

POZOR, JEZA!

PRIPRAVA ZA DELAVNICO O JEZI ZA DRUGO TRIADO V OSNOVNI ŠOLI

Avtorice: Lana Prosenak, Alenka Strušnik,
Zarja Škaper, Zala Trček in Živa Zupan

Mentorici: doc. dr. Katja Depolli Steiner,
asist. Ema Kerin Zabukovec

Ljubljana, 2025



**Gradivo je nastalo v okviru predmeta Psihologija pouka na
Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univeze v
Ljubljani. Študenti so jih pod mentorstvom doc. dr. Katje
Depolli Steiner in asist. Eme Kerin Zabukovec prispevali
kampanji Odpikajmo nasilje.**

OPIS DELAVNICE

Pred vami je delavnica o uravnavanju čustev jeze, ki je nastala v okviru vaj pri predmetu Psihologija pouka v študijskem letu 2024/2025 na Oddelku za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Delavnica je namenjena osnovnošolcem, in sicer učencem druge triade (pripravljena je bila za 5. razred OŠ). Delavnica traja 90 minut, z vmesnim petminutnim odmorom. Namenjena je dvema izvajalcema, glavnemu izvajalcu ter pomočniku.

Pripomočki, ki jih potrebujete, so:

- PowerPoint predstavitev ali natisnjene priloge
 - Priloga 1: en izvod, barvno natisnjen
 - Priloga 2: en izvod posebej na dveh listih
 - Priloga 3: en izvod za branje
 - Priloga 4: en izvod, listki se razrežejo
- odsek iz filma Vrvež v moji glavi
- tabla ali velik kos papirja
- vsaj 4 listi papirja velikosti A4
- kreda oziroma flomaster
- lepilni trak
- pisala

Jeza je eno izmed temeljnih čustev, ki se pojavi kot odziv na ogrožajoče ali frustrirajoče okoliščine. Ob doživljanju jeze ima ključno vlogo ocena situacije, ki jo oblikujemo na podlagi stališč in načina mišljenja. Ocena situacije skupaj s situacijskimi stresorji vpliva tudi na oblikovanje posameznikovega vedenjskega odziva. Pri otrocih izražanje jeze pogosto vsebuje preplet različnih čustev, kot so razočaranje, nemoč, žalost, skrb in frustracija.

Kadar se jeza pojavi kot odziv na situacijo, ki smo jo ocenili za krivično ali ogrožajočo, govorimo o konstruktivni jezi. V tem primeru lahko jeza pripomore k uveljavljanju lastnega mnenja in spremembi neugodne situacije. Pri otrocih se jeza pogosto pojavlja kot upravičen odziv na ovire, s katerimi se srečujejo (omejevanja želja ali zaznana nepravilnost). V družinskem okolju jo pogosto izražajo tudi kot reakcijo na občutek pomanjkanja moči v medosebnih odnosih. Problematična pa postane, kadar se pojavlja pogosto ter v zelo intenzivni obliki. V takšnem stanju lahko povzroči izbruhe jeze ob neprimernih trenutkih ali pa celo preraste v agresivno vedenje.

Cilji delavnice so, da otroci spoznajo jezo kot čustvo. Povejo, kaj je jeza, katere besede obstajajo za poimenovanje jeze in katera čustva so lahko sorodna jezi. Na konkretnih situacijah pojasnijo, kdaj in kako jezo izražamo. Otroci aplicirajo tehnike upravljanja z jezo in konstruktivnega komuniciranja jeze na realnih situacijah, pri čemer upoštevajo tudi perspektive drugega (npr. povedo, kako bi se drugi v situaciji počutil).

Želimo vam uspešno izvedbo!

POTEK DELAVNICE

Delavnica je sestavljena iz šestih aktivnosti, ki skupaj trajajo 90 minut. Na sredini je po 3. aktivnosti predviden petminutni odmor. Če se prvi del zavleče dlje kot 45 minut, se počaka, da se z aktivnostjo dokonča, in nato odredi odmor. Spodnja tabela nudi pregled delavnice. Uporabite jo kot ček listo in za pomoč pri beleženju časa med delavnico. V stolpec za opombe izvajalca si za pomoč lahko zapišete svoje opazke, opomnike ali pa izkušnje iz preteklih izvajanj. Pri podrobnejših navodilih za vsako aktivnost vas čakajo primeri komunikacije z učenci, ki jih glede na atmosfero razreda ustrezno prilagodite. Ti so označeni z **modro pisavo**.

Aktivnost	Namen	Trajanje	Opombe izvajalca
<u>1. Uvodni del delavnice</u>			
<i>1. 1: Pozdravni nagovor in vstopne točke</i>	Aktivacija predznanja in motivacija za sodelovanje.	10 min	
<u>2. Osrednji del delavnice</u>			
<i>2.1: Strinjam se - ne strinjam se</i>	Prepoznavanje, kako drugi izražajo jezo, in ozaveščanje lastnih stališč do jeze.	15-20 min	
<i>2.2: Zgodba o jezi</i>	Razumevanje, da je jeza normalen čustven odziv, vendar je pomembno, kako jo obvladamo.	10 min	
<i>2.3: Tehnike za pomirjanje</i>	Pomagati učencem obvladati jezo s preprostimi tehnikami sproščanja.	10-15 min	
<i>2.4: Jezi sorodna čustva</i>	Učenci spoznajo več poimenovanj jeze, katera čustva so jezi sorodna in v situacijah prepoznajo kompleksnost čustvovanja.	15 min	
<u>3. Zaključni del delavnice</u>			
<i>3.1: Preverjanje razumevanja</i>	V obliki medskupinskega tekmovanja preverimo, kaj so si učenci zapomnili o tematiki delavnice oz. jezi.	15-20 min	

1. UVODNI DEL DELAVNICE

1.1: POZDRAVNI NAGOVOR IN VSTOPNE TOČKE (20–25 MIN)

Delavnico začnemo z uvodnim nagovorom. Če nas učenci še ne poznajo, se na začetku predstavimo. Povemo nekaj takšnega: "Pozdravljeni, sem [vaše ime] in danes bomo govorili o določenem čustvu, za katerega sem prepričan/a, da smo ga že vsi kdaj doživeli. Naučili se bomo, kako ga prepoznati in izražati na zdrav način. Pripravljeni? Začnimo!"

