PLANET PULSE

Youth Rising Above Climate Anxiety

Okrepitev: Opolnomočenje za podnebne ukrepe

www.planet-pulse.eu

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Module 5 by Planet Pulse is licensed under CC BY 4.0

Dobrodošli v modul

Okrepitev vloge: krepitev zmogljivosti za ukrepanje proti podnebnim spremembam

Dobrodošli! V tem modulu bomo raziskali, kako lahko okrepite svojo notranjo moč, najdete svoj glas in sprejmete pomembne ukrepe za planet. Opolnomočenje pomeni prepoznati svojo sposobnost, da lahko nekaj spremenite, tudi ko se izzivi zdijo veliki. Skupaj bomo pogledali, kako ostati motivirani, odkriti svoje močne strani in se počutiti samozavestne v svojih dejanjih.

Cilji učenja

Ob koncu tega modula boste…

Razumeli, kaj pomeni opolnomočenje v vašem življenju in kako je povezano s podnebnimi ukrepi.

Odkrili svoje osebne prednosti in kako vam lahko pomagajo pri gradnji odpornosti pri soočanju s podnebnimi izzivi.

Spoznali, kako lahko majhna dejanja pomenijo veliko razliko in kako svojo energijo spremeniti v pozitivne spremembe.

Navdihnili se boste z resničnimi zgodbami mladih, ki ustvarjajo spremembe.

Raziščite načine, kako ostati motivirani, tudi ko se zdi, da je težko.

Oblikujte svoj osebni akcijski načrt in seznam za stalno krepitev lastne moči.

V S E B I N A

01 Stran 6

Kaj je opolnomočenje?

02 Stran 15

Razumevanje čustvene odpornosti

03 Stran 23

Odkrivanje svojih prednosti

04 Stran 35

Od skrbi k dejanjem

VSEBINA

05 Stran 45

Razvijanje navad, ki krepijo samozavest

06 Stran 0

Ohranjanje motivacije in Rast skozi čas

01

Kaj je opolnomočenje?

Kaj pomeni moč?

„'Okrepitev' se nanaša na proces, v katerem ljudje pridobijo nadzor nad dejavniki in odločitvami, ki oblikujejo njihova življenja. Gre za proces, v katerem povečajo svoje prednosti in lastnosti ter razvijejo sposobnosti za pridobivanje dostopa, partnerjev, mrež in/ali glasu, da bi tako pridobili nadzor.“ (Vir: WHO)

V našem primeru torej opolnomočenje pomeni pridobivanje znanja, samozavesti in veščin za ukrepanje in uvajanje pozitivnih sprememb. V kontekstu odpornosti na podnebne spremembe vam opolnomočenje pomaga, da se počutite sposobni soočiti se z okoljskimi izzivi in oblikovati boljšo prihodnost.

Ko se počutite opolnomočeni:

- razumete, da so vaša dejanja pomembna
- Verjamete v svojo sposobnost, da lahko nekaj spremenite.
- Ste motivirani, da sprejmete ukrepe, četudi majhne, za zaščito planeta in vaše skupnosti.

Okrepitev ni nekaj, s čimer se rodite – lahko jo sčasoma gradite in krepite!

Zakaj je opolnomočenje pomembno za odpornost na podnebne spremembe

Okrepitev vloge posameznikov nam pomaga ne le razumeti izzive podnebnih sprememb, temveč se nanje tudi samozavestno in aktivno odzivati. Ko se ljudje počutijo močnejše, so bolj pripravljeni ukrepati, podpirati svoje skupnosti in ohranjati upanje, tudi ob težkih novicah.

Okrepitev moči gradi **odpornost na podnebne spremembe** s tem, da:

🌱 vam daje orodja za obvladovanje občutkov zaskrbljenosti in strahu.

🌎 vam pomaga spoznati, da vaša dejanja, ne glede na to, kako majhna so, prispevajo k pozitivnim spremembam.

🤝 Krepi vašo sposobnost sodelovanja z drugimi za večji učinek.

💡 Preoblikuje izzive v priložnosti za učenje in rast.

Brez opolnomočenja se lahko podnebni izzivi zdijo nepremagljivi. Z njim pa postanete del rešitve.

Razmislek:

»Kako misliš, da ti lahko občutek moči pomaga pri soočanju z izzivi podnebnih sprememb?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Kako izgleda opolnomočenje v vsakdanjem življenju?

Okrepitev samozavesti ni nujno povezana z velikimi dejanji. Pogosto se kaže v majhnih, a pomembnih odločitvah, ki ti pomagajo ohraniti odpornost in prispevajo k pozitivnim spremembam. Ko ravnaš v skladu s svojimi vrednotami, že uresničuješ okrepitev samozavesti.

Tukaj je nekaj primerov vsakodnevnega opolnomočenja:

- 🌿 Odločitev za zmanjšanje količine odpadkov, recikliranje ali uporabo vrečke za večkratno uporabo.
- 🗣️ Pogovor s prijatelji ali sošolci o vaših okoljskih vrednotah.
- 🎨 Uporaba tvoje ustvarjalnosti za ozaveščanje (umetnost, glasba, pisanje).
- 💡 Učenje o podnebnih vprašanjih in o tem, kako lahko pomagate.
- 🤲 Pomagaj drugim, da se počutijo podprti, vključeni ali slišani.
- 🌍 Izražanje mnenja, ko se ti zdi, da je nekaj nepravično ali škodljivo za okolje.

Vse te dejavnosti kažejo, da verjameš, da so tvoje odločitve pomembne – in to tudi so

Kaj lahko ovira občutek moči?

Občutek moči je nekaj, kar lahko sami vzpostavimo – a to ni vedno enostavno. Mnogi mladi se zelo zavzemajo za podnebje, a se kljub temu počutijo negotove, preobremenjene ali kot da so v slepi ulici. To je povsem normalno.

Tukaj je nekaj pogostih ovir, ki preprečujejo občutek moči:

- 😟 Občutek, da si premajhen, da bi kaj spremenil („Sem le ena oseba.“)
- 🧠 Občutek preobremenjenosti ali tesnobe zaradi obsega podnebnih sprememb.
- ❓ Ne vem, kje naj začnem ali katera dejanja dejansko pomagajo.
- 💭 Pomanjkanje podpore s strani prijateljev, družine ali skupnosti.
- 😳 Strah, da nas bodo sodili, če bomo spregovorili ali ukrepali.

Te ovire so resnične – a jih je mogoče premagati. Občutek moči se krepi, ko govorimo o izzivih, postavljamo vprašanja in naredimo vsaj en majhen korak naprej.

Kaj vam pomaga, da se počutite močni?

Vsakdo ima svoje stvari, ki mu pomagajo, da se počuti močnega in pripravljenega na ukrepanje. Ko gre za podnebne spremembe, občutek moči ne temelji le na informacijah – gre za občutek podpore, vključenosti in navdiha.

Tukaj je nekaj stvari, ki vam lahko pomagajo okrepiti občutek moči:

- 🤝 Biti del skupine, ki deli vaše vrednote.
- 🎨 Uporaba vaše ustvarjalnosti ali glasu za izražanje sebe.
- 🌱 Izvedba vsaj enega majhnega ukrepa in opazovanje njegovega učinka.
- 📗 Spoznavanje resničnih rešitev in ljudi, ki ustvarjajo spremembe.
- 🧘 Imeti čas in prostor za skrb za svoje duševno počutje.
- 💬 Govoriti o svojih občutkih in biti poslušan.

Občutek moči se okrepi, ko se počutite povezani – z drugimi, z naravo in s svojim lastnim smislom.

Vaja za razmislek:

Vzemite si nekaj mirnih minut za razmislek in zapišite svoje odgovore. Uporabite lahko delovni list ali zvezek. Ni vam treba deliti svojih odgovorov, razen če to želite.

1. Kdaj se počutim najbolj samozavestno ali močno? (Pomislite na trenutek, ko ste se počutili ponosni, mirni ali močni.)
2. Kaj me včasih ovira, da se počutim močnega? (Naštejte vse skrbi, strahove ali situacije, zaradi katerih se mi zdi delovanje težje.)
3. Kaj mi pomaga, da se ponovno zberem ali počutim bolj motivirana? (To so lahko ljudje, dejavnosti, navade ali stvari, ki si jih govoriš.)
4. Ena majhna stvar, ki jo lahko naredim ta teden, je: (Naj bo preprosta in naj bo nekaj, kar ti je pomembno.)

Ustrezni viri za ta razdelek

1. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) – Krepitev vloge skupnosti
Povezava: https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment

2. UNESCO (2021) — Izobraževanje za trajnostni razvoj
Povezava: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377362

3.Hickman, C. et al. (2021). Mnenja mladih o podnebni tesnobi, izdaji vlade in moralni škodi: globalni fenomen
Povezava: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783

02

Razumevanje čustvene odpornosti

Kaj pomeni odpornost?

*»**Psihična odpornost** je proces uspešnega prilagajanja v oblici težav, travm, tragedij, groženj ali večjih virov stresa.« (Vir: Ameriško psihološko združenje (APA))*

Čustvena odpornost pomeni, da se znate spoprijeti z težkimi občutki in se pobrati iz težkih situacij. To ne pomeni, da se nikoli ne počutite žalostni, zaskrbljeni ali jezni. Pomeni, da imate moč, da vztrajate, tudi ko se zdi, da je težko.

Ob soočanju s podnebnimi spremembami vam čustvena odpornost pomaga:

- 🌊 Ostati mirni, ko slišite žalostne novice.
- 🌈 Verjeti, da so pozitivne spremembe mogoče.
- 🤝 poiskati podporo, namesto da bi se vdali.
- 🌿 Ukrepati, tudi ko se problem zdi velik.

Odpornost ne pomeni, da morate ignorirati svoja čustva – pomeni, da se naučite, kako jih razumeti, izražati in obvladovati na zdrav način.

Razmislek:

»Kako običajno reagiraš, ko se ti nekaj zdi preveliko ali stresno? Kaj ti pomaga, da to premagaš?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Brez odpornosti lahko obtičimo v tesnobi ali izčrpanosti.
Z odpornostjo ostajamo povezani, polni upanja in pripravljeni na ukrepanje.

Razvijanje odpornosti ne pomeni ignoriranja težkih občutkov – pomeni učenje, kako jih obvladovati, da vam ne preprečijo napredka.

Zakaj je čustvena odpornost pomembna v spreminjajočem se podnebju?

Podnebne spremembe se lahko zdijo obremenjujoče – in povsem normalno je, da vas prevevajo močna čustva, kot so žalost, jeza, strah ali nemoč.

Čustvena odpornost vam daje moč, da:

🌎 Soočite se z težkimi novicami o podnebju, ne da bi se počutili brezupno.

🌿 ostajate aktivni, namesto da se zaprete vase ali obupate

🗣️ Govorite o svojih čustvih in podpirajte druge, ki čutijo enako.

⚡ Sprejmete smiselne ukrepe, tudi če se problem zdi velik.

Razmislek:

»Si se kdaj počutil zaskrbljen ali negotov glede prihodnosti planeta? Kaj ti je pomagalo, da si se spet počutil bolje ali bolj upanja poln?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Kako lahko razvijete čustveno odpornost?

Čustvena odpornost je kot mišica – bolj jo uporabljate, močnejša postaja. Ni ene same rešitve, a majhne vsakodnevne navade lahko sčasoma prinesejo veliko spremembo.

Tukaj je nekaj načinov za krepitev odpornosti:

🧘 Ko se počutite tesnobno, vadite zavestno pozornost ali dihalne vaje.

🌿 Preživite čas v naravi – že kratki sprehodi lahko pomirijo vaš um.

✍️ Zapišite svoje misli in občutke v dnevnik.

🎨 Izražajte se ustvarjalno skozi umetnost, glasbo ali gibanje.

💬 Pogovorite se z nekom, ki mu zaupate, ko se počutite preobremenjeni.

✅ Praznujte svoje majhne zmage, tudi če se zdijo nepomembne.

Pot vsakega posameznika je drugačna. Kar deluje za enega, morda ne deluje za drugega. Poskusite nekaj stvari in ugotovite, kaj vam pomaga, da se počutite trdno na tleh in močni.

