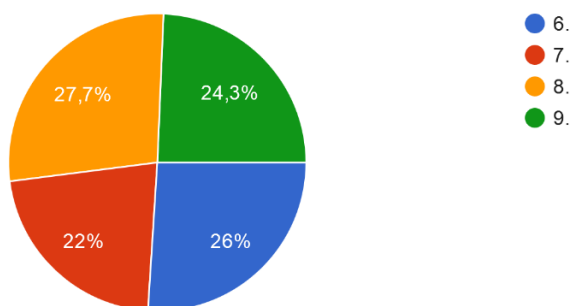


## Koliko učenci in učenke v času epidemije COVID-19 in šolanja na daljavo doživljajo stres in kako se spoprijemajo z njim?

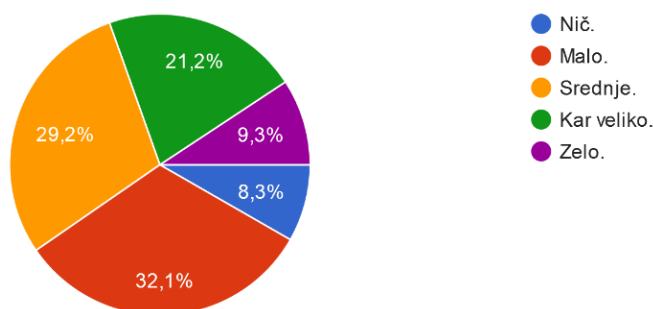
### Kratek povzetek rezultatov spletne ankete za učence in učenke

Za učence in učenke od 6. do 9. razreda smo pripravili kratko spletno anketo o doživljanju stresa in spoprijemanju z njim. Od 7. do 12. januarja 2021 je na anketo odgovorilo 1.015 učencev in učenk iz večjega števila osnovnih šol v Sloveniji. Na anketo je odgovorilo 590 deklet (58,1 %), 399 fantov (39,3 %), 26 (2,6 %) pa jih je svoj spol označilo kot drugo.



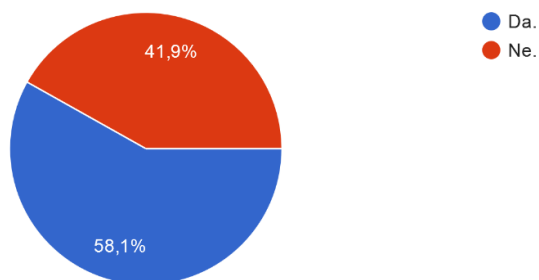
Slika 1. Odstotki sodelujočih učencev in učenk glede na razred, ki ga obiskujejo

Pri vprašanju, koliko se jim zdi, da so v tem šolskem letu, ko šolanje poteka na daljavo, pod stresom, je večina učencev in učenk označila malo ali srednje. Obstaja pa pomemben delež učencev in učenk (309 oz. 30,8 %), ki so označili da doživljajo veliko oz. zelo veliko stresa.



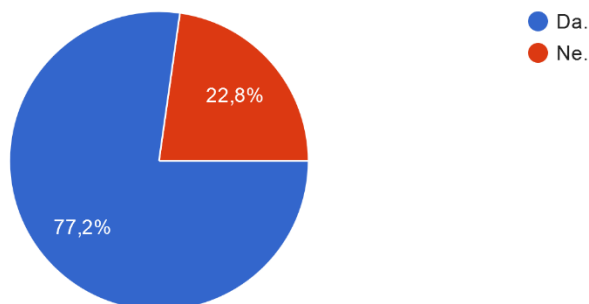
Slika 2. Odstotki odgovorov na vprašanje: Koliko se ti zdi, da si v tem šolskem letu, ko šolanje poteka na daljavo, pod stresom?

Na vprašanje, ali jih kdo od **odraslih v šoli** v tem obdobju (v tem šolskem) letu vpraša, kako se počutijo, je dobra polovica odgovorila pritrdilno.



*Slika 3.* Odstotki odgovorov na vprašanje: Ali te kdo od odraslih v šoli v tem obdobju (v tem šolskem letu) vpraša, kako se počutiš?

Na vprašanje, ali jih **kdo od odraslih doma** v tem obdobju (v tem šolskem letu) vpraša, kako se počutijo, je pritrdilno odgovorilo malo več kot tri četrtine učencev in učenk.



*Slika 4.* Odstotki odgovorov na vprašanje: Ali kdo od odraslih doma v tem obdobju (v tem šolskem letu) vpraša, kako se počutiš?

V tem obdobju jih najbolj skrbi **ocenjevanje po ponovni vrnitvi v šolo. Težko jim je, ker se ne morejo družiti s prijatelji in s prijateljicami.** Poleg tega zaznavajo, da imajo zaradi šole na daljavo **več dela in jih skrbi, da ne bodo pridobili dovolj znanja.** Težko jim je tudi, ker zaradi aktualnih razmer **ne morejo vsi opravljati treningov in se vključevati v prostočasne dejavnosti.**

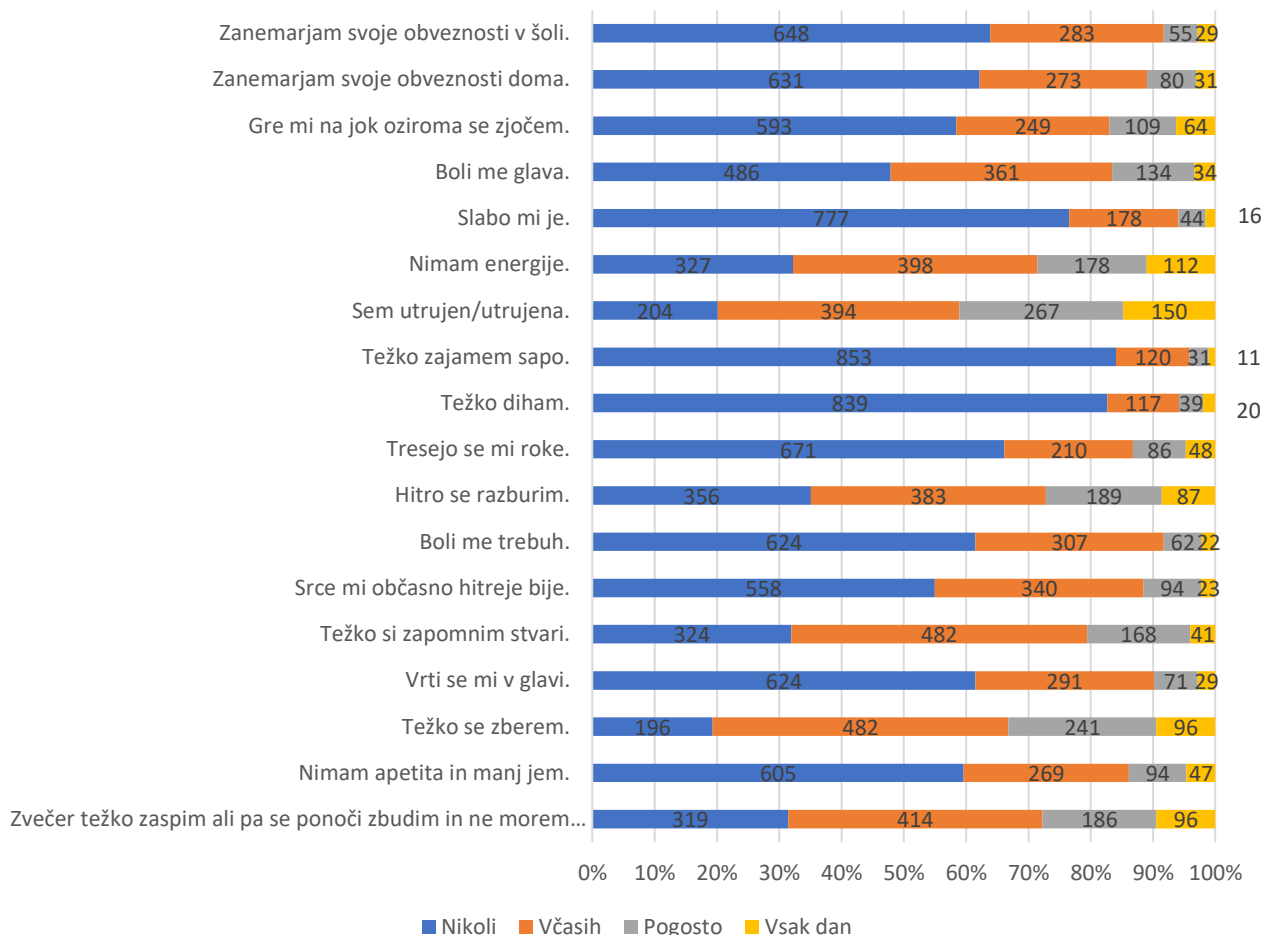
Tabela 1. *Frekvence in odstotki odgovorov na vprašanje Kaj te najbolj bremeni v tem obdobju?*

Stresor	<i>f</i>	%
t. Skrbi me ocenjevanje, ko se bomo vrnili nazaj v šolo.	762	75,1 %
g. Težko mi je, ker se ne morem družiti s prijatelji in prijateljicami.	609	60,0 %
a. Zaradi šole na daljavo imam več dela in potrebujem več časa, da opravim vse obveznosti za šolo.	553	54,5 %
m. Težko mi je, ker ne morem hoditi na trening, v glasbeno šolo, se ukvarjati s hobiji ipd.	429	42,3 %
s. Skrbi me primanjkljaj znanja (da ne bom pridobil/pridobila dovolj znanja).	429	42,3 %
r. Težko si organiziram delo za šolo.	292	28,8 %
f. Strah me je, da bi se okužil s korona virusom kdo v naši družini.	257	25,3 %
n. Učna snov je pretežka in potrebujem pomoč pri razlagi snovi.	219	21,6 %

v. Ne zmorem narediti vsega za šolo.	210	20,7 %
i. Doma se pogosto prepiramo.	157	15,5 %
e. Strah me je, da bi se okužil/okužila s koronavirusom.	119	11,7 %
u. Skrbijo me odnosi v razredu.	109	10,7 %
d. Nekdo v naši družini je bil bolan.	108	10,6 %
p. Imam težave povezane z uporabo tehnologije (npr. z internetno povezavo, računalnikom ali drugimi napravami).	95	9,4 %
z. Težko mi je, ker moja starša delata.	90	8,9 %
o. Nimam nikogar, ki bi ga lahko prosil/prosila za pomoč pri delu za šolo oziroma nikogar, ki bi mi pomagal pri učenju.	72	7,1 %
j. Nekdo v naši družini je v tem obdobju umrl.	65	6,4 %
ž. Težko mi je, ker moram skrbeti za brata ali sestro.	63	6,2 %
k. Ne razumem se dobro s sošolci in sošolkami.	54	5,3 %
Drugo - brez dodanega opisa.	51	5,0 %
c. Nekdo v naši družini je trenutno bolan.	48	4,7 %
h. Težko mi je, ker zelo malo vidim enega od staršev.	48	4,7 %
b. Imam težave z zdravjem.	35	3,4 %
l. Doživljam nasilje.	11	1,1 %
<b>Drugo:</b>		
Nič.	7	0,7 %
Moje mentalno stanje ni v redu, zato hitro postanem živčna.	1	0,1 %
Preveč Zooma.	1	0,1 %
Težko mi je, ker morem vmes skrbeti za mojega bolnega psa.	1	0,1 %
Zelo mi je bedno, ker sem veliko za računalnikom.	1	0,1 %
Zelo me skrbi, če bom v tej situaciji naredila razred.	1	0,1 %
Učitelji nam dajo več naloge kot sicer v šoli.	1	0,1 %
Dedi je v bolnišnici in mi je zato še težje.	1	0,1 %
Skrbi me za stare starše iz druge občine.	1	0,1 %
Imam čisto preveč dela.	1	0,1 %
Smo že preboleli Covid.	1	0,1 %
Težko mi je, ker se v teh časih razumem samo z mamo.	1	0,1 %
Težko mi je, ker je preveč snovi in potem nimam časa za prosti čas, npr. da bi šla ven.	1	0,1 %
Težko se mi je zbuditi vsak dan in takoj izkusiti prekomerne glavobole zaradi računalnikov.	1	0,1 %
Preveč učne snovi pri parih predmetih.	1	0,1 %
Začela mi je padati koncentracija, poslabšalo se je moje spanje (že prej sem imela težave s spanjem, vendar so zdaj hujše, ker ne morem zaspiti do enih ali dveh zjutraj).	1	0,1 %
Vedno me skrbi, če sem kaj pozabila poslati in bi potem dobila slabšo oceno.		
Želim, da gremo čim prej v šolo.	1	0,1 %
Ko ljudje uporabljajo napačen zaimek in žensko ime.	1	0,1 %
Imam avtizem.	1	0,1 %
Težko mi je, ker moj oče dela v zdravstvu. Zaradi strahu pred tem, da bi nas okužil, se je preselil in mi ne more več pomagati za šolo ...	1	0,1 %
Nimam motivacije in izgubila sem interese do stvari, katere sem imela včasih rada.	1	0,1 %
Psihološki problemi.	1	0,1 %
Težko mi je učitelju/ici povedati, da rabim pomoč pri razlagi snovi.	1	0,1 %
Veliko ocen na enkrat.	1	0,1 %

*Učenci in učenke so lahko so označili več odgovorov. Na voljo je bil tudi odgovor drugo, s pomočjo katerega so lahko dodali svoje odgovore.*

Učenci in učenke so odgovorili tudi na vprašanja **o težavah v telesnem in psihičnem počutju ter težavah, ki se kažejo v vedenju in so posledica doživljanja stresa**. Stres se pri njih v obdobju tega šolskega leta najpogosteje odraža tako, da se težko zberejo, so utrujeni, nimajo energije, zvečer težko zaspijo ali pa se ponoči zbudijo in ne morejo ponovno zaspiti, si težje zapomnijo stvari in se hitreje razburijo.



Slika 5. Pogostost izražanja težav v telesnem in psihičnem počutju ter vedenju.

Barvni stolpci prikazujejo odstotke, na njih pa so zapisane tudi frekvence odgovorov.

