

"Izbruhnil bom?!"

Bye, bye, JEZA!



## Cilj

Znati prepoznati in urejati jezo, usmerjati jo v bolj ustvarjalno in pozitivno ravnanje.

## Pripravimo se na srečanje

NAMIGI ZA  
ANIMATORJE  
Fiorella Sestigiani  
psihologinja

## Jeza

Jeza je odgovor našega telesa na grožnjo in je telesna aktivnost, ki ne zajame takoj bolj obdelanih funkcij misli: ko čutimo, da je v nevarnosti naše telesno zdravje ali naša družbena podoba, lahko odgovorimo tako, da pobegnemo ali napademo. Jeza je poseben odgovor napada, ki omogoči, da se "spravimo na varno" v tveganih okoliščinah. Pomembno je prepoznati to funkcijo: če nekdo ne izkusi narav-

ne vzpostavitve jeze, to pomeni, da je nekaj v njegovi rasti preprečilo tak fiziološki odgovor. Med rastjo bi morala biti vsaka oseba postavljena pred dejstvo, da ureja odzive jeze in to zahvaljujoč višjim funkcijam možganov, ki vključijo telesni odgovor (čut za bolečo aktivacijo) z drugimi mislimi in informacijami okolja: nena-menskost drugega, razumevanje stanja zunanje težave, naključnost.

Banalen primer je, ko se zgodi, da nas na avtobusu kdo porine ali stopi na nogo: takojšen odgovor v nas je ta, da bi se branili ali se odzvali na motečo osebo. Če po eni sekundi ugotovimo, da je to starejša oseba, ki komaj ohranja ravnotežje, da je moral šofer naenkrat zavreti, razumemo, da drugi ni imel slabega namena in tako se ognemo temu, da bi se odzvali z jezo. Osnova neurejenega jez-nega ravnanja so pogosto slabi odnosi v družini, ko se nekdo čuti zanemarjenega in občasno

zaradi vzgojnega sloga, ki zahteva spoštovanje pravila, ne da bi ga pojasnili ali povedali njegov pomen, preko morebitne grožnje ali poniževanja otroka. Ta se tako znajde pred odraslo osebo v nižjem položaju.

Zmožnost urejanja odgovora nelagodja in jeze je pridobljena v odnosu z vzgojiteljem, ki otroka pomirja in tolaži. Po eni strani je pomembno, da ne krivimo in ne obsojamo jeznega ravnanja, po drugi strani pa je bistveno, da ga znamo prebirati v sebi in v drugih. Tako pridobimo učinkovite načine urejanja tovrstnih fizioloških odgovorov. Ni boljše metode za to drugače, kot znotraj pomenljivih odnosov. Prednajstnik se na primer razjezi na vrstnika, ki ne spoštuje pravila igre in na grob način prekine samo igro: posredovanje vzgojitelja lahko spodbudi pogovor med obema in posebej prvemu otroku lahko pomaga, da poudari potrebo po "zakonitosti", ne da bi prekinil ali oslabil odnos z drugim.



## Kdo je bolj glasen???

**CILJ:** Ne dovoliti, da nas premaga jeza in uspeli uganiti čim več stavkov

**PROSTOR:** zunaj ali znotraj (biti mora dovolj prostora)

**IGRALCI:** od osem naprej, razdeljeni v dve ekipi

**GRADIVO:** trak za oči

**ČAS:** cca 15 minut

**POTEK:** Otroci se razdelijo na dve ekipi, ki se postavita na dve črti druga proti drugi na razdalji 2/3 metrov. Po vrsti se vsakič en član postavi na sredino med obema črtama in mu zavežejo oči. Njegova ekipa mora izbrati stavek (vsaj pet besed), ki mu ga eden od ekipe ob znaku animatorja pove. Ostane na črti svoje ekipe. Nasprotna ekipa mora hkrati narediti vse, da bi motila sporočanje, tako da dela hrup ali vpije. Po cca 15 sekundah vsi umolknejo in vprašamo otroka v centru igre, naj ugame stavek, ki mu ga je povedal član njegove ekipe. Vsak zadet stavek je ena točka za njegovo ekipo.

**PO IGRI:** dobro je, da otroci razmislijo o tej izkušnji, kaj so doživljali med igro in kako so uspeli razumeti stavek svoje ekipe.

- Kaj ste doživljali, ko vas je nasprotna ekipa motila z močnim hrupom?
- In kaj, ko ste uspeli razumeti stavek soigralcev kljub motečemu glasu?
- Kaj vam je pomagalo razumeti stavek? Kakšne načine ste uporabili? (npr. koncentracija, zanemarjanje motnje ...).



## Znotraj slike

Predlagamo aktivnost, preko katere odkrivamo skupaj z otroki sporočilo alegorične risbe JEZE

**POTREBNO GRADIVO:** velika risba alegorične živali (v prilonki je datoteka pdf za tisk), fotokopije delovne sheme za otroke (kolikor jih je), barvice.

**POTEK:** Razdeliti shemo vsakemu otroku. Na njej je v centru papirja narisana žival v črno-beli tehniki. Prosite, naj pobarvajo žival z barvami, ki po njihovem izrazijo čustva in počutje alegorične živali.

Okoli lika je več predalčkov s številnimi ključnimi besedami. Prosite jih, naj obkrožijo ali pobarvajo besede, ki so povezane s počutjem lika (besen, lep, miren, težko dihanje, zmagovalen, močan, ognjevit, slaboten, izbruh, potrpež-

ljivost, bliskajoč pogled, umirjen, kričati, izgubiti, stisnjeni zobje, razmišljujoč, bes, zamišljen, visoka napetost ...).

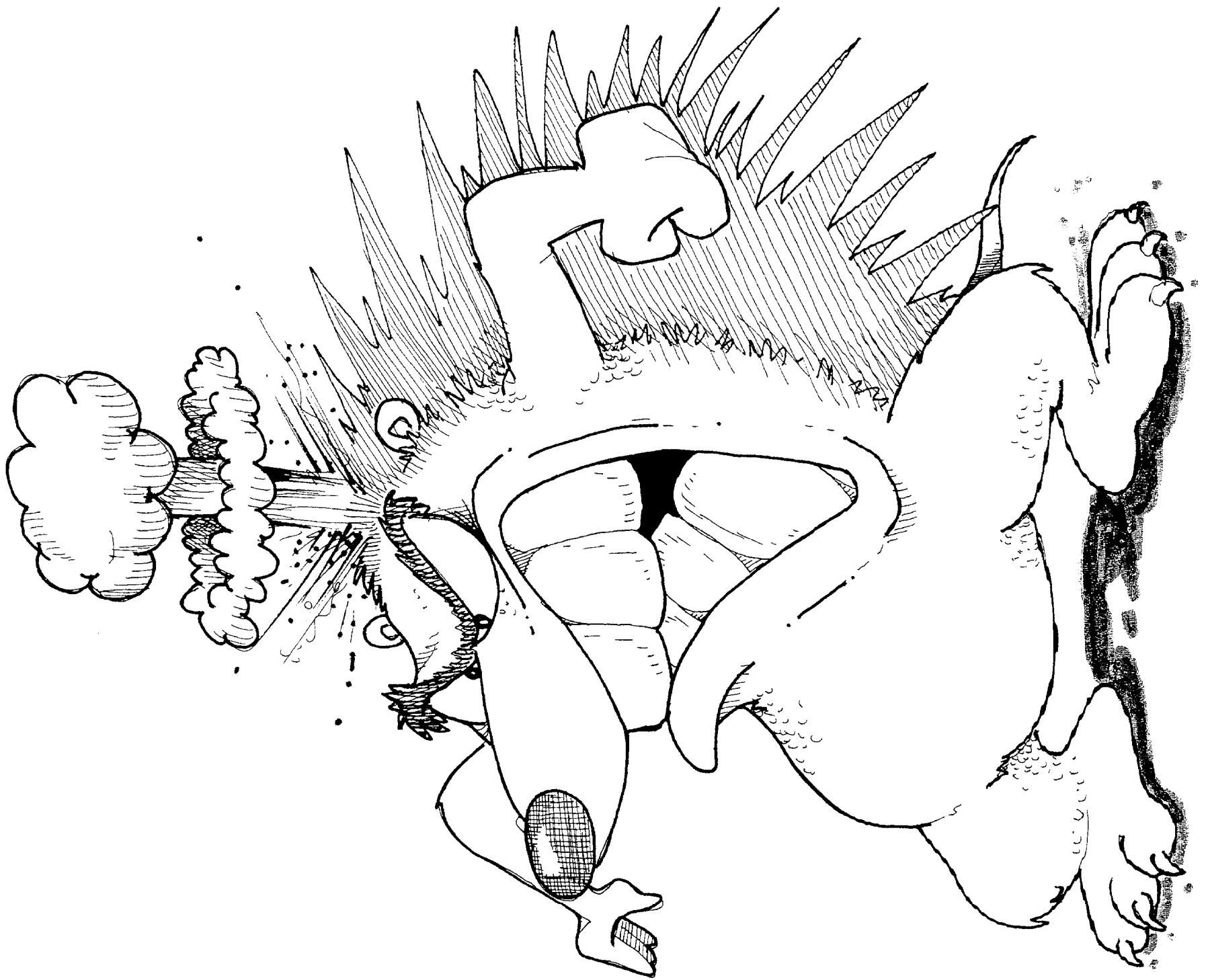
Prosimo otroke, naj pojasnijo izbrane barve, pogovor poteka med vsemi. Na velik plakat napišite ključne besede, ki so jih izbrali. Začnite pogovor med vsemi:

- Za katere besede so vsi soglasni?
- Za katere niso soglasni? Skupaj razjasnimo različne zorne kote (npr.: izgubljač/zmagovalen ali močan/slaboten: lahko spodbudi pogovor).
- Za katere besede so dvomi? Bi kdo hotel odgovoriti?
- Bi dodali druge besede, primerne liku?

## JEZA V KINU

Na spletni strani <http://assistentigen3.focolare.org> lahko snamete kratek film **“Donald Duck Selfcontrol”** (v: EN - IT – ES). Zabavna zgodba o Racmanu Jaki, znanem jezljivem liku Walt Disneyja lahko pomaga začeti pogovora o realnih učinkovitih strategijah za kontrolo jeze..

**VIDEO TRAJA:** 8'29"



## Živimo tako

Nekega dne je v šoli nekdo ukradel zapestnico moji sošolki. Seveda sem takoj začela iskati, a prav zato, ker sem se trudila, so moji sošolci mislili, da sem jo ukradla jaz. Prepričali so tudi profesorico. Bilo mi je zelo težko in hotela sem prenehati z iskanjem. Pomislila sem: »Naj se znajdejo!«

Hkrati pa sem razumela, da iz ljubezni do moje sošolke ne smem popustiti in da jo moram iskati še bolj. Po šoli se je razširil

glas o zapestnici in vsi so vedeli, kdo je verjetno za to kriv. Po dveh dneh in pol je fant iz drugega razreda prišel k meni in mi izročil zapestnico. Prosil me je, naj mu odpustim. **Brez omahovanja sem mu odpustila in tudi vsem drugim, ki so me žalili.**

G. [Argentina]



Obiskoval sem peti razred osnovne šole, ko je prišel v sosednji razred nov sošolec. Imenoval se je Paul. Bil je močnega značaja in takoj so ga številni sošolci občudovali in se družili z njim. Iz njegovega ravnanja se je zdelo, da misli, da lahko zapoveduje vsem. Sam sem na to zelo pozoren: ni se mi zdelo pravilno tako ravnati in to sem mu dal vedeti. Seveda to Paulu ni bilo všeč.

Vedno bolj sva se prepirala. Z minevanjem časa se je to dogajalo vedno pogosteje. Občasno sva se tudi udarila. Tako sem moral priznati samemu sebi, da ga sovražim.

Proti koncu šestega razreda sem izvedel, da bom prav v istem razredu kot Paul. Na začetku sem bil jezen in žalosten. Potem sem si rekel, da tako ne morem več naprej. Ob pomoči nasvetov drugih gen 3 sem se odločil, da naredim korake do Paula. Iskal sem priložnosti, da sem se pogovarjal z njim, mu pokazal svoj boljši del značaja.

Tako sem upal, da bo tudi Paul spremenil svojo držo do mene.

