – vrnitev k uporabi substance ali vedenja, od katerih je posameznik zasvojen, po obdobju, ko substance ni uporabljal / vedenje ni bilo prisotno.**
- **Recidiv se lahko pojavi po 2 tednih, 1 letu ali celo 10-ih letih treznosti.**
- **Recidiv pogosto opisujemo v treh stopnjah ali fazah:**
  - **Čustveni recidiv**
    - Ni jasnih misli ali želja po uporabi ali vrnitvi k rednemu vedenju, povezanemu z zasvojenostjo.
    - **Čustveno lahko oseba čuti:**
      - večjo utrujenost,
      - čustveni umik ali otopelost,
      - povečano razdražljivost,
      - večjo tesnobo,
      - stres, ki se zdi intenzivnejši.
    - **Oseba lahko začne zanemarjati zdrave navade, kot so:**
      - spanje,
      - redno prehranjevanje,
      - fizična aktivnost,
      - druženje z ljudmi in vzdrževanje socialnih stikov.
  - **Duševni recidiv**
    - Od časa do časa se vrnejo misli o uživanju substance / določenemu vedenju.
    - Oseba se začne spominjati „dobrih strani“ uživanja substance / določenega vedenja.
    - Lahko se vrne k navadam, krajem in situacijam, ki so bili povezani z uživanjem substance / določenim vedenjem.
    - Sčasoma postanejo misli o uživanju substance / določenem vedenju pogostejše in intenzivnejše.

- **Vedenjski recidiv**

- Vsakdanje življenje je vedno bolj organizirano tako, da je lažje ponovno začeti z uporabo substance / vedenjem, kot se temu izogniti.
- Hkrati lahko oseba še vedno zanika svoje želje, misli in notranjo napetost.
- V tej fazi je zelo težko ali skoraj nemogoče izogniti se popolni vrnitvi k uživanju substance / določenemu vedenju, vezanemu na zasvojenost.

- Skoraj vsaka oseba, ki živi z zasvojenostjo, bo od časa do časa doživela vsaj čustveni recidiv. Če oseba dovolj zgodaj prepozna čustveni recidiv in se ga zaveda, in nato poskrbi zase (počitek, podpora, zdrave navade, narava itd.), obstaja večja verjetnost preprečitve duševnega in vedenjskega recidiva ter se tako izogne popolni vrnitvi k uživanju substance / določenemu vedenju, povezanemu z zasvojenostjo.

- **Motivacijska orodja in strategije** za premagovanje hrepenenja po substancah ali določenih vedenjih in za ohranjanje zavezanosti k okrevanju lahko vključujejo:

- Dejavnosti v stiku z naravo in vsakodnevno prebivanje časa v naravi (tudi kratki trenutki na prostem ali v bližini dreves, vode ali zelenih površin).
- Dihalne vaje v zaprtih prostorih ali na prostem, ki pomagajo uravnavati živčni sistem.
- Pisanje dnevnika ali risanje v zaprtih prostorih ali na prostem, namenjeno izražanju in predelavi čustev, misli in hrepenenj.



## PRIMER DELAVNICE:

### MOTIVACIJA V STIKU Z NARAVO

- **Čas:** 45–60 minut
- **Velikost skupine:** 6–16 udeležencev
- **Splošni cilji:**
  - Doživeti čustva v povezavi z naravo, ki so za posameznika prijetna in imajo za zanj pomen.
  - Okrepiti zavedanje, spretnosti in znanje o motivaciji, notranjih virih in podpornih navadah za preprečevanje zasvojenosti.

Ta delavnica je bila ustvarjena v sodelovanju z mladimi med njihovim usposabljanjem v živo. Spodnje dejavnosti so bile prilagojene tako, da so jasnejše in usklajene z načeli gozdne terapije, hkrati pa ohranjajo duh prvotnih predlogov.

#### 1. DEJAVNOST – Opazovanje majhnega, srednjega in velikega v naravi

**Čas:** ~10 minut

##### Cilj:

- Povabiti udeležence, da opazijo različne velikosti v naravi (majhno, srednje, veliko) in to uporabijo kot metaforo za majhne korake, srednje cilje in večje sanje v življenju.

##### Opis:

- Udeležence povabite, da:
- Najdejo udoben prostor za sedenje v naravi.
- Si vzamejo nekaj trenutkov, da se umirijo in občutijo stik s tlemi/sedežem.
- Nato jih povabite, naj nežno opazujejo:
- nekaj majhnega v svojem vidnem polju (na primer list, žuželko, kamen, košček mahu),
- nekaj srednje velikega (na primer grm, majhno drevo, skupino cvetov),
- nekaj velikega (na primer veliko drevo, hrib, nebo, širša pokrajina).
- Spodbudite jih, naj opazijo:
- kako se vsak od teh elementov „vklaplja“ v okolje,
- kaj jim lahko pomaga rasti, ostati ali biti tam, kjer so (na primer svetloba, voda, zaščita, podpora drugih elementov).