**Učenci in učenke so imeli možnost povedati tudi o drugih težavah, ki jih imajo v tem obdobju.**

Nekateri odgovori so se nanašali na **težave pri učenju na daljavo**:

- Težje razumem snov (npr. manjka mi razlaga). (4)
- Preobremenjenost (učitelji mislijo samo na svoj predmet). (8)
- Skrbi me, da ne bi mogla opraviti vse za šolo. (1)
- Ne znam si razporediti časa za vsak predmet posebej. (1)
- Ne znam se lotiti priprave na tekmovanje. (1)
- Zaostajam s treningi zaradi dela za šolo na daljavo. (1)

Nekateri so se nanašali na **videokonference in delo s pomočjo računalnika**:

- Videokonference ob 8h – prezgodaj. (2)
- Včasih imam probleme z internetno povezavo. (2)
- Predolg pouk preko Zooma. (3)
- Včasih me zelo pečejo oči, ker cel dopoldan strmim v računalnik in delam za šolo. (2)
- Zaradi gledanja v ekrane toliko časa, sem včasih malce nervozna oz. nerazpoložena. (1)
- Skrbi me moj videz (zato ne mara vidokonferenc). (3)

Nekateri odgovori so se nanašali na **doživljanje stresa zaradi ocenjevanja**:

- Pred ustnim spraševanjem sem pogosto pod stresom. Tresejo se mi roke, gre mi na jok... To mi je vedno delalo preglavice:) Sicer je na daljavo bolje, ker imamo določen datum, zdi pa se mi tudi, da bi se kaj podobnega dalo narediti tudi v šoli. (1)
- Stres zato, ker vem, da ko pridem v šolo, bom vprašan vse in tudi snov, ki so jo nekateri učitelji slabo razlagali in vem, da bom dobil slabo oceno. (2)
- Velikokrat se počutim slabo in se samo kaznujem, če dobim 4. Ker so moji standardi za ocene previsoki. (1)

Nekateri so se nanašali na **pomanjkanje koncentracije in motivacije**:

- Hitro obupam nad stvarmi. (2)
- Pomanjkanje motivacije. (7)
- Ne morem se skoncentrirati. (5)
- Ne morem se zbrati zaradi mlajših sorojencev. (2)
- Nimam volje do gibanja. (1)

Nekateri so se nanašali na **telesne težave**:

- Pogosto se mi vrti in rabim pol ure, da se spet zberem. (1)
- Pogosto imam občutek, da bom omedlela. (1)
- Med delom mi piska v glavi. (1)
- Včasih se zbudim sredi noči, ker mi je slabo, in včasih težko zaspim nazaj. (1)
- Telesni nemir (pokanje s členki, zibanje nog, rok ...). (1)
- Imam trebušno bolezen (gastritis), ki se pojavi zaradi prevelike količine stresa. (1)
- Na kakšne trenutke zadržim sapo pa tudi, če tega ne želim narediti. (1)
- Stres potencira mojo kronično bolezen. (1)
- Krči med spanjem. (1)
- Ne morem zaspati. (5)

Nekateri so se nanašali na **doživljanje neprijetnih čustev, pojavljanje negativnih misli**:

- Dolgčas. (2)
- Težko kontroliram čustva. (1)
- Pogosto sem zelo jezen. (1)
- Žalost zaradi smrti sorodnikov. (1)
- Včasih bi se najraje zjokala. (1)
- Skoraj ves čas sem živčna in napeta. (2)
- Preveč premišlujem in si delam skrbi. (1)
- Skrbi me za psa, če bo preživel. (1)

**Omenili so tudi, da doživljajo:**

- Depresijo. (1)
- Tesnobo. (1)
- Napade panike (2).
- Pogosto mam napade tesnobe. Ven grem zelo malokrat, saj me anksioznost grabi tako močno, da ne morem dihati. Pogosto razmišljam o tem, da me svet tu sploh ne potrebuje in da ljudem tu sploh ni mar zame. Počutim se da takšna kot sem nisem dovolj in, da sem ljudem samo v napoto. Mislim, da ne spadam sem. (1)
- Motnje hranjenja (ena oseba je zapisala, da po več dni ne je). (2)
- Ena oseba se samopoškoduje.
- Imam obsesivno-kompulzivno motnjo (že od prej) in imam pogosto težave s tem, delo na daljavo pa mi ustreza veliko bolj kot delo v šoli, ker imam več miru in si stvari hitreje zapomnim. (1)