Učenci lahko za izvedbo delavnice sedijo v klopih kot po navadi, še boljše pa je, da klopi umaknemo v stran in na sredini razreda oblikujemo krog iz stolov. Če se odločimo za slednjo obliko, to storimo že pred pričetkom delavnice. Učencem rečemo: »Prosim, da mize dvignete in umaknete ob stene učilnice, stole pa prinesete v krog na sredo prostora.«

V uvodnem delu delavnice bomo učence aktivirali na različne načine, skozi več t. i. *vstopnih točk*. To učence pripravi na sodelovanje na delavnici, v različnih oblikah aktivira njihovo predznanje in jih motivira. Ker imajo učenci različne interese in načine sprejemanja informacij, je več različnih načinov namenjenih aktivaciji čim večjega števila sodelujočih. Povemo: »Zdaj pa sledi ogrevanje. Ste pripravljeni?«

Estetska vstopna točka:

Estetski način predstavlja vidik umetnosti pri učenju in razmišljanju. Nekateri posamezniki namreč navdihujejo umetniška dela ali materiali, razporejeni na način, ki zagotavlja ravnovesje, harmonijo in kompozicijo. Pri tem načinu potrebujemo natisnjeno prilogo 1. Slike iz priloge 1 lahko natisnemo na A4 bele liste papirja, če imamo dostop do projektorja pa jih lahko prikažemo tudi na tak način. Ob vsaki prikazani sliki vprašamo učenke in učence, kaj menijo, katero čustvo je na sliki.

Rečemo (ali prilagodimo po potrebi): "Najprej si bomo ogledali nekaj slik in fotografij, na podlagi katerih skušajte ugotoviti, o katerem čustvu bomo danes govorili. Ali je to razumljivo?" (Na projekciji [ali na natisnjenem gradivu] jim prikažemo več slik [priložene v Prilogi 1]). "Katero čustvo mislite, da je upodobljeno na slikah?" (Počakamo, da učenci odgovorijo – počakamo, da vsaj nekdo omeni jezo. Če jim čustva ne uspe pravilno poimenovati, jih s podvprašanji usmerimo v pravo smer, npr. "Mislite, da je oseba vesela?" ipd.) "Odlično, pravilno ste ugotovili, da bomo danes na tej delavnici govorili o jezi."

Pripovedna vstopna točka:

Pripovedni način je način uvajanja učencev v novo temo skozi zgodbo ali pripoved, ki vzbudi njihovo radovednost in poveže snov z njihovimi izkušnjami. Pri tem načinu se informacije predstavijo v obliki pripovedi, ki lahko vključuje like, zaplete in čustvene poudarke.

Rečemo (ali prilagodimo po potrebi): "Vsi kdaj doživljamo jezo, v naših življenjih je nekaj običajnega. Ogleдали si bomo odsek iz filma *Vrvež v moji glavi*, ki prikaže takšen trenutek izbruha jeze v vsakdanjem življenju. Vaša naloga bo, da natančno spremljate, kaj se dogaja v filmu pri deklici Riley, potem pa se bomo o tem še na kratko pogovorili." (Učencem predvajamo cel odsek iz filma *Vrvež v moji glavi* [povezava zgoraj]). "Tu smo lahko jasno videli primer, ko nekdo postane jezen. Kako se je jeza kazala v filmu?" (Glede na njihove odgovore nadaljujemo s pogovorom o filmu. Spodbudimo jih, da povedo, kaj je privedlo do Rileyine jeze, kako je pokazala, da je jezna in kaj je še dodatno spodbudilo njeno jezo. Lahko tudi presodijo, ali je bila reakcija karakterjev v filmu ustrezna – zakaj da/ne. Tudi mi jih lahko po potrebi opomnimo na to, da so osebe ob jezi povzdignile glas, opažena je mimika obraza, značilna za jezo, npr. namrščene obrvi, deklica je tudi udarila po mizi. Oče je imel na njeno jezo zelo negativno reakcijo – njegova jeza ni razrešila situacije).

Kvantitativna vstopna točka:

Kvantitativni način je namenjen učencem, ki jih zanimajo števila in vzorci, ki jih tvorijo različne operacije, ki jih je mogoče izvesti, ter vpogled v velikost, razmerja in spremembe.

Rečemo (ali prilagodimo po potrebi): "Morda ste se ob ogledu filma spomnili na kak trenutek, ko ste tudi vi odreagirali ali se vsaj počutili podobno. Poskušajte se spomniti trenutka, ko ste se nazadnje počutili jezno. Dvignite roko tisti, ki ste bili danes že jezni." (Počakamo, da dvignejo roko, preštejmo in rezultat napišemo na tablo.) "Dvignite roko tisti, ki ste bili ta teden (ampak ne danes) jezni." (Počakamo, da dvignejo roko, preštejmo in rezultat napišemo na tablo.) "Dvignite roko tisti, ki ste bili ta mesec (ampak ne ta teden) jezni." (Počakamo, da dvignejo roko, preštejmo in rezultat napišemo na tablo.) "Ali je kdo, ki do zdaj ni dvignil roke?" (Tudi to zapišemo in komentiramo vse rezultate, zapisane na tabli. Povemo recimo, da smo pričakovali, da bo vsaj večina enkrat dvignila roko, da jeza ni nič nenavadnega. Če večina učencev ne dvigne roke, lahko še enkrat vprašamo, če so prepričani, da niso bili jezni.) "Raziskave so pokazale, da povprečen otrok vaše starosti doživlja jezo **okoli enkrat dnevno**. Ali se strinjate s tem, ali jo vi doživljate redkeje ali pogosteje?"

Bazična oz. eksistencialna vstopna točka:

Bazični oz. eksistencialni način je namenjen učencem, ki se ukvarjajo s ključnimi vprašanji na višjem nivoju razmišljanja. Veliko učencev radih razmišlja o takšnih vprašanjih, običajno prek mitov ali umetnosti, ki je bolj filozofsko usmerjena.

Rečemo (ali prilagodimo po potrebi): "V filmu smo prej lahko videli, da lahko jeza škodi našim odnosom. Ali nam jeza kdaj tudi koristi?" (Ko/če kdo pritrdi, vprašamo, v kakšnih situacijah. Če nihče ne pritrdi, jih k temu spodbujamo s podvprašanji, npr. "Kaj bi se zgodilo, če nikoli ne bi bili jezni?". Pokomentiramo njihove izjave. Po potrebi moderiramo debato, če se razvije. Na primer povemo jim lahko tudi, da je jeza koristna, kadar se soočamo s kakšnimi ovirami ali kadar moramo postaviti mejo, denimo v kakšnem neustreznem odnosu, ko bi nas oseba želela oškodovati ipd.)