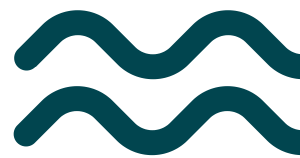
##### Deljenje občutkov in misli:

- Udeleženci naj bodo v krogu. Vsakega udeleženca povabite (samo če želi), da deli eno besedo ali eno kratko misel o tem, kar je opazil ali spoznal, ko je gledal majhne, srednje in velike elemente v naravi.

## PRIMER DELAVNICE: MOTIVACIJA V STIKU Z NARAVO

### 2. DEJAVNOST – Zbiranje simbolov sprostitve, odpornosti in podpore

Čas: ~15–20 minut



#### Cilj:

Pomagati udeležencem prepoznati in simbolično predstaviti notranje vire, ki podpirajo motivacijo: sproščanje, odpornost in podporo.

#### Opis:

- Udeležence povabite, naj se počasi sprehodijo po območju in se nežno ozrejo naokoli.
- Prosite jih, naj zberejo tri majhne naravne elemente (na primer kamne, liste, vejice, storže), ki pritegnejo njihovo pozornost, ne da bi pri tem poškodovali naravo.

#### Po en element naj simbolizira:

- sprostitve,
- odpornost (zmožnost okrevanja in nadaljevanja),
- podporo (od ljudi, narave, dejavnosti itd.).

#### Ko se vsi vrnejo, udeležence povabite:

- naj se usedejo v krog s svojimi tremi elementi pred seboj,
- naj razmislijo, zakaj bi vsak element lahko predstavljal sprostitve, odpornost ali podporo.

#### Nato jih povabite, da eden po eden (samo če se počutijo udobno):

- pokažejo svoje tri elemente,
- in delijo kratko zgodbo ali razlago o njih (na primer: »Ta gladek kamen predstavlja »sprostitve«, ker deluje v moji roki pomirjujoče.«, »Ta močna veja je »odpornost«, ker se je upognila, vendar se ni zlomila.«).





## **PRIMER DELAVNICE:**

### **MOTIVACIJA V STIKU Z NARAVO**

#### **3. DEJAVNOST – Ustvarjanje slike, ki predstavlja motivacijo, s pomočjo narave**

**Čas:** ~15 minut

##### **Cilj:**

Skupaj ustvariti vizualno, skupno metaforo motivacije in podpornih virov z uporabo naravnih elementov in skupinske domišljije.

##### **Opis:**

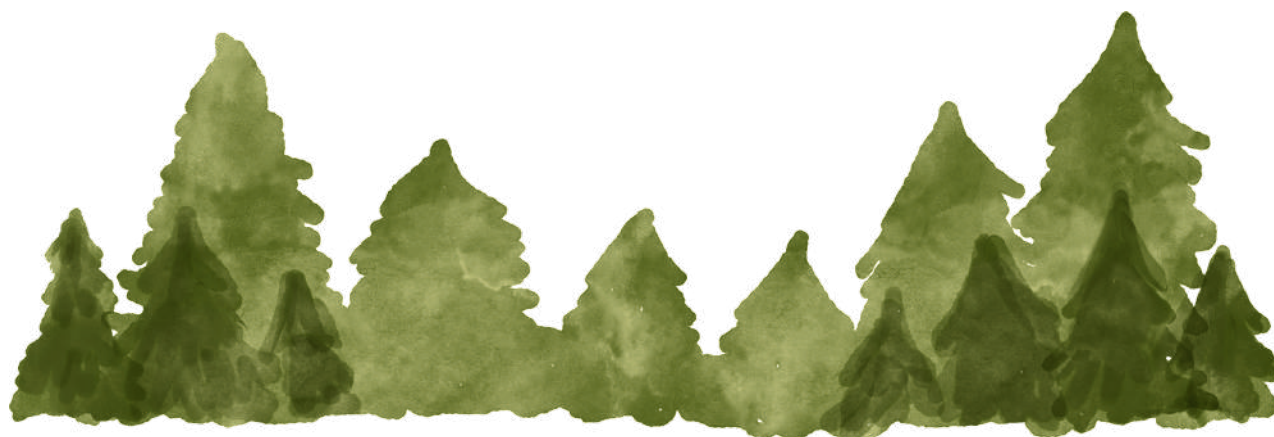
**Udeležence povabite, da oblikujejo majhne skupine po 3–4 osebe.**

