

# Roditeljski sestanek za starše dijakov 1. letnika, 20. 1. 2022

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA



# Dnevni red:

1. Realizacija in oris poteka pouka do petka, 14. 1. 2022
2. Učenje in delo ter ostale razvojne naloge mladostnikov
3. Razno (z razredniki)

GIMNAZIJA



ŠKOFJA LOKA

## 1. Realizacija pouka (1. 9. 2021 – 15. 1. 2022) - realizirano 45 % delovnih dni

Realizacija pouka po oddelkih:

1. a	46,03%
1. b	46,35%
1. c	45,67%
1. d	46,12%
1. e	46,00%
1. š	45,48%
1. letnik skupaj	<b>45,94%</b>
šola skupaj	<b>45,84%</b>

## 2. Potek pouka v 1. poletju:

- pouk smo od 1. 9. 2021 izvajali v živo
- kar 25 razredov je bilo v 1. polletju v karanteni (10 že v septembru, 1 v oktobru, 4 v novembru, 1 v decembru in kar 10 razredov v januarju 2022)
- od 19. 1. 2022: nova pravila in izjeme od karantene
- Svet staršev: 3. 2. 2021 ob 18. uri (na daljavo)



**RAZVOJNA NALOGA** je spretnost, znanje, način vedenja, ki ga mora posameznik v določenem obdobju svojega življenja osvojiti, da bi učinkovito deloval v določeni družbi v določenem času.

### **OPRAVLJENA NALOGA**

- socialno odobravanje
- prilagojeno vedenje v družbi
- zadovoljstvo
- temelj za uspešno obvladovanje razvojnih nalog kasnejših obdobj

Temelji pogoj:  
**vklučenost v širše  
socialno okolje,  
socialne interakcije,  
stik z različnimi ljudmi**

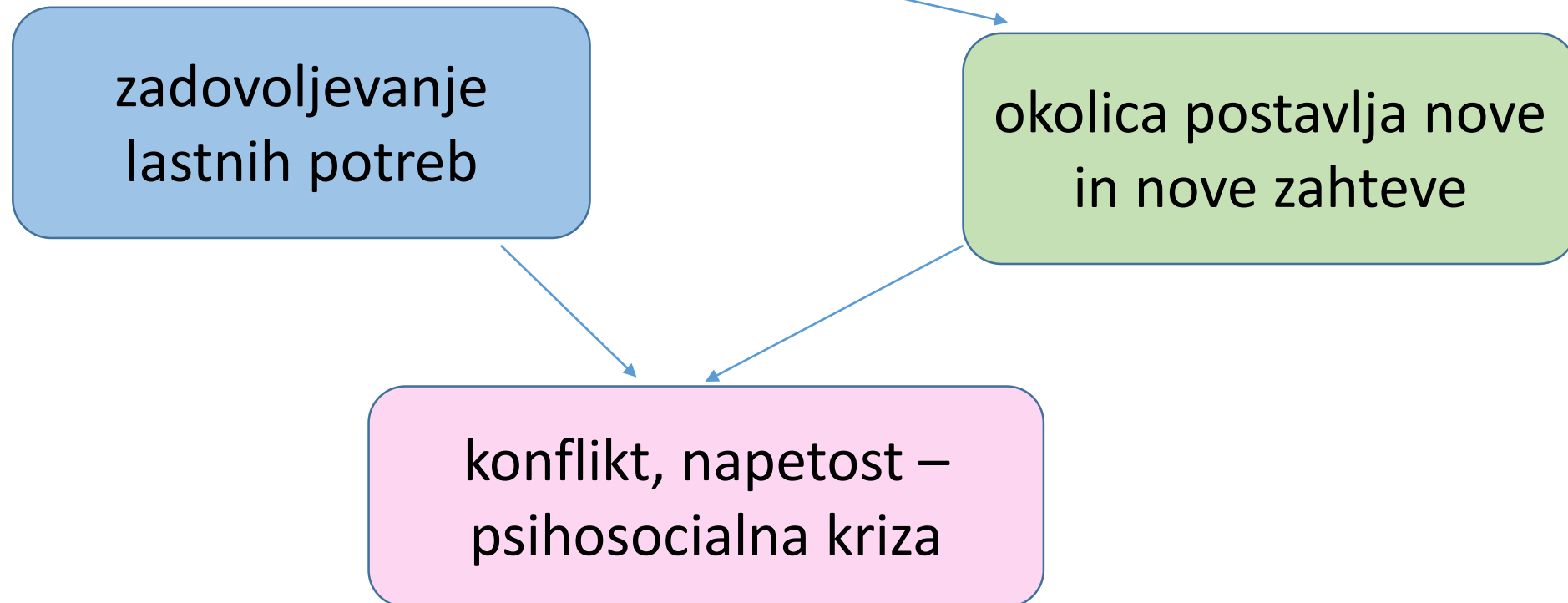
# ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

- kakovostne spremembe v delovanju posameznika od rojstva do smrti (kulturno univerzalne)
- napovedljivo zaporedje stopenj izvira iz zakonitosti biološke zrelosti posameznika, ki omogoča razvoj posameznikovih potencialov za interakcije z drugimi ljudmi,
- skladno z razvojem družba postavlja pred posameznika zahteve - v kronološkem zaporedju:

dosledna skrb in nega, uravnavanje samostojnosti, uravnavanje nesprejemljivih želja, učenje družbeno smiselnih spretnosti, znanj, navad, opredelitev identitete, intimnost in reprodukcija, skrb za naslednje generacije, soočenje s smrtjo

# ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

Na vsaki stopnji vstopamo v interakcijo z drugimi ljudmi na zrelostni stopnji primeren način





# ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

konflikt, napetost –  
psihosocialna kriza

RAZVOJNO OBDOBJE	PSIHOSOCIALNA STOPNJA
dojenček	zaupanje / nezaupanje v svet
malček	avtonomnost / sram, dvom
zgodnje otroštvo	iniciativnost / krivda
srednje in pozno otroštvo	marljivost / manjvrednost
<b>mladostništvo</b>	<b>identiteta / identitetna zmeda</b>
zgodnja odraslost	intimnost / izolacija
srednja odraslost	generativnost / stagnacija
pozna odraslost	integracija / obup

nezaupanje v čas,  
nesposobnost  
toleriranja zamud,  
odlaganja zadovoljstva,  
oblikovanja načrtov

pretirana samoreflektivnost,  
ukvarjanje s samim seboj,  
socialna anksioznost,  
pomanjkanje samostojnosti

fiksacija samodestruktivne  
vloge, teženje k  
nesprejemljivi vlogi, ker  
meni, da ni vreden  
boljšega

prepričanje o  
lastni neuporabnosti,  
preveč osredotočanja  
na eno nalogo



ERIKSONOVA TEORIJA  
PSIHOSOCIALNEGA  
RAZVOJA - mladostništvo

konflikt, napetost –  
psihosocialna kriza –  
IDENTITETA / IDENTITETNA  
ZMEDA

velika rast  
nagonske  
energije

konflikt s  
samim seboj  
zaradi novih  
socialnih  
zahtev

kdo sem in  
kaj naj  
postanem

strah, da ne  
bo zadovoljil  
družbena  
pričakovanja

... da se ne  
bo pravilno  
odločal

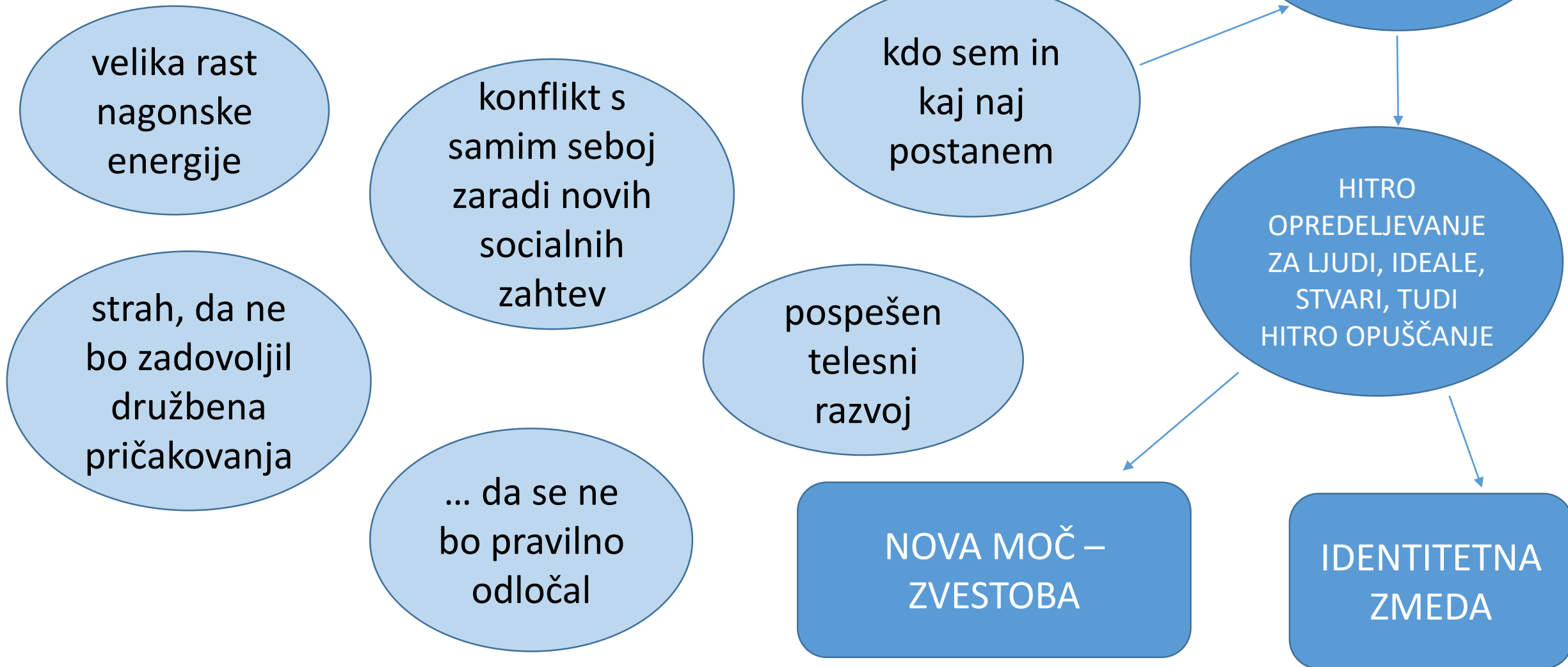
pospešen  
telesni  
razvoj

HITRO  
POISTOVETENJE  
Z DRUGIMI

HITRO  
OPREDELJEVANJE  
ZA LJUDI, IDEALE,  
STVARI, TUDI  
HITRO OPUŠČANJE

NOVA MOČ –  
ZVESTOBA

IDENTITETNA  
ZMEDA



<b>RAZVOJNA NALOGA (Havighurst)</b>	<b>OPIS</b>
<b>Prilagajanje na telesne spremembe</b>	sprejemanje videza, sprejemanje hitrih telesnih sprememb, skrb za telo in zdravje
<b>Čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih</b>	čustvena neodvisnost in oblikovanje »odraslih« odnosov z odraslimi
<b>Oblikovanje spolne vloge in spolne identitete</b>	vadenje vedenja v svoji spolni vlogi
<b>Oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki</b>	prijateljstva, razvoj socialnih spretnosti, sodelovalnega vedenja, stabilnih vrstniških odnosov, avtonomnosti v vrstniški skupini
<b>Razvoj socialno odgovornega vedenja</b>	izbira in zavzemanje za družbeno sprejemljive vrednote in cilje, prevzemanje odgovornosti zase in za druge
<b>Priprava na poklicno delo</b>	poklicni cilji, poklicno odločanje, izobraževanje za poklic
<b>Priprava na partnerstvo in družino</b>	spretnosti v interakciji z nasprotnim spolom, pridobivanje podatkov in izkušenj s partnerskem življenjem
<b>Oblikovanje vrednotne usmeritve</b>	lastna hierarhija vrednot, delovanje v skladu z njimi

# NEOPRAVLJENE RAZVOJNE NALOGE – POSLEDICE:

TEŽAVE V  
PARTNERSTVU

„ZATAKNJENOST“  
V  
MLADOSTNIŠTVU

NEZMOŽOST  
DELOVANJA V  
SODOBNI  
DRUŽBI

TEŽAVE V  
VZPOSTAVLJANJU  
TRAJNIH  
PRIJATELJSTEV

SLEDENJE  
VREDNOTAM  
IN IDOLOM IZ  
OTROŠTVA

NAJSTNIŠKI  
IMIDŽ

NEKRITIČNOST  
DO OSEB ALI  
SKUPIN, S  
KATERIMI SE  
IDENTIFICIRAŠ

SOCIALNO  
NESPREJEMLJIVE OBLIKE  
VEDENJA (opijanje,  
promiskuiteta, slaba skrb  
za družino, egoizem ...)