Po izpeljanih vstopnih točkah učence pohvalimo, da odlično sodelujejo: »Odlično ste sodelovali, hvala za vse, kar ste delili! S tem delom ste sami sebi pokazali, kako veliko že veste o današnji temi in se ogreli za naprej.«

2. OSREDNJI DEL DELAVNICE

2. 1: STRINJAM SE – NE STRINJAM SE (15–20 MIN)

Potreben material: Dva A4 lista (na enem je napisano "Strinjam se", na drugem pa "Ne strinjam se") (Priloga 2), lepilni trak

Na koncu prejšnje igre prosimo učence, naj umaknejo stole in mize oz. pomaknejo sprednjo vrsto miz in stolov nazaj, da bodo imeli v sprednjem delu razreda v ravni črti prostor za gibanje (oz. pustimo učilnico tako kot je, če imajo dovolj prostora). Liste, na katerih piše "Strinjam se" in "Ne strinjam se", prilepimo na nasprotni strani prostora, da bo med njima namišljena črta. Učencem povemo, da se bodo postavili na namišljeno črto glede na to, koliko se strinjajo z izjavami, ki jih bomo eno za drugo prebrali: "Torej, če se nekdo povsem ne strinja naj se postavi zraven lista "Ne strinjam se", če pa se povsem strinja, pa zraven lista "Strinjam se"". Pomembno je, da povemo, da se lahko postavijo tudi vmes, npr. "Če se malo strinjate in malo ne, se lahko postavite v sredino, lahko pa malo bolj proti strinjanju ali nestrinjanju - lahko ste kjerkoli na namišljeni črti". Povemo tudi, da lahko na istem delu črte stoji več učencev hkrati, tako da se postavijo v kolono drug za drugim.

Predlagamo, da se uporabijo naslednje izjave, pa tudi katere, ki jih predlagajo učenci. Izjave z zvezdicami (**) so opsijske in se jih izpusti, če začne zmanjkovati časa. Ostale se uporabi. Naj se uporabi vsaj ena izjava, ki jo predlagajo učenci. Naj jo predlagajo proti koncu, da vidijo, kako naj izjava izgleda (naj bo izjava učencev na vrsti potem, ko se že opredelijo do nekaterih drugih):

1. Če mi gre kdo na živce, je v redu, če ga udarim.
2. Na starše ne smem biti jezen.
3. Punce ne smejo biti jezne.
4. Če je prijatelj jezen name, ni več moj prijatelj.
5. Če se na nekoga razjezim in je zaradi tega žalosten, je v redu, če počakam in se ne opravičim. Bo že pozabil in potem bo vse v redu.
6. ** Sošolka mi ne pusti prepisati domače naloge, zato sem ji rekel, da je butasta piflarka. To si je zaslužila, ker bi ji jaz gotovo pustil prepisati nalogo.
7. ** Če me nekdo užali, ga moram takoj užaliti nazaj.
8. ** Če sem jezen, tega ne smem pokazati, ker bi motil druge.

Učencem, ki so razvrščeni po premici strinjanja damo možnost, da po vsaki prebrani povedi utemeljijo svoje stališče. Navedejo naj razloge, zakaj tako mislijo – svoje stališče naj torej utemeljijo s konkretnimi primeri (če je možno). Ni pomembno, da svoje mnenje pove vsak učenec. K podajanju odgovora spodbudimo predvsem tiste, ki imajo ekstremna in nasprotujoča si stališča, da izrazijo svoje razloge in poskusijo druge prepričati v svoje. Povprašamo na primer: "Vidim, da se tukaj (ne) strinjaš, bi povedal/a, zakaj?". V primeru, da je več članov skupine na istem mestu, lahko medsebojno izberejo enega, ki bo predstavil stališče njegove skupine. Ne dovolimo, da se debata preveč razburka, bolj pomembna je sama utemeljitev stališč. Pri tem lahko tudi drugi v skupini sprašujejo tistega, ki podaja mnenje. Ni namreč pomembno, katero mnenje je pravilno, ampak kaj kdo misli in zakaj.

Čeprav nas tukaj zanima sama debata med učenci in izmenjava mnenj, lahko tudi vskočimo s kakšno utemeljeno razlago, sploh če opazimo, da so mnenja učencev potencialno škodljiva (npr. povejo, da je nasilno izražanje jeze povsem v redu). Navajmo možne razlage za posamezno trditev (v istem vrstnem redu kot zgoraj):

1. Udarec ni ustrezen način izražanja jeze, saj povzroča trpljenje druge osebe. Kasneje se bomo naučili več načinov izražanja jeze.
2. Na starše je težko biti jezen, ker jih dojemamo kot močnejše od nas, je pa jeza popolnoma naravna in lahko se jo naučimo izražati tako, da nas starši poslušajo.
3. Dekleta večinoma jezo izražajo drugače kot fantje (manj nasilno, manj se vidi navzven), je pa tudi za njih pomembno, včasih koristno in včasih težavno čustvo.
4. Jeza je normalna v vseh odnosih. Dokler jo znamo ukrotiti in ustrezno pokazati, kaj nas moti in pri tem ne povzročati trpljenja drugim, lahko tudi prijateljstvo preživi prepir.
5. Včasih se na jezo lahko tudi pozabi, ampak sami ne moremo kontrolirati, kako bo na našo jezo reagiral kdo drug. Lahko res pozabi in je vse v redu, lahko pa ga zelo prizadenemo, tudi če nam tega ne pokaže. Če se z njim ne pogovorimo ali se ne opravičimo, tega ne moremo vedeti.
6. V jezi velikokrat rečemo kaj, kar je do nekoga žaljivo. Sošolka nam ni bila dolžna dati naloge, ampak smo si tega želeli. Čisto v redu je, da smo malo jezni, ni pa prav, da jo zaradi tega žalimo.
7. Take hitre reakcije lahko zelo obžalujemo in v resnici ne rešujejo tistega, zaradi česar je drugi, ki nas je užalil, jezen. Samo poslabšamo situacijo, ker nas bo morda potem tudi on hotel še bolj užaliti nazaj. Če bi reagirali na kakšen drug način, bi se lahko oba pomirila.
8. Jeza občutimo, ko menimo, da se nam je zgodilo nekaj, kar ni pošteno. Neki načini, kako izražamo jezo, so lahko moteči in škodljivi (npr. vpitje, pretep, žaljenje ...), pri nekaterih pa lahko dosežemo, da se krivica popravi (npr. se pogovorimo z drugim o tem, kar nas moti).