**Korak za korakom so predsodki izginili in začel se je pravi prijateljski odnos. Zdaj sva pol leta skupaj na isti šoli in se ne prepirava več. Ta izkušnja mi je pojasnila, da se splača narediti prvi korak v ljubezni.**

S. F. [Nemčija]

## Neposredna zveza s Chiara



### JEZA

Ali vidite tisto vrsto ježevca z železnimi konicami, od jeze izbočenimi proti nekemu? To je jeza. Na glavi ima gobast oblak atomske bombe. Pazi, da se mu ne približaš, kajti jezljiv človek bi ti lahko kaj storil in bi te lahko celo ubil! In to se dogaja pogosto, dovolj je, da beremo črno kroniko.

Chiara

Chiara Lubich,  
kongres gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NE GREHOM, DA KREPOSTIM"

Na spletni strani  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
video posnetek v IT – EN – ES  
in PPT mednarodna različica

Mi še vedno težko  
živimo Ideal.  
Se to dogaja tudi  
tebi? Vsaka izmed  
nas naredi občasno  
napako ali se  
razjezi.  
Kaj narediš,  
da se ne jeziš?

Naredim tako: če začutim, da se pojavlja v meni neka kšna jezica, takoj vem, da to ni dobro. Tedaj objamem zapuščenega Jezusa vedno, z veseljem.

Drugič mi pobegne, da se rahlo razjezim. Razumela sem, da je najbolj pomembno, da začnem vedno znova. Zame je to fiksna ideja, da, da, da začnem vedno znova, za začnem znova, da začnem znova. Razumela sem, da je pomembno to. In tedaj jeze ni več, razumeš?

Chiara

Chiara Lubich,  
Ai Gen 3 1981-1995, Città Nuova,  
Rim 2010 str.16

Na spletni strani  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
je na razpolago video posnetek

Bye, bye, JEZA!

## Namigi za pogovor

Po predstavitvi greha lahko spodbudimo pogovor z otroki o jezi in potrpežljivosti v svojem vsakdanjem življenju.

**Dobro je, če tudi animatorji/asistenti** povedo osebne izkušnje, kako so se trudili premagati jezo.

**Za lažji pogovor** lahko na plakat napišemo nekaj vprašanj. Vsak otrok lahko odgovori na samolepilne lističe na vprašanja, katera izbere in pripne listič ob odgovarjajoče vprašanje. Tu je nekaj primerov vprašanj:

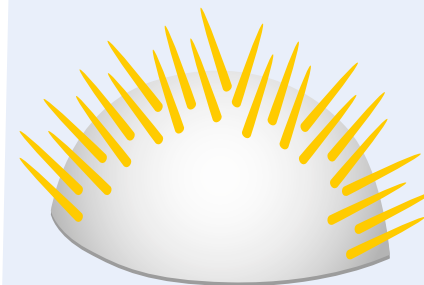
- Katere tri stvari te najbolj razjezijo?
- Kaj narediš, ko si jezen? Zaradi česa se počutiš bolje?
- Poskusi se spomniti, kdaj se je nekdo razjezil (prijatelj, iz družine, učitelj). Kako si se počutil? In kako si reagiral?
- Ste kdaj začutili začetno jezo in vam je to pomagalo rešiti neko okoliščino? Povejte kak dogodek.



## Poskusili bomo

V naslednjih dnevih vadimo z  
"Nič več igel"

Ustvarili bomo majhno "iglasto žogo", odnesli jo bomo domov in pomagala nam bo, da bomo vadili proti grehu jeze. Za to rabimo polkrožni del polisterola ali drugega materiala (glina, plutovina, plastilin itn.), v katerega lahko zapičimo zobotrebce. Napičimo jih veliko, tako nastane nekakšen ščit igel. Predstavljal bo fantazijski lik greha jeze.



### GRADIVO

- del polisterola (PO MOŽNOSTI OKROGEL),
- plastelin ali glina,
- zobotrebci,
- neizbrisen flomaster

Vsak se bo obvezal, da bo v naslednjih dneh odstranil eno iglo vsakič, ko mu bo uspelo, da se ne razjezi ali da sklene mir potem, ko se je razjezil; vsakič ko bo poskusil pomagati nekemu, ki se je razjezil. Kdo bo prišel na naslednje srečanje s čim manj iglami? Vsaka igla manj bo priložnost, da bi povedali eno izkušnjo.