

## STOPI NA ZAVORO, PRIŽIGA SE RDEČA

**Ključno sporočilo:** Ekstremisti in nasilne skupine imajo celo paleto vedenj, ki so osredotočena na napad na vse, kar smatrajo kot grožnjo, namesto da bi iskali strategije za razreševanje konfliktov in zmanjševanje neprijetnih čustev. Tako za preprečevanje, da bi mladi prevzeli te vedenjske vzorce, kot tudi za prizadevanje, da bi tisti, ki so te vzorce že prevzeli, le-