

## JEZA, JEZA, KJE PA SI?

### Povzetek:

Jeza je eno od čustev, ki pri posamezniku povzroča veliko napetosti. Oblikovanje čustvenega odziva je spretnost, ki se je lahko naučimo skozi praktično izkušnjo na konstruktivnejši in bolj medosebni način. Sama vaja dejansko spodbuja prepoznavanje različnih vrst čustev in sposobnost izražanja letih.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Preventiva</li><li>• Intervencija</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• majhna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 12 - 15</li><li>• 16 - 19</li><li>• 20 - 24</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 min</li></ul>

### Cilji

- Zavedati se razlogov za jezo
- Razlikovati med pozitivnimi in negativnimi učinki jeze
- Biti sposoben prepoznati čustva, povezana z jezo

### Udeleženci

ni navedeno

### Opis dejavnosti

1. Udeležence prosite, naj vsak opiše (v enem stavku) situacijo, v kateri so se počutili resnično jezne. Moderator lahko poda naslednji primer: "Počutil sem se jezno, ko je bil moj prispevek na sestanku spregledan."
2. Odkrijte, kaj je tisto, kar se morda skriva pod jezo. Nekaj možnih razlogov za jezo, ki so jih podali udeleženci, napišite na tablo [ljubosumje, prizadetost, itd.]. Razložite, da pod jezo zelo pogosto leži še plast prizadetosti. Udeležence prosite, da napišejo stavek o tej prizadetosti za njihovo jezo v tistem trenutku, katerega so se spomnili. Možen primer: "Počutil sem se prizadetega, ker se je zdelo, da nihče ne ceni mojega mnenja."
3. Spodbudite predloge, kaj bi lahko bilo pod to prizadetostjo. Napišite nekaj primerov. Poudarite, da so razlog za prizadetost pogosto nezadovoljene potrebe. Prosite udeležence, da ponovno razmislijo o istem primeru in napišejo stavek o tem, katera nezadovoljena potreba je bila pod prizadetostjo. Na primer: "Potrebujem, da me moji prijatelji sprejemajo in cenijo."

4. Spodbudite predloge, kaj se nahaja pod nezadovoljenimi potrebami. (Poleg potreb so pogosto strahovi.) Prosite udeležence, da razmislijo, kateri strahovi so morda bili za njihovo jezo, in napišejo stavek o tem. Na primer: "Strah me je, da ne bom uspel pridobiti spoštovanja mojih prijateljev."
5. Udeleženci v parih svoje stavke delijo s partnerjem. Če je kdo pri tej vaji naletel na težave, mu partner lahko pomaga pri razvozlanju čustev.

## Povratne informacije

Kakšna je vrednost razumevanja strukture jeze? Na kakšne načine vam to lahko pomaga?

Jeza in prizadetost sta pogosto dve plati iste medalje. To, da vemo, kaj se skriva pod našo jezo, je pomemben korak pri soočanju z jezo drugih. Ta vaja prikaže način odkrivanja čustev prizadetosti, potreb in strahov, ki se skrivajo za osebno izkušnjo skrajne jeze. Če lahko prepoznamo strahove, ki se nahajajo pri izvoru jeze (bodisi naše bodisi koga drugega), lahko začnemo obravnavati te strahove namesto da bi ostali ujeti v čustvih, ki se kažejo navzven. Jeza ni v celoti negativna! Jeza je čustvo, ki kaže, da je nekaj narobe ali da je nečemu treba prisluhniti, zato je ne smemo vedno potlačiti. Morali bi razumeti vzroke za našo jezo. Jeza se lahko usmerja na ustrezen način.

**Domača naloga:** Udeleženci naj opišejo konflikt, do katerega je prišlo, ko so bili zelo jezni. V vsaj enem odstavku naj pišejo o prizadetosti pod čustvom jeze, v naslednjem odstavku o nezadovoljeni potrebi pod prizadetostjo in nato še o strahu pod prizadetostjo.

## Potrebni materiali

pisalne potrebščine (pisala, papir)

## Metodologija

izkustveno učenje

## Nasvet za trenerja

Jeza in skriti vzroki zanjo so nekaj, česar ne razumemo vedno v zadostni meri. Če se v skupini počutite dobro, lahko podate svoj primer o situaciji, v kateri ste bili jezni. Razložite, kateri občutki prizadetosti, nezadovoljenih potreb in strahu so se skrivali za jezo.

## Viri / Literatura

Ženske brez meja. (2006). Mlade ženske, primerne za politiko. Pridobljeno iz [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*JEZA, JEZA, KJE PA SI?*. Pridobljeno na Petek Julij 10, 2026 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE537/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje