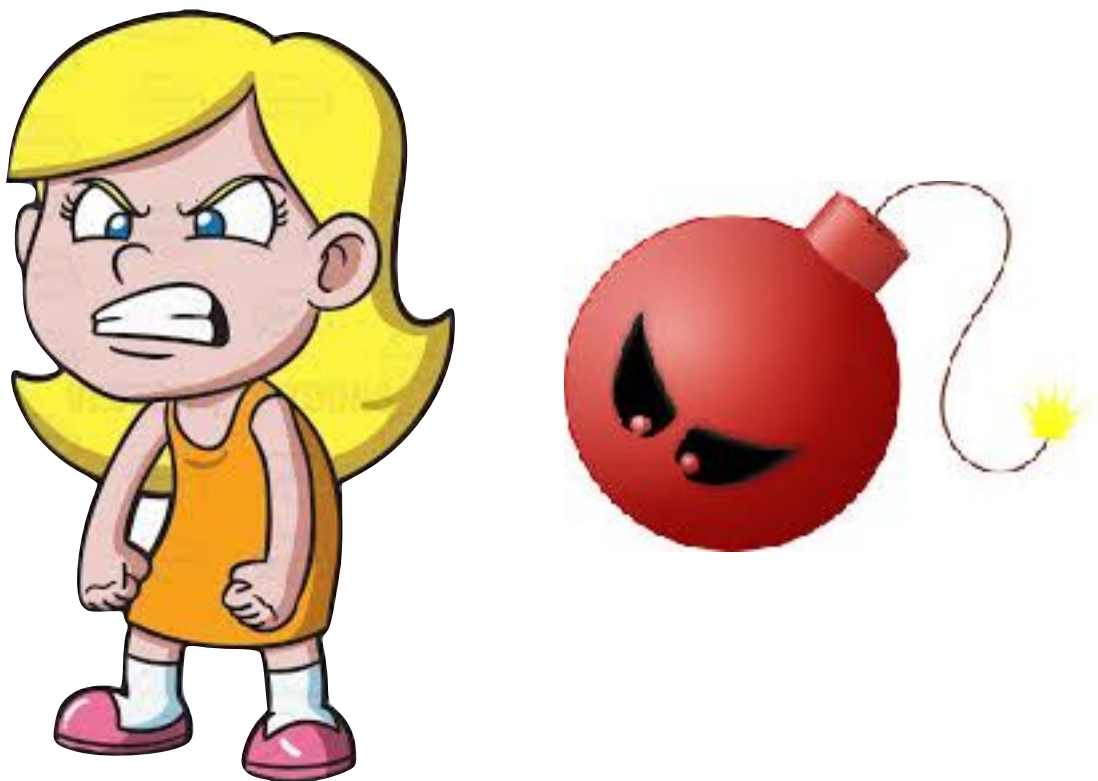


SKULIRAJ SE!



**Ideje za različne aktivnosti, ki nam pomagajo pri učenju
obvladovanja jeze za:**

- *otroke
- * učitelje in svetovalne delavce
- * psihologe, specialne pedagoge in druge strokovnjake
- * starše

Avtorica: mag. Ines Celin, univ. dipl. psih.
ines.celin@gmail.com

V tem delovnem zvezku lahko najdete različne ideje za ozaveščanje in obvladovanje jeze. Aktivnosti lahko prosto izbirate glede na situacijo ter značilnosti otroka in ni nujno, da jim sledite po vrsti. Ob pregledovanju gradiv boste hitro ugotovili, da se isti razmisleki sprožajo z različnimi aktivnostmi (npr. situacije, ki nas jezijo lahko otrok nariše, napiše seznam, primere dopiše v oblačke, krogce, opiše v zgodbi itd...). Namen teh raznolikih aktivnosti je, da lahko vsak najde zase tisto, preko katere se najlažje izrazi. Po drugi strani lahko strokovnjaki, ki delamo z otroki s težavami pri obvladovanju jeze, izbiramo pestre načine, da sprožimo otrokov razmislek. Na ta način se bomo morda izognili dolgočasju ter otrokom pomagali, da raziščejo svoje doživljanje iz več zornih kotov. Za mlajše učence so primernejše vaje, v katerih izbira izmed ponujenih možnosti, pripoveduje, riše ali z lutkami dramatizira, medtem ko pri starejših že vpeljujem zapisovanje o doživetjih in razpravljanje z argumentacijo.

Nekatere dejavnosti so izvirne ideje avtorice, spet druge so prirejene ali prevedene iz različne tuje literature. Sličice in ikone so izposojene iz spletnih virov kot tudi iz tujih priročnikov za otroke.

1. OZAVEŠČANJE JEZE

- ozaveščanje dogodkov, v katerih se pojavlja jeza
- ozaveščanje jakosti doživljanja jeze
- spoznavanje različnih besed za jezo
- ozaveščanje telesnih odzivov
- ozaveščanje misli
- ozaveščanje vedenj
- ozaveščanje posledic vedenja
- ozaveščanje drugih neprijetnih čustev ob jezi
- ozaveščanje prijetnih čustev (umirjenosti, veselja...)
- razumevanje funkcij jeza

Vsi ljudje se kdaj pa kdaj razjezimo. Nekateri ljudje se jezijo pogosteje in močneje kot drugi. Če bereš ta delovni zvezek, se verjetno pogosto jeziš in imaš morda težave zaradi svojih jeznih obnašanj.

V oblačke nariši ali napiši stvari, ki te jezijo. V vsak oblaček napiši po en primer.



S pomočjo lutk odigraj prizor in prikaži nekaj, kar te najmočneje razjezi. Če želiš, lahko dogajanje ilustriraš spodaj.

Na črte spodaj napiši vse, kar si danes počel. Ko zaključiš s seznamom, z rdečo barvico pobarvaj vse današnje dogodke, ko si se razjezil.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

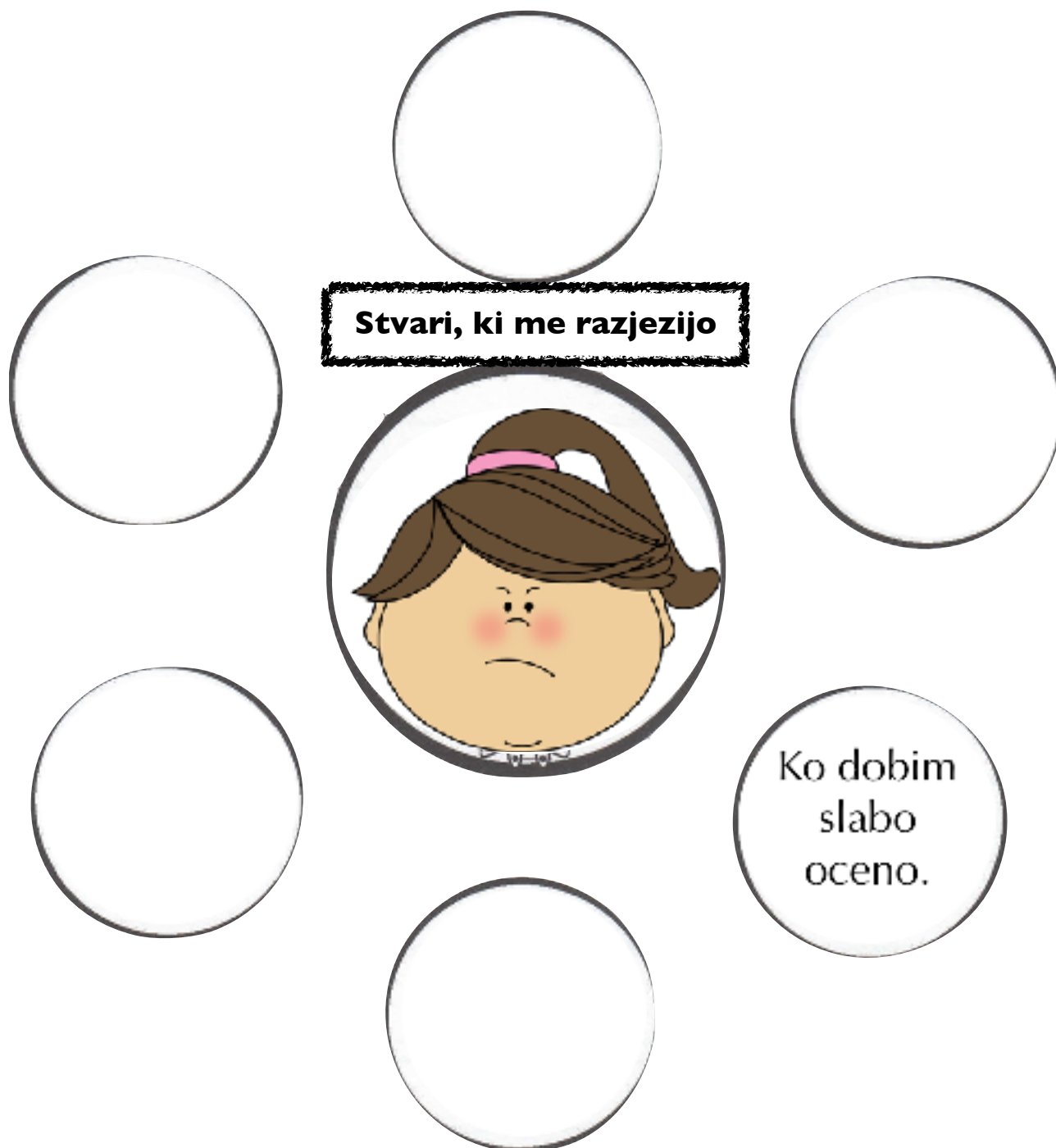
9.

10.

11.

12.

Spodaj so balončki, v katerih so zapisane stvari, ki lahko razjezijo nekatere ljudi. V prazne še ti dopiši tiste stvari, ki razjezijo tebe.



Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam. Zakaj se v njih pojavi jeza? Kaj ti jeza sporoča?

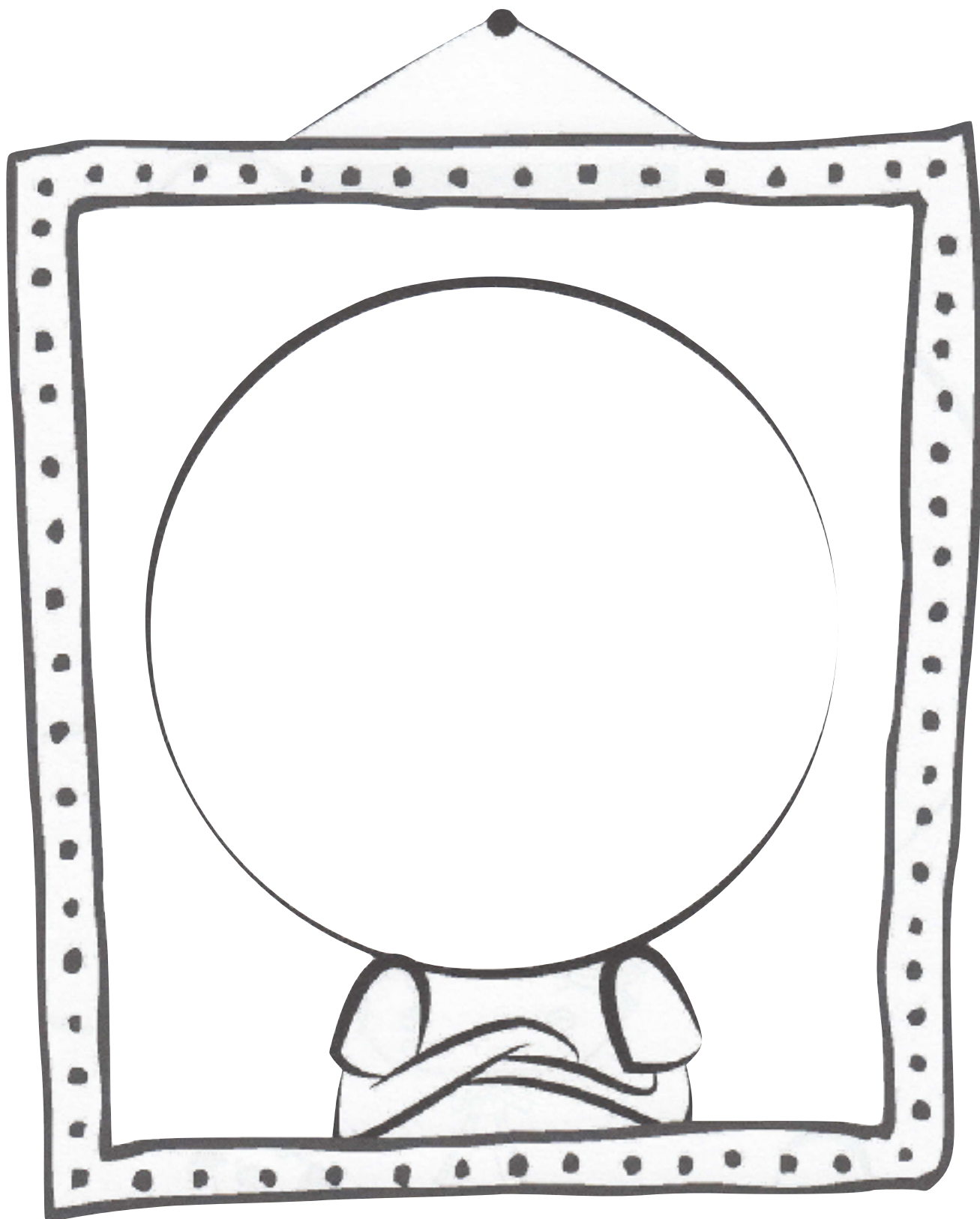
Kaj te največkrat razjezi? Zapiši situacije, v katerih najpogosteje doživljaš jezo.

Podčrtaj tiste situacije, v katerih je tvoja jeza najmočnejša in jo težko obvladuješ.

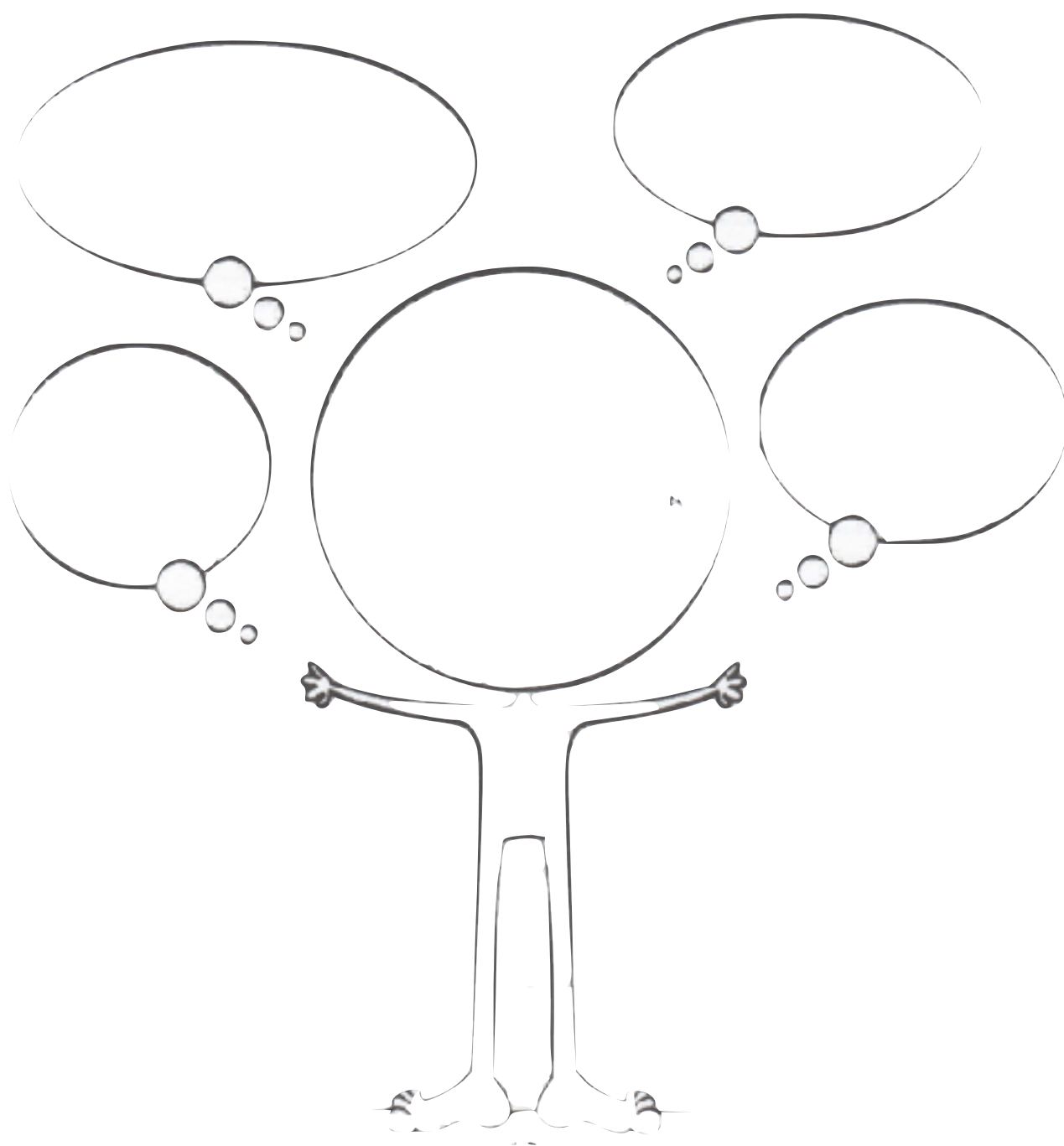
V oblačke napiši, kaj po navadi rečeš, ko si močno jezen.



Nariši, kako izgleda tvoj obraz, ko si zelo jezen.



Jezo vedno spremljajo značilne misli in očitne spremembe v telesu. V shemo telesa nariši (označi, pobarvaj...), kje v telesu čutiš jezo. Nariši izraz na obrazu, ki se pojavi, ko si jezen. V oblăčke napiši misli, ki se pojavijo takrat, ko se razjeziš.

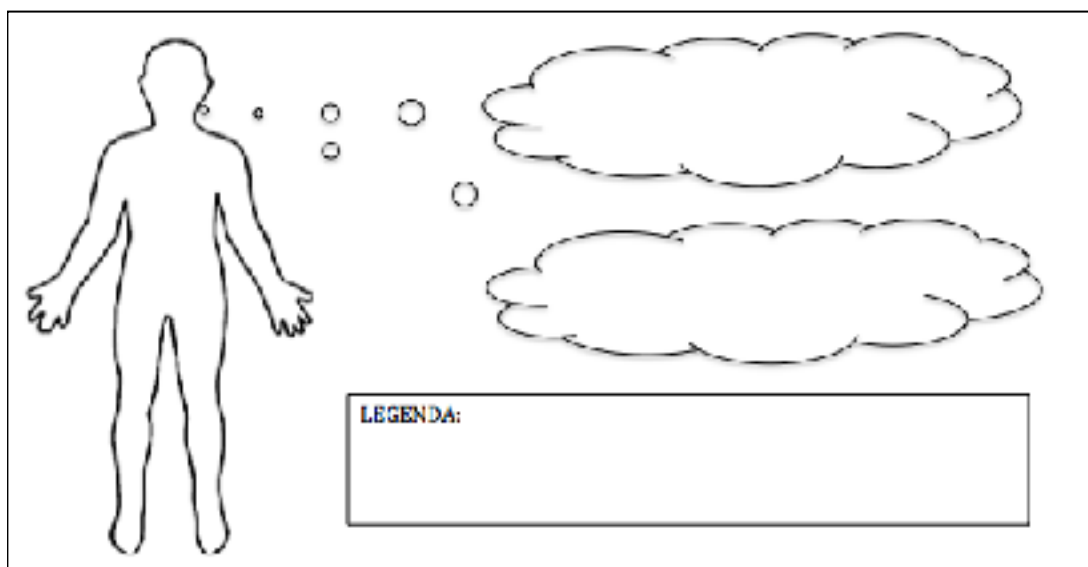


Ozaveščanje telesnih občutkov lahko spodbudimo z usmerjenim predstavljanjem. Sprva lahko prosiš starše ali učiteljico, da počasi prebere besedilo, ti pa si čim bolj živo predstavljaš to, kar slišiš. Med vajo se udobno namesti na stolu in imej oči zaprte.