Na koncu za refleksijo vprašamo: "Kako ste se počutili med igro?" in "Ali vas je kdo presenetil s svojim mnenjem in zakaj?". Po vsakem vprašanju pustimo, da učenci nanj odgovorijo.

Naredimo prehod v naslednjo aktivnost: "Pri naslednji aktivnosti pa bomo izvedeli, kako se lahko dejansko vedemo, kadar se zgodi nekaj, kar nas razjezi."

2. 2.: ZGODBA O JEZI (10 MIN)

Potreben material: zgodba, ki jo bomo prebrali (Priloga 3), zgodba je lahko navedena tudi na prezentaciji

Učencem rečemo: "Zdaj pa bomo nadaljevali z eno zgodbo. Pa dobro poslušajte, da boste znali potem svetovati." Zgodbo preberemo:

Zgodba: Marko in izgubljena žoga

Marko je tisti dan resnično jezen. Ko je na igrišču igral nogomet s prijatelji, mu je žoga zletela čez ograjo in padla v grmovje. Stekel je za njo, vendar je v trenutku, ko jo je našel, nekdo drug že prišel, jo pobral in odnesel. "To ni pošteno!" je zakričal Marko in udaril z roko ob ograjo. Vse svoje prijatelje je pogledal s jeznim obrazom.

"Marko, umiri se!" je rekel Tine, njegov najboljši prijatelj. "To ni konec sveta." Marko ga ni želel slišati. Bil je tako jezen, da je skoraj začel kričati. A potem se je spomnil nečesa, kar mu je svetovala mama: "Ko si jezen, šteje do deset, preden karkoli narediš."

Marko je globoko vdihnil in začel šteti. "Ena, dve, tri..." Po nekaj trenutkih je začutil, da se jeza počasi umirja. "Deset," je rekel na koncu in spustil roko. Pomislil je, da ni vredno, da bi se razburjal zaradi nečesa tako malega.

Tine je opazil, da je Marko bolj miren. "Kaj, če greva po novo žogo?" je predlagal. Marko se je nasmehnil. "Ja, to bo pa dobra ideja."

Tako sta skupaj šla po novo žogo in kmalu uživala v igri. Marko se je zavedal, da mu ni bilo treba biti jezen – včasih je najboljši odgovor samo umiriti se in poiskati rešitev.

V nadaljevanju skupaj z učenci razpravljamo o tem, kaj se je zgodilo v zgodbi. Vprašamo: "Kako mislite, da se je Marko počutil?". Učenci verjetno odgovorijo, da je bil jezen. Za tem vprašamo: "Zakaj pa je bil jezen?". Pričakujemo odgovore v smislu, ker je izgubil žogo (v grmovju) / ker ni bil dovolj hiter / ker ga Tine ni poslušal itd. "Kaj pa je naredil, da se je lahko umiril?". Učenci odgovarjajo, da je štel do 10. "Pa je tudi vam kdaj kdo svetoval, kaj narediti, ko se res razjezite, tako kot je Marku njegova mama?". Učenci odgovarjajo po smislu, ne / da. Če kateri izmed učencev reče, da ja, ga vprašamo naprej, kakšen nasvet v povezavi s tem je dobil. Če vsi učenci odgovorijo z ne, jih vprašamo: "Imate mogoče še kakšne druge ideje, kako bi lahko Marko obvladal svojo jezo? Ali pa se poskušajte spomniti, kako ste vi kdaj v preteklosti obvladali svojo jezo." Pustimo, da odgovarjajo po smislu, njihove rešitve komentiramo in pohvalimo.

"(Vaše rešitve so bile super,) zdaj pa bomo naredili 5-minutni odmor, da si malo spočijemo."

Po zadnji aktivnosti sledi pet minut odmora. Med odmorom pripravimo vse materiale za nadaljevanje.

2.3. : TEHNIKE ZA POMIRJANJE (10–15 MIN)

Potreben material: papir in pisala (za 3. točko dejavnosti), PowerPoint predstavitev

“Ravno pred odmorom smo se pogovarjali, kaj je Marko storil, ko je postajal zelo jezen. Zdaj pa imamo za vas še nekaj predlogov, kaj pa bi res lahko storili v situacijah, ko postajate zelo jezni, da ne bi pri tem užalili ali razžalostili svojih prijateljev ali družine.”

Spodaj je predstavljenih šest tehnik za sproščanje. Nekatero lahko učencem zgolj opišemo, druge pa tudi izvedemo. Tehnike, označene z dvema zvezdicama (**), izvajamo, če ocenimo, da imamo na voljo dovolj časa, drugače pa jih izpustimo. Če ocenimo, da nimamo dovolj časa, tudi prosojnice 11 do 13 preskočimo.

1. Štetje do deset

“To je torej zelo preprosta, a učinkovita tehnika, ki smo jo že spoznali v zgodbi. Ko se začneš jeziti, se najprej odloči šteti do deset. S tem si daš trenutek za umiritev in premislek, preden reagiraš in mogoče nenamerno storiš kakšno napako. Včasih je dovolj že, da se osredotočiš na štetje, da se tvoje telo in um pomirita.”

2. Globoko dihanje (izvedemo)

“Globoko dihanje nam pomaga umiriti telo in um. Ko si jezen, poskusi slediti tem trem korakom, ki jih lahko večkrat ponoviš. Najprej globoko vdihni, dih zadrži in potem počasi izdihni. Pa poskusimo skupaj. Vdihnimo, ena, dva, tri, štiri. Zdaj za dih zadržimo, ena, dva in počasi izdihnemo, ena, dva, tri, štiri, pet, šest.”

3. Zapisovanje čustev (izvedemo - učenci zapišejo, kako se zdaj počutijo, saj ni nujno, da se strategija uporablja samo v primeru jeze)

“Včasih je težko povedati, zakaj smo jezni, in takrat lahko poskusimo zapisati, kaj se je zgodilo in zakaj se tako počutimo. Pisanje lahko, podobno kot pogovor, pomaga razumeti svoja čustva in se pomiriti. Pa poskusimo - vsak bo dobil list papirja in pisalo. Imate 2 minuti časa, da zapišete, kako se v tem trenutku počutite. Zapisovanje nam namreč lahko pomaga pri uravnavanju kateregakoli čustva.”