PRETIRANA  
ČUSTVENA  
NAVEZANOST  
NA STARŠE

IDENTITETNA  
ZMEDA

# Kako omogočiti, da se bodo razvojne naloge vendarle opravljale?

- spodbujanje kritičnega mišljenja,
- sodelovalno učenje,
- skupinsko delo,
- branje,
- pomoč pri oblikovanju ciljev,
- spodbujanje za skrb za telo,
- razgovori o vrednotah,
- družbeno odgovorno vedenje odraslih,
- spodbujanje delavnosti, odgovornosti,
- visoke (ne preveč) zahteve,
- nadzor nad prostočasnimi aktivnostmi na računalniku ...



# KOMPETENCA UČENJE UČENJA

Učenje je vsaka sprememba v informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in je **ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev.**

Namig:

**Brez dela ne bo šlo!**

Število napisanih domačih nalog je premo sorazmerno z uspehom pri matematiki in tujem jeziku.

Namig:

**Pisanje domačih nalog se obrestuje.**

Izostajanje v času pisnega ocenjevanja (ali dan prej) dolgoročno ne prinaša koristi za dijaka.

Namig:

**Starši, ne pišite opravičil za tovrstno izostajanje.**

Učenje brez pozitivne čustvene dimenzije nima takšnih učinkov, kot učenje s pozitivnim odnosom do dela in do snovi.

Namig:

**Starši, poskusite izražati pozitivno naravnost tako do snovi kot tudi do učiteljevih postopkov.**

Pomemben je socialni kontekst učenja; učenje v skupini, pomen šole nasproti učenju iz knjig ... Učenje kot komunikacija.

Namig:

**Spodbujajte učenje v paru, skupini, spodbujajte sodelovanje.**

Vidno, slušno, gibalno učenje? Vse to! Ne v ležečem položaju, ne na postelji!

Namig:

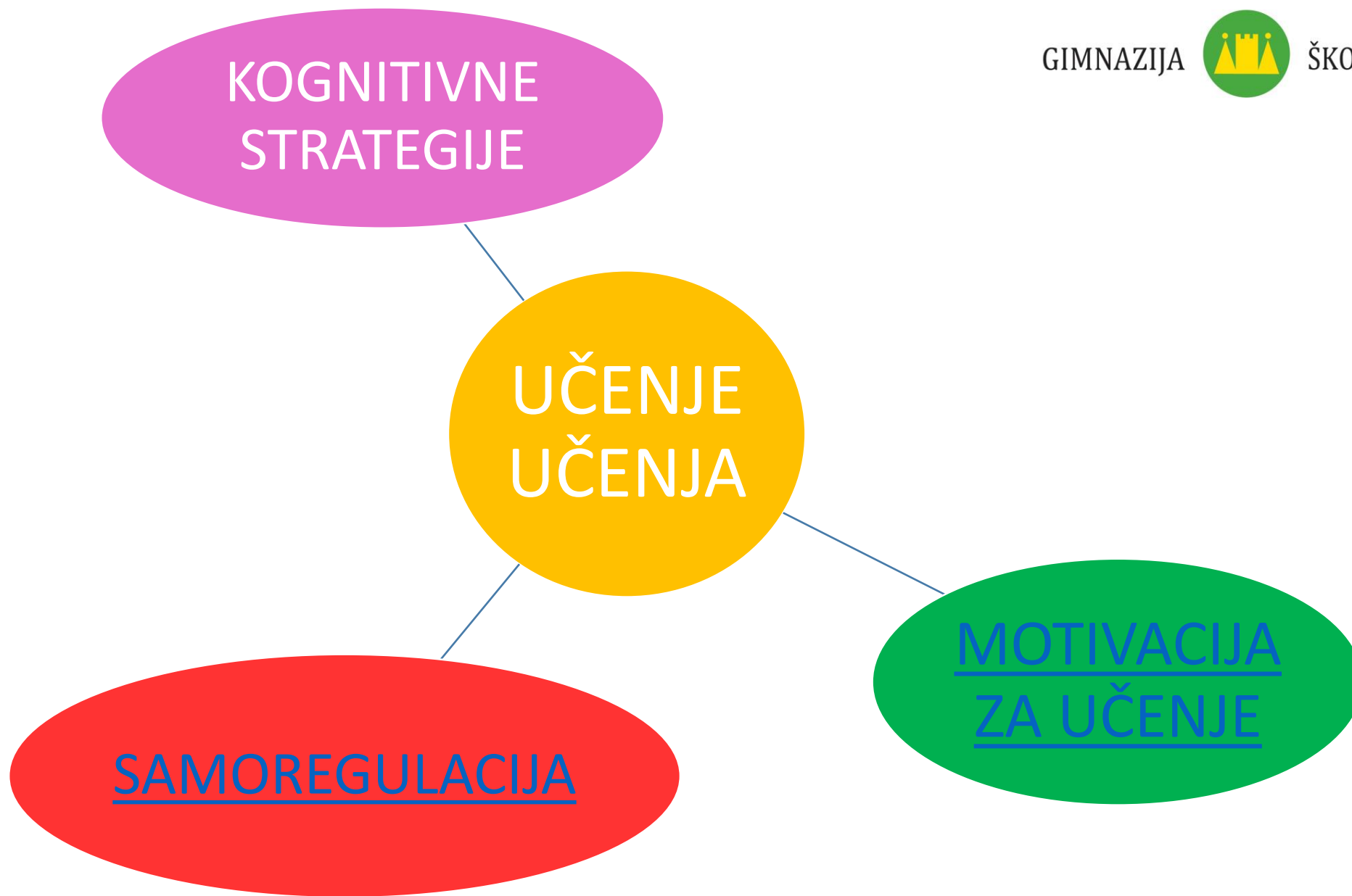
**Aktivno učenje.**

Namig:

**Upoštevanje taksonomskih ravni pri učenju:**

1. POZNAVANJE → Naštej, obnovi, poimenuj, povej definicijo ...
2. RAZUMEVANJE → Povej s svojimi besedami, opiši, poročaj, razloži, ilustriraj ...
3. UPORABA → Uporabi v dani situaciji, sklepaj, napovej, reši, zamisli si ...
4. ANALIZA → Razčleni, poišči elemente, ugotovi značilnosti, primerjaj, ugotovi napake ...
5. SINTEZA → Načrtuj, izboljšaj, izdelaj, zavrni, spodbij, ubrani, utemelji, izpelji ...
6. VREDNOTENJE → Odloči se, presodi, problematiziraj, oceni ...





