

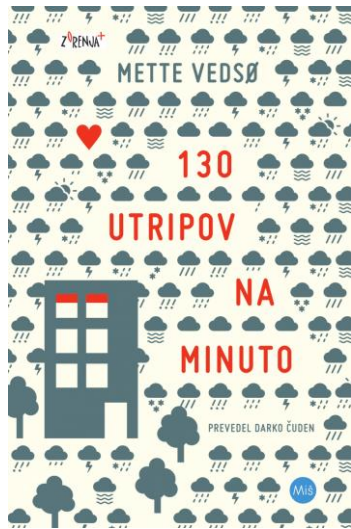
Vedsø, Mette: **130 utripov na minuto**.

Prev. Darko Čuden. Spr. bes. Barbara Kreš. Dob pri Domžalah: Miš, 2022, 144 str.

| M - 3. stopnja

| Dekleta | Tesnoba | Psihološka pomoč | Pomoč | mladostniki | anksiozne motnje

| panični napadi | šole | družina | prijateljstvo | stanovanjski bloki



*130 utripov na minuto je presunljiv mladinski roman o tesnobi, pa tudi o ganljivi moči povezane skupnosti, ki se razvije na Pijinem domačem stopnišču.*

Tenkočuten problemski roman je primeren za bralce v 3. triletju OŠ in za srednješolce, za pogovore med mladimi in starši ter drugimi vzgojitelji, tudi s strokovnjaki.

Dobrodošla in v pomoč je spremna beseda dr. Barbare Kreš *Kaj je narobe z mano?*

#### **Spodbude za branje:**

- Odlična kratka predstavitev na hrbtni strani knjige: *Sredi angleščine se Pia zgrudi na tla. Omedli samo za nekaj sekund, a v tem času se vse spremeni. Že dolgo jo je hromil nedoumljiv strah, ves čas je pod pritiskom, zdaj pa jo je tesnoba tako stisnila, da si mora vzeti odmor. Njena starša sta prepričana, da bo kmalu bolje, tudi prijateljice ji pošiljajo prijazna sporočila z željami po čimprejšnjem okrevanju. Pijin svet se razsvetli, ko v njeno življenje nepričakovano vstopijo sosede s svojimi težavami: Vicky z motnjo v razvoju, mama samohranilka Bianca in Gillian Brown, starejša gospa, ki se pripravlja na praznovanje rojstnega dne. Vsakdanji vrvež povsem običajnih ljudi Piji odpre popolnoma nov pogled na svet.*
- Pa tudi vprašanja: Ali nas je kdaj strah? Ali občutimo tesnobo (anksioznost), nekakšen strah, ne vemo sicer pred čim, nekako pred vsem po malem? Bi se radi izognili kontrolni nalogi, praznovanju rojstnega dne ... srečanju s prijatelji ... bi najraje ostali v svoji sobi? Znaki tesnobe so zelo različni, tudi telesni znaki so različni, ampak ponavadi se jih nekako zavedamo in jih ne smemo zanemariti, ker se lahko stopnjujejo ...
- Pogovor po branju: Kaj se je zgodilo Piji? Kako je potekalo zdravljenje? Kako sta to sprejela njena mama in oče? Kako pa prijateljice? Ob čem, s kom in kdaj pa si Pia končno opomore?

- Kako bi predstavili deklico Vicky z motnjo v razvoju? In kako njeno mamo Bianco, samohranilko, ki ima na začetku romana nogo v mavcu? Kaj bi povedali o Gillian Brown, stari gospe, ki se pripravlja na praznovanje svojega 85. rojstnega dne? Zakaj gospa nekatere reči pove v angleščini?
- Kaj bi po izkušnjah, ki ste jih izvedeli v romanu, svetovali prijateljici ali prijatelju, za katero/ega ste zvedeli, da ga muči tesnoba? Kako bi se vedli do njega?
- Bi želeli, da ta roman preberejo vaši starši in/ali učitelji? Zakaj?
- Kako se lotite strahu npr. pred kontrolno nalogo, nastopom pred razredom ali na šolski proslavi? Se ukvarjate s tekmovalnim športom in/ali vadite kakšen glasbeni instrument; vas je kdaj strah nastopov?  
Kakšni so tedaj vaši telesni odzivi?
- Kako se izognete strahu, kako se sproščate ... imate izkušnje z lastno tesnobo ali tesnobo drugih?
- Je treba znake tesnobe jemati resno? Ali je dovolj reči: *saj bom zmogel/a, nič takega ni?*

**Ob tem romanu smo lahko pozorni še na nekatere reči;** morda se lahko z njimi celo malo sprostimo ob sicer resni debati o tesnobi: 😊

- Kako se vam zdi, da je roman tako bogato členjen na razmeroma kratka poglavja? (Veliko praznega prostora je na straneh.)
- Kako občutite znake/piktograme za vreme na naslovnici? In kako posamezne nad vsakim poglavjem? Kaj (vam) pomenijo?
- Se vam zdi moteče, ker angleške besede gospe Gillian Brown niso prevedene v slovenščino? Se vam zdi tako prav?
- Se spomnite, kako je Pia dobila svoje ime?
- Znete sklanjati ime Pia? (<https://fran.si/iskanje?View=1&Query=Pia> (Pía -e [pija] ž, rod. mn. Pij oseb. i. (i), Píjin -a -o (i)  
Tako tudi: Lia, Mia ...
- Si znate izmeriti srčni utrip? In kolikšen je normalen?
- Še kaj?

#### **Nadaljnje spodbude za branje:**

- Mladinski romani se na različne načine lotevajo strahu, anksioznosti in drugih motenj pri mladostnikih. V romanih se težave ponavadi srečno razrešijo, ni pa nujno.
- Izbirajte knjige po svojih zanimanjih: trdimo, da vam branje in pogovor po branju lahko pomaga pri razumevanju ali celo pri reševanju lastnih težav in težav drugih.
- Izbirajte jih s pomočjo vsebinskih gesel, npr. tesnoba, anksioznost idr. v Cobiss-u in nekaj jih boste našli celo v naši Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/>