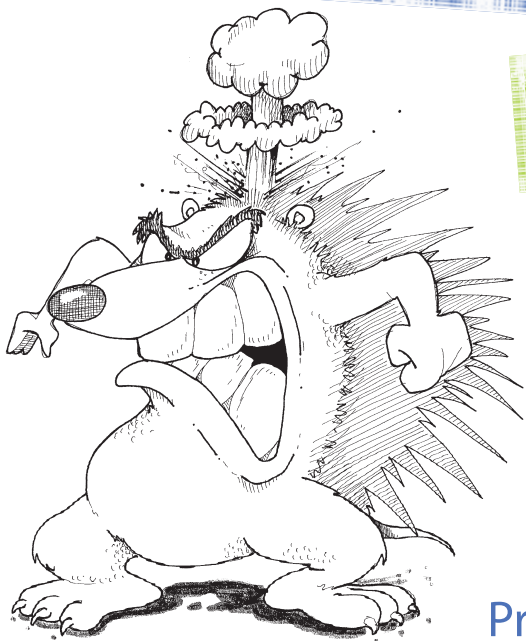


# "Hoću li eksplodirati?"



## Doviđenja, SRDITOSTI

### Cilj

Postati svjestan srditosti, znati kako se nositi s time i usmjeriti je prema konstruktivnom i pozitivnom ponašanju.

### Pripremimo se za susret

### Srditost

Srditost je reakcija našeg tijela na prijeteće situacije. To je fizički odgovor koji ne uključuje

odmah višu funkciju razmišljanja. Kada osjetimo da je naše fizičko zdravlje ili socijalno stanje u opasnosti, odgovaramo ili bježanjem ili napadom. Ljutnja je osobit napadački odgovor kojim „spašavamo sebe“ u riskantnim situacijama. Bitno je prepoznati takvo djelovanje. Ako osoba ne iskusi prirodnu aktivaciju srdžbe, to znači da

je tijekom njegovog rasta nešto spriječilo taj fiziološki odgovor. Tijekom osobnog razvoja, svaka osoba treba pomoć u kontroli reakcije ljutnje zahvaljujući višoj funkciji mozga koja integrira fizički odgovor (osjećaj aktiviranja bolnih situacija) drugim mislima i informacijama unutar konteksta: nenamjerni čin drugih; razumijevanje vanjskih teškoća; nepredviđeni događaji.

Jednostavan primjer: kada nas u autobusu netko gurne ili stane na nogu. Naša neposredna reakcija je obraniti se ili reagirati prema osobi koja nas je uznemirila. Trenutak kasnije, kada shvatimo da je to bila starija osoba koja ima teškoće u održavanju ravnoteže, i da je vozač iznenađeno pritisnuo kočnicu, vidimo da ništa nije bilo namjerno, te pazimo da izbjegnemo ljutitu reakciju. Tajna našeg srditog ponašanja često se krije u po-

manjkanju dobrih odnosa u obitelji, neispravnom odgoju ili se silom nametalo poštovanje pravila bez objašnjavanja njihovih važnosti, koristeći možda prijetnje i ponižavanja djece.

Sposobnost kontroliranja naših odgovora na neugodu i ljutnju proizlazi iz odnosa s odgojiteljem koji je sposoban smiriti dijete i utješiti ga. Dok je s jedne strane važno ne okrivljavati i osuđivati srdito ponašanje, s druge strane je jako važno prepoznati ga u sebi i drugima kako bismo pronašli efikasne načine za pomoć u takvim trenucima. Najviše mogu pomoći osobe s kojima već postoji odnos. Na primjer, dijete koje se naljuti na svoga prijatelja koji ne poštuje pravila igre, stiže dotle da naglo prekine igru. Posredovanje odgojitelja može pomoći u izmirenju djece, osobito prvom djetetu da poštuje pravila igre kako ne bi došlo do prekida i rušenja odnosa s drugim. 1

SPUNTI DI RIFLESSIONE  
PER GLI ANIMATORI  
diFiorella Sestigiani  
Psicologa



## Tko pravi veću buku???

**CILJ:** Ne dopustiti da te savlada ljutnja i pogoditi što je više rečenica moguće.

**MJESTO:** vani ili unutra (s dovoljno prostora).

**IGRAČ:** 8 ili više, podijeljenih u 2 tima.

**PRIBOR:** povez za oči.

**TRAJANJE:** oko 15 minuta.

**ODVIJANJE IGRE:** Djeca su podijeljen u 2 ekipe koje se poslože u dvije vrste, jedna nasuprot druge, u udaljenosti od 2 – 3 metra. Izmjenjujući se, svaki igrač ide u sredinu, između dvije vrste, s povezom na očima. Njegova ekipa treba izabrati rečenicu (s barem 5 riječi) koju će mu član ekipe, ostajući u svojoj vrsti – na znak animatora – pokušati reći. Istovremeno, protivnička ekipa učinit će sve da omete komunikaciju poruke, izvodeći zvukove i dernjavu. Nakon 15 sekundi, svi zašute, i osoba u sredini mora pogoditi rečenicu koju mu je igrač njegove ekipe rekao. Svaka točno pogodena rečenica donosi bod njegovoj ekipi.