Namigi:

- ✓ sprotno učenje
- ✓ prepisovanje ob boleznih
- ✓ miselni vzorci
- ✓ kombiniranje zapiskov in učbenika
- ✓ sestavljanje testa
- ✓ strategije imenovane „znajdi se“ (stari testi ...)
- ✓ načini učenja

KOGNITIVNE STRATEGIJE



## 1. METODA PV3P (metoda za delo z besedilom)

- **P**releti besedilo.
- **V**prašaj se (katera vprašanja se ti ob branju porodijo, kaj ti bo prineslo besedilo ...).
- **P**reberi (pozorno beri, dopolni listo vprašanj, izpiši nove oz. neznane besede, podčrtaj pomembno, naredi robne opombe, v katerih boš z eno povedjo ali besedno zvezo povzel besedilo).
- **P**onovno preglej (pojasni nove besede, izpiši bistvo oz. sporočilo).
- **P**oročaj (pri čemer odgovoriš na zastavljena vprašanja).

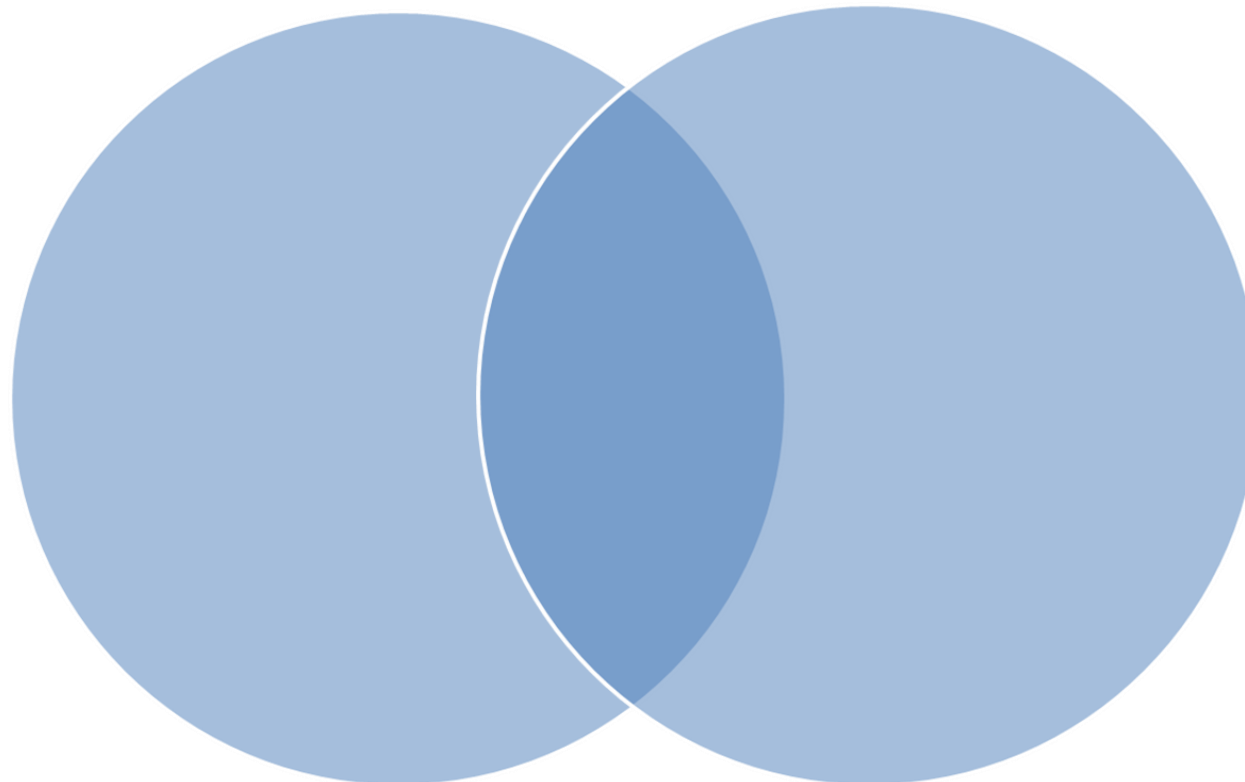
## 2. ZAPISKI

- Temelj učinkovitega učenja.
- Bistvo je zapisati glavne ideje in razlago predavanja.
- Točni, dobro organizirani, celoviti.
- Povečujejo pomnenje in razumevanje učne snovi, omogočajo povezavo znanja.
- Pomoč pri ohranjanju koncentracije.
- Olajšajo učenje.
- Pogoji je usmerjena pozornost in aktivno poslušanje.
- Predpriprava: prelet prejšnjih zapiskov, domača naloga.
- **Cornellova metoda (široka desna kolona zapiski, ožja leva kolona glavne ideje, pojasnila, ključne besede, spodaj krajši povzetek)**
- Po točkah.
- Miselni vzorci.



## 3. VENNOV DIAGRAM

Razmislite, pobrskejte po spominu, po zapiskih in ugotovite kaj imata skupnega ....



## 4. VŽN

- 1. Kaj že vem? Iz spomina prikličeš znanje in zapišeš že znano v obliki ključnih besed/besednih zvez v prvi stolpec lista.
- 2. Kaj želim izvedeti? V obliki vprašanj zapišeš, kaj želiš izvedeti o izbrani temi.
- 3. Podrobno **prebereš** izhodiščno besedilo in poiščeš in zapišeš odgovore na zastavljena vprašanja.
- 4. Kaj sem se naučil? V shemo zapišeš svoje ugotovitve.