** 4. Vizualizacija mirnega kraja (izvedemo)

“Kadar smo jezni ali čutimo kakšno močno čustvo, nam lahko pomaga tudi, da si predstavljamo kakšen miren kraj. Na primer takole: zapri oči in si predstavlja svoj najljubši miren kraj (mogoče ob morju, v gozdu, na mirnem travniku ali pa doma v svoji sobi). Poglej vse podrobnosti tega kraja in si predstavlja, da si tam. Ta tehnika ti pomaga umiriti misli in telo.”

**** 5. Pogovor**

“Naslednja strategija za pomirjanje je pogovor. Ko se pomiriš, je včasih dobro, da se pogovoriš s prijateljem ali odraslo osebo o tem, zakaj si jezen. Pogovor ti lahko pomaga razumeti, kaj se je zgodilo in kako se počutiš. Tudi drugi ljudje imajo včasih podobne občutke in skupaj lahko najdete rešitve.” Učence razdelimo v pare, kjer da vsak primer ene situacije, v kateri je bil jezen. V kratkem dialogu poskusijo priti do sporazuma v smislu: “Zdaj se obrnite k svojemu sosedu in eden izmed vaju naj se spomni situacije, v kateri je že bil jezen. Zdaj se bo drugi v paru pretvarjal, da je oseba, na katero je prvi jezen. Pogovorita se tako, da oba povesta, kaj si mislita, kaj čutita, zakaj sta/je eden jezen in poskusita priti do skupne rešitve.”

**** 6. Igra s stresno žogico ali igračo**

“Vedno zabavna rešitev pa je tudi stresna žogica, ki je lahko zelo koristna, saj ti pomaga sprostiti napetost. Ko se počutiš jezen, jo stisni ali jo meči in ujemi, da se osredotočiš na nekaj preprostega in pomirjujočega.” Učenci lahko, če želijo to poskusijo s stiskanjem radirk, kosa oblačila itd. “Tukaj zdaj nimamo teh žogic, lahko pa na hitro poskusite s kakšno radirko ali delom puloverja ...”

Po predstavljenih tehnikah sproščanja z učenci izpeljemo diskusijo. Učence vprašamo: “Ali ste že kdaj sami preizkusili katero izmed teh tehnik?”. Počakamo na njihove odgovore in jih po smislu komentiramo (npr. če kdo reče, da ja, vprašamo v kakšni situaciji in ali je tehnika delovala). Nato nadaljujemo z vprašanjem: “Katera tehnika se vam je zdela najbolj koristna?”. Učence tudi prosimo, da svoj odgovor razložijo, “Zakaj pa se ti je zdel na način najbolj uporaben?”. Na koncu jih vprašamo: “Ali mislite, da vam bodo te tehnike kdaj prišle prav, jih boste kdaj skušali uporabiti?”. Misel zaključimo tako, da jih opomnimo: “No, ko boste naslednjič v situaciji, ko boste postajali čedalje bolj jezni, pa se vseeno mogoče poskušajte spomniti na te načine, kako lahko jezo premagate.”

2. 4.: JEZI SORODNA ČUSTVA (15 MIN)

Potreben material: Izrezani listki z različnimi čustvi (Priloga 4), tabla ali plakat, pisalo, lepilni trak

Za izvedbo te igre potrebujemo nekaj primerov situacij, v katerih se lahko pojavijo jezi sorodna čustva. Zaradi časovne omejenosti priporočamo uporabo največ štirih situacij.

Primeri situacij in jezi sorodna čustva, ki se v njih pojavijo:

1. Klemen že nekaj časa rešuje matematično nalogo, a mu je nikakor ne uspe pravilno rešiti.
i. prisotna jezi sorodna čustva: frustracija, nezadovoljstvo, razočaranje
2. Jaka je namerno počekal Emin zvezek za slovenščino.
i. prisotna jezi sorodna čustva: frustracija, zamera, nezadovoljstvo, bes, sovraštvo
3. Uroš ne more spati, ker sosedje dolgo v noč predvajajo glasno glasbo.
i. prisotna jezi sorodna čustva: frustracija, nezadovoljstvo, razdraženost
4. Nina je šla na avdicijo za vlogo v šolski gledališki predstavi, a je izvedela, da vloge ni dobila.
i. prisotna jezi sorodna čustva: razočaranje, nezadovoljstvo, zamera

Po potrebi si lahko izmislimo tudi druge primere.

Pred začetkom izvajanja te dejavnosti na eno izmed praznih miz v ospredju razreda položimo razrezane listke z različnimi jezi sorodnimi čustvi (Priloga 4). Nato učencem razložimo pravila dejavnosti (po potrebi prilagodimo povedano): "Sedaj bomo nadaljevali z naslednjo dejavnostjo. Kot ste verjetno opazili, sem ravnokar na to mizo položil/a več listkov, na katerih so napisana jezi sorodna čustva. Vaša naloga bo, da boste po tem, ko bom predstavil/a določeno situacijo, prišli do te mize in si ogledali zapisana čustva. Nato boste izbrali listke s čustvi, za katere menite, da bi se v predstavljeni situaciji lahko pojavila. Izbrane listke boste nato prilepili na tablo. Predstavil/a vam bom štiri situacije."

Po predstavitvi navodil preverimo razumevanje pravil pri učencih. Nato preberemo vsa jezi sorodna čustva, ki so zapisana na listkih, in učence vprašamo, če katerega od čustev ne poznajo. Če katerega od čustev ne poznajo, jim ga razložimo:

- frustracija: "Frustracija se pojavi ob občutku nemoči ali nezmožnosti doseči želeni cilj ali preseči neko oviro. Tako na primer otrok lahko občuti frustracijo, ko mu mama ne dovoli, da se igra z neko igračo."
- zamera: "Pri zameri gre za občutek grenkobe, ki ga sproži oseba, ki nas je užalila ali naredila nekaj škodljivega."
- bes: "Bes predstavlja zelo intenzivno in običajno nenadzorovano obliko jeze, ki je pogosto povezana z impulzivnimi reakcijami in občutkom izgube nadzora."
- nezadovoljstvo: "Nezadovoljstvo občutimo, ko z nečim nismo zadovoljni oz. ko nekaj ni šlo po naših pričakovanjih."
- razdraženost: "Razdraženost predstavlja blažji, ne tako močen občutek jeze."
- razočaranje: "Razočaranje doživljamo, ko se naša pričakovanja ali upanja ne uresničijo."
- sovraštvo: "Sovraštvo predstavlja izjemno nenaklonjenost neki osebi ali stvari. Sovraštvo lahko na primer občutimo, če nam neka oseba naredi nekaj groznega."
- zavist: "Zavist doživljamo, kadar nimamo dostopa do nečesa, kar si želimo. Tako jo lahko doživljamo, kadar nimamo dostopa do zelene lastnine, dosežkov ali lastnosti."