»Predstavljaš si, da se nahajaš v situaciji, ko si bil zelo jezen. Opazuj prostor, v katerem si, natančno si predstavljaš predmete, ki te obkrožajo ... Bodi pozoren na to, kdo vse se nahaja okrog tebe ... Jasno si predstavljaš obraze in držo ljudi, ki so okoli tebe. Sedaj se osredotoči na to, kaj doživljaš. Jasno občuti jezo. Kje v telesu čutiš spremembe? V katerih delih telesa čutiš jezo? Predstavljaš si, da s svojo pozornostjo skeniraš svoje telo od nožnih prstov navzgor in opaziš občutke v različnih delih telesa. Preglej telo od stopal ... navzgor po nogah ... preko kolen in bokov ... hrbtni del telesa, trebuh in prsni koš ... roke od prstov, dlani, zapestij, preko komolcev do ramen ... vrat in grlo ... občutke v obrazu ter na lasišču ... Kje si opazil kakšne posebnosti?

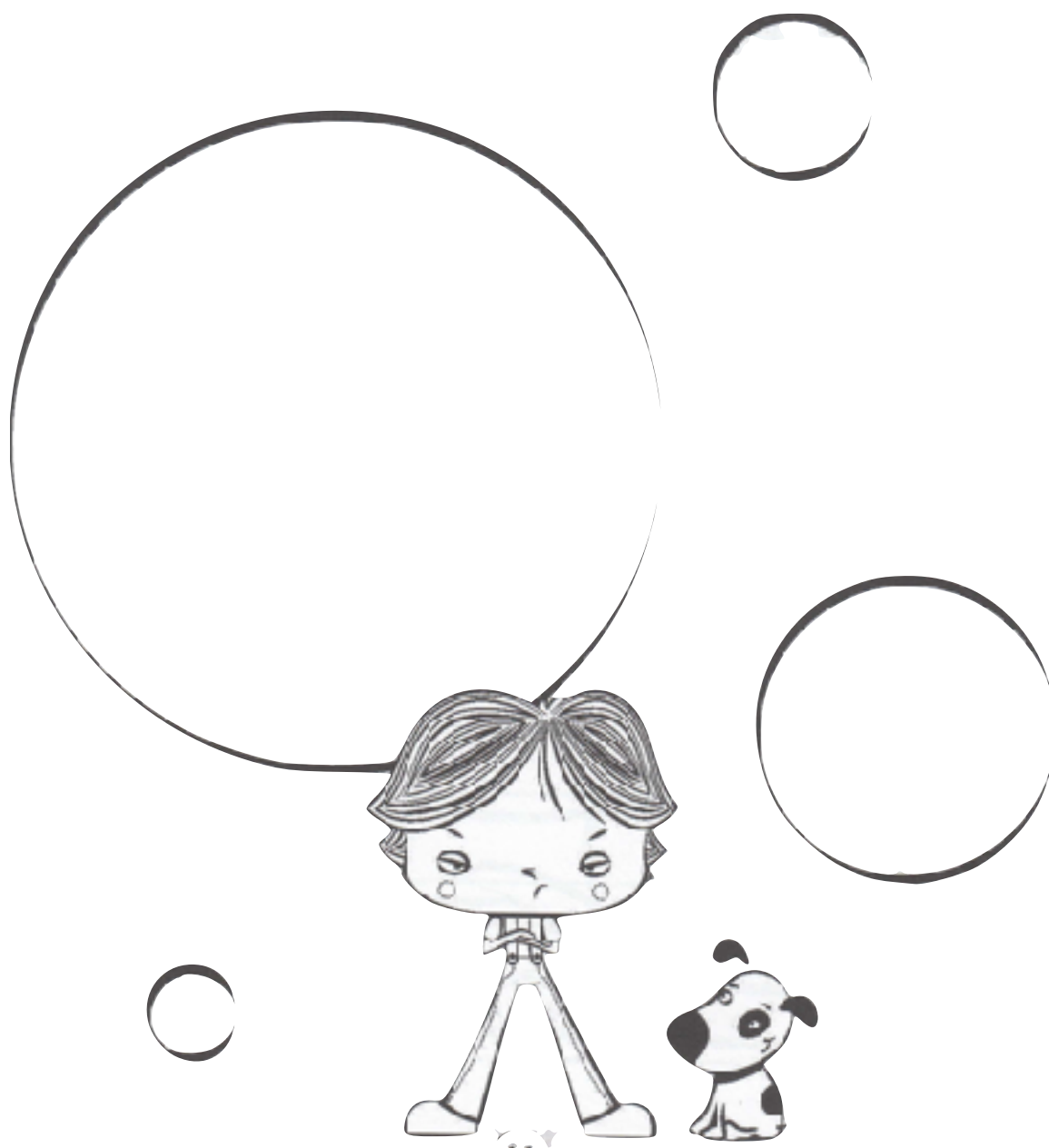
Še vedno si v situaciji, ko si zelo jezen. Sedaj bodi pozoren na svoje misli. Predstavljaš si, da so tvoje misli kot vlak, ki se počasi pelje mimo postaje, na kateri stojiš. Vsaka misel se jasno vidi na vagonu, ki pelje mimo ... svoje razmišljanje v situaciji jeze le opazi ... nato pa dovoli misli, da se odpelje naprej. 1 minuto v tišini opazuj svoje misli.

Sedaj se zavedaj tega, kje se v resnici nahajaš ... sedi v učilnici ... varen si in vse boljše se počutiš ... Veš, da si v šoli, tvoje telo je dobro, tvoje misli so zbrane, ti si umirjen in ravno prav sproščen ... občuti, kako so tvoja stopala čvrsto na tleh, kako te stol podpira ... bodi pozoren na zvoke, ki jih lahko slišiš v prostoru in od zunaj ... ko si pripravljen, počasi odprí oči, se ozri po prostoru in se pretegni. Spomni se telesnih občutkov, ki si jih opazil med predstavljanjem in jih označi, nariši v telesno shemo. Misli, ki so se ti porajale, napiši v oblăčke.«



Ko se razjezimo, je naša jeza lahko različno močna. Včasih smo le malo jezni - takrat rečemo, da smo **slabe volje**, spet drugič je lahko naša jeza močna in silovita - čutimo čisto pravi **bes**.

Spomni se zadnjega primera, ko si bil jezen: si bil slabe volje, jezen ali besen? S kljukico označi krog, ki najbolje prikaže, kako močna je bila tvoja jeza.





Ali kdaj dovoliš svojim čustvom, da eksplodirajo? Če da, kako ta eksplodirana čustva vplivajo nate in kako na druge?

Nariši vulkan in vanj napiši svoje misli. V lavi, ki bruha iz vulkana, napiši svoje obnašanja (kaj narediš, kaj rečeš...). Pod vulkan zapiši, kako eksplozivne misli vplivajo na ljudi okoli tebe.

Jeza sama po sebi ni niti dobra niti slaba. Jeza se pojavi v situacijah, v katerih ocenjujemo, da se nam je zgodila krivica. Naloga jeze je, da nam da energijo in nas spravi v akcijo, zato da bi se zaščitili oziroma da ne bi dovolili krivic.

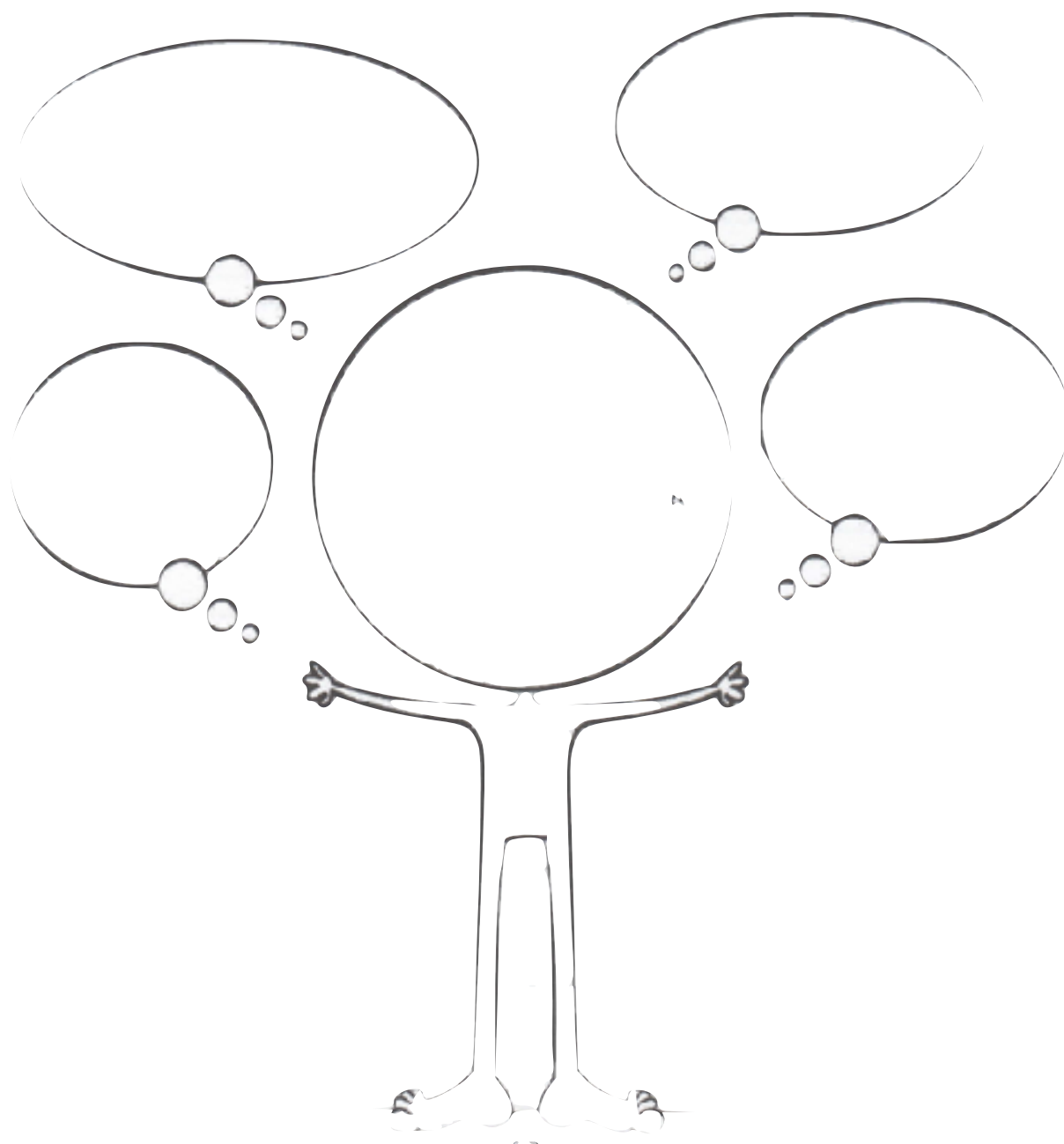
Problem nastane takrat, ko se jezimo prepogosto (tudi v situacijah, ki niso krivične) ali če je naša jeza prehuda. Večinoma nam težav ne povzroča čustvo jeze, temveč se zaplete zaradi naših neustreznih vedenj, s katerimi jezo izrazimo.