## ORGANIZACIJA

### TEŽAVE Z ORGANIZACIJO DNEVA IN UČNE SNOVI

Eden od vzrokov za težave s strukturiranjem in organizacijo dneva je lahko neustrezno upravljanje s časom.

Ker se dijaki soočajo z večjo količino informacij ali nalog, si lahko pri organizaciji pomagajo s spodaj navedenimi ukrepi.



## ORGANIZACIJA

- **Določite prostor za učenje**

Ustvarite ali določite prostor v domačem okolju, kjer se bo mogoče osredotočiti na učenje in imeti čim manj motečih dejavnikov (npr. ugasnite TV ter druge aplikacije, ki bi lahko povzročale motnje).



## ORGANIZACIJA

- **Strukturirajte urnik**

šola, učenje, gibanje, higiena, spanje, domača opravila ...

- **Omogočite odmore**

- **Spodbujajte otroke, da čim dlje ostanejo osredotočeni**



Misel Sonje Peklenik:

„Urnik je navada profesionalcev, amater pa čaka na navdih.“

Največ motivacije potrebujemo na začetku.

Ne čakaj na navdih, navdih pride, ko začnemo delati.

# KOGNITIVNE STRATEGIJE

## ORGANIZACIJA

- **Uporabite ustrezne metode za organizacijo**

Ena izmed teh je ABC analiza, pri kateri gre za razvrstitev nalog v 3 kategorije (nujne, najpomembnejše naloge, pomembne naloge, ki niso nujne, nepomembne naloge).

- **Uporablajte sezname "TO-DO"**

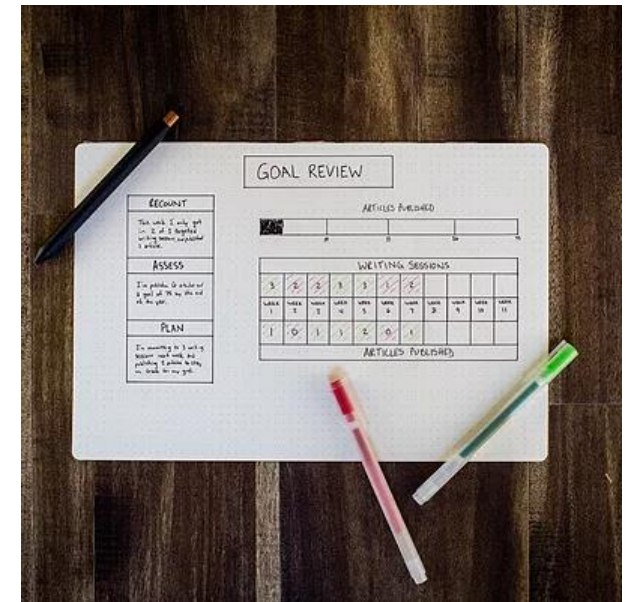
Za boljše ohranjanje motivacije oblikujte načrte (angl. "to-do list"). Tako boste ustvarili večji pregled nad nalogami, ki so bile opravljene in nalogami, ki še morajo biti opravljene.



## ORGANIZACIJA

- **Postavljanje ciljev** (tako pri učenju kot pri ocenah – normalizacija pridobljenih ocen)
- **Aktivno učenje**

iskanje ključnih informacij iz besedila,  
povzemanje z lastnimi besedami,  
sodelovanje s sošolci (razdelitev poglavij,  
izdelava povzetkov in miselnih vzorcev)



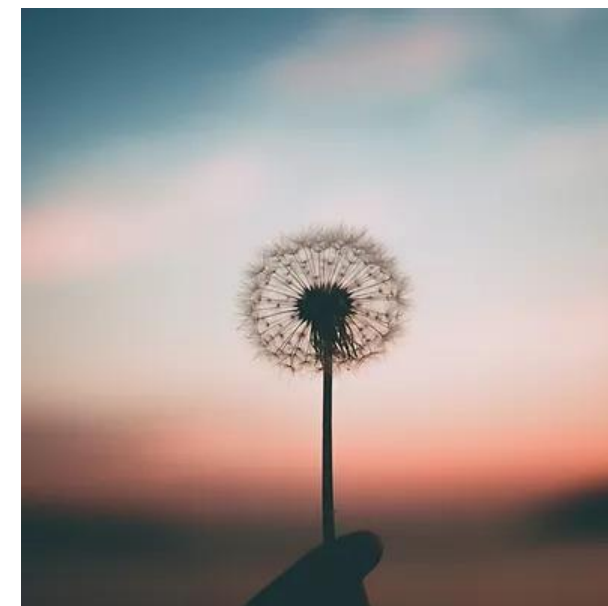


## ORGANIZACIJA

- **Izognite se "samouresničujoči se prerokbi"**

Slednja pomeni, da se bodo vaša pričakovanja o vašem uspehu uresničila, ker verjamete v resničnost pričakovanj in temu prilagodite svoje vedenje.

„Če verjamete, da vam bo uspelo, ali če ne verjamete v to, v obeh primerih imate prav.“



# MOTIVACIJA ZA UČENJE

## Teorija pripisovanja (Weiner)

Razlaga in prepričanja o vzročnih povezavah in vpliv teh prepričanj na čustvovanje in na nadaljnje ravnanje.



## DVE MISELNOSTI

po dr. Carol S. Dweck



### RAZVOJNA MISELNOST

*v podjetjih, organizacijah in pri zaposlenih*

- izboljšanje poslovanja, uspešnosti in kakovosti dela, vzpostavljanje novih principov in praks menedžmenta,
- ohranjanje uspešnosti v zelo konkurenčnem in hitro spreminjajočem se okolju, vztrajnost in prilagajanje v spreminjajočih se časih in situacijah,
- 47 % zaposlenih večje zaupanje v organizacijo, 34 % zaposlenih intenzivnejši občutek pripadnosti in predanosti, 49 % zaposlenih močnejše prepričanje, da njihova organizacija spodbuja inovacije.