Zatem začnemo s predstavitvijo prve situacije in jo zapišemo na tablo. Nato učence povabimo, da pridejo do mize z izrezanimi listki in izberejo čustva, za katera menijo, da bi se lahko pojavila v predstavljeni situaciji. Izbrane listke učenci nato prilepijo na tablo pod zapisano situacijo. Nato učence vprašamo: "Zakaj ste izbrali [izbrano čustvo]? Zakaj se vam zdi, da bi oseba v predstavljeni situaciji lahko doživljala to čustvo?". Vsak odgovor učenca pokomentiramo. Če se nam zdi, da se lahko v situaciji pojavi tudi kakšno čustvo, ki ga učenci niso izbrali, ga lahko prilepimo na tablo in učencem razložimo, zakaj menimo, da bi to čustvo v dani situaciji lahko bilo prisotno. Zatem nadaljujemo z naslednjo situacijo in ponovimo cel postopek.

3.1. PREVERJANJE RAZUMEVANJA (15–20 MIN)

Potreben material: Papir (4 listki za vsako skupino), pisala, tabla

Za izvedbo aktivnosti potrebujemo seznam vprašanj, ki preverjajo, kaj so si učenci tekom delavnice zapomnili. Zaradi časovne omejenosti priporočamo uporabo največ štirih vprašanj oz. nalog:

1. "Razvrstite naslednja čustva od najšibkejšega do najmočnejšega: razdraženost, nezadovoljstvo, bes, jeza. Časa imate 2 minuti." (pravilni odgovor: nezadovoljstvo, razdraženost, jeza, bes)
2. "V naslednjih dveh situacijah določite, ali je prisotno čustvo jeze ali zavisti." (pravilni odgovor: situacija 1 = zavist, situacija 2 = jeza)
 - a. Situacija 1: Lana si je zelo želela nove superge, a jih njeni starši niso mogli kupiti. Naslednji dan je njena prijateljica Maja prišla v šolo ravno s tistimi supergami, ki so Lani tako všeč. Lana se je prisiljeno nasmehnila, a v sebi je čutila neprijeten občutek. Ni se več hotela pogovarjati, čeprav Maja ničesar ni naredila narobe.
 - b. Situacija 2: Matej je posodil svojo najljubšo knjigo prijatelju. Ko mu jo je ta vrnil, so bile strani zmečkane in nekaj jih je manjkalo. Matej je stisnil knjigo k sebi in rekel z ostrim glasom: "Kako si to lahko naredil? Zdaj je ne morem več uporabljati!"
3. "Kako pogosto otroci vaše starosti doživljajo jezo?" (pravilni odgovor: približno 1x dnevno)
4. "Naštejte čim več tehnik za pomirjanje, ki smo jih med delavnico omenili." (pravilni odgovor: štetje do deset, globoko dihanje, zapisovanje čustev, vizualizacija mirnega kraja, pogovor, igra s stresno žogico ali igračo)
5. (rezervno vprašanje v primeru izenačenja) "Naštejte čim več jezi podobnih čustev, o katerih smo govorili danes." (pravilni odgovor: frustracija, zamera, bes, nezadovoljstvo, razdraženost, sovraštvo, razočaranje, zavist)

Učence najprej razdelimo v 4 skupine in vsako razporedimo na svoj del učilnice. Nato jim povemo: »Preden začnemo z zadnjo aktivnostjo, imate dve minuti časa, da si izberete ime skupine.«. Po dveh minutah vsako skupino vprašamo: »Kakšno je ime vaše skupine?«. Vsako ime zapišemo na tablo. Nato razložimo pravila dejavnosti: »Za zaključek delavnice bomo izvedli medskupinsko tekmovanje v obliki kviza. Z njim bomo preverili, kaj ste si tekom delavnice zapomnili. Vsaka skupina ima pred sabo na mizi 4 listke papirja. Za vas imamo pripravljena 4 vprašanja. Pri vsakem vprašanju skupina oblikuje odgovor, nato pa ga napiše na svoj listek. Za odgovor boste pri vsakem vprašanju imeli dve minuti časa. Ko se bo čas iztekel, bo na naš znak en član iz vsake skupine dvignil listek visoko v zrak, da bodo odgovori vidni. Vsak pravilen odgovor je vreden 2 točki. Zmaga tista skupina, ki bo zbrala največ točk.« Po predstavitvi pravil lahko začnemo s tekmovanjem oz. preverjanjem razumevanja.

Začnemo s prvim vprašanjem: »Vaša prva naloga je, da razvrstite naslednja čustva od najšibkejšega do najmočnejšega: razdraženost, nezadovoljstvo, bes, jeza. Časa imate 2 minuti.« Učencem damo čas, da zapišejo svoje odgovore. Ko preteče dogovorjen čas rečemo: »Stop! Prosim dvignite listke v zrak.« Skupine dvignejo listke v zrak, mi pa preverimo odgovore. Tista skupina, ki je čustva razvrstila povsem pravilno, dobi 2 točki, ostali pa 0 točk.

Nadaljujemo z naslednjim vprašanjem, kjer preberemo dve situaciji: »Sedaj vam bomo prebrali dve situaciji. V eni je prisotno čustvo jeze, v drugi pa čustvo zavisti. Vaša naloga je, da na listek zapišete, v kateri situaciji je bila oseba jezna, v kateri pa zavistna.« Po dveh minutah skupine dvignejo listke v zrak, mi pa preverimo odgovore. Tista skupina, ki je obe čustvi razvrstila pravilno, dobi 2 točki, ostali pa 0 točk.

Nadaljujemo z naslednjim vprašanjem: »Kako pogosto otroci vaše starosti doživljajo jezo? « Po dveh minutah skupine dvignejo listke v zrak, mi pa preverimo odgovore. Tista skupina, ki odgovori pravilno dobi 2 točki, ostali pa 0 točk.