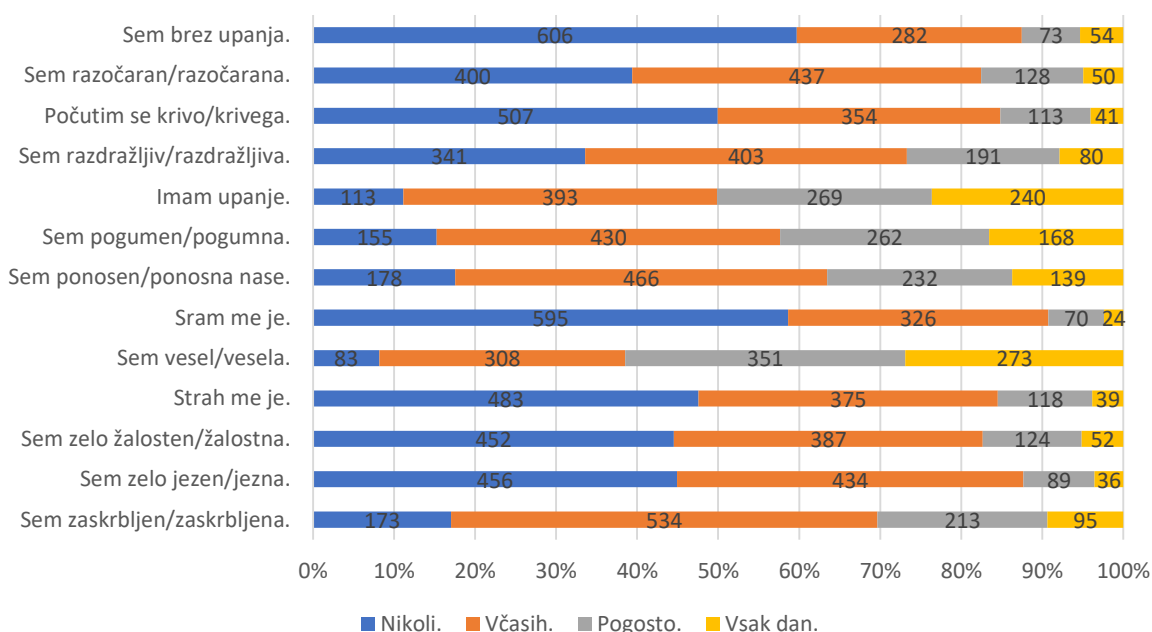
Nekateri odgovori se nanašajo na njihovo **družino in odnose v družini**:

- Razumevanje s starši (4) – eden od učencev je zapisal, da so starši velikokrat jezni nanj in da tega ne prenese.
- Lažje mi je v šoli kot doma. (1)
- Pogosto opravljam poleg šolskih nalog tudi mamina opravila. (1)
- Starši so siti šole od doma. (1)
- Finančne težave. (1)

Nekateri odgovori pa so se nanašali na **odnose in druženje z vrstniki**:

- Ker se ne družimo, postajam manj družabna. (2)
- Stres, ker se manj družim s prijatelji. (1)
- Ugotovila sem, da imam le 2 prijatelja. (1)
- Nočem iti ven. (1)
- Nobena me noče. (1)
- Ker sem transspolen (ženska do moškega [ftm]) in drugi ne vedo uporabljajo napačen zaimek in žensko ime, ki sem ga dobil pri rojstvu. (1)
- Skrbi me za prijatelja, ki je padel v depresijo. (1)

Učenci in učenke so odgovorili tudi, **kako pogosto v tem šolskem letu doživljajo različna prijetna in neprijetna čustva**.



Slika 6. Pogostost doživljanja prijetnih in neprijetnih čustev v tem šolskem letu

Barvni stolpci prikazujejo odstotke, na njih pa so zapisane tudi frekvence odgovorov.

Učenci in učenke najpogosteje doživljajo veselje, upanje, pogum, zaskrbljenost in ponos.

**Podelili so lahko tudi, katera so še druga čustva in občutki, ki jih doživljajo.**

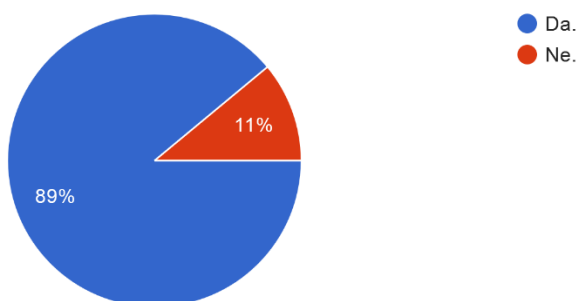
Večina drugih čustev in stanj je neprijetnih:

- **Samomorilne misli (2):** Rada bi umrla. Včasih čutim, kot da bi bilo najboljše se ustreliti s pištolo.
- Osamljenost. (12)
- Tesnoba. (5)
- Nemoč. (5)
- Utrujenost, naveličanost. (5)
- Panika. (3)
- Čutim praznino. (2)
- Počutim se manjvredno. (2)
- Pritisk zaradi negotovosti. (1)
- Izgorelost. (1)
- Anksioznost. (1)
- Sem veliko bolj jezna in nepotrpežljiva kot prejšnja leta. (1)
- Depresija. (1)
- Ja, občutek, ki je jezen, zaskrbljen in žalosten hkrati. (1)
- Žalost. (1)
- Ljubosumje. (1)
- Otopelost. (1)
- Počutim se kot, da sem tukaj ampak nisem- moje telo je tu, a moje misli in duša so čisto nekje drugje. (1)
- Ne vem, če ima to čustvo ime, a počutim se odmaknjeno. Kot, da me nihče ne razume, ali pa me noče razumeti. Kot, da mi noče pomagati ali pa se pogovoriti. Kot da nikomur ni mar zame. Kot da ne spadam sem. Počutim se kot, da sem druga oseba...Vsak dan je isti... Trudim se na vse moči, da bi bila boljša, da bi postala dovolj dobra, pa drugi tega sploh ne opazijo. (1)

Nekateri pa so povedali tudi o prijetnih čustvih, stanjih:

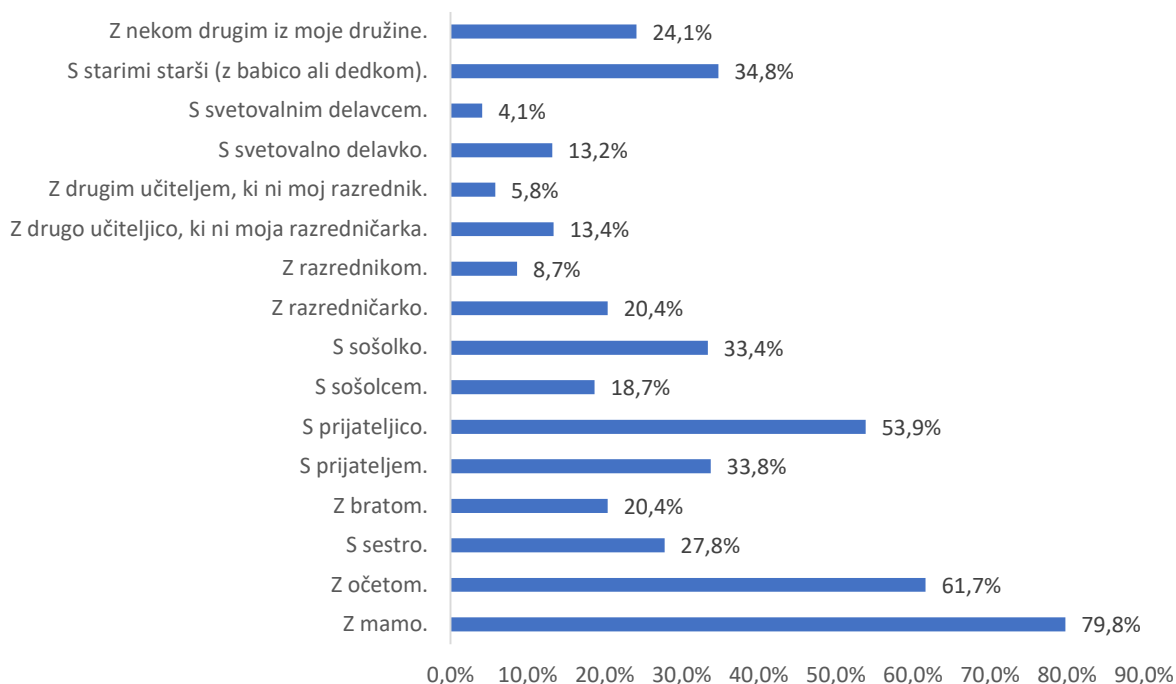
- Zaljubljen/a sem se. (3)
- Zaupanje vase (da sem pametna, da sem zabaven). (2)
- Svobodo, saj si lahko sam organiziraš delo za šolo, da je bolj tako kot »paše« tebi. (1)
- Olajšanje (ker sem doma in me veliko manj skrbi). (1)

Večina učencev in učenk je označila, da **imajo nekoga, s katerim se lahko pogovorijo o svojih težavah**, 112 (11 %) pa takšne osebe nimajo.



Slika 7. Odstotki odgovorov na vprašanje: Se lahko s kom pogovoriš o tem, kar te bremeni

Učence in učenke smo prosili, naj odgovorijo, s katerimi osebami se lahko pogovorijo. Največ jih je odgovorilo, da se lahko obrnejo na starše, prijatelje, stare starše in na sošolke.



Slika 8. Odstotki odgovorov na vprašanje: S kom se lahko pogovoriš?

Učenci in učenke so lahko izbrali več odgovorov.