## USPEH / NEUSPEH

VZROK	V MENI	ZUNAJ MENE (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)
MOŽNOST VPLIVANJA	SPREMENLJIVO (vložen trud, prizadevnost, vztrajnost ...)	NESPREMENLJIVO (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)

ponos

sram

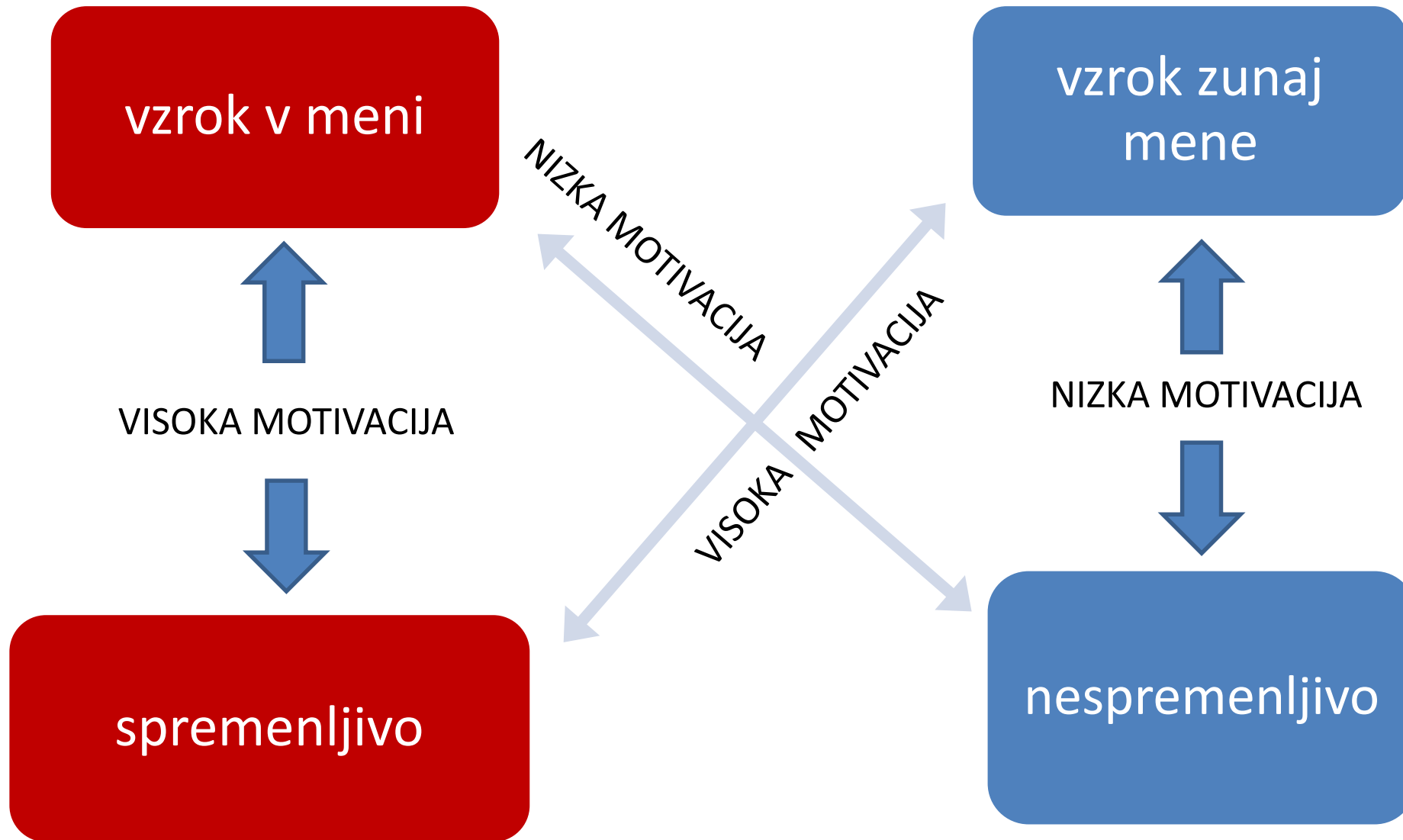
krivda, slaba vest

Čustva so rezultat

neskladja med zastavljenimi  
in doseženimi cilji

ter našega dojemanja  
vzrokov za neskladje.

# MOTIVACIJA ZA UČENJE





	<b>Naravnost določenosti</b>	<b>Mešana naravnost</b>	<b>Naravnost rasti</b>
<b>Sprejemanje izzivov</b>	Izzivom se izogibaš.	Izziv sprejmeš, če si bil že kdaj uspešen pri čem podobnem.	Veseliš se novim izzivom.
<b>Učenje iz napak</b>	Napaka je zate poraz. Če narediš napako, jo poskušaš prikriti.	Pripravljen si se učiti iz napak, a pogosto ne veš, kako jih popraviti in izboljšati delo.	Sam razmišljaš o tem, kaj si se iz napake naučil in to uporabiš, da s trudom napako popraviš.
<b>Sprejemanje povratne informacije</b>	Če te kdo kritizira se počutiš neuspešno in želiš odnehati.	Včasih kritiko sprejmeš, če je dobronamerna in ti oseba želi pomagati.	Kritiko vidiš kot priložnost za učenje - sprejmeš jo in uporabiš za izboljšanje svojega dela.
<b>Urjenje veščin</b>	Ne uporabljaš učinkovitih strategij za dokončanje nalog ali pa ne želiš vaditi strategij, ki ti jih je kdo pokazal.	Rad vadiš učinkovite strategije, a le takrat, ko opaziš, da ti gre dobro in da si uspešen.	Uživaš v vajah in v procesu, ko postajaš vse boljši in boljši. Morda imaš celo razdelan plan, kako boš izuril neko veščino.
<b>Vztrajnost</b>	Hitro odnehaš. Po navadi obupaš že ob prvih težavah.	Vztrajaš, če hitro vidiš napredek, ali če te drugi spodbujajo.	Vztrajaš, se trudiš in verjameš vase, dokler naloge ne dokončaš.
<b>Postavljanje vprašanj</b>	Ne sprašuješ ali pa ne veš, kaj bi vprašal.	Če meniš, da je tema zate pretežka, ne postavljaš vprašanj.	Postavljaš vprašanja učitelju in sebi (o nalogi, postopkih...).
<b>Tveganje</b>	Nisi zavzet in ne upaš tvegati. Če je naloga zahtevna, oddaš nedokončano ali pa jo prepíšeš od sošolca.	Upaš tvegati in poskusiš, če si bil že kdaj uspešen pri podobnih nalogah.	Samozavestno se lotiš dela, tvegaš, da boš naredil napako in jo odprto pokažeš drugim.