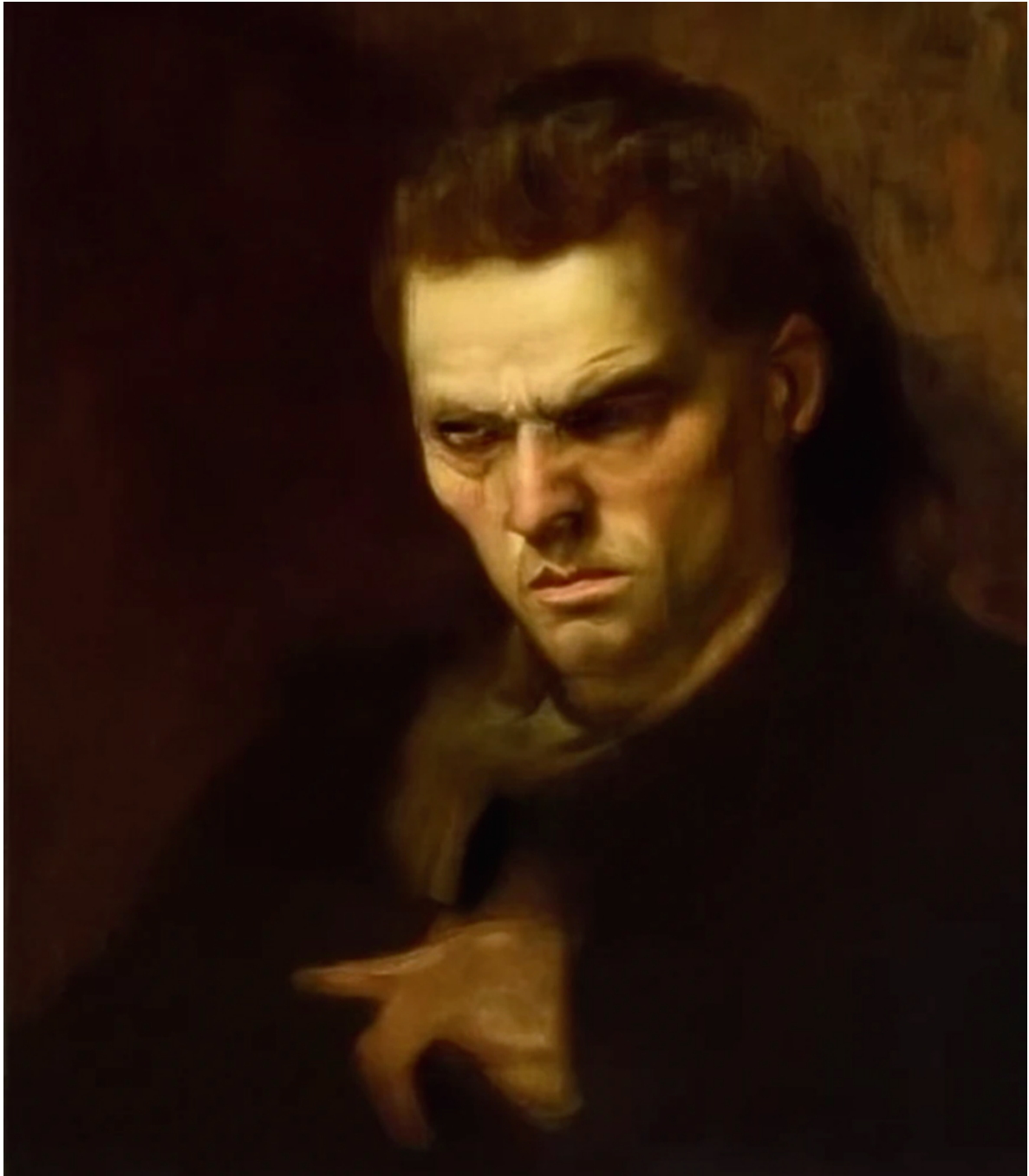
Nadaljujemo z zadnjim vprašanjem: »Naštejte čim več tehnik za pomirjanje, ki smo jih med delavnico omenili« Po dveh minutah skupine dvignejo listke v zrak, mi pa preverimo odgovore. Vsaka pravilno naštetna tehnika je vredna 0,5 točke. Ko zaključimo z vsemi vprašanji, na tabli seštejemo število točk, ki jih je dosegla vsaka skupina in razglasimo zmagovalca: »Največ točk je dosegla skupina [ime skupine]! Čestitamo!«

V primeru izenačenja med možnimi zmagovalci zastavimo rezervno vprašanje, na katerega odgovarjajo le skupine, ki so izenačene. »Ker je prišlo do izenačenja, bomo izvedli še eno vprašanje, da določimo zmagovalca.« Nato preberemo vprašanje in počakamo 2 minuti, da skupine zapišejo odgovore. Po pretečenem času skupine dvignejo listke v zrak, mi pa preverimo odgovore. Točko dobi tista skupina, ki našteje največ jezi podobnih čustev, ki smo jih omenili med delavnico.

PRILOGE

Priloga 1 (za estetske vstopne točke)

Prilogo lahko natisnete ali pokažete na projekciji













Priloga 2 (za prvo aktivnost)
Lista "strinjam se - ne strinjam se"

STRINJAM SE

Priloga 2

Lista "strinjam se - ne strinjam se"

NE STRINJAM

SE

Priloga 3 (za drugo aktivnost)

Zgodba o jezi

Zgodba: Marko in izgubljena žoga

Marko je tisti dan resnično jezen. Ko je na igrišču igral nogomet s prijatelji, mu je žoga zletela čez ograjo in padla v grmovje. Marko je stekel za njo, vendar je v trenutku, ko jo je našel, nekdo drug že prišel, jo pobral in odnesel. "To ni pošteno!" je zakričal Marko in udaril z roko ob ograjo. Vse svoje prijatelje je pogledal s jeznim obrazom.

"Marko, umiri se!" je rekel Tine, njegov najboljši prijatelj. "To ni konec sveta."

Marko ga ni želel slišati. Bil je tako jezen, da je skoraj začel kričati. A potem se je spomnil nečesa, kar mu je svetovala povedala mama: "Ko si jezen, šteji do deset, preden karkoli narediš."