Ustrezni viri za ta razdelek

1. Ameriško psihološko združenje (APA) – APA-jev slovar psihologije
Povezava: https://www.apa.org/topics/resilience

2. Hickman, C. et al. (2021). Mnenja mladih o podnebni tesnobi, izdaji vlade in moralni škodi: globalni fenomen
Povezava: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783

3. UNICEF (2021). Podnebna kriza je kriza otrokovih pravic
Povezava: https://www.unicef.org/reports/climate-crisis-child-rights-crisis

4. Center za razvoj otrok Univerze Harvard (2023) — Razvijanje ključnih sposobnosti za življenje
Povezava: https://developingchild.harvard.edu/resources/building-core-capabilities-for-life/

5. Mind (britanska dobrodelna organizacija za duševno zdravje) – Mladi in duševno zdravje
Povezava: https://www.mind.org.uk/for-young-people/

03

Odkrijte svoje prednosti

Psihološka moč je sposobnost, da se opremo po neuspehih, se dobro prilagodimo spremembam in vztrajamo kljub težavam.

Moč ne pomeni, da se nikoli ne borimo. Pomeni, da se odločimo, da ne bomo obupali.

Kaj moč resnično pomeni?

Ko slišimo besedo »moč«, pogosto pomislimo na trdnost ali na to, da nikoli ne kažemo čustev. A prava moč je nekaj veliko globljega in osebnejšega. Prava moč ni v tem, da si popoln – gre za to, da si pristojen.

V kontekstu podnebnih izzivov se moč lahko kaže kot:

🌱 Postavljanje vprašanj, ko nisi prepričan.

💬 Govorjenje o svojih občutkih namesto njihovega skrivanja.

🔁 Ponovni poskus po neuspehu.

✋ Prositi za pomoč, ko jo potrebujete.

🌍 Zagovarjanje stvari, ki so vam pomembne.

Moč ni odsotnost težav – je pogum, da vztrajaš, tudi ko je težko.

Ključni pojmi o

Moč

teoriji odpornosti:

Odpornost je sposobnost, da se opremo od izzivov ali prilagodimo spremembam. Ni nekaj, s čimer se rodimo – je nekaj, kar lahko razvijemo, tako kot spretnost.

Pristop, ki temelji na močnih straneh:

Ta ideja se osredotoča na tisto, v čemer si že dober – tvoje vrednote, interese in osebne lastnosti –, namesto da bi gledala samo na probleme. Prepoznavanje svojih močnih strani pomaga graditi samozavest in motivacijo.

Miselnost rasti (Carol Dweck):

Miselnost rasti pomeni prepričanje, da lahko svoje sposobnosti razvijete s prizadevanjem in učenjem. Namesto da mislite »ne morem«, mislite »še ne morem«. To vam pomaga, da se po napakah hitro pobereš.

Kaj to pomeni za nas:

- Moč ni nekaj, kar imate ali nimate – razvija se s časom.
- Vsakdo ima nekaj dragocenega, na čemer lahko gradi.
- Borba ni neuspeh – je del procesa rasti.
- Podpora drugih (družine, prijateljev, mentorjev) igra pomembno vlogo pri gradnji naše moči.

Razmislek:

»Kaj ti pomeni 'biti močan'? Se spomniš kakšnega trenutka, ko si pokazal moč, čeprav se ti takrat ni zdelo tako?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Vaši osebni viri moči

Vsakdo ima svoje prednosti – čeprav se nam to ne zdi vedno tako. Nekatere prednosti so očitne, na primer to, da si dober prijatelj ali da ostaneš miren pod pritiskom. Druge so manj opazne, na primer to, da prosiš za pomoč ali da se pojaviš tudi takrat, ko si živčen.

Tvoja osebna prednost lahko izhaja iz:

- 🧍 tebi – tvojemu pogumu, ustvarjalnosti ali radovednosti.
- 🤝 Drugih ljudi – prijateljev, družine, mentorjev ali celo nekoga, ki ga občuduješ od daleč.
- 🌿 Dejavnosti – čas v naravi, glasba, risanje, gibanje.
- 📚 Znanja ali učenja – zavedanja, kaj je zate pomembno in zakaj.
- 💭 Vrednotah – sočutju, pravičnosti, iskrenosti ali upanju.

Zavedanje svojih prednosti vam pomaga ostati mirni, ko se življenje (ali podnebje) zdi negotovo. In vaše prednosti so morda prav tisto, kar potrebuje tudi nekdo drug.

Razmislek:

»Kaj vam daje moč, ko je težko? Je to oseba, navada, kraj ali kaj drugega?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Vsakodnevna moč – kako izgleda v resničnem življenju

Moč ni vedno vidna v tem, da stojiš na odru ali vodiš gibanje. Pogosto se kaže v majhnih odločitvah, ki jih sprejemamo vsak dan.

Tukaj je nekaj primerov vsakdanje moči iz resničnega življenja:

- 🌱 Odločitev, da spregovoriš v skupini, čeprav ti trese glas.
- 🧘 Odmor, ko se počutite preobremenjeni, namesto da se preveč silite.
- 💡 Postavljanje vprašanj namesto pretvarjanja, da poznate odgovore.
- 🤷 Zagovarjanje nekoga drugega, tudi če se pri tem počutite nelagodno.
- 🧭 Držanje svojih vrednot, čeprav bi bilo lažje, če tega ne bi počeli.

Ni treba biti glasen ali viden, da si močan. Moč pomeni tudi biti prijazen, iskren in zvest samemu sebi.

Moč lahko raste – tudi iz težav

Nekateri najmočnejši ljudje niso tisti, ki so imeli lahko življenje. To so tisti, ki so se soočili s težavami – in se iz njih kaj naučili.

Moč si zgradite, ko:

👣 Po neuspehu naredite še en korak naprej.

💬 Govorite o težkih stvareh.

🌧️ se učite iz razočaranj in še naprej verjamete v spremembe.

🧠 Razmišljate o tem, kaj je za vas pomembno – in zakaj.

Pomislite na izziv, s katerim ste se soočili – velik ali majhen. Kaj ste se iz njega naučili? Ta lekcija je del vaše moči.

Vaša moč lahko podpira druge

Ena najmočnejših stvari pri odkrivanju lastne moči je spoznanje, da lahko pomagaš tudi drugim.