Imeli so tudi možnost, da zapišejo tudi druge osebe. Zapisali so:

- **Z nikomer (14).**
- **Lahko bi se pogovarjal/a o svojih problemih, a se nočem. (5)**
- S teto. (11)
- S hišnim ljubljencem. (9).
- S sestrično. (7)
- S stricem. (4)
- S svojo psihologinjo, psihiatrinjo. (5).
- S fantom/s punco. (3)
- S prijatelji s spleta. (3)
- Z bratrancem. (2)
- S trenerjem. (2)
- S prababico. (2)
- S stričevo ženo. (1)
- S svakinjo. (1)



Učenci in učenke so odgovarjali tudi na vprašanje, **kaj jim pomaga, da se umirijo in zberejo.**

Tabela 2. *Odgovori na vprašanje: Kaj ti pomaga, da se umiriš in zbereš?, izraženi v frekvencah in odstotkih*

Aktivnost	f	%
Glasba.	231	22,8%
Gibanje (sprehod, kolesarjenje, ples, tek).	127	12,5%
Dihanje.	86	8,5%
Vide igre, gledanje filmov, splet, da so na telefonu.	92	9,1%
Pogovor (s prijatelji, z mamo, s sorojenci, z babi, s fantom/punco).	79	7,8%
Minutka zase/odmor.	77	7,6%
Svež zrak (npr. da prezračijo stanovanje).	61	6,0%
Preživljanje časa s hišnim ljubljencekom.	53	5,2%
Popijem kozarec vode, čaja.	50	4,9%
Nič.	42	4,1%
Da sem naspan.	42	4,1%
Branje knjig.	40	3,9%
Mir, tišina, se umaknem, da se umirim.	41	4,0%
Ustvarjanje.	29	2,9%
Ne vem/brez odgovora.	26	2,6%
Hrana.	26	2,6%
Da se uležem.	18	1,8%
Da stiskam mehko žogico, da imam nekaj v rokah ...	16	1,6%
Mislim na nekaj lepega.	15	1,5%
Sama sebi govorim, da bo vse v redu, da mi bo uspelo.	10	1,0%
Izrazim svoja čustva (jokam, izrazim jezo - npr. tepem blazino, se zderem na poster v sobi)	10	1,0%
Da NISEM na telefonu, računalniku.	8	0,8%
Meditacija.	7	0,7%
Odmislím šolo.	7	0,7%
Določen cilj, načrt dela.	7	0,7%
Kopel.	6	0,6%
Moja vztrajnost, zbranost.	5	0,5%
Trening.	5	0,5%
Da odstranim vse dražljaje in se osredotočim na delo.	4	0,4%
Molitev.	3	0,3%
Razmišljam, koliko moram še narediti in to me motivira.	3	0,3%
Da se spomnim, da jaz to znam.	3	0,3%
Pomagam doma.	2	0,2%
Nagrada po delu.	2	0,2%
Misel na to, da potem ne bo tega treba narediti.	2	0,2%
Veselje, družba.	2	0,2%
Da pospravim sobo.	2	0,2%
Štetje do 10.	1	0,1%
Vse.	1	0,1%
Neham se obremenjevati.	1	0,1%
Igra s kartami.	1	0,1%
Dejstvo, da bom moral enkrat narediti.	1	0,1%

Sam s seboj tekmujem, kako hitro lahko naredim snov.	1	0,1%
Moja samostojnost.	1	0,1%
Govorim si, da se sekiram zastonj.	1	0,1%
Neham govoriti.	1	0,1%
Da sem dobre volje.	1	0,1%
Da mi starši zaupajo pri delu.	1	0,1%
Ponavadi se najbolj zberem, ko imam vsaj eno osebo, ki ji zaupam, zraven mene.	1	0,1%
Da si kopiram zapiske.	1	0,1%
Delo.	1	0,1%
Da nimamo toliko videokonferenc in imamo več časa za delo.	1	0,1%
Da opravi svoje obveznosti skoraj v celoti.	1	0,1%
ASMR	1	0,1%
Zgodaj vstanem.	1	0,1%

*Učenci in učenke so lahko zapisali več svojih odgovorov.*

### Da se spočijejo, jim pomaga naslednje:

Tabela 3. *Odgovori na vprašanje: Kaj ti pomaga, da spočiješ?, izraženi v frekvencah in odstotkih*

Aktivnost	<i>f</i>	%
Spanje, da se naspim.	451	44,4%
Počitek, odmor, sprostitev.	107	10,5%
Se uležem.	103	10,1%
Splet, serije, telefon, video igre ...	98	9,7%
Glasba.	67	6,6%
Grem ven, na sprehod.	64	6,3%
Berem.	48	4,7%
Delam nekaj, kar rad/-a počnem (hobiji).	33	3,3%
Ni odgovora/ne vem.	27	2,7%
Nič.	26	2,6%
Druženje, objemi (s starši, prijatelji, fantom/punco ...).	22	2,2%
Pijem čaj, vodo.	19	1,9%
Mir.	15	1,5%
Svež zrak.	8	0,8%
Hrana.	8	0,8%
Grem stran od računalnika.	7	0,7%
Hišni ljubljenci.	6	0,6%
Da mi ni treba skrbeti, da ne razmišljam o skrbeh.	5	0,5%
Meditacija.	4	0,4%
Ne razmišljam v naprej.	4	0,4%
Vikend.	3	0,3%
Joga.	2	0,2%
Molitev.	2	0,2%
Trening.	2	0,2%
Vreča za sedenje.	2	0,2%
Vse.	2	0,2%
Da mami dobi mail da v redu delam :(.	1	0,1%
Da se podnevi zmatram.	1	0,1%