Spomni se primerov, ko si se zaradi jeze znašel v težavah in jih zapiši v prvi stolpec. V drugi stolpec zapiši primere, ko je bila jeza koristna.

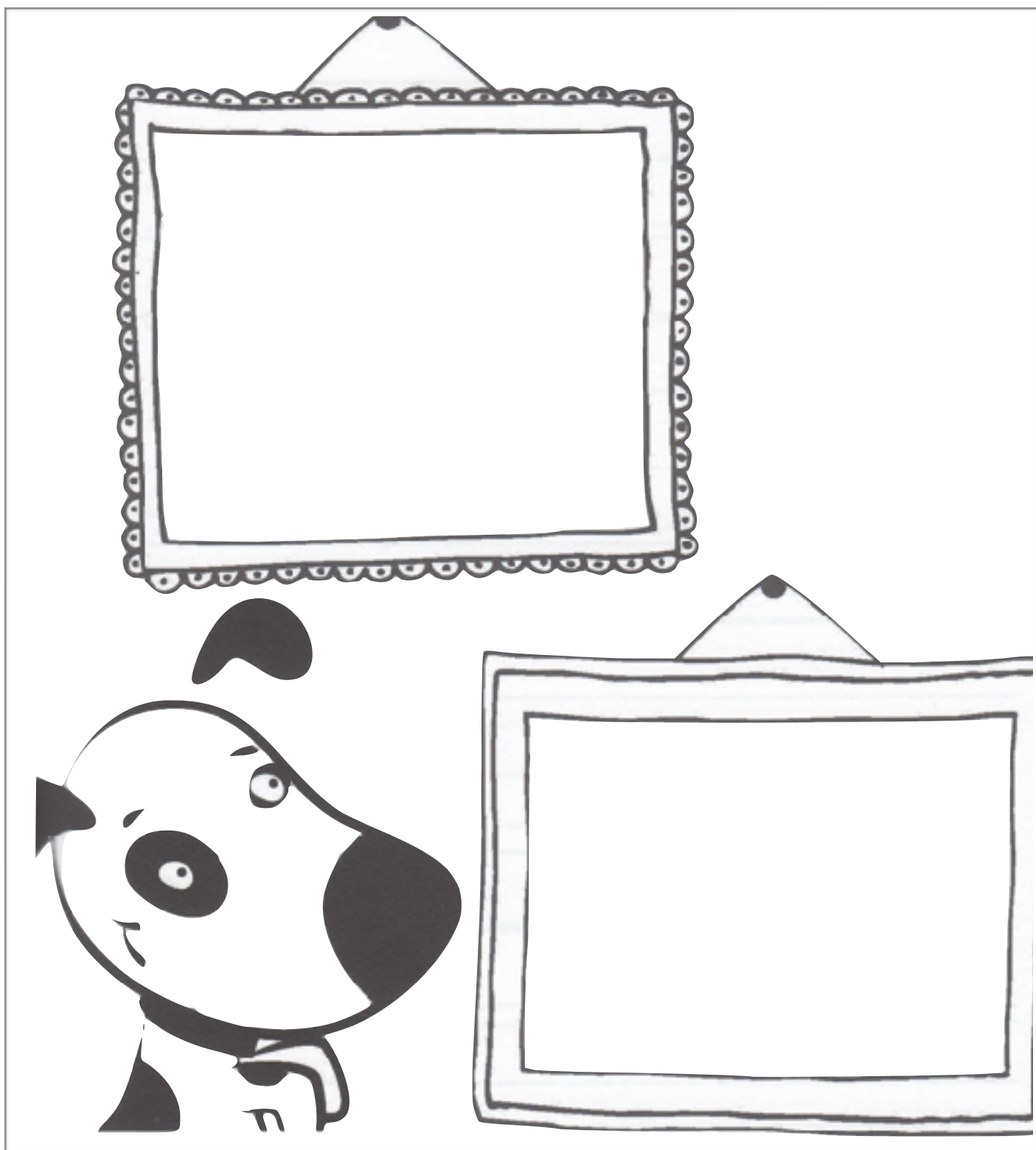
Jezil sem se in se zato znašel v težavah	Jezil sem se in jeza mi je pomagala

Sošolcu ali učiteljici pojasni, kakšne so bile tvoje težave v primerih iz prvega stolpca. Pojasni tudi, kakšne so bile koristi jeze v primerih iz drugega stolpca.

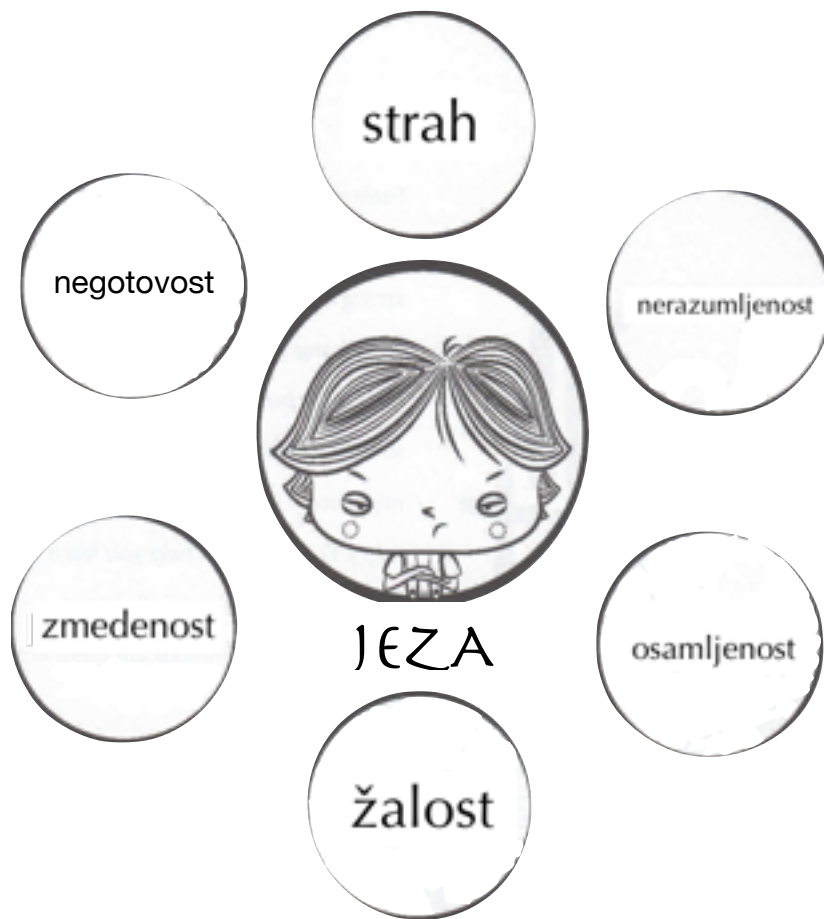
Ko si umirjen, se tvoje telo počuti popolnoma drugače kot takrat, ko si jezen. V shemi telesa pobarvaj, kako se tvoje telo počuti, ko si umirjen in sproščen. Nariši še izraz na obrazu. V oblache zapiši običajne misli, ki se pojavijo, ko si sproščen in miren.



V první okvířček nariší sebe, ko sí vesel. V druhý okvířček pa nariší sebe, ko sí jezen.



Veliko je različnih vzrokov, zaradi katerih se otroci razjezijo. K jezi se lahko pripnejo še druga čustva. Preberi nekatera od njih in se spomni dogodkov, ko si se ti tako počutil (npr. jezo in osamljeno).

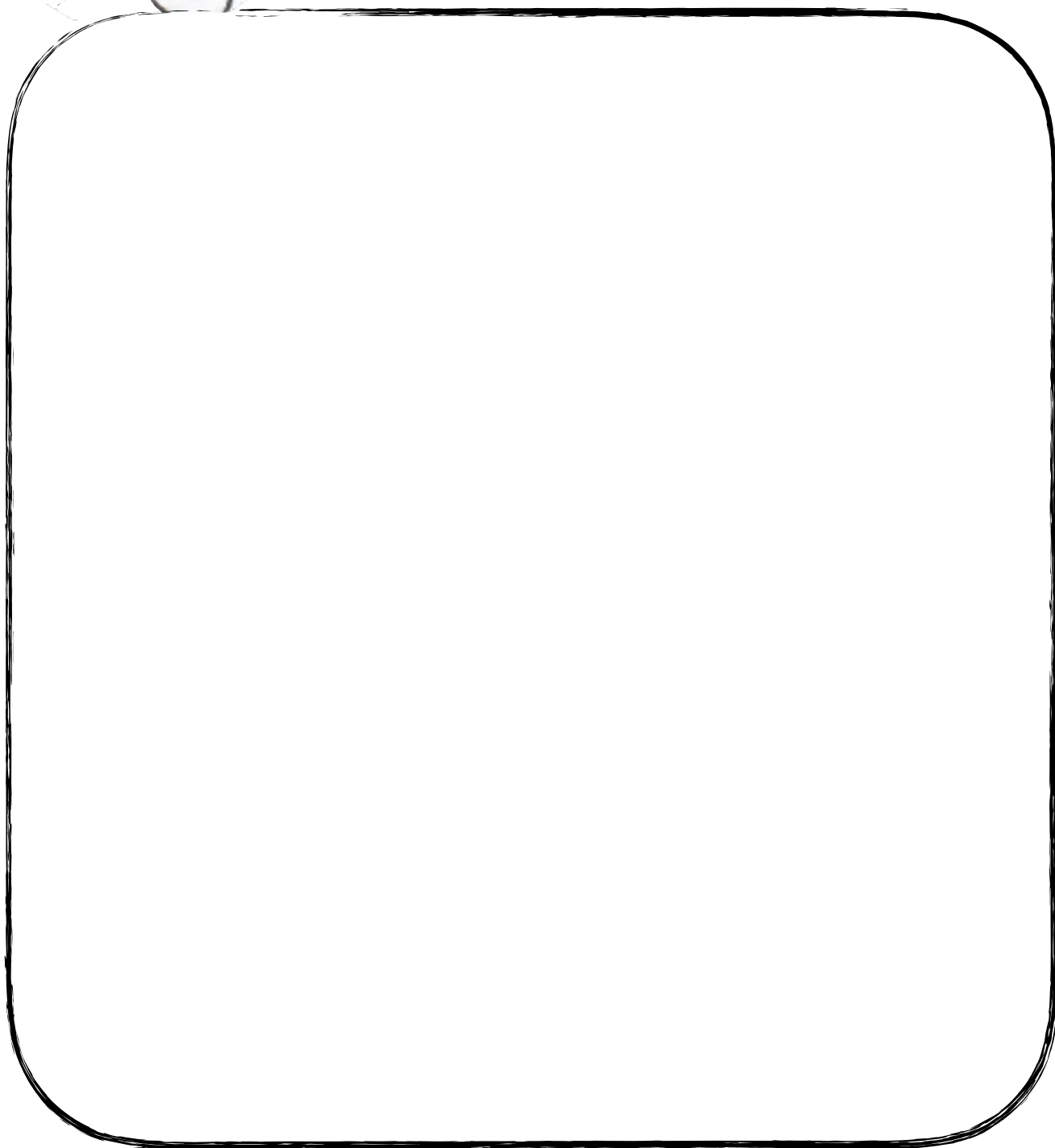


Pobarvaj čustva, ki si jih kdaj doživljal tik preden si se razjezil, ali pa skupaj z jezo. Pripravi o tem, kaj se je zgodilo.