**NAKON IGRE:** korisno je da se djeca malo zaustave na svom doživljaju, emocijama koje su osjetili tijekom igre i strategiji koju su koristili da pogode rečenice svojih prijatelja.

- Što ste osjećali kada vas je protivnička ekipa uznemiravala glasnim povcima?
  - Što ste osjetili kada ste uspjeli odgonetnuti poruku unatoč uznemiravanju?
  - Što vam je pomoglo da dođete do rečenice? Koju ste strategiju koristili? (usredotočenost, ignoriranje uznemiravanja,...)
- 2



## Unutar slike

Preporučamo sljedeću aktivnost gdje ćemo zajedno s djecom otkriti poruku što se krije u alegoričnoj slici **SRDITOSTI**.

**POTREBNI PRIBOR** velika kopija alegorične slike (u privitku je PDF format za printanje), radni listići za djecu (ovisno o broju sudionika), bojice u boji.

**ODVIJANJE** Podijelite listić svakom dječaku i djevojčici sa slikom životinje u bijeloj boji i crnim u sredini. Zamoliti djecu da oboje životinju s bojicama koje, prema njima, izražavaju osjećaje i duhovno stanje alegorične životinje.

Oko slike, ima puno kvadrata s mnogo ključnih riječi. Tražite od djece da zaokruže ili oboje riječi koje se spajaju s duhovnim stanjem lika (bijesan, lijep, miran,

bez daha, koji pobjeđuje, jak, vatren, slab, eksplozivan, strpljiv, svjetlećih očiju, spokojan, urla, gubitnik, stisnuti zubi, misaon, bijes, zamišljen, visoka tenzija...).

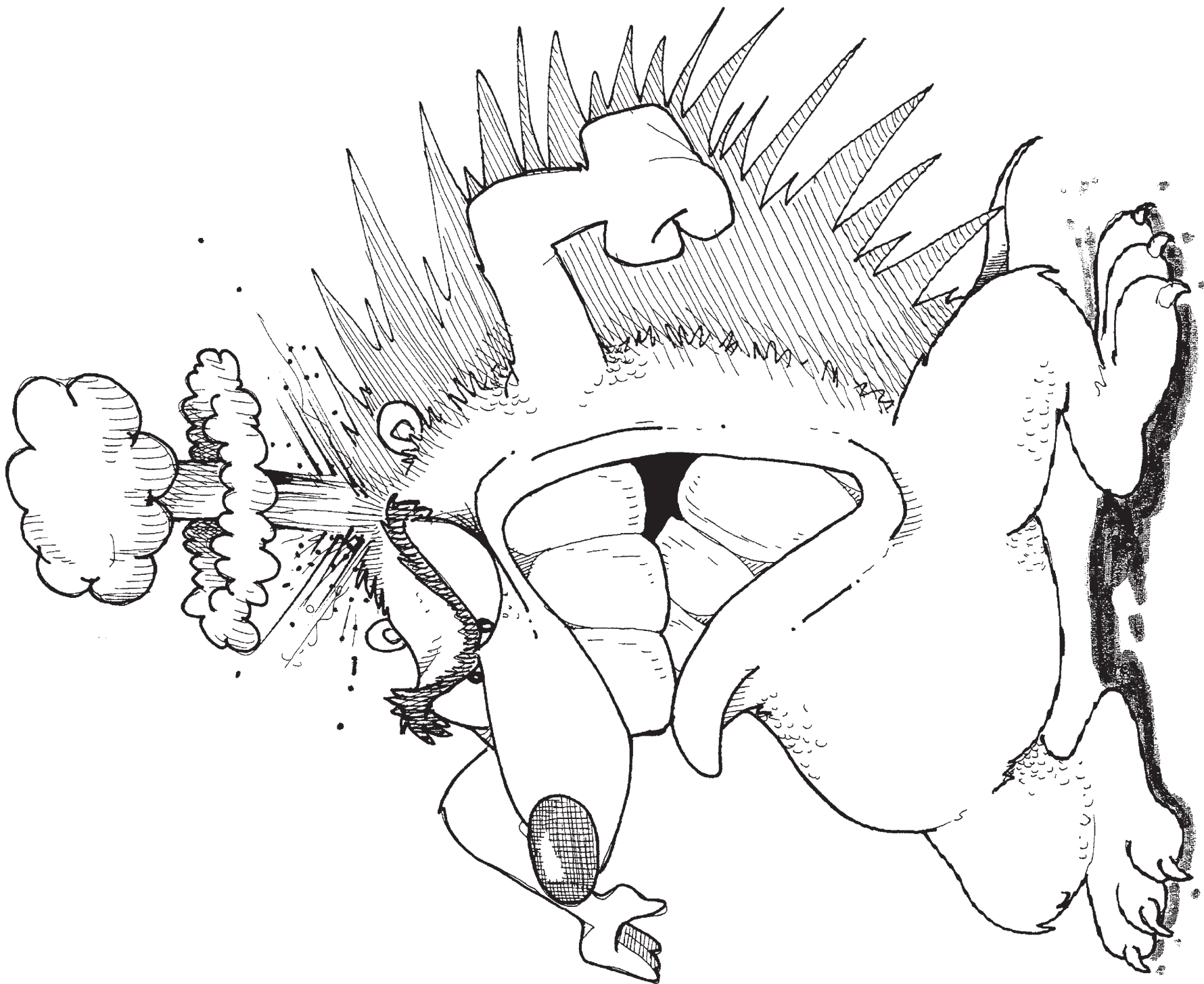
Tijekom razgovora, pitajte djecu da vam objasne razlog izbora bojica. Na velikom plakatu zapišite ključne riječi koje su oni izabrali, otvarajući tako dijalog sa svima:

- Oko kojih riječi se svi slažu?
- Oko koji riječi se ne slažu? Idemo zajedno razjasniti različite poglede (na primjer riječi: gubljenje/pobjeđivanje ili jak/slab mogu otvoriti dijalog).
- Oko kojih riječi imaju sumnje? Želi li netko dati odgovor?
- Želite li dodati druge riječi koje se povezuju sa slikom?

### SRDITOST u filmu

Na stranici <http://assistentigen3.focolare.org> možete pronaći i skinuti kratki film **“Donald Duck Selfcontrol”** (na engleskom-talijanskom-španjolskom jeziku). Smiješna priča o Patku Pašku (Paperino), ljutito mitsko biće Walt Disney-ja. Može biti korisno za početak dijaloga za prave i učinkovite strategije kod kontroliranja bijesa.

**TRAJANJE:** 8'29" 3



## Mi živimo tako

Jednoga dana netko je u školi ukrao narukvicu moje prijateljice. Naravno, pokušala sam na sve načine da ju tražim. Pošto sam se jako trudila da je pro nađem, prijatelji iz razreda su mislili da sam ja lopov. Čak su i učiteljicu uvjerali u to. To me jako povrijedilo i htjela sam prekinuti s traženjem, pomislivši: „Nek se snađu kako znaju!“.

No razumje-

la sam odmah da iz ljubavi prema svojoj prijateljici ne mogu odustati i moram se potruditi da ju nađem. Vijest se ubrzo proširila po školi; svi su znali za krađu i mogućeg krivca. Nakon dva i pol dana, došao je dječak iz jednog drugog razreda i dao mi narukvicu, rekavši da mu je žao i moli oprostjenje. **Bez oklijevanja, oprostila sam mu i svima koji su me povrijedili.**

G. [Argentina]



Bio sam u petom razredu osnovne škole kada je jednoga dana novi učenik, Pavao, stigao u razred paralelan s mojim. Imao je jaki karakter i odmah su mu se učenici iz razreda počeli diviti i provoditi vrijeme s njim. Iz njegova ponašanja se moglo vidjeti kako smatra da svima može zapovijedati. Budući da sam jako osjetljiv na ovakve stvari, osjećao sam da je njegovo po-

našanje nije ispravno, što sam mu i rekao. Jasno, Pavlu se to nije svidjelo.

P o č e l i smo se prepirati. Kako su dani prolazili, sve smo se više prepirali. Ponekad smo i udarili jedan drugog. Moram priznati da sam ga počeo mrziti.

Pred kraj šestog razreda, prije promjene škole, shvatio sam da ću biti u istom razredu s Pavlom. U prvom trenutku sam bio ljut i žalostan, ali sam također shvatio da tako ne može dalje. Savjetujući se s drugima Gen 3, odlučio sam napraviti prvi korak prema Pavlu. Tražio sam prigode

za razgovor, da mu pokažem svoje najbolje 'ja', kako bi i on mogao sagledati svoje ponašanje prema meni.