Dam si mokro brisačo čez oči.	1	0,1%
Delo.	1	0,1%
Dišeča blazina.	1	0,1%
Soba v temi.	1	0,1%
Igrača za stiskanje.	1	0,1%
Pozitivne misli.	1	0,1%
Najprej 3 dni delam za šolo, potem pa samo ponavljam.	1	0,1%
Mislim na vse.	1	0,1%
Jok.	1	0,1%
Uspavalne tablete.	1	0,1%

*Učenci in učenke so lahko zapisali več svojih odgovorov.*

### **Kaj pomaga učencem in učenkam, ko čutijo močna neprijetna čustva?**

Tabela 4. *Odgovori na vprašanje: Kaj ti pomaga, ko čutiš npr. močno jezo, žalost, strah ali drugo neprijetno čustvo?, izraženi v frekvencah in odstotkih*

Aktivnost	<i>f</i>	%
Pogovor, dopisovanje (s starši, prijatelji, sorodniki).	200	19,7%
Glasba.	108	10,6%
Šport, gibanje, sprehod, grem ven.	90	8,9%
Mir, tišina.	86	8,5%
Nič.	55	5,4%
Telefon, videoigre, TV.	52	5,1%
Da se umirim, razmislim.	51	5,0%
Zjokam se.	46	4,5%
Ni odgovora, ne vem.	43	4,2%
Hišni ljubljenci.	38	3,7%
Spanje.	34	3,3%
Dihanje.	23	2,3%
Objem.	21	2,1%
Se zamotim, počnem nekaj drugega.	19	1,9%
Stres žoga, stiskam pesti, rubikova kocka.	18	1,8%
Delam nekaj, kar rad/-a počnem.	17	1,7%
Počitek.	15	1,5%
Čokolada, hrana.	14	1,4%
Mislim na nekaj drugega.	13	1,3%
Jezo dam iz sebe.	10	1,0%
Nekam zapišem, kako se počutim.	10	1,0%
Boksam v blazino.	9	0,9%
Čaj, voda.	9	0,9%
Ne čutim teh stvari.	8	0,8%
Čas zase.	8	0,8%
Se sprostim.	8	0,8%
Mislim na nekaj lepega.	6	0,6%
Udarim v steno, mizo.	4	0,4%
Smeh, dobra šala.	4	0,4%

---

Molitev.	4	0,4%
Počakam, da mine.	4	0,4%
Moja plišasta igrača, blazina.	4	0,4%
Dam to iz sebe.	4	0,4%
Vržem nekaj.	4	0,4%
Samopoškodovanje.	3	0,3%
Delam na tem, da se tega rešim.	3	0,3%
Se spočijem in delam potem.	3	0,3%
Trening.	3	0,3%
Kričnaje.	3	0,3%
Potlačim čustva	3	0,3%
Da bo že enkrat konec.	2	0,2%
Grem pod tuš, si naredim kopel.	2	0,2%
Govorim: "Umiri se."	2	0,2%
Odvisno od čustva.	2	0,2%
Pomislim, da nisem edina, ki tako čuti.	1	0,1%
Se učim.	1	0,1%
Se zderem na sebe.	1	0,1%
Preplavijo me čustva ali pa me ne, in se zadržim.	1	0,1%
Govorim z mojo sliko.	1	0,1%
Si rečem: "Je tega treba?"	1	0,1%
Udarim nekoga.	1	0,1%
Mislim na prijetna čustva.	1	0,1%
Pomislim: "Če bom to premagal, mi bo lažje."	1	0,1%
Meditacija.	1	0,1%
Delam.	1	0,1%
Postanem nervozna in nepremišljena.	1	0,1%
Pomislim na dosego cilja.	1	0,1%
Prepir.	1	0,1%
Samokontrola.	1	0,1%
Se odmaknem od problema.	1	0,1%
Rečem: "Vse sem vedno naredila in je bilo kul."	1	0,1%
Tepem se.	1	0,1%
Zanikanje.	1	0,1%

---

*Učenci in učenke so lahko zapisali več svojih odgovorov.*

*Pripravile: Mateja Dolinar, Mateja Štirn in Jerneja Šibilja, ISA institut*

*Januar 2021*