Morda si z jezo doživljal še druga čustva, ki jih zgoraj nisi našel. Napiši jih.



Ilustriraj svojo zgodbo. V ilustracijo vključi risbo sebe, z izrazom na obrazu pa prikaži vsaj enega od čustev, ki si jih omenil v zgodbi.



Preberi scenarije in razmisli, kako bi se počutil, če bi se kaj podobnega zgodilo tebi. Napiši, katera čustva bi najverjetneje doživljal.

1. Na igrišču se igraš s svojim najboljšim prijateljem. K vama pride sošolec in povabi tvojega prijatelja, naj pride igrat košarko. Prijatelj odide na košarkaško igrišče, tebe pa pusti samega. Kako bi se počutil?

2. V razredu rešuješ naloge, ko se ti zlomi svinčnik. Sošolca prosiš, naj ti ga posodi, vendar ti reče "NE". Kako bi se počutil?

3. Ko vstopiš v učilnico, ti sošolec pomaha in reče: "Živjo!". Kako bi se počutil?

Ali veš, da obstajajo znaki, ki nas opozarjajo, da se v nas krepi jeza? Morda se nam začnejo potiti dlani, oči se nam lahko začnejo polniti s solzami, ali pa občutimo vročino v glavi. Vsak od nas lahko čuti različne signale, prav tako pa se vsak od nas lahko nauči dobro prepoznavati telesne znake naraščajoče jeze. Če znake zgodaj prepoznamo, se lahko pravočasno umirimo in preprečimo neprijetne izbruhe.

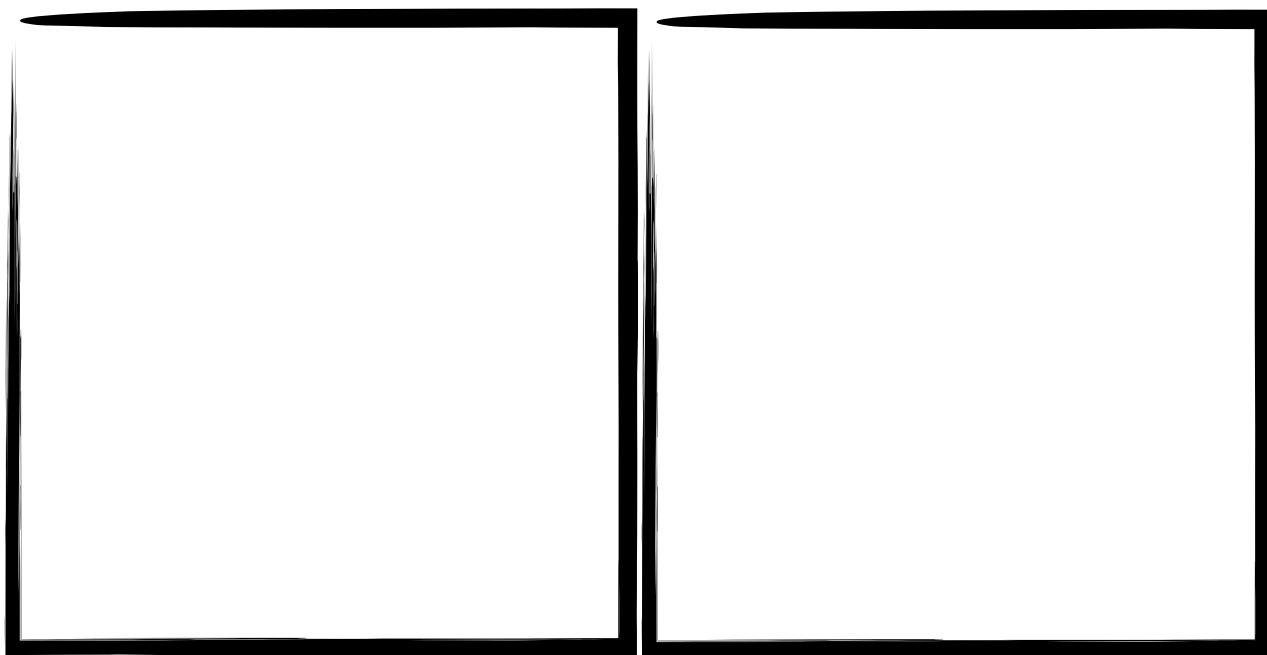
Razmisli o tem, kaj se zgodi v tvojem telesu tik preden jezo izbruhneš. Vsa opažanja zapiši v okvirčke spodaj.



Predstavljaš si, da v tvojih možganih obstajajo različni oddelki, ki skrbijo, da se ustrezno odločaš in odzivaš na dogajanje okrog sebe. Del možganov je zadolžen tudi za jezo. V njem živi **Besko**, ki pazi na krivičnost. Ko oceni, da se ti je zgodila krivica in da nekdo krši tvoje pravice, pritisne alarm in sproži doživljanje jeze ter vse misli in telesne spremembe, ki sodijo zraven.

V novih delih možganov živi **Modrijanček**. Njegova naloga je, da zbere vsa pomembna dejstva o dogajanju, jih pretehta, uporabi logiko in se z razmislekom odloča. Za odločitev, kaj bi bilo v neki situaciji najbolje storiti, uporabi razum. Za razmislek potrebuje nekaj časa.

V levi okvirček nariši svojega Beska. V desni okvirček pa nariši Modrijančka.

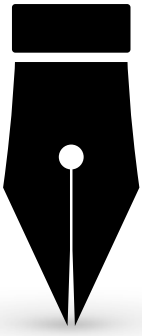


Besko se odziva hitro, saj želi poskrbeti, da se pravočasno postaviš zase in druge ustaviš pri vedenju, ki ni ustrezno. Telo pripravi na BOJ, zato v kri spusti različne kemikalije, ki povzročijo, da nam srce hitreje bije, potimo se, mišice pa so napete in zakrčene. Ko Besko pritisne alarm, se Modrijančkovi sistemi sesujejo in ne more dobro opraviti svojega dela. Na žalost takrat težje razmišljamo in se ne moremo dobro odločati.

Da bi uspešno delovali, morata Besko in Modrijanček dobro sodelovati. Besko včasih pretirava in sproža alarme tudi takrat, ko nismo soočeni z veliko krivico (ali pa povzroči, da z bojem zadevo še poslabšamo). Naučiti ga moramo, kako presoditi, kdaj je čas za boj, kdaj pa potrebujemo čas za razmislek, da se odločimo za najbolj ustrezen odziv. V nadaljevanju se bomo naučili, kako lahko to storimo.

2. STRATEGIJE ZA OBVLADOVANJE JEZE

- ozaveščanje učinkovitih načinov umirjanja
- prepoznavanje in spreminjanje neustreznih misli
- konkretizacija in domišljija: orodja za obvladovanje
- vizualizacije: spuščanje jeze
- pisanje
- dihalne tehnike
- razmislek o vedenju in posledicah, iskanje alternativ



Kako se ohladiš? Napiši seznam stvari, ki ti pomagajo, da se umiriš, ko se čutiš pod stresom, vznemirjen, jezen, prestrašen...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Nariši pet balonov. V vsak balon napiši ali nariši nekaj, kar te žalostí, jezi, vznemírja, ali nekaj, zaradi česar se počutiš slabo.

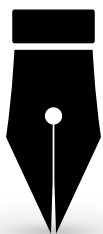
Zdaj si predstavljaj, da balone postopoma, enega za drugim, spustiš, da odletijo v nebo.



Mnogim ljudem pri umirjanju pomaga, če svoja čustva zapišejo. Na spodnje črte napiši pismo nekemu, ki te jezi. Poskrbi, da bo to pismo ostalo "samo za tvoje oči". Čez nekaj dni ga znova preberí in preverí, ali je tvoja jeza še vedno enako vroča, ali se je morda kaj ohladila. Počakaj, dokler se tvoja jeza ne ohladi in si dovolj umirjen, šele nato se z osebo pogovori. Lahko napišeš novo pismo in ga osebi izročiš.

Dragí/-a _____.

Lepo te pozdravljam, _____



Spodaj napiši umirjeno pismo o razlogih za tvojo jezo. Če želiš, ga lahko pošlješ osebi, ki je bila vpletena v situacijo.

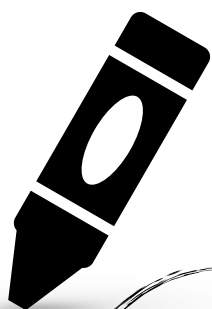
Dragi/-a _____.

Lepo te pozdravljam, _____

Vsem bi koristilo, če bi imeli torbo s pripomočki za obvladovanje jeze. Večina nas ima le kladivo, s katerim udarjamo in razbijamo vse okrog sebe. Potrebovali pa bi veliko več različnih pripomočkov, da bi uspešno rešili situacije, ko nas prevzame jeza.

Nariši torbo s pripomočki in vanjo vključi čim več različnih orodij, ki ti pomagajo pri spoprijemanju z jezo.

Pomagaš si lahko z naslednjimi prispodobami: izvijač, s katerim govor obrneš na prijazne besede; kleščice, s katerimi izdereš vse slabe stvari; očala, s katerimi se osredotočiš na dobre stvari ...



Uporabi svojo domišljijo in si izmisli čim več različnih orodij!

Spomni se zadnjega primera, ko si se razjezil. S pomočjo spodnje tabele opiši okoliščine tega dogodka.

Preden sem se razjezil, se je zgodilo to:	Ko sem se razjezil, sem naredil to:	Po tem, ko sem se jezil, so bile posledice zame takšne:
---	-------------------------------------	---

Kako bi lahko spremenil svoje ravnanje, ki si ga opisal v drugem stolpcu? Kakšne misliš, da bi bile posledice tega drugačnega ravnanja?

Če bi ravnal drugače, bi lahko naredil takole:	Posledice zame bi bile takšne:
--	--------------------------------

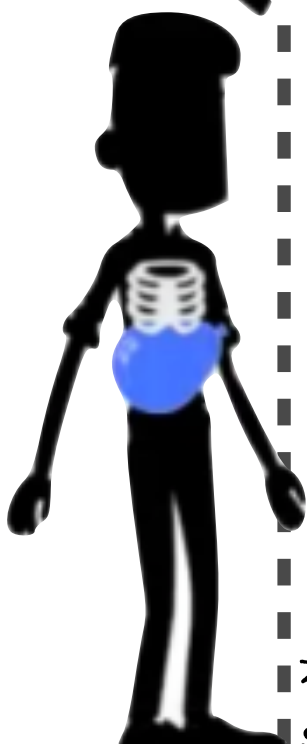
Čustva lahko učinkovito uravnavamo s pomočjo ustrezne komunikacije. Ko smo vznemirjeni, nam lahko pomaga že to, da svoja čustva poimenujemo in z besedami izrazimo, zakaj se tako počutimo. Ko povemo, nam je pogosto lažje. V vsak oblaček napiši konstruktivne načine, kako lahko z besedami na primeren način izrazimo svoja neprijetna čustva.



Nadzor nad dihanjem je eden od najboljših načinov, s katerim se lahko hitro umirimo, ko smo vznemirjeni ali jezni.

Vadi dihanje po spodnjih navodilih (vsak dan 5 minut). V začetku lahko prosiš učiteljico ali starše, da ti navodila berejo, ti pa jih izvajaš. Ko si jezen ali vznemirjen, uporabi takšno dihanje, da se umiriš.

DIHANJE 4-7-8

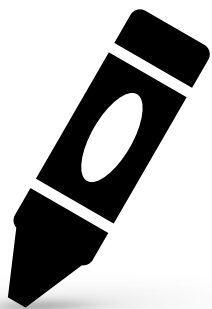


Predstavljaš si, da se v tvojem trebuhu, tik pod rebri nahaja balon. Ko vdihneš skozi nos, se ta balon počasi napihuje, pri izdihu skozi usta pa se počasi izprazni. Eno roko postavi na trebuh in pri dihanju občuti, kako se balon polni in prazni.

“Vdihni skozi nos (vdih traja 4 sekunde), zadrži (7 sekund) in zelo počasi izdihuj skozi usta, kot da bi bila usta majhna luknjica v balonu, skozi katero počasi beži zrak (to naj traja 8 sekund). Znova vdihni (1-2-3-4), zadrži (1-2-3-4-5-6-7). in izdihni (1-2-3-4-5-6-7-8)...”

Vajo dihanja lahko dopolniš tako, da si čim bolj živo predstavljaš, kako te z vsakim vdihom napolni občutek jasnosti in zbranosti, medtem ko z vsakim izdihom iz tvojega telesa izginjata jeza in napetost.









Obstaja veliko različnih načinov za uspešno obvladovanje jeze. Da bi se spomnil katerega od njih in ga učinkovito uporabil, je dobro, da imaš vnaprej pripravljen načrt, ki mu boš lahko sledil, ko se razjeziš.



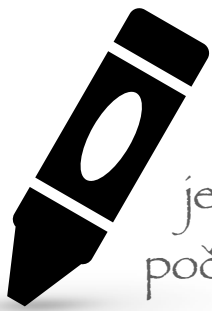
Nariši, kaj boš naredil naslednjič, ko bos začutil, da se v tebi poraja jeza.

Najbolje je, če dobro premisliš, preden nekaj rečeš ali narediš. To še posebej velja, ko si jezen.

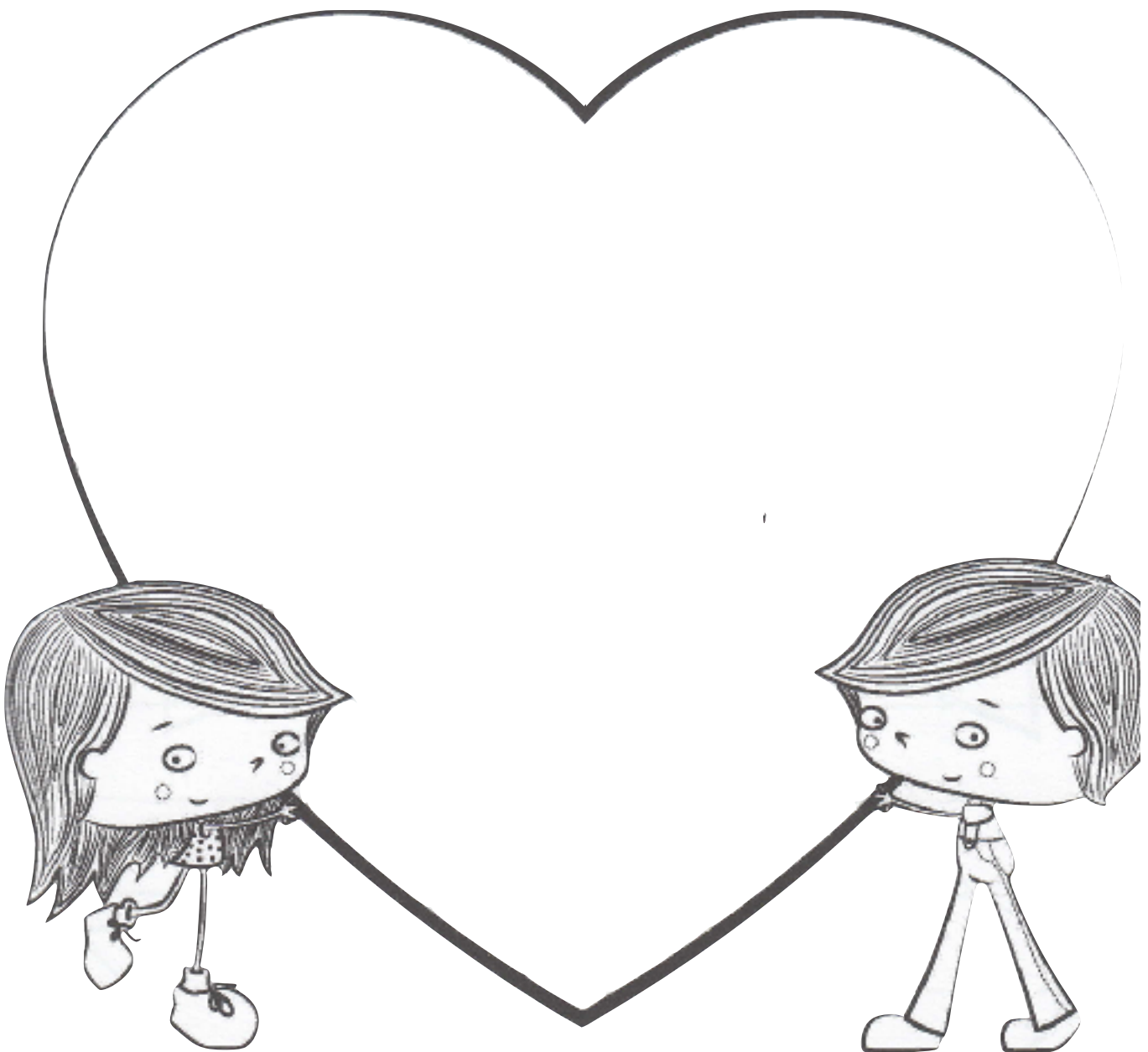
Poleg vsake strele napišeš, kaj bi brez premisleka rekel, ko si jezen. Poleg sonca napišeš, kaj bi lahko rekel namesto tega, če bi imel dovolj časa za umiritev in premislek.

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ko smo jezni, se naše srce napolni z grdimi mislimi in neprijetnimi čustvi.

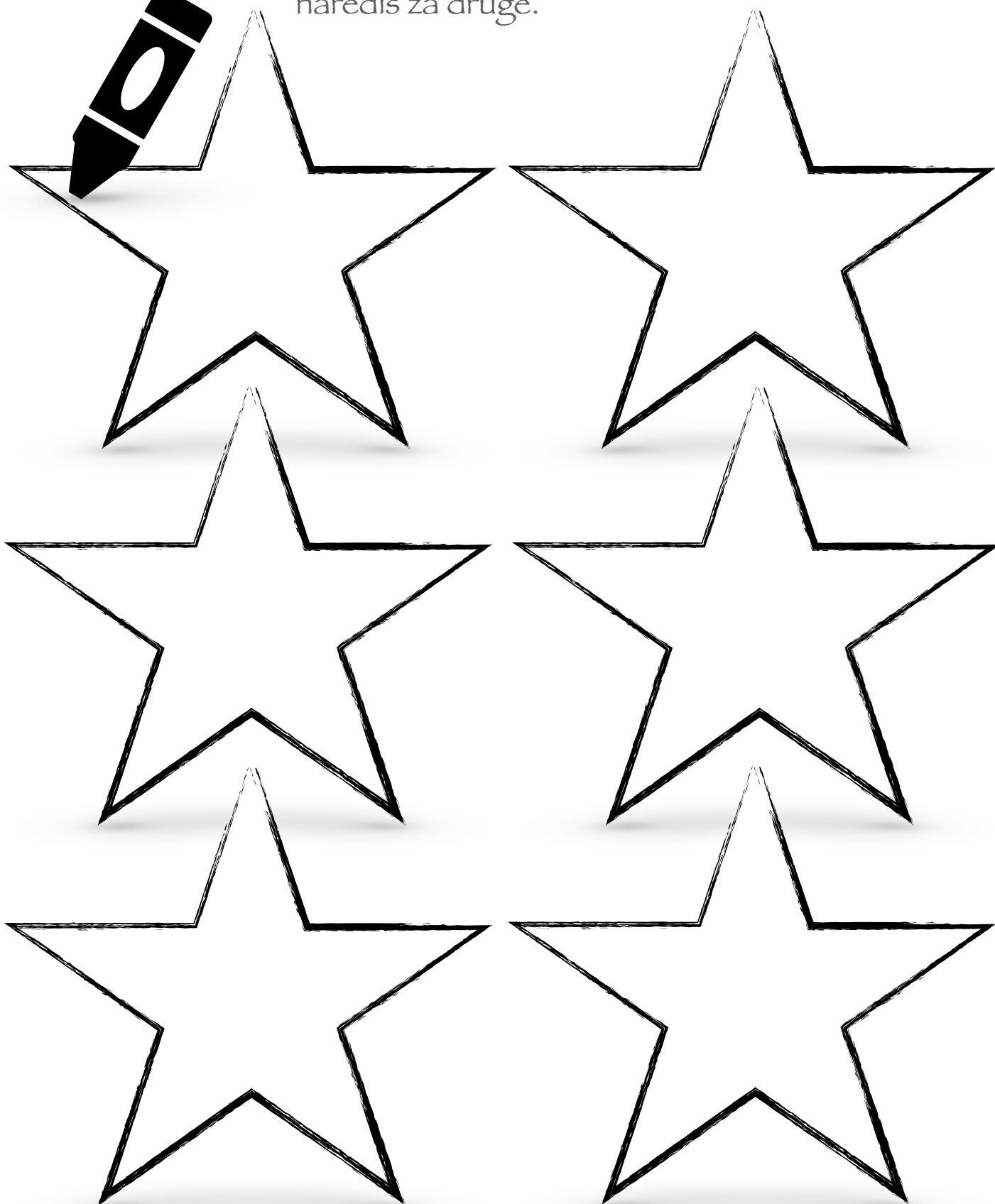
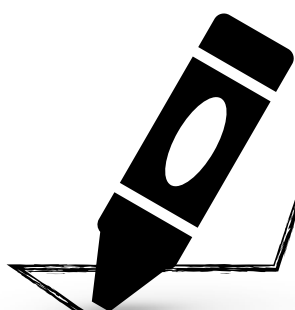