## Oblikuj prijetno učno okolje!

- organizacija učnega okolja se močno povezuje s pozitivnimi čustvi in motivacijo
- poskrbite, da je prostor miren in ne vsebuje motečih dejavnikov, kot na primer prižgana televizija ali glasen govor
- najljubši vonj, glasba za učenje, to le takrat, ko ne znižuje koncentracije
- prostor redno prezračujte in poskrbite za zadostno količino svetlobe



# MOTIVACIJA ZA UČENJE

- **Pogovarjajte se in razmišljajte o svojih občutvih.**

- **Dijak/dijakinja naj oceni svoj učni dan**

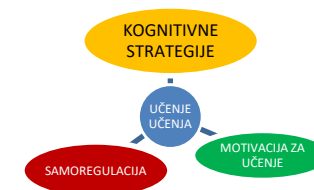
Po koncu šolskega dneva se pogovorite o glavnih stvareh, ki se jih je otrok tekom dneva naučil/naučila, in evalvirajte delovni dan, s tem pridobivajo na občutku odgovornosti za lastno delo, kar posredno zviša učno motivacijo.





## MOTIVACIJSKE STRATEGIJE (Wolters)

- samoposledičnost (motiviranje z dejavnostjo, ki sledi učenju)
- sledenje interesom (skupinsko učenje, učenje v paru, ogled filma pred branjem knjige ...)
- nadzor nad okoljem!!!
- omejevanje samooviranja (nisem imel časa, babica je imela rojstni dan ...)
- uravnavanje lastne učinkovitosti (odlaganje zadovoljstva, načrtovanje časa ...)
- uravnavanje čustev



## Spremljanje svoje učne poti – SAMOREGULACIJA

- ❖ Samoregulativne strategije pomagajo kontrolirati lastno učenje. Študenti, ki so tega vajeni, dosegajo boljše študijske rezultate.
  - ❖ Vplivajo na višanje notranje motivacije.
- ❖ Dijaki, ki se bodo teh procesov priučili, bodo pripravljene vložiti dodaten napor, če pri doseganju svojih ciljev ne bodo uspešni.
  - ❖ Te sposobnosti človeku omogočajo prilagajanje.

*Delo načrtuj in načrte tudi izpolnjuj.*

## SAMOREGULACIJSKO UČENJE

Aktivno učenje, v katerem dijaki sami prevzamejo odgovornost za lastno motiviranje za razumevanje snovi, ki se jo učijo.

*Corno in Rohrkemper, 1985*

## IZVRŠILNE FUNKCIJE

Veščine, ki nam pomagajo **usmerjati pozornost** in **izbirati** med različnimi aktivnostmi in nalogami.

Prav tako omogočajo **organizacijo dela** in nam tako pomagajo **uravnavati lastno vedenje**.

# IZVRŠILNE FUNKCIJE

- **inhibicija odzivanja**; razmislek pred ukrepanjem, odložitve določenega odzivanja;
- **samoregulacija čustev**; sposobnost upravljanja s čustvi, da bi dosegli cilje, dokončali naloge ali kontrolirali in usmerjali vedenje;
- **začenjanje z aktivnostjo**; sposobnost začeti nalogo brez nepotrebnega odlašanja znotraj sprejemljivih časovnih okvirjev;
- **načrtovanje**; sposobnost ustvariti »zemljevid« za doseganje cilja ali dokončanje naloge. Vključuje tudi sposobnost sprejemanja odločitev o tem, kaj je pomembno in kaj ne;

# IZVRŠILNE FUNKCIJE

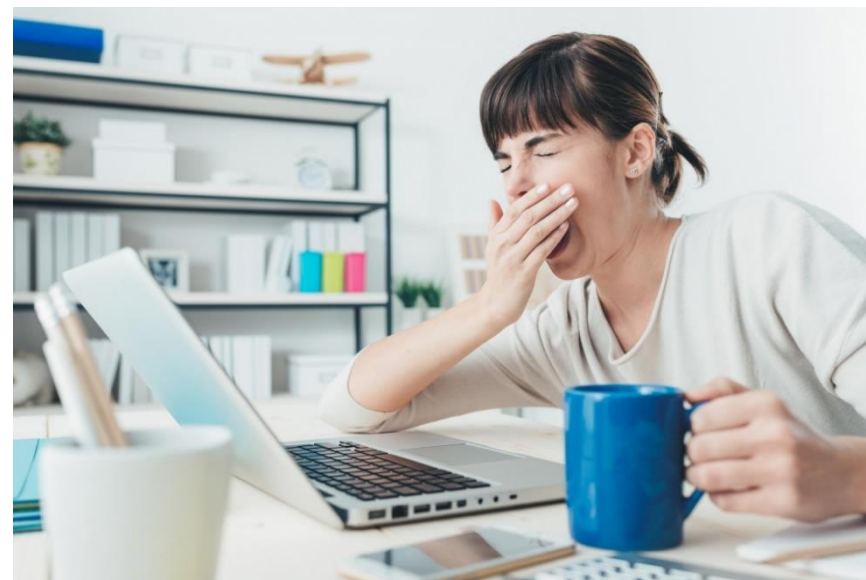


- **organizacija**; sposobnost urejanja ali razvrščanja stvari skladno s sistemom;
- **upravljanje s časom**; gre za kapaciteto za ocenjevanje, določanje in izvrševanje znotraj časovnih omejitev;
- **na cilj usmerjeno vztrajanje**; gre za kapaciteto imeti cilj, mu slediti do njegovega doseganja in ne odnehati;
- **prožnost**; gre za sposobnost ponovnega pregleda in posodabljanja načrtov, ko naletimo na ovire, nazadovanje, nove informacije ali napake (prilagodljivost glede na spreminjanje pogojev).