Vaša moč lahko podpira druge, ko:

- 🤝 Poslušate brez sodb.
- 💬 delite svoje občutke, da se bodo tudi drugi počutili varno, ko storijo enako
- 🪴 povabite nekoga, naj se pridruži neki pobudi, dogodku ali pogovoru
- 🌟 Dajete zgled – tudi brez besed.

Ko razvijete svojo moč, postanete vir podpore, upanja in odpornosti za svoje prijatelje, družino ali skupnost. In kaj je najbolj čudovito? Pomagati drugim lahko tudi vam pomaga, da se počutite močnejši.

Vaja za razmislek:

Vzemimo si trenutek, da razmislimo o tem, kaj ti daje moč. Ni ti treba biti popoln, da bi bil močan. Tvoje močne strani so lahko na primer prijaznost, sposobnost poslušanja, radovednost ali skrb za druge. Lahko so tudi ljudje, kraji ali strasti, ki ti pomagajo, da se počutiš trdno na tleh. Ustvarimo tvoj osebni zemljevid močnih strani!

Tvoj zemljevid moči je tvoj. Lahko ga obdržiš zase ali ga deliš z nekom, komur zaupaš.

💪 **Katere lastnosti so mi všeč pri sebi?**
(npr. miren, zabaven, ustvarjalen, iskren)

🤝 **Kdo me podpira, ko potrebujem pomoč?** *(Pomisli na prijatelje, družino, učitelje, mentorje)*

🎧 **Katere dejavnosti mi pomagajo, da se počutim močan ali miren?**
(npr. risanje, sprehodi, branje, prostovoljstvo)

💡 **Katere vrednote so zame najpomembnejše?**
(npr. prijaznost, poštenost, pravičnost, narava, resnica)

🔁 **Kaj sem premagal ali iz česa sem se naučil?**
(Tudi majhne izkušnje lahko pokažejo veliko moč!)

Ustrezni viri za ta razdelek

1. Center za razvoj otroka, Univerza Harvard – Razvijanje osnovnih življenjskih veščin
Povezava: https://developingchild.harvard.edu/resources/report/building-core-capabilities-for-life/

2.Dweck, C. (2006). Mindset: Nova psihologija uspeha – povzetek je na voljo na:
Povezava: https://developingchild.harvard.edu/resources/report/building-core-capabilities-for-life

04

Od skrbi k dejanjem

Preverjanje čustev

Preden začnemo govoriti o ukrepih, se za trenutek ustavimo in se zazremo vase. To je tvoj prostor, kjer lahko opišeš, kako se počutiš – brez pritiska, brez sodb.

Imenovanje čustev vam pomaga, da jih razumete. Razumevanje čustev vam pomaga, da se z njimi spopadete.

Vzemite si nekaj trenutkov za razmislek in odgovorite na naslednja vprašanja na delovnem listu, v zvezku ali p samo v mislih:

Kateri občutek me trenutno najbolje opisuje? (Primeri: zaskrbljen, poln upanja, zmeden, miren, žalosten, navdihnjen…)

Kje v telesu čutim to čustvo? (Primeri: napete rame, hitro bitje srca, mirno dihanje…)

Kaj mi ta občutek morda sporoča? (Morda, da ti je mar, da si utrujen ali da ti je nekaj pomembno.)

Kaj bi mi lahko pomagalo poskrbeti za to čustvo? (Primeri: Pogovor z nekom, sprehod, poslušanje glasbe, odmor, majhno dejanje…)

Zakaj je to pomembno:

- Čustva niso problemi – so sporočila.
- Razumevanje svojih čustev ti daje več nadzora.
- Lahko ste zaskrbljeni in kljub temu ukrepate.

Ekološka tesnoba je kronični strah pred okoljsko katastrofo, ki ga povzroča opazovanje na videz nepovratnih posledic podnebnih sprememb.

Če ste zaskrbljeni, to kaže, da ste ozaveščeni, sočutni in angažirani. To ni nekaj, česar bi se morali sramovati – to je nekaj, kar moramo razumeti in s čimer se moramo spoprijeti.

Kaj je zaskrbljenost zaradi podnebnih sprememb (tudi: podnebna ali ekološka anksioznost) – in zakaj jo čutimo?

Si se kdaj počutil prestrašen, žalosten ali obremenjen, ko si razmišljal o podnebnih spremembah? Če je odgovor pritrdilen, nisi sam – milijoni mladih po vsem svetu čutijo enako. Te čustva se včasih imenujejo ekološka tesnoba, podnebna tesnoba ali zaskrbljenost zaradi podnebnih sprememb.

Zakaj to čutimo:

- 🌡️ Ker nam je planet zelo pri srcu.
- 📰 Ker nenehno poslušamo novice o uničenju, izgubah in nujnosti ukrepanja.
- 🧠 Ker je težko videti, kako lahko mi kot posamezniki kaj spremenimo.
- 💔 Ker podnebne spremembe vplivajo na stvari, ki jih imamo radi – naravo, živali, ljudi.

Če ste zaskrbljeni, to kaže, da ste ozaveščeni, sočutni in angažirani. To ni nekaj, česar bi se morali sramovati – to je nekaj, kar moramo razumeti in s čimer se moramo spoprijeti.

Razmislek:

»Ali ste se kdaj počutili obtičani ali zaskrbljeni zaradi podnebnih sprememb? Kaj vam je pomagalo, da ste spet začutili nekaj upanja?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Vaša čustva so lahko izhodišče

Če vas podnebne spremembe skrbijo, vas žalostijo, jezijo ali vas navdajajo z občutkom nemoči, to ne pomeni, da je z vami kaj narobe – pomeni, da je z vami vse v redu. Ta občutja izvirajo iz skrbi, povezanosti in vesti.
In jih je mogoče spremeniti v motivacijo, smisel in dejanja.

Kako to deluje:

💚 Zaskrbljenost lahko vodi k ozaveščenosti – in ozaveščenost je prvi korak k spremembi.

😢 Žalost lahko pomeni, da ti ni vseeno – in skrb ti daje moč, da zaščitiš tisto, kar je pomembno.

😡 Jeza se lahko spremeni v pogum – da spregovoriš in se zavzameš za pravičnost.

