

# Kdaj mi je vsega preveč

## Moj načrt za umiritev

1

### Opazujem se

**Opazujem svoje telo in svoje počutje.**

Kje v telesu začutim, da imam dovolj?  
Kaj se pri meni spremeni, ko mi postane preveč?

Naredi **X** na tistem delu telesa, kjer pri sebi začutiš, da imaš dovolj.



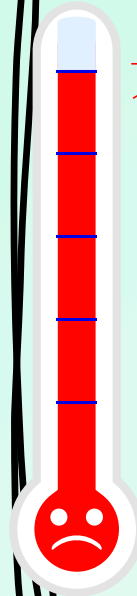
2

**Kaj opazim pri sebi:**

**Označi, kar sedaj velja zate:**

- čutim napetost
- boli me trebuh
- boli me glava
- vroče mi je
- gre mi na jok
- čutim jezo
- ne morem več poslušati
- želim si stran
- nekaj drugega: \_\_\_\_\_

**Označi, kako se počutiš ta trenutek.**



5 - preveč mi je



4 - komaj še zdržim



3 - težko mi je



2 - ni mi prijetno



1 - dobro sem

**Ko sem pri 4 ali 5, potrebujem odmor, mir ali pomoč.**

Pripravila: Sabina Horošec Zavšek, 2026

# Ko mi postane preveč, si lahko pomagam

Ukrepam: prosim za pomoč ali umik

3

## Ustavim se

Ko opazim, da mi postaja preveč, se lahko za trenutek ustavim.

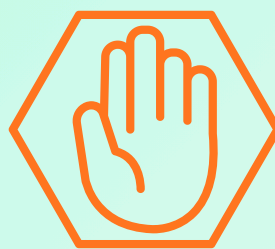
Ni mi treba vsega rešiti takoj.

Lahko naredim kratek odmor.

## Povem ali pokažem:

Lahko rečem:

- Potrebujem odmor.
- Prosim, daj mi čas.
- Prosim, govori bolj počasi.
- Zdaj ne zmorem.
- Potrebujem umik.



4

## Če težko govorim

Če težko povem,

- lahko pokažem znak,
- pokažem kartico
- ali grem na miren prostor.

**Pomaga mi lahko oseba:**

---

## Kaj mi pomaga?

Označi, kar ti pomaga:

- miren kotiček
- voda
- slušalke
- globoko dihanje
- kratek odmor
- manj govorjenja
- najljubši predmet
- pomoč odrasle osebe
- nekaj drugega: \_\_\_\_\_

Pripravila: Sabina Horošec Zavšek, 2026

**Zveza  
SAM**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje  
Republike Slovenije.

Avtizem SAM z drugimi IV



**CPOS**