- Vsaka skupina svoje zbrane elemente položi na tla.
- Udeleženci so povabljeni, da ustvarijo »sliko s pomočjo narave« – majhno sliko, mandalo ali kompozicijo na tleh, ki predstavlja motivacijo in tisto, kar jo podpira (sprostitvev, odpornost, podpora, zdravi navadi itd.).
- Če želijo, lahko dodajo še nekaj naravnih elementov, ki jih najdejo v bližini, če s tem ne poškodujejo narave.
- Ko pripravijo svojo sliko, jih povabite, da o njej ustvarijo kratko zgodbo, sliko ali stavek (na primer: »Ta pot iz kamnov je naše potovanje, listje so naši postanki za počitek, velik kamen je naš dolgoročni cilj.«).

##### **Deljenje občutkov in misli:**

Vsaka skupina je povabljena, da drugim pokaže svojo ustvarjeno sliko in pove kratko zgodbo ali pojasnilo o njej, pri čemer se osredotoči na to:

- kaj predstavlja motivacijo,
- kaj predstavlja podporo,
- kaj predstavlja izzive in kako se z njimi spopadamo.

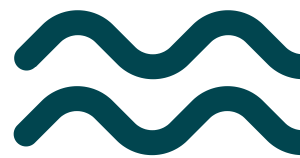


## PRIMER DELAVNICE:

### MOTIVACIJA V STIKU Z NARAVO

#### 4. DEJAVNOST – Ohranjanje motivacije

Čas: ~10–15 minut



##### Cilj:

Povezati metafore iz narave s konkretnimi idejami o tem, kako ohraniti motivacijo v vsakdanjem življenju.

##### Opis:

V krogu vodja delavnice vodi kratko razpravo o motivaciji.

Možna vprašanja za vodenje diskusije:

- „Kaj je za vas motivacija?“
- „Kdaj se počutite bolj motivirani? Kdaj se počutite manj motivirani?“
- „Glede na to, kar smo danes počeli, kaj v naravi vas je spomnilo na vašo lastno motivacijo?“

Vodja lahko nato deli in na kratko povzame nekaj vsakodnevnih nasvetov za ohranjanje motivacije, ki jih poveže z izkušnjami udeležencev in s predhodnjo teoretično vsebino:

- Razdelimo velike naloge na manjše korake – na primer opazovanje majhnih stvari, preden pogledamo na širši kontekst.
- Vzamemo si učinkovite 10–15-minutne odmore (na primer kratek sprehod, raztezanje, dihanje).
- Začnemo z najbolj neprijetno ali težko nalogo, da zmanjšamo stres in odlašanje.
- Osredotočimo se na začetek, ne na popoln rezultat (naprej samo naredimo prvi korak).
- Osredotočimo se na časovno obdobje („Poskusil bom 15–20 minut.“) namesto na to, da bi naredili vse naenkrat.
- Prosimo za pomoč in delamo stvari skupaj z drugimi – tako kot je skupina ustvarila skupno sliko in zgodbo.

Udeležence povabite, naj navedejo eno majhno strategijo, ki bi jo radi poskusili v svojem vsakdanjem življenju, da bi podprli svojo motivacijo.

#### 5. DEJAVNOST – Zaključna dejavnost

Čas: ~5 minut

##### Cilj:

Integrirati izkušnjo in zaključiti delavnico s preprosto, pozitivno refleksijo, povezano z motivacijo.

## PRIMER DELAVNICE: MOTIVACIJA V STIKU Z NARAVO

### Opis:

Udeležence povabite, naj se usedejo ali postavijo v krog. Vsak posameznik (samo če se počuti udobno) je povabljen, da deli:

- eno stvar, ki se jo je naučil,
- ali eno sliko ali simbol iz narave, ki si ga želi zapomniti, ko bo potreboval motivacijo,
- ali en prijeten ali pomemben trenutek, ki ga je doživel med delavnico.

Zahvalite se skupini za sodelovanje in jim dajte vedeti, da vidite in cenite njihove prispevke in refleksije v povezavi z motivacijo in naravo.



# SKLOP 5

## USTVARJALNOST



## SKLOP 5: USTVARJALNOST

V tem modulu raziskujemo, kako lahko ustvarjalnost podpira čustveno blagostanje, odpornost in prilagajanje na okoliščine. Ustvarjalnost ni povezana samo z umetnostjo, ampak tudi z iskanjem novih načinov odzivanja na težave, izražanjem notranjih izkušenj in preoblikovanjem strahu in upora v gibanje in rast.