Malo po malo predrasude su nestale i nakon nekog vremena, počelo je pravo prijateljstvo. Zajedno smo u novoj školi već 6 mjeseci i još se nismo posvađali. Ovo iskustvo me naučilo da je važno napraviti prvi korak, zbog ljubavi.

S. F. [Njemačka] 5



# U dodiru s Chiarom



## SRDITOST

Vidite li ovog bodljaša s čeličnim bodlja-  
ma što ih izbacuje u bijesu na nekoga? To  
je srditost.

Na njegovoj glavi je oblak u obliku gljive  
od atomske bombe. Nemojte ići previše  
blizu, jer vas ljutita osoba može ozlijediti,  
ili čak ubiti, što se često događa. Novine  
su pune tih događaja.

*Chiara*

**Chiara Lubich,**  
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>  
Video in IT – EN – ES  
e PPT versione internazionale

Je li nam još  
uvijek teško živjeti  
Ideal, događa  
li se to i tebi?  
S vremena na  
vrijeme pravimo  
pogreške ili se  
naljutimo. Što  
treba napraviti  
da izbjegnemo  
srditost?

Ja činim ovako. Ako osjećam da  
mi navire bijes, odmah znam  
da to nije dobro. Stoga uvijek  
zagrlim Napuštenog Isusa, i to  
s radošću.

No, dogodi mi se da sam po-  
nekad i ljuta. Shvatila sam da je  
najpametnije početi ispočetka.  
Ovo je postala moja fiksna  
ideja. Da, da, ponovno za-  
početi, ponovno započeti, po-  
novno započeti. Shvatila sam  
da je to veoma bitno, jer ljutnja  
sec umanjuje, postaje sve slabi-  
ja i slabija. Razumijete? 6

*Chiara*

**Chiara Lubich,**  
Ai Gen 3 1981-1995, Città Nuova,  
Roma 2010 p.16

Sul sito  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
disponibile il video

## Točke za dijalog

**Nakon predstavljanja grijeha srditosti**, možete započeti dijalog s mladima, kako bi promišljali o srditosti i strpljenju u njihovom svakodnevnom životu.

**Također je korisno da animatori/asistenti** daruju svoja osobna iskustva i kako su pokušali nadvladati srditost.

**Da dijalog bude spontaniji**, napišite nekoliko pitanja na plakat. Svaki dječak i djevojčica mogu odgovoriti na pitanje na koje žele i zalijepiti ga pored pitanja na koji su odgovorili.

Evo nekoliko primjera za pitanja:

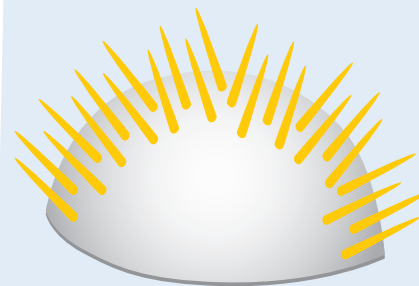
- Koje su tri stvari koje te najviše naljute?
- Što napraviš kada si srdit? Što ti pomogne da se osjećaš bolje?
- Probaj se prisjetiti kada se zadnji put netko, tebi blizak, razljutio na tebe (prijatelj, rođak, učitelj). Kako si se osjećao/la? I kako si reagirao/la?
- Jeste li ikada doživjeli da ste, reagirajući na početno naviranje srdžbe, uspjeli riješiti neku situaciju? Probajte ispričati taj događaj?



## Pokušat ćemo

Započnimo vježbom ...  
"Nema više bodlji"

Napravit ćemo malu „bodljikavu lopticu“ koju ćemo ponijeti kući. Pomoći će nam u vježbanju protiv grijeha srditosti (ljutnje). Treba vam pola kugle od polystyrola ili drugog materijala (glina, drvo, sintetički materijal, i sl.) na koji se mogu zabosti i izvući čačkalice za zube. Zabodite što više čačkalica na polovicu lopte da formiraju oklop od bodlji. Ovo predstavlja zamišljeni lik grijeha srditosti.



### PRIBOR

- djelovi polisterola (preporučeni okrugli) ili plastelin ili glina
- čačkalice za zube,
- crna neizbrisiva kemijska olovka

Svi će se potruditi da kroz sljedeće razdoblje istrgnu po jednu bodlju svaki puta kada uspiju savladati srditost; ili pomiriti se nakon ljutnje; ili ako su pomogli nekome tko se razljutio. Tko će doći na sljedeći susret sa što manje bodlji? Svaka izvađena bodlja je prigoda za darivanje iskustva. 7