

Ob vsaki tehniki sta dve prazni krožnici. Obkroži tisto, ki ti **doma** pomaga z **modro** barvo, in tisto, ki ti **v šoli ali v družbi** pomaga z **rdečo** barvo. Ena tehnika ima lahko obe barvi!

 Doma

 V šoli / v družbi

MOJE TEHNIKE

Vaje in pripomočki, ki mi pomagajo

- 1 Umivanje rok s hladno vodo ali pitje hladne vode**
Hlad na koži ali v grlu pomaga živčnemu sistemu »izklopiti alarm«.

- 2 Ledena kocka na zapestju**
Z ledeno kocko se podgrneš po zapestju – intenziven občutek preusmeri pozornost.

- 3 Lizanje kislih bonbonov**
Kisel okus aktivira čute in pomaga preusmeritveni pozornosti od simptomov.

- 4 Obratni odziv (»narobe svet«)**
Ko čutiš impulz za določen gib, s tem delom telesa naredi obraten gib. Npr.: če se ti roka trese → stisni jo v pest. Če čutiš šibke noge → tapkaj z njimi po tleh.

- 5 Vaja prizemljitve 5-4-3-2-1**
Naštej:
5
stvari, ki jih vidiš ·
4
stvari, ki jih otipaš ·
3
stvari, ki jih slišiš ·
2
stvari, ki ju vonjaš ·
1
stvar, ki jo okusiš

- 6 Počasno, trebušno dihanje**



- 7 Vaje postopnega mišičnega sproščanja**

- Stisni dlani v pest za **5 sek**
→ sprosti
- Stisni trebuh (potegni noter) za **5 sek**
→ sprosti
- Dvigni ramena k ušesom za **5 sek**
→ sprosti
- Stisni mišice nog (iztegni jih) za **5 sek**
→ sprosti

Na koncu naredi 3 počasne vdihe in izdihe.

- 8 Pihanje milnih mehurčkov**

Skušaj narediti največji milni mehurček! Pihaj poooočaaasi in enakomerno – to prisili v globok, počasen izdih.

OPOZORILNI ZNAKI

Prepoznaj, kdaj se epizoda bliža

Prepoznavanje opozorilnega znaka je **izjemno pomembno iz dveh razlogov**: (1) Lahko ga ustaviš, preden se epizoda sploh začne. (2) Začneš razumeti, kaj ti tvoje telo skuša sporočiti.

Opozorilni znak je način, kako ti telo sporoča, da je tvoj živčni sistem preobremenjen ali da obstaja kakšna nezadovoljena potreba. Ko ga zaznaš, vedi: **si v redu, imaš nadzor** – poslušaj telo in se odzovi.

Razmislí o možnih nezadovoljenih potrebah:

 Ali sem **utrujen/a**? Ali sem se predolgo silil/a **čez svoje meje**? Moram narediti **premor** in kaj jesti ali popiti?

Pogosti opozorilni znaki po delih telesa:

DEL TELESA	KAJ SE LAHKO DOGAJA
Grlo	Tresočo, visok, tih, nerazločen, upočasnjen ali drugačen glas kot običajno
Oči	Občutek oddaljenosti, razširjene ali zelo zožene zenice, zaprte oči, sunkovito premikanje oči
Roke in dlani	Tresenje, drhtenje, togost, nezmožnost gibanja, nenaraven položaj, mravljinici
Noge	Tresenje, drhtenje, togost, nezmožnost gibanja, nenaraven položaj, mravljinici
Trebuh	Občutek tiščanja ali pritiska v trebuhu

MOJ OPOZORILNI ZNAK JE ...

KO ZAZNAM OPOZORILNI ZNAK, MI POMAGA ...