### 1. Ustvarjalnost, odpor in odpornost

- Ustvarjalnost je lahko način za premagovanje naših največjih strahov in njihovo preoblikovanje v praktične rezultate, ki krepijo odpornost. Pomaga nam preiti od upora k odpornosti, kadar je to potrebno.
- Ustvarjalnost – sposobnost ustvariti ali uresničiti nekaj novega:
  - ○ novo rešitev problema,
  - ○ novo metoda ali način dela,
  - ○ novo napravo,
  - ○ ali nov umetniški predmet ali obliko.
- Odpor – sposobnost, da se upremo stresu, ne da bi kazali očitne znake motnje ali disfunkcije, in da ohranimo prvotno pot ali položaj. To lahko vključuje odpornost proti spremembam in zmanjšano prožnost.
- Odpornost – sposobnost okrevanja in prilagajanja novim situacijam, pridobivanja koristi zase in osebna rast.

### 2. Ustvarjalne dejavnosti

Primeri dejavnosti, ki podpirajo in izražajo ustvarjalnost, vključujejo:

- Opazovanje z vsemi čutili – zavedno in zvedavo opazovanje, poslušanje, dotikanje, vohanje (in včasih tudi okušanje) okolja.
- Zbiranje – zbiranje naravnih ali preprostih elementov in materialov.
- Grupiranje, razvrščanje in sistematiziranje – razvrščanje elementov v vzorce, kategorije ali strukture.
- Ponavljanje, kopiranje – ponavljanje oblik, gibov, besed, podob kot način učenja in raziskovanja.
- Eksperimentiranje, improvizacija – poskušanje novih kombinacij, spreminjanje oblik, igranje z možnostmi.
- Ponavljanje – ponovno začenjanje, spreminjanje ali izboljševanje nečesa, kar že obstaja.

### 3. Dejavnosti za krepitev odpornosti

Primeri dejavnosti, ki krepijo odpornost, vključujejo:

- Prisotnost in podpora – biti prisoten sam s seboj in drugimi, nuditi in prejemati podporo.
- Deljenje in radodarnost – deljenje izkušenj, časa, pozornosti in virov z drugimi.
- Humor in spontanost – dopuščanje igrivosti, smeha in nepričakovanih odzivov.
- Hvaležnost – opazovanje in izražanje tega, kar cenimo v sebi, v drugih in v okolju

# SKLOP 6

## NARAVA IN ZDRAVJE



## SKLOP 6: NARAVA IN ZDRAVJE

V tem modulu raziskujemo, kako bivanje v naravi podpira telesno in duševno zdravje. Različne vrste dejavnosti v naravi (preprosto preživljanje časa v naravi, hoja, delo ali telesne aktivnosti) imajo specifične učinke, vendar obstajajo tudi nekatere splošne koristi, ki se pojavljajo pri skoraj vseh vrstah stika z naravo.

Dejavnosti, kot so preprosto preživljanje časa v naravi, delo v naravi ali opravljanje fizičnih aktivnosti v naravi, pomagajo izboljšati:

- imunski sistem,
- kakovost spanja,
- toleranco in odpornost na stres,
- duševno odpornost,
- zbranost in vzdržljivost,
- kakovost spomina,
- obvladovanje čustev,
- nadzor nad impulzi.
- Čas, preživet v naravi, pomaga tudi zmanjšati:
  - simptome stresa,
  - splošno raven stresa,
  - simptome depresije, tesnobe in drugih duševnih težav,
  - agresivnost in razdražljivost.
- Že približno 20 minut dnevno v naravi ali 2 uri enkrat na teden lahko pomaga zmanjšati raven stresa in izboljšati razpoloženje.
- Čeprav znanstveniki še vedno raziskujejo, zakaj za ohranjanje zdravja potrebujemo naravo, ugotavljajo, da obstaja več glavnih dejavnikov, ki imajo pozitiven vpliv na zdravje človeka, med drugim:
  - fitoncidi (snovi, ki jih izločajo drevesa in rastline),
  - negativni ionski delci v zraku,
  - nekatere mikobakterije v naravnem okolju,
  - biotska raznovrstnost okolja (stik z različnimi živimi organizmi),
  - naravni zvoki in prizori (na primer ptičje petje, voda, listje, naravne pokrajine).
- V gozdovih obstajajo še nekatere dodatne posebne prednosti, kot so:
  - zaščita pred prekomerno svetlobo,
  - zaščita pred velikimi temperaturnimi nihanji,
  - zaščita pred vetrom in drugimi vremenskimi ekstremi.