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- ❖ tesnobne reakcije
- ❖ zbolevanje ob psihičnih obremenitvah

- ❖ slabo spanje
- ❖ depresije



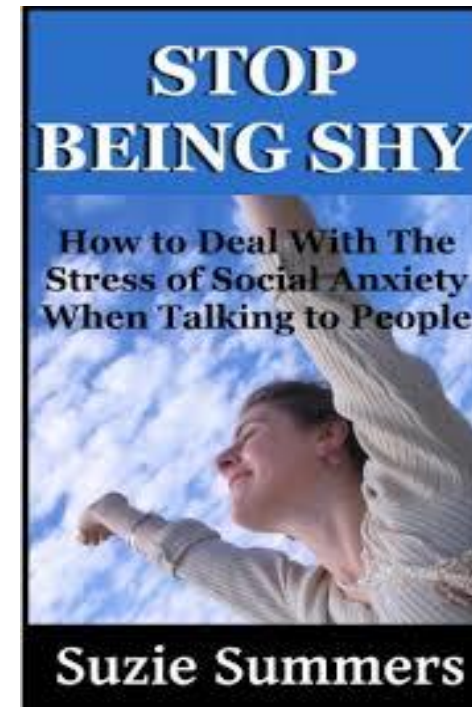
**Prikrivanje zaradi stigmatizacije**

**Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja**

## IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

# DSM

DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL  
OF MENTAL DISORDERS





## Duševno zdravje ne pomeni odsotnosti trpljenja!

Neprijetne doživljajske izkušnje (misi, čustva, predstave, senzacije) **ne** imenujemo **simptomi**, ampak jih obravnavamo kot neprijetne **psihološke izkušnje**.

Simptom je po definiciji nekaj **patološkega** ... vse patološko pa je potrebno *odstraniti* ali vsaj *obvladati* ...

„Zahodni“ koncepti duševnega zdravja:

„Ljudje smo po naravi srečni in zadovoljni.“

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## Kdaj doživljamo anksioznost?

→ Ko ocenimo, da neka življenjska situacija ali okoliščine presejajo naše sposobnosti.

Nevarnost ni konkretna ...

Misli, ki se nam porajajo:

*“Kako bom zmogla?”*

*“Tega ne bom obvladal ...”*

*“Sem sploh kompetenten?”*

*“To, kar je pred menoj, je zelo zahtevno ...”*

*“To presega moje sposobnosti ...”*

# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

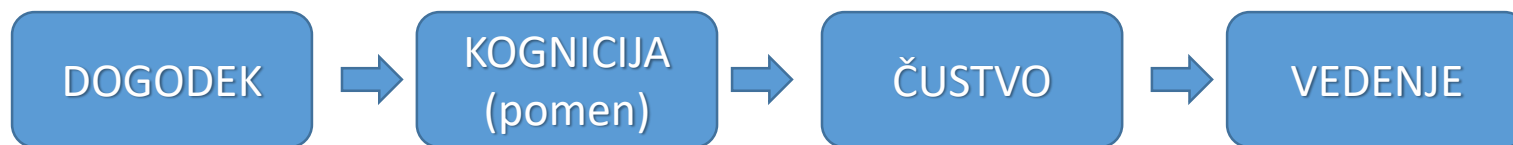


prikaz medsebojnega vpliva misli,  
čustev, telesa in vedenja

Z mislimi si dogajanje razložimo in zato prav z mislimi sprožimo vse odzive. Včasih so misli tako hitre, da jih niti ne zaznamo in se zavemo šele reakcij – čustev, telesnega odziva, vedenja.

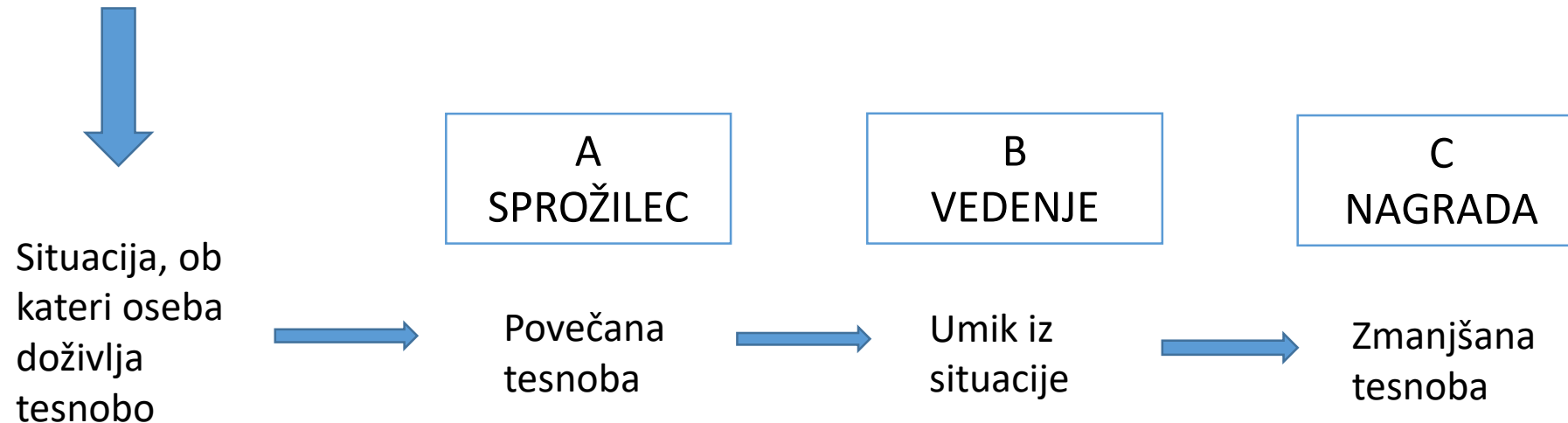
## IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

Ljudje se ne odzovemo na dražljaj, ampak na **pomen**, ki ga pripišemo dražljaju.



# IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

## MODELNO UČENJE



Neprijetna izkušnja

**Če vedenju sledi nagrada, se bo količina tega vedenja povečala.**

## IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- **Ni cilj, da strah izgine. Cilj je, da nekaj počnemo kljub doživljanju neprijetne emocije.**
- **Skrbenje ni reševanje problema!**

Osebna odgovornost in prizadevanje sta glavna gibalca človekovega zadovoljstva. (Michael Foley)

Sreča je trdo delo modrega človeka.  
(Samuel Johnson)

Jalovo je govoriti, da bi morala človeška bitja biti zadovoljna s spokojnostjo; biti morajo dejavna; in če dejavnosti ne bodo našla, si jo bodo izmislila.  
(Charlotte Brontë)