V srce spodaj nariši stvari, ki te osrečujejo. Ko začutiš, da se te polašča jeza, se spomni na to risbo in poskusi jezo, ki jo imaš v srčku zamenjati s stvarmi, ob katerih se počutiš prijetno. Ko se umiriš, razmisli, kako boš razrešil trenutno situacijo.



Ko smo prijazni do drugih in jim pomagamo, se počutimo dobro. Dobro počutje nam lahko pomaga, da se pretirano ne jezimo ali pa, da jezo bolje obvladamo.

V zvezdice napiši lepe stvari, ki jih lahko narediš za druge.



Katero čustvo boš doživeljal, ni odvisno od tega, kaj se ti dogaja. Bistveno je, kako razmišljaš in kako si dogajanje razlagaš. V isti situaciji lahko ljudje doživljamo zelo različna čustva.

Spodaj je nekaj primerov, kako si lahko dogodek različno razlagamo. Razmisli, katero čustvo boš najverjetneje doživel, če razmišljaš tako, kot je zapisano v oblaku. Verjetno bi se glede na svojo razlago dogodka tudi drugače odzval. Kakšno bi bilo tvoje vedenje v vsakem od primerov?

DOGODEK:

Stojiš v vrsti za malico in nekdo se zaleti vate.

RAZMIŠLJANJE 1:

Sošolec se spet preriva in me želi prehiteti. Ni fer-vedno se silí v ospredje in potem še prvi dobi hrano!

ČUSTVO: _____

VEDENJE: _____

RAZMIŠLJANJE 2:

Uбоgi fantek se je verjetno spotaknil. Upam, da je vse v redu z njim in da se ni poškodoval.

ČUSTVO: _____

VEDENJE: _____

RAZMIŠLJANJE 3:

Prej sem tam polil čaj. Kaj če se je sošolec poškodoval, ker se mu je spodrsnilo na luži. Kaj če me bo učiteljica kaznovala...

ČUSTVO: _____

VEDENJE: _____

Ljudje se v svojem razmišljanju pogosto motimo. Naše razlage dogajanja niso vedno ustrezne, zaradi česar je naše čustvovanje lahko pretirano, naše vedenje pa neprimerno.

Če želimo dobro obvladovati svoja čustva (sem spada tudi jeza), moramo postati detektivi in podrobno raziskovati svoje mišljenje. Nasednje vaje ti bodo pri tem v pomoč.

Ko opaziš, da se v tebi poraja jeza, sledi naslednjim korakom:



1. Nekajkrat globoko vdihni in izdihni, da umiriš telo.



2. Opazi in prepoznavaj svoje misli.



3. Zberi dokaze, da presodiš, ali je tvoja misel ustrezna.

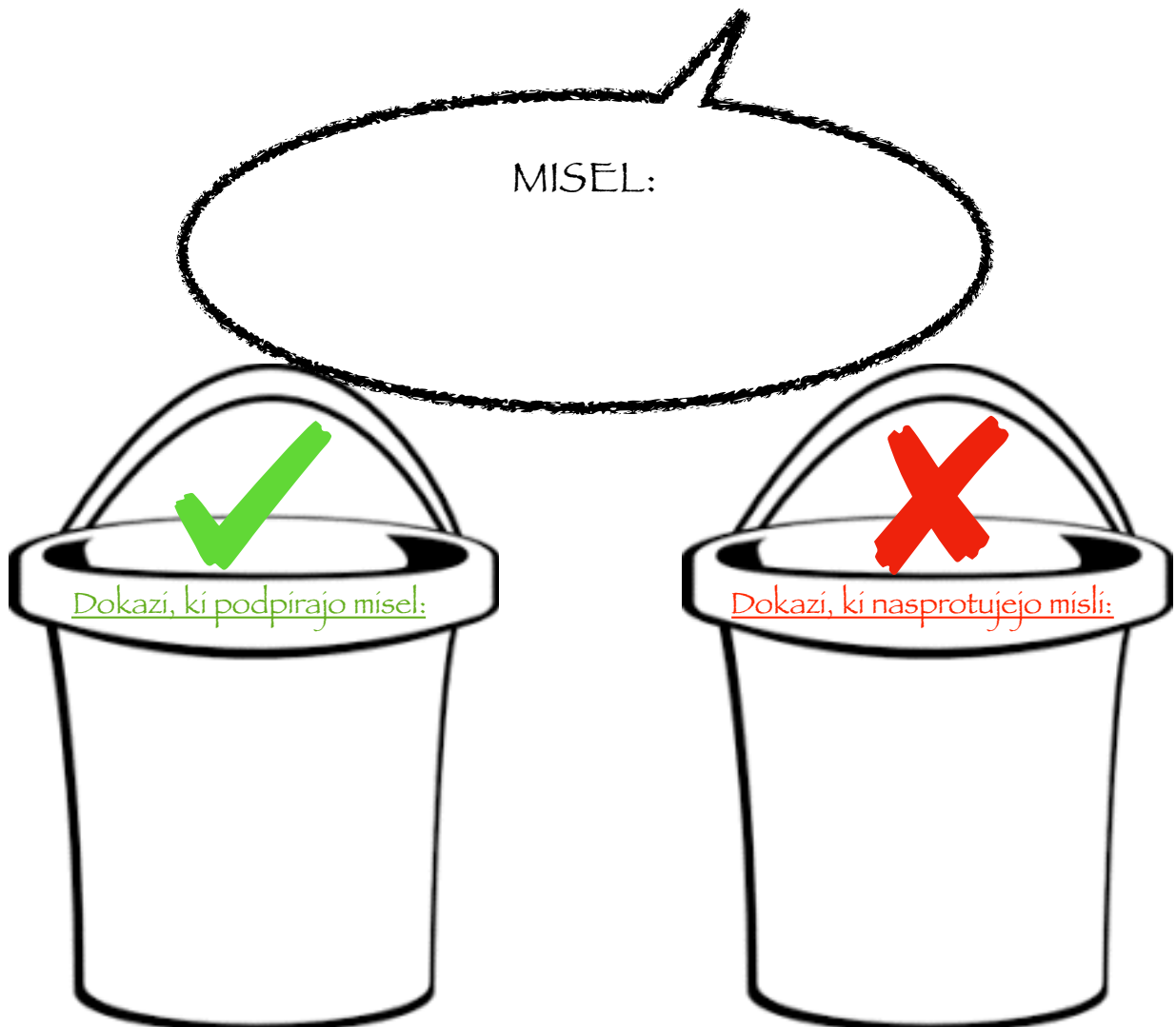


4. Če misel ni ustrezna, jo spremeni. / Če je misel ustrezna, razmisli, kako se boš primerno odzval na dogajanje.



Ramíslí, kako bí lahko preveríl, alí je tvoja mísel
ustrezna. Napíší čím več načínov, na katere bí lahko
zbral dokaze, kí jít potrebuješ, da se lahko odločíš,
alí je mísel ustrezna dogajanju, alí ne.

Za razmíselek o ustrezností razmíšljanja lahko uporabiš naslednjo
shemo.

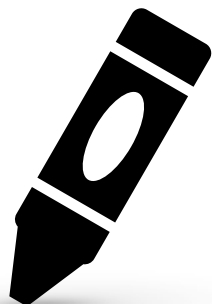


Preberi povedi. Presodi, ali bi bil opisan način dober in koristen pri uravnavanju jeze. Če meniš, da bi bil ta način dober, stavek obkroži s svojo najljubšo barvo. Če ta način ne bi bil koristen, stavek prečrtaj s svinčnikom.

- 1. Udari tistega, ki te je razjezil.**
- 2. Nekajkrat globoko vdihni in izdihni.**
- 3. Preštej do 10, nato ukrepaj.**
- 4. Glasno kriči.**
- 5. O dogodku se pogovori z učiteljico.**
- 6. Prosi za pogovor pri šolski svetovalni delavki.**
- 7. Udari s pestjo v zid.**
- 8. Brcni mizo.**
- 9. O svojih čustvih piši v dnevnik.**
- 10. Preklinjaj ali kriči grde besede.**

S prijateljem, staršem ali učiteljico se pogovori o svojih presojah. Povej, zakaj se ti nek način zdi dober ali ne. Kakšne koristi ali težave bi verjetno prineslo takšno vedenje?

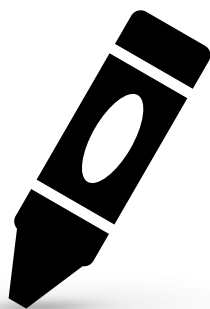
Spomni se dogodka, ko te je prijatelj ali sorodnik močno razjezil. Najprej nariši, kaj si takrat naredil. Nato nariši še, kaj si v resnici želel narediti.



“Kaj sem naredil, ko sem bil močno jezen?”

“Kaj sem si želel narediti, ko sem bil močno jezen?”

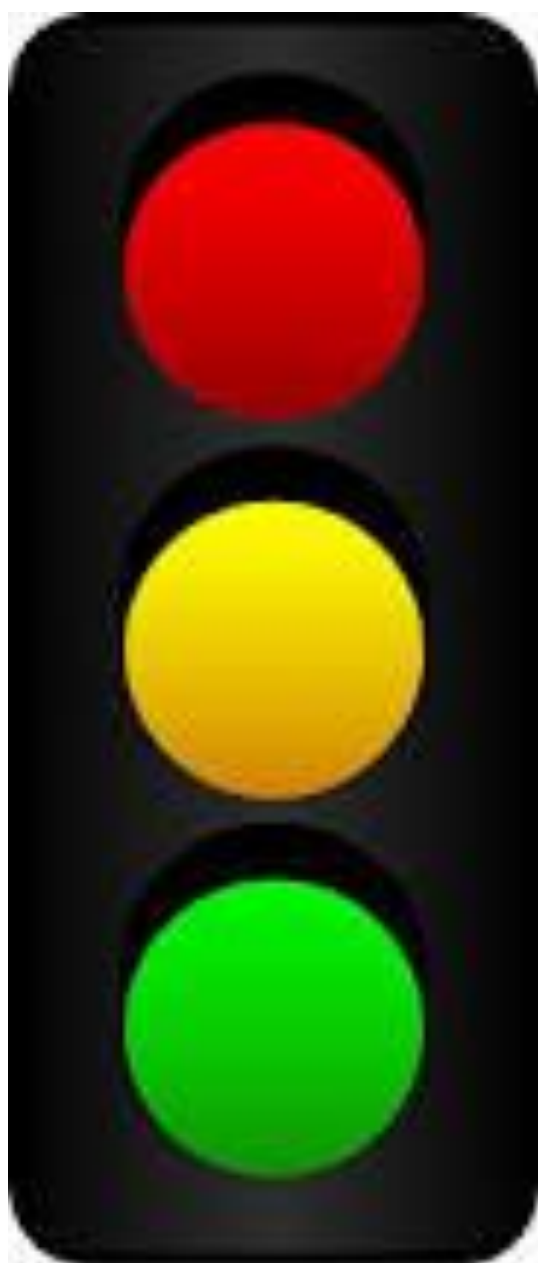
Nekateri ljudje, ki težko uravnavajo svojo jezo, imajo škatlo za umirjanje. V njej so različni predmeti, ki jim pomagajo, da se pomirijo (če jih pogledajo, primejo ali celo povohajo). Predstavljaš si, da je spodaj tvoja "škatla za kuliranje". Vanjo nariši stvari, ki ti bodo pomagale, da se pomiriš, ko si jezen.



Če želiš, lahko oblikuješ čisto pravo škatlo (okrasiš lahko prazno škatlo za čevlje ali kakšno drugo kartonasto škatlo). Vanjo spravi predmete, ki te pomirjajo in razveselijo.

Včasih nam pri odločanju o tem, kako se bomo v situaciji odzvali, lahko pomaga prispodoba semaforja.

Ustreznost obnašanja lahko presodimo s pomočjo spodnjih opisov. Če obnašanje sodi v zeleno polje, pomeni, da je ustrezno in lahko z njim nadaljujemo. Če spada v rumeno območje, s tem vedenjem prenehamo in najdemo ustreznejše. Obnašanja v rdečem območju so neustrezna in bomo imeli velike težave, če se tako vedemo. Takšnim obnašanjem se izogibamo in jih nadomestimo z ustreznjšimi.



S tem obnašanjem kršim zakone ali druga pravila.

To obnašanje me zabava, bo pa razjezilo/ prizadelo druge.

To obnašanje me zabava, a škodi mojemu zdravju ali uspešnosti.

To obnašanje me zabava, vendar pa ni preveč dobro zame.

To obnašanje me zabava, vendar ga lahko drugi napačno razumejo kot žaljivo.

To obnašanje ne bo nikomur škodilo, mene pa bo razveselilo.

S tem obnašanjem bom pomagal drugim ali pripomogel k dobrim odnosom in prijetnemu počutju drugih.

S tem obnašanjem bom rešil problem, ne da bi komu škodoval.

Razreži listke z obnašanji in jih ustrezno razvrsti v kategorije. Pri odločanju si pomagaj s semaforjem, ki si ga spoznal na prejšnji strani.



Včeraj si dobil nov spinner. Prineseš ga v šolo in se z njim igraš med matematiko.

Za rojstni dan prineseš bonbone za sošolce in jih razdeliš med odmorom.

Sošolca, ki te zafrkava, na hodniku spotakneš.

Na nogometu ti soigralec ne želi podati žoge. Potrudiš se še bolj odkrivati in ga na glas pokličeš.

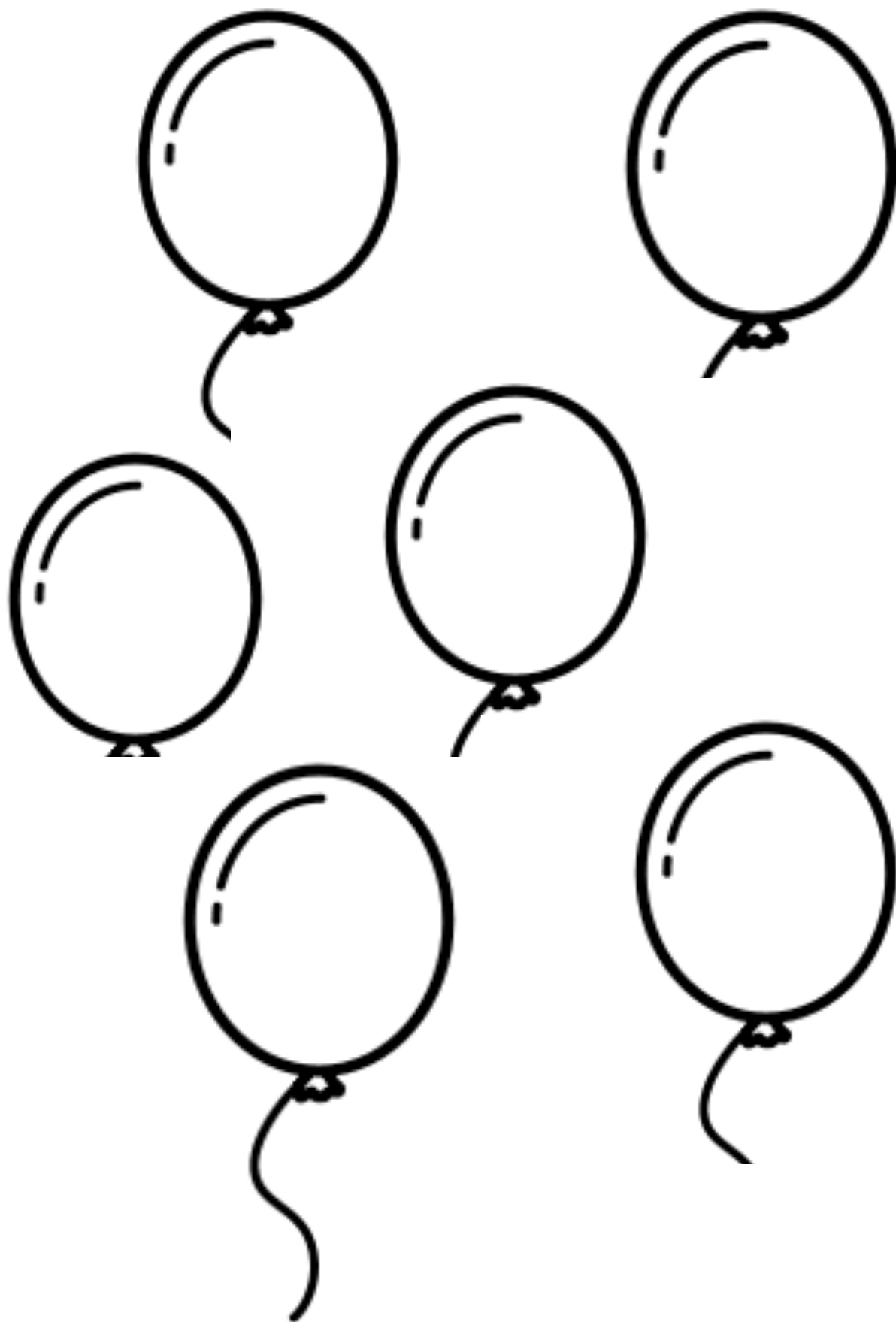
Dobil si nezadostno oceno. Ko te mama vpraša, kako je bilo, se zlažeš, da učiteljica še ni popravila testa.

Jutri boš vprašan. Ne da se ti učiti in raje igraš igrice na računalnik.

Sošolki je na tla padla peresnica. Stopiš k njej in ji pomagaš pobrati raztresene svinčnike.

Zdravnik ti je za dva tedna prepovedal uživanje sladke hrane. Na skrivaj greš v kuhinjo in poješ čokoladni piškot.

Razmisli o vedenjih, ki so te kdaj v preteklosti spravila v težave. Zapiši jih v balone in premisli, v katero barvo se uvrščajo, če uporabiš lestvico iz semaforja. Pobarvaj balone z ustrezno barvo, glede na to, kaj semafor pravi o tvojem vedenju.



Asertivnost je najboljši način za izražanje jeze. Pomeni, da se odločno ostavimo zase, jasno povemo, čese ne dovolimo in kaj pričakujemo od drugih, pri tem pa smo spoštljivi.

Da bi lahko bili v vedenju asertivni, moramo najprej dobro raziskati svoje doživljanje: vedeti moramo katera čustva doživljamo, katero vedenje nas je zmotilo, kako smo si ga pojasnili, kaj potrebujemo v tej situaciji oz. kaj točno pričakujemo od drugega.

Vse navedeno nato jasno izrazimo z besedami. Pomagamo si lahko z naslednjimi koraki:

1. OPIŠI VEDENJE, ki te je zmotilo.
2. POIMENUJ svoja ČUSTVA.
3. Jasno OPIŠI, kakšno VEDENJE PRIČAKUJEŠ od druge osebe.
4. IZPOSTAVI morebitne POSLEDICE, če vedenja ne spremeni.

Primer: Prehitel si me v vrsti za kosilo. To me jezi, saj tudi jaz ne maram čakati. Pričakujem, da se vrneš nazaj na svoje mesto v koloni. Če se ne boš premaknil, bom poklical dežurno učiteljico.