# SKLOP 7

## VRSTNIŠKO UČENJE



## SKLOP 7: VRSTNIŠKO UČENJE

### Dinamika skupine

Dejavnosti v tem priročniku so bile zasnovane za pomoč pri raziskovanju čustev, stresa, navad, zasvojenosti, motivacije, ustvarjalnosti ter narave in zdravja. Ko se mladi kasneje odločijo ponoviti nekatere od teh dejavnosti s sošolci, prijatelji ali sodelavci, je koristno upoštevati ne le same vaje, ampak tudi, kako se skupina počuti, kaj ljudje doživljajo in v kakšnem okolju se nahajajo.

V prejšnjih moduli smo spoznali, da:

- so lahko čustva intenzivna in včasih težko obvladljiva,
- lahko postane stres toksičen, če ni dovolj virov,
- na navade in odvisnosti vpliva vsakdanje življenje,
- motivacija niha,
- lahko narava in ustvarjalnost podpirata odpornost in okrevanje.

Na vse te procese vplivajo odnosi in skupinske izkušnje. Skupno preživljanje časa v naravi lahko postane zaščitni dejavnik, če daje skupina občutek varnosti, spoštovanja in podpore.

### Skupinska dinamika v dejavnostih v naravi

V skupini ljudje vplivajo na čustva, misli in vedenje drug drugega. To je še posebej pomembno pri raziskovanju tem, kot so uravnavanje čustev, stres, zasvojenost in povratek k uporabi substance oz. k določenemu vedenju, ustvarjalnost ter narava in zdravje.

Pri izvajanju dejavnosti v naravi z drugimi je koristno upoštevati naslednje:

- **Čustva se v skupini lahko širijo**
- Kot smo videli v moduli o čustvih in stresu, lahko napetost, smeh, mirnost ali tesnoba ene osebe vplivajo na druge osebe. Skupina, ki je spoštljiva in prijazna, lahko pomaga vsem, da se počutijo sposobni uravnavanja svojih občutkov; skupina, ki je kritična ali se odzove s prezirom, pa lahko poveča stres.
- **Narava lahko podpira so-uravnavanje**
- Prakse, kot so tiho sedenje, opazovanje pokrajine, skupinsko dihanje ali raziskovanje narave z dotikom, lahko pomirijo živčni sistem ne le na nivoju posameznika, ampak tudi na nivoju skupine. To lahko olajša pogovor o občutljivih temah, kot so stres, navade, hrepenjenje ali motivacija.
- **Zaupanje raste postopoma**
- Ko se ljudje pogovarjajo o temah, povezanih z zasvojenostjo, motivacijo ali povratku k uporabi substance oz. k določenemu vedenju, se lahko počutijo ranljivi. Preproste izkušnje, kot so skupinsko ustvarjanje z naravnimi elementi, gradnja stolpa, izdelava slike iz naravnih elementov ali izmenjava ene same besede v krogu, lahko postopoma gradijo zaupanje, ne da bi koga silile, da govori več, kot želi.
- **Različne oblike sodelovanja so enako veljavne**
- V prejšnjih moduli smo uporabili različne oblike izražanja: besede, pisanje, risanje, ustvarjanje v naravi, metafore iz narave. Nekateri se počutijo udobno, ko govorijo, drugi se raje izražajo skozi ustvarjalnost ali poslušanje. Vse te oblike so dragocene in lahko podpirajo samozavedanje in preventivo.

Če želimo biti pozorni na dinamiko skupine, moramo opazovati in opaziti – kdo je bolj tih, kdo se zdi bolj napet ali utrujen, kdo potrebuje več prostora ali spodbude, in omogočati različne načine sodelovanja ob ohranjanju splošnega ozračja spoštovanja.

### **Ustvarjanje varnega in podpornega okolja**

Ker se teme tega programa dotikajo pojmov kot so stres, navade, zasvojenost, motivacija in povratek k uporabi substance oz. k določenemu vedenju, se varnost ne nanaša le na fizični prostor, ampak tudi to, kako se ljudje počutijo znotraj skupine.

Nekateri vidiki, ki lahko podpirajo varno in spodbudno okolje, vključujejo:

- **Osnovna fizična varnost v naravi**
  - Pomembna je izbira kraja, ki ustreza starosti, fizičnemu stanju in energijski ravni skupine; pozornost namenimo temu, kakšna je pot, vreme, temperatura in dostopnost. Vse to se navezuje na to, kar smo se naučili v modulu Narava in zdravje: narava lahko podpira zdravje in zmanjšuje stres, vendar se je treba k njej približati s previdnostjo in hkratnim zavedanjem okolice.
- **Jasni in prijazni skupni dogovori**
  - Celo preprosti skupni dogovori, kot so „poslušamo, ne da bi se smejali drugim“, „nikogar ne silimo, da deli osebne zgodbe“ ali „spoštujemo naravo in prostor drug drugega“, lahko udeležencem olajšajo sprostitev in koristijo pri dejavnostih, povezanih s čustvi, stresom in motivacijo.
- **Čustvena občutljivost**
  - Po obravnavi tem, kot so čustveni sistemi (modul 1), odzivi na stres (modul 2) in povratek k uporabi substance oz. k določenemu vedenju (modul 3), je lažje prepoznati znake, da je nekdo preobremenjen, umaknjen ali zelo aktiviran. V takih trenutkih je lahko koristno, če se upočasnimo, se vrnemo k preprostim senzoričnim dejavnostim (kot so opazovanje zvokov, dotik ali dihanje) in zmanjšamo pritisk, da je potrebno govoriti.
- **Vključevanje in spoštovanje različnih izkušenj**
  - Vsi nimajo enake življenjske zgodbe, ravni stresa, družinske situacije ali odnosa do substanc in navad. Pomembno je ceniti različne perspektive in se izogibati sodbam, zlasti ko ljudje govorijo o osebnih izzivih, povezanih s stresom, motivacijo, družino, šolo ali zasvojenostjo.
- **Povezava z zaščitnimi dejavniki**
  - Mnoge dejavnosti v tem priročniku temeljijo na zaščitnih dejavnikih, opredeljenih v prejšnjih moduli:
    - prepoznavanje in poimenovanje čustev,
    - uporaba narave za obvladovanje stresa,
    - razumevanje razlike med navadami in zasvojenostjo,
    - krepitev motivacije in odpornosti,
    - uporaba ustvarjalnosti kot načina za obdelavo notranjih izkušenj.

Pri ponavljanju dejavnosti s sovrstniki je koristno vedeti, da cilj ni popolnost, ampak ustvarjanje trenutkov povezanosti, olajšanja, razumevanja in podpore, tako z naravo kot z drugimi ljudmi.

Če upoštevate te vidike, bodo primeri iz priročnika bolj smiselni, ko jih boste delili s kolegi ali prijatelji. Tudi majhne prilagoditve – izbira mirnejšega kraja, dopuščanje tišine, spodbujanje ustvarjalnega izražanja, sprejemanje različnih ravni sodelovanja – lahko skupini pomagajo doživeti naravo kot varno in podporno zaveznico v njihovem lastnem procesu dobrega počutja in preventive.



# SKLOP 8

# AKTIVNOSTI



## SKLOP 8: AKTIVNOSTI

### PRAKSE STIKA Z NARAVO ZA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Ta modul ponuja štiri preproste dejavnosti, ki temeljijo na naravi in jih lahko uporabite sami v vsakdanjem življenju za podporo čustvenemu blagostanju in odpornosti. Ne gre za »vaje, ki jih je treba pravilno izvajati«, ampak za nežna vabila, da se ponovno povežete z naravo, svojim telesom in notranjim svetom – z uporabo tega, kar ste se v prejšnjih moduli naučili o čustvih, stresu, odvisnosti, motivaciji, ustvarjalnosti ter naravi in zdravju.

Te štiri dejavnosti so bile izbrane, ker vsaka od njih podpira drug zaščitni dejavnik:

- **Povezava z naravo** – pomaga se vam upočasniti, uravnavati čustva in stres z uporabo vaših čutov in prisotnosti v naravnem okolju.
- **Dihanje z naravo** – združuje zavestno dihanje z vizualnim osredotočenjem, kar podpira živčni sistem in mehanizme uravnavanja stresa, ki ste jih spoznali v modulu 2.
- **Ustvarjanje s pomočjo narave** – spodbuja ustvarjalnost in igro, notranje izkušnje pretvarja v vidne oblike, krepi odpornost in ustvarjanje smisla (modul 4).
- **Izrazno pisanje v naravi** – ponuja način, kako izraziti čustva, misli in spomine z besedami, kar nam pomaga obdelati izkušnje, povezane s stresom, navadami, željami ali motivacijo.

Te prakse lahko uporabite kadarkoli potrebujete podporo: v stresnih obdobjih, ko se počutite zataknjeni ali nemotivirani, ali preprosto za ohranjanje ravnovesja in dobrega počutja. Tudi kratki trenutki v naravi, če jih redno izvajate, lahko okrepijo zaščitne dejavnike, opisane v priročniku, in postanejo osebni vir za preventivo in skrb zase.



## PRIMER DELAVNICE: POVEZAVA S NARAVO



### 1. Pridite in izberite svoje mesto

Poiščite naravno območje, kjer lahko hodite ali udobno sedite, na primer gozd, park, vrt ali plažo. Vzemite si trenutek časa, da se umirate: upočasnite korak, nekajkrat globoko vdihnite in čim bolj odložite vsakodnevne skrbi.

### 2. Raziskujte s svojimi čutili

Začnite počasi hoditi ali sedite na enem mestu in z vidom, sluhom, vonjem in dotikom raziskujte okolico. Opazujte barve, oblike, svetlobo in sence, teksturo lubja ali kamnov, zvoke vetra in ptic, vonj zemlje in rastlin. Bodite radovedni tako do majhnih podrobnosti kot do širše pokrajine. (Ne jejte ničesar iz narave, razen če niste popolnoma prepričani, da je varno.)

### 3. Ustavite se in se osredotočite na en element

Od časa do časa se ustavite in izberite en vidik narave, na katerega se boste osredotočili za minuto ali dve – na primer zvok listja, gibanje vode, toploto sonca ali občutek tal pod nogami. Osredotočite svojo pozornost na to in opazujte, kako se odzivata vaše telo in um.

### 4. Zaključite z razmišljanjem in hvaležnostjo

Ko ste pripravljeni končati, se ustavite na udobnem mestu in nekajkrat globoko vdihnite. Vprašajte se: Kako se počutim zdaj v primerjavi s prej? Kaj se je spremenilo v mojem razpoloženju, mislih ali telesu? Vzemite si trenutek, da se na svoj način zahvalite naravi, in poskrbite, da boste območje zapustili tako, kot ste ga našli, ter s seboj odnesite vse sme

## PRIMER DELAVNICE: DIHAJTE Z NARAVO

### 1. Pridite in se umirate

Poiščite naravno območje, kjer lahko udobno hodite ali sedite, na primer gozd, park ali plažo. Vzemite si trenutek, da se umirate: opazujte, kaj vidite okoli sebe, zvoke, ki jih slišite, in, če želite, nežno se dotaknite nečesa naravnega (kot so lubje, listje ali kamen), da občutite njihovo teksturo in temperaturo.

### 2. Poiščite naravni „okvir“

Z očmi poiščite nekakšen naravni okvir v pokrajini. To so lahko debla dreves, ki tvorijo kvadrat ali pravokotnik, veje, ki oblikujejo obris, ali kateri koli naravni elementi, ki ustvarjajo preprost okvir za vaš pogled.

### 3. Naj vaš dih sledi okviru

Predstavljajte si, da vaš dih potuje po štirih straneh tega okvira:

- prva stran – vdihnite,
- druga stran – nežno zadržite dih,
- tretja stran – izdihnite,
- četrta stran – kratek počitek med vdih.

Nadaljujte s tem »dihanjem z okvirjem« nekaj minut, pri čemer prilagodite dolžino vsakega dela, da vam bo udobno.

### 4. Zaključite z razmišljanjem in hvaležnostjo

Ko ste pripravljeni zaključiti, pustite, da vaš dih ponovno postane naraven, in naredite nekaj udobnih globokih vdihov. Opazujte morebitne spremembe v svojem razpoloženju, mislih ali telesu. Vzemite si trenutek, da se na svoj način zahvalite naravi, in poskrbite, da boste kraj zapustili čist, tako da s seboj odnesete vse smeti.

## PRIMER DELAVNICE:

### USTVARJANJE S POMOČJO NARAVE

#### 1. Pridite, izberite mesto in se pripravite

Poiščite naravno območje, kjer lahko udobno hodite ali sedite, na primer gozd, park ali plažo. Če je mogoče, s seboj prinesite majhen zvezek in pisala. Vzemite si trenutek, da se umirite: dihaite, pogledajte okoli sebe in izberite mesto, ki se vam zdi prijetno in varno.

#### 2. Zberite in opazujte naravne elemente

Nežno zberite 5 do 10 majhnih naravnih elementov, ki pritegnejo vašo pozornost (na primer liste, kamne, vejice, storže), ne da bi poškodovali rastline ali živa bitja. Vzemite si čas za opazovanje vsakega elementa: opazujte njegovo barvo, teksturo, obliko, velikost, težo in vse druge podrobnosti, ki izstopajo.

#### 3. Ustvarite svojo naravno umetnino in ji dodajte zgodbo

Z zbranimi elementi ustvarite majhno naravno umetnino na tleh. Lahko je oblika, simbol, vzorec ali karkoli, kar se vam zdi pravšnje za vas. Ko končate, opazujte svoje delo z različnih razdalj in kotov. Če vam pride na misel ime, beseda, slika ali zgodba, jo zapišite ali narišite preprosto risbo v svoj zvezek.

#### 4. Zaključite z razmišljanjem, hvaležnostjo in sprostitvijo

Ko ste pripravljeni zaključiti, nekajkrat globoko vdihnite in opazujte morebitne spremembe v svojem razpoloženju, mislih ali telesu. Z eno besedo ali stavkom zapišite, kako ste se počutili med ustvarjanjem v naravi. Zahvalite se naravi na svoj način, poskrbite, da s seboj odnesete vse smeti, in pustite svojo naravno umetnino na mestu, da se lahko počasi vrne v naravno okolje.

## PRIMER DELAVNICE: USTVARJALNO PISANJE



### 1. Pridite in se pripravite na pisanje

Poiščite naravno območje, kjer lahko udobno hodite ali sedite, na primer gozd, park ali plažo, in s seboj prinesite zvezek in pisala. Vzemite si trenutek, da se umirite: dihanje, pogledjte okoli sebe in izberite mesto, ki se vam zdi prijetno in varno.

### 2. Prosto pisanje z vašimi čutili

Počasi hodite ali sedite na enem mestu in pišite vse, kar vidite, slišite, vonjate ali čutite okoli sebe. Vaše pisanje je lahko tekoča zgodba, posamezne besede, kratki stavki ali fragmenti. Ni »pravega načina« pisanja – pustite, da besede prihajajo, kot želijo.

### 3. Iz svojih besed ustvarite kratko pesem

Preberite, kar ste napisali, in podčrtajte tri ključne besede ali kratke dele stavkov, ki se vam zdijo pomembni. Nato napišite haiku[1] ali zelo kratko pesem v treh vrsticah, vključno s podčrtanimi besedami ali frazami (eno v vsaki vrstici).

### 4. Zaključite z razmišljanjem in s hvaležnostjo

Ko ste pripravljeni zaključiti, nekajkrat globoko vdihnite in opazujte morebitne spremembe v svojem razpoloženju, mislih ali telesu. Napišite eno besedo ali stavek o tem, kako ste se počutili med pisanjem v naravi. Zahvalite se naravi na svoj način in poskrbite, da boste ob odhodu s seboj odnesli vse smeti.

**P.S. Haiku je tradicionalna japonska pesem v treh vrsticah. Prva vrstica ima 5 zlogov, druga vrstica 7 zlogov, tretja vrstica pa spet 5 zlogov.**



# PROSTOR ZA VAŠE ZAPISKE

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## PROSTOR ZA VAŠE ZAPISKE

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# **IZJAVE UDELEŽENCEV**



“Skupinske aktivnosti v gozdu so mi pomagale, da sem se lažje povezal z drugimi.”



“Presenetilo me je, kako hitro sem v naravi pozabila na svoje vsakodnevne skrbi.”



“Gozd vidim sedaj v drugačni luči.”

“Narava mi pomaga, da se lažje odklopim od svojega telefona.”



“Gozdna terapija je prinesla globok občutek miru, pripomogla je k sprostitvi stresa in podprla ponovno povezavo s samim seboj.”



“To izkušnjo bi priporočil ostalim mladim, ki potrebujejo odmik od vsakdanjih pritiskov.”



“Udeležencem je pomagala pobegniti od realnosti, si opomoči in razviti hvaležnost za lastno dobro počutje.”

# LITERATURA



Cornell, Joseph Bharat. (2015) **Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages**. Crystal Clarity Publishers, Nevada City,

Essau, Cecilia A; Delfabbro, Paul. (2020.) **Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment, and Treatment (Practical Resources for the Mental Health Professional)**. Academic Press, Oxford

Fink, George. (2016.) **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1**. Academic Press, London

Fortuna MD, Lisa R.; Vallejo MLitt, Zayda. (2015) **Treating Co-occurring Adolescent PTSD and Addiction: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adolescents with Trauma and Substance-Abuse Disorders**. New Harbinger Publications, Boston.

Kaplan, Rachel. (1998.) **With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature**. Island Press, Covelo

Edited by Gesse Alex (2025). **Forest therapy practitioner's handbook**.

Gilbert, Paul; Simos, Gregoris. (2022.) **Compassion-Focused Therapy: Clinical Practice and Applications**. Taylor & Francis, New York.

Lembke, Anna. (2021.) **Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence**. Headline, London.

Panksepp, Jaak; Biven, Lucy. (2012) **The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions** (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). W. W. Norton & Company, New York.

Sweeney, Theresa. (2013.) **Eco-Art Therapy: Creative Activities that Let Earth Teach**. Kindle Edition.