Marko je globoko vdihnil in začel šteti. "Ena, dve, tri..." Po nekaj trenutkih je začutil, da se jeza počasi umirja. "Deset," je rekel na koncu in spustil roko. Pomislil je, da ni vredno, da bi se razburjal zaradi nečesa tako malega.

Tine je opazil, da je Marko bolj miren. "Kaj če greva po novo žogo?" je predlagal. Marko se je nasmehnil. "Ja, to bo pa dobra ideja."

Tako sta skupaj šla po novo žogo in kmalu uživala v igri. Marko se je zavedal, da mu ni bilo treba biti jezen – včasih je najboljši odgovor samo umiriti se in poiskati rešitev.

Priloga 4 (za četrto aktivnost)

Jezi sorodna čustva

FRUSTRACIJA	ZAMERA
BES	NEZADOVOLJSTVO
RAZDRAŽENOST	SOVRAŠTVO
RAZOČARANJE	ZAVIST

TEORETIČNO OZADJE

Izražanje jeze

Neustrezno izražanje jeze je bolj izrazito pri mlajših otrocih, saj še nimajo povsem razvitih sposobnosti uravnavanja čustev. Poleg tega se kažejo tudi razlike v izražanju jeze glede na spol. Dečki pogosteje izražajo jezo neposredno in z bolj agresivnim vedenjem, medtem ko deklice pogosteje uporabljajo posredne ali socialno bolj sprejemljive načine. Pomemben dejavnik pri izražanju jeze predstavlja tudi odnos do osebe, na katero je čustvo usmerjeno. Kadar je jeza usmerjena na osebo na položaju avtoritete, so otroci načeloma bolj zadržani. Pri jezi, usmerjeni na vrstnike, pa so pogostejši neposredni konflikti ali agresivni izbruhi.

Otroci, ki sebe doživljajo kot bolj agresivne, jezi pripisujejo več fizioloških reakcij (npr. ob gledanju nogometne tekme so vznemirjeni, vendar to stanje napačno interpretirajo kot jezo). Takšni otroci situacije pogosteje označujejo za krivične in ogrožajoče. Napačna interpretacija situacije pa lahko vodi k neprimernemu izražanju jeze, kar negativno vpliva na kakovost medosebnih odnosov ter splošne socialne spretnosti. Ker je jeza za takšne otroke lažje razumljiva, pogosto napačno interpretirajo druga čustva, ki so zgolj fiziološko podobna jezi. Zanje je zato ključno, da jih seznanimo z več besedami in podobami za poimenovanje tudi preostalih čustev. Raziskave so pokazale, da lahko k izboljšanju vedenja privede predvsem učenje prepoznavanja razlik med čustvi, s poudarkom na njihovih fizioloških ter kognitivnih komponentah.

Obvladovanje jeze

Za napovedovanje prosocialnega vedenja pri otrocih sta ključna dejavnika empatija in adaptivna krivda. Adaptivna krivda je oblika občutka krivde, ki je za posameznika koristna. Gre za čustveni odziv, ki spodbuja prizadevanje za popraviljanje napak in povzročene škode ter iskanje rešitev s pozitivnimi posledicami za medosebne odnose in okolje. V kombinaciji z empatijo pri otrocih spodbuja pripravljenost na medsebojno sodelovanje, nudenje pomoči in iskanje smiselnih rešitev v primeru konfliktov. Kadar pa adaptivno krivdo spremlja jeza, lahko njuna kombinacija povzroči impulzivne ali agresivne odzive, zlasti v primeru občutka krivice ali frustracije.

Pri obvladovanju jeze so se kot najučinkovitejše izkazale metode kognitivno-vedenjske terapije, ki se osredotočajo na spremembo iracionalnih misli in vedenj, povezanih z občutki jeze. Ključno tehniko predstavlja modelno učenje, pri čemer otrokom na praktičen način prikažemo ustrezno vedenje, ob izvedbi pa jim zagotovimo tudi povratne informacije. Takšen pristop omogoča učenje novih, bolj primernih načinov izražanja in obvladovanja jeze ter postopno prilagajanje neustreznega vedenja.

UPORABLJENA LITERATURA:

- Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja
- Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature (Kerr, M. A. in Schneider, B. H., 2008)
- Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis (Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H. in Gorman, B. S., 2004)
- Modification of anger in children by affective imagery training (Garrison, S. R. in Stolberg, A. L., 1983)
- Display Rules for Anger and Aggression in School-Age Children (Underwood, M. K., Coie, J. D., in Herbsman, C. R., 1992)
- The lived experience of anger in children (Tsai, C-P., 1957)
- Empathy, anger, guilt: Emotions and prosocial behaviour (Roberts, W., Strayer, J. in Denham, S., 2014)
- APA Dictionary of Psychology (<https://dictionary.apa.org/>)
- Merriam-Webster Dictionary (<https://www.merriam-webster.com/dictionary>)
- Cambridge Dictionary (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english>)

O KAMPANJI PROTI MEDVRSTNIŠKEMU NASILJU

ODPIKAJMO NASILJE

Kampanja *Odpikajmo nasilje* je projekt RTV Slovenija, ki ozavešča o pomenu preprečevanja medvrstniškega nasilja. Znotraj tematike nasilja med vrstniki poudarja vlogo opazovalcev, tako mladih kot odraslih, saj so prav opazovalci tisti, ki lahko povzročijo največjo spremembo – s tem, da nasilja ne podpirajo in da svoje nestrinjanje jasno izrazijo.

Simbol kampanje: štiri pike, narisane na hrbtno stran dlani

Vsaka pika predstavlja eno zavezo:

- ◆ Nasilja ne podpiram in pri njem ne sodelujem.
- ◆ Ko opazim medvrstniško nasilje, o tem spregovorim.
- ◆ Nikogar namerno ne izključujem, vsak je pomemben.
- ◆ Skupaj lahko odpikamo nasilje.

S preprosto gesto – štirimi pikami na dlani – lahko pokažemo, da podpiramo prijaznejši in varnejši svet za vse.



Kampanja je trajala med 8. in 22. marcem 2025 pod vodstvom **Uredništva otroških in mladinskih oddaj TV Slovenija**. Podprli so jo Zavod RS za šolstvo, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter Ministrstvo za digitalno preobrazbo. Pri njenem nastajanju so sodelovali tudi strokovnjaki s področja psihologije znotraj Društva psihologov Slovenije.

Več informacij najdete na spletni strani MMC RTV Slovenija in podstrani RTV Čist hudo.