🌀 Preobremenjenost je lahko znak — da je čas, da upočasnite, si odpočijete in izberete en korak.

Vaša čustva niso ovire. So signali — ki vam kažejo, kaj cenite in kam želite iti.

Kako izgleda pomembno podnebno ukrepanje?

Ukrepanje za podnebje ne pomeni vedno, da moramo začeti veliko kampanjo ali postati viralni na družbenih omrežjih. Nekateri najmočnejši ukrepi so majhni, vztrajni in osebni. Ukrepanje za podnebje pomeni, da naredimo nekaj, ne pa vsega – na način, ki ustreza našim prednostim, strastem in okoliščinam.

Primeri pomembnih ukrepov

🌿 Izbiranje bolj podnebju prijaznih možnosti v vsakdanjem življenju (npr. zmanjšanje količine odpadkov, manj mesa, varčevanje z energijo)

📢 Pogovor s prijatelji ali družino o tem, kar je zate pomembno

🧠 Spoznavanje rešitev za podnebje in njihovo deljenje z drugimi

💬 Izražanje mnenja v šoli ali v vaši skupnosti

🤝 Podpora vzroku, skupini ali projektu, v katerega verjamete

🎨 Uporaba umetnosti, glasbe ali pisanja za spodbujanje ozaveščenosti in sprememb

Najbolj pomembna dejanja so tista, ki se vam zdijo pristna in ki jih lahko vzdržujete skozi čas.

Kaj nam stoji na poti – in kako napredovati

Tudi če nam je nekaj zelo pri srcu, je lahko težko ukrepati. To ne pomeni, da smo leni ali da nam je vseeno – pomeni le, da smo ljudje.

Tukaj je nekaj pogostih ovir za ukrepanje – in kako jih premagati.

🚧 Ovira	🌱 Kaj lahko poskusite
„Ne vem, kje naj začnem.“	Začnite z majhnim korakom. Izberite en navad ali vprašanje, ki vam je pomembno.
Začnite z majhnimi koraki. Izberite eno navado ali vprašanje, ki vam je pomembno.	Poiščite projekte, ki jih vodijo mladi – en glas *lahko* sproži spremembe.
„Bojim se, da bom naredil napako.“	Ni popolnega načina. Vsak trud je del učenja.
„Že zdaj sem preobremenjen.“	Vzemite si odmore. Čustvena skrb zase *je* tudi podnebno ukrepanje.
„Zdi se, da nikogar drugega v moji okolici to ne zanima.“	Poišči svoje ljudi – na spletu ali v lokalnih skupnostih.

Ne pozabite: ni vam treba delati tega sami. In ni vam treba biti popolni, da bi bili vplivni.

Razmislek:

»Katero od teh ovir ste že doživeli? Kaj bi vam lahko pomagalo, da kljub temu naredite majhen korak naprej?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Ustrezni viri za ta razdelek

1. Hickman, C. in sod. (2021). Podnebna tesnoba pri otrocih in mladih ter njihova mnenja o odzivih vlad na podnebne spremembe: globalna raziskava
Povezava: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783

2. Zveza za podnebno psihologijo. Soočanje z težkimi resnicami
Povezava: https://www.climatepsychologyalliance.org/

3. Force of Nature (2021) – Preoblikovanje ekološke tesnobe v aktivnost
Povezava: https://www.forceofnature.xyz

4. Globalni sklad za podnebne ukrepe mladih
Povezava: https://gycaf.org

05

Vzpostavljanje navad za vsakodnevno krepitev moči

Okrepitev samozavesti ni le enkraten navdih – je ritem, rutina, način razmišljanja. Ta poglavje mladim učencem pomaga razviti majhne, trajne navade, ki krepijo čustveno moč in spodbujajo zavzemanje za podnebje.

Preoblikovanje zavesti v moč

Naredili ste velik korak. Razmislili ste o svojih čustvih, spoznali, kako lahko skrbi spodbudijo k dejanjem, in ugotovili, da so pomembna tudi majhna prizadevanja. Zdaj je čas, da to zavest prenesete v svoje vsakdanje življenje – na način, ki se vam zdi pristojen, trajnosten in ki vam daje moč.

Ključne ugotovitve:

💚 Skrb za podnebje je upravičena. Kaže, da vam je zelo mar – in da niste sami.

🧭 Čustva lahko vodijo k dejanjem. Strah, žalost ali jeza lahko kažejo, kaj je pomembno in kje začeti.

🪴 Začnite z majhnimi koraki in ostanite realni. Ni vam treba popraviti vsega. Naredite le en pomemben korak.

🔄 Moč raste s prakso. Vsakič, ko ukrepate, razmišljate ali spregovorite, se vaš občutek moči poveča.

🌞 Moč je potovanje. Ne gre za to, da imate vse odgovore – gre za to, da se odločite, da boste vztrajali.

Kaj je navada za krepitev moči?

Okrepitev ni povezana le z velikimi trenutki. Gre za majhne stvari, ki jih počneš znova in znova – za dejanja in miselne vzorce, ki jih vsak dan vadimo in ki ti pomagajo, da se počutiš močnejši, samozavestnejši in bolj povezan s tem, kar je pomembno. To imenujemo navade za okrepitev.

Navade za krepitev so:

🔁 Majhne rutine, ki sčasoma gradijo moč: kot so premor za dihanje, zapisovanje misli v dnevnik ali preverjanje svojih čustev.

🎯 vsakodnevna dejanja, ki odražajo vaše vrednote: kot so ugašanje luči, ki jih ne uporabljate, izbira rastlinske hrane ali pomoč komu v stiski.

💬 Trenutki razmisleka in povezanosti: kot so pogovor z nekom o tem, kako se počutite, ali branje nekaj optimističnega.

🌞 Načini za ponovno polnjenje energije in skrb zase: ker krepitev vključuje počitek, veselje in čustveno okrevanje.

Navade za krepitev moči vam pomagajo ostati mirni, osredotočeni in polni upanja – tudi ko se pojavijo izzivi.

Dejavnost pisanja dnevnika

Vzemimo si nekaj minut za razmislek in oblikujmo navado za krepitev, ki ustreza vašemu življenju – nekaj majhnega, a pomembnega, kar lahko poskusite vsak dan, da se boste počutili močnejši, mirnejši ali bolj povezani.

Ni treba, da je popoln – to je vaš eksperiment.

Vzemite svoj dnevnik, zvezek ali pa preprosto uporabite prazen list papirja.

Razmislite o naslednjih vprašanjih:

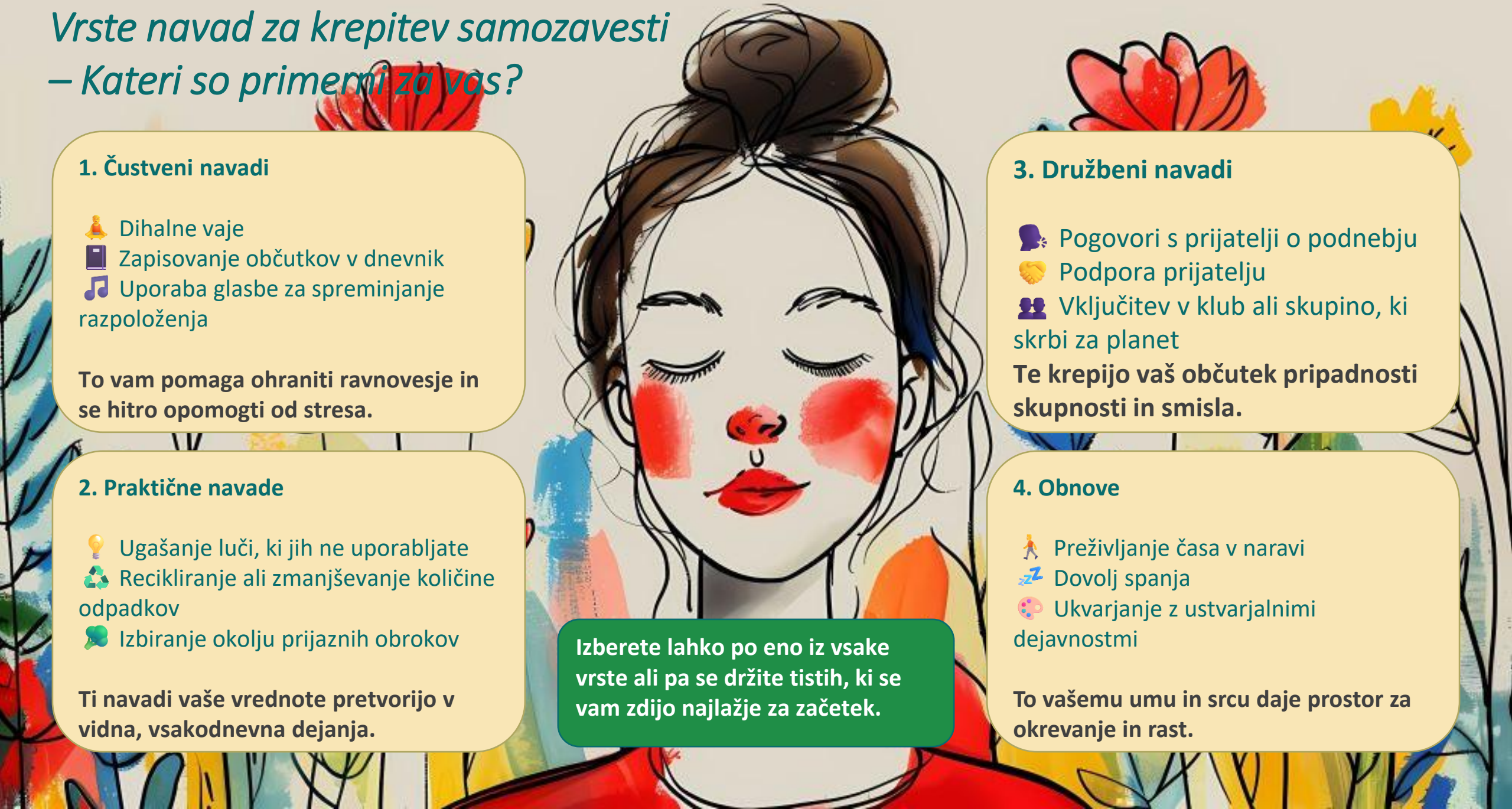
💭 **Kaj mi daje občutek trdnega stika z realnostjo, upanja ali moči?**
(Pomislite na stvari, ki jih že počnete ali bi jih radi poskusili – na primer sprehod na prostem, pisanje, glasba, pomoč drugim...)

🌱 **Katero majhno dejanje bi lahko spremenil v navado?**
(To bi lahko trajalo 5–10 minut na dan – ni treba, da je veliko.)

🔁 **Kdaj bi to lahko počel redno?**
(Zjutraj? Po šoli? Pred spanjem?)

🧠 **Kako bi mi ta navada sčasoma pomagala, da se počutim močnejši?**

Vrste navad za krepitev samozavesti – Kateri so primerni za vas?



1. Čustveni navadi

🧘 Dihalne vaje
📓 Zapisovanje občutkov v dnevnik
🎵 Uporaba glasbe za spreminjanje razpoloženja

To vam pomaga ohraniti ravnovesje in se hitro opomogti od stresa.

2. Praktične navade

💡 Ugašanje luči, ki jih ne uporabljate
♻️ Recikliranje ali zmanjševanje količine odpadkov
🥦 Izbiranje okolju prijaznih obrokov

Ti navadi vaše vrednote pretvorijo v vidna, vsakodnevna dejanja.

Izberete lahko po eno iz vsake vrste ali pa se držite tistih, ki se vam zdijo najlažje za začetek.

3. Družbeni navadi

🗣️ Pogovori s prijatelji o podnebju
🤝 Podpora prijatelju
👥 Vključitev v klub ali skupino, ki skrbi za planet

Te krepijo vaš občutek pripadnosti skupnosti in smisla.

4. Obnove

🚶 Preživljanje časa v naravi
💤 Dovolj spanja
🎨 Ukvarjanje z ustvarjalnimi dejavnostmi

To vašemu umu in srcu daje prostor za okrevanje in rast.

Vrste navad za krepitev – kaj vam ustreza?

Ko gre za občutek moči, ni univerzalnega recepta. Kar deluje za vas, se morda razlikuje od tega, kar deluje za nekoga drugega – in to je povsem v redu!

Tukaj je štiri vrste navad za krepitev samozavesti, ki jih lahko preizkusite. Katera se vam zdi prava za vas?

🔁 Majhne rutine, ki sčasoma krepijo moč: na primer, da se ustavite in globoko vdihnete, zapišete svoje misli v dnevnik ali preverite, kako se počutite.

🎯 Dnevna dejanja, ki odražajo vaše vrednote: kot so ugašanje luči, ki jih ne uporabljate, izbira rastlinske hrane ali pomoč komu v stiski.

💬 Trenutki razmisleka in povezovanja: na primer pogovor z nekom o tem, kako se počutite, ali branje nekaj optimističnega.

🌞 Načini za ponovno polnjenje energije in skrb zase: ker krepitev vključuje počitek, veselje in čustveno okrevanje.

Navade za krepitev moči vam pomagajo ostati mirni, osredotočeni in polni upanja – tudi ko se pojavijo izzivi.

7-dnevni izziv

Svoje ideje prenesite v prakso – en majhen navad naenkrat! 🌱

Raziskali ste, kaj pomeni moč. Zdaj je čas, da to preizkusite – na način, ki je oseben, izvedljiv in celo zabaven.

Ta 7-dnevni izziv vam bo pomagal preizkusiti eno ali več navad za krepitev samozavesti in ugotoviti, kakšen vpliv imajo na vaše razpoloženje, motivacijo in občutek povezanosti s podnebjem.

🆚

- Izberite **en majhen navad** iz prejšnjega diapozitiva (ali iz svojega dnevnika).
- Preizkušajte ga vsak dan en teden — po možnosti ob isti uri.
- Po vsakem dnevu se na kratko zamislite:
  🧠 *Kako sem se ob tem počutil?*
  🤗 *Ali mi je pomagalo, da sem se počutil bolj trdno na tleh ali močnejši?*

🛠️ Izberite navado, kot je...

Vrsta	Primeri
Čustveno	3 globoki vdihi pred šolo, pisanje dnevnika zvečer
Praktično	Zavrnitev plastičnih izdelkov za enkratno uporabo med kosilom
Družbeno	Vprašati nekoga, kaj misli o podnebju
Obnovitveno	10 minut na prostem ali tišina brez zaslonov

Ostati motiviran – kaj ohranja moč?

Vzpostavitev nove navade je vznemirljiva. Vendar pa je težko vztrajati pri njej – še posebej, ko se nam zdi, da je življenje preveč zaposleno ali obremenjujoče. To je povsem normalno.

Tukaj je nekaj načinov, kako ostati motiviran brez pritiska.

🪴 Naj bo majhna in preprosta→ Navada, ki traja 2–5 minut na dan, je lažje ohraniti kot nekaj velikega.

🗓️ Povežite ga z nečim, kar že počnete→ Primer: Globoko dihajte takoj po umivanju zob.

💬 Pogovorite se o tem z nekom→ Deljenje vaše poti vam pomaga ostati odgovorni in navdihnjeni.

🧠 Opazujte, kako se ob tem počutite→ Zapišite si ali razmislite o vsakem še tako majhnem spremembi v vašem razpoloženju ali osredotočenosti.

✨ Naj se razvija→ Če nekaj ne deluje več, spremenite to. Navade naj vam služijo, ne pa vas obremenjujejo.

Motivacija ne pomeni, da morate biti vsak dan navdušeni – pomeni, da se spomnite, zakaj ste začeli.

»Če misliš, da si premajhen, da bi kaj spremenil, poskusi prespati z komarjem v sobi.« — Afriški pregovor

Majhna dejanja, velik vpliv – tvoje navade so pomembne

Zlahka se zdi, da majhna dejanja niso pomembna – a so. Ko si ustvarite navado, ki odraža vaše vrednote, ne ustvarjate le rutine – ustvarjate spremembo.

🌱 Oblikujejo to, v koga se spremeniš. Redno opravljanje nečesa gradi samozavest, jasnost in moč.

🔁 Vplivajo na druge. Prijatelji, sošolci in celo odrasli opazijo majhne spremembe – in morda bodo sledili vašemu zgledu.

🧱 Ustvarjajo zagon. Kar se začne kot majhno vsakodnevno dejanje, se lahko razvije v nekaj večjega, na primer kampanjo, ustvarjalni projekt ali vodilno vlogo.

💚 To so podnebna dejanja. Vsak predmet za večkratno uporabo, prijazen pogovor ali trenutek počitka krepi svet, ki ga gradimo.

Nisi premlad. Nisi premajhen. Si del nečesa večjega.

Razmislek:

»Katera navada mi je bila v tem delu najbolj všeč? Kaj bi rad nadaljeval – ali pa raziskal v prihodnje?«

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Ustrezni viri za ta razdelek

1. Center za zdravo duševno zdravje – Čustveni navadi in odpornost
Povezava: https://centerhealthyminds.org

2.Mind UK – Navade za krepitev odpornosti
Povezava: https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/developing-resilience/

3. NHS – Pet korakov do duševnega blagostanja
Povezava: https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/

4. Greater Good Science Center – Ključi do dobrega počutja
Povezava: https://greatergood.berkeley.edu/key

06

Ohranjanje motivacije in postopna rast

Ni treba, da se vedno počutiš močnega, da bi ostal močan. Rast se ne zgodi naenkrat — dogaja se sčasoma.

Že zdaj si prehodil dolgo pot. Razmišljal si o svojih čustvih, spoznal svoje prednosti in začel razvijati majhne navade, ki te krepijo. Zdaj bomo spregovorili o tem, s čimer se srečuje vsak ustvarjalec sprememb: Kako vztrajaš, ko je pot dolga? Kaj ti pomaga ostati motiviran, ko se zdi težko? In kako rasteš iz ene življenjske faze v drugo?

Ostani povezan s svojim »zakaj« (I/II)

Vsakič, ko se odločiš za dejanje, izrečeš svoje mnenje ali pokažeš skrb – za tem stoji nekaj. Morda je to ljubezen do narave. Morda je to upanje v pravičnost. Morda so to ljudje, ki ti veliko pomenijo. Ta razlog je tvoj »zakaj«. In če se nanj vedno znova vračaš, ti pomaga ostati trdno na tleh, tudi ko se počutiš negotovo.

Kaj je tvoj »zakaj«?

🐾 »Ljubim živali in želim zaščititi njihov dom.«

👨‍👩‍👧 »Želim varno prihodnost za svojo družino in prijatelje.«

🌱 »Verjamem v pravičnost in poštenost.«

🌍 »Skrbi me za planet, ker nam daje vse.«

Vaš »zakaj« ni nujno velik ali popoln – pomembno je le, da se vam zdi resničen.

Ostani povezan s svojim »zakaj« (II/II)

Vsakič, ko se odločiš za dejanje, izrečeš svoje mnenje ali pokažeš skrb – za tem stoji nekaj. Morda je to ljubezen do narave. Morda je to upanje v pravičnost. Morda so to ljudje, ki ti veliko pomenijo. Ta razlog je tvoj »zakaj«. In če se nanj vedno znova vračaš, ti pomaga ostati trdno na tleh, tudi ko se počutiš negotovo.

Zakaj pomaga:

🔁 Vas vrne nazaj, ko se počutite izgubljeni

🌤️ Spomni te, kaj je pomembno

🔋 Daje pomen tvojim dejanjem – tudi tistim majhnim

🧭 Pomaga ti sprejemati odločitve z zaupanjem

Vaš »zakaj« ni nujno velik ali popoln – pomembno je le, da se vam zdi resničen.

Rast ni vedno ravna črta (I/II)

Včasih si zastavimo cilje, razvijemo navade ali začnemo z nečim, kar nam je pomembno – in potem naletimo na oviro. Morda pozabimo. Morda se počutimo obupane. Morda nam preprosto pride življenje v napoto. To ne pomeni, da smo doživeli neuspeh. Pomeni, da smo ljudje.

Neuspehi se dogajajo… in to je v redu

🚧 Vsakdo doživi ovire, dvome ali dneve, ko izgine motivacija

🧠 Normalno je, da potrebujete počitek, da ponovno premislite o svojih ciljih ali da začnete znova

🌱 Prava rast vključuje učenje skozi poskuse in napake

Ni treba, da ti vsakič uspe. Pomembno je, da se nenehno razvijaš.

Rast ni vedno ravna črta (II/II)

Ni nič narobe, če se ti zdi težko. Pomembno je, kako greš naprej.

Kako nadaljevati

💬 Pogovorite se o tem. Povejte, s čim se borite – to vam bo pomagalo, da se ne boste počutili osamljeni.

🧭 Ponovno se poveži s svojim »zakaj«. Zakaj ti je bilo to sploh pomembno?

🖍️ Spremeni svoj pristop. Prilagodi cilj ali rutino – ne gre za to, da bi se vdal, ampak da bi se razvil.

🌤️ Bodite prijazni do sebe. Kaj bi rekli prijatelju v isti situaciji?

Razmislek:

„Pomislite na trenutek, ko nekaj ni potekalo po načrtu. Kaj vam je pomagalo, da ste šli naprej? Kaj bi povedali nekomu drugemu, ki doživlja isto?“

Vzemite si nekaj minut časa za razmislek in zapišite svoj odgovor – in/ali svoje misli obravnavajte v skupini.

Razmišljajte, prilagodite se, ponovite – moč rednega preverjanja

Okrepitev ne pomeni, da vedno veš, kaj storiti – pomeni, da si radoveden, iskren in odprt za rast. Tu pride v igro razmislek. Ko se ustaviš in se zazreš vase, ugotoviš, kaj deluje, kaj ne in kako želiš napredovati.

Kako ti lahko razmislek pomaga:

🎯 Razumeti, kaj je zate res pomembno

💡 Opaziti, kako se spreminjajo tvoje navade ali občutki

🛠️ Prilagoditi svoje cilje, ne da bi se vdali

🧠 Učite se iz izkušenj, ne le iz informacij

🖍️ **Razmišljanje ni zapleteno — lahko izgleda na primer takole:**

- Enkrat na teden napišite vpis v dnevnik
- Vprašajte se: »Kako sem se počutil?« ali »Kaj bi naredil drugače?«
- Pogovor s prijateljem o tem, kar ste se naučili

Ustrezni viri za ta razdelek

1. UNICEF – Priročnik za mlade podnebne aktiviste
Povezava: https://www.unicef.org/lac/en/toolkit-young-climate-activists

2. Ameriško psihološko združenje – Duševno zdravje in spreminjajoče se podnebje: poročilo o otrocih in mladih
Povezava: https://www.apa.org/pubs/reports/climate-change-mental-health-children-2023

3. Ashoka – LeadYoung: Zgodbe za mlade ustvarjalce sprememb
Povezava: https://www.ashoka.org/sites/default/files/atoms/files/leadyoung_booklet_ashoka.v2_0.pdf

Vaša rast pot se nadaljuje

Raziskali ste, kako ostati motivirani, kako počivati, kako se učiti iz neuspehov in kako razmišljati o svojem napredku. To niso stvari, ki jih osvojite čez noč. To so stvari, h katerim se vračate – znova in znova –, ko rastete, se spreminjate in se soočate z novimi izzivi.

Že imate vse, kar potrebujete, da nadaljujete – svoj glas, svoje vrednote in svojo skrb.

Kaj upamo, da si boste zapomnili:

Motivacija pride in gre — to je normalno. Pomembna je tvoja pripravljenost, da se vrneš k temu, kar je pomembno.

Počitek ni šibkost — je gorivo. Dovolite si upočasniti, ko to potrebujete.

Neuspehi so del poti. Rast redko poteka po ravni črti.

Razmislek vas ohranja v skladu z vašimi vrednotami. Ni vam treba vedeti vsega — samo poslušajte sebe.

Vzemite s seboj:

- **Navada ali praksa, ki vas podpira**
- **Razlog, zakaj vam je mar (vaš »zakaj«)**
- **Sposobnost, da se ustaviš, razmisliš in rasteš**
- **Zaupanje v svoj proces**

PLANET PULSE

Youth Rising Above Climate Anxiety

Hvala

Imate kakšna vprašanja?

www.planetpulse.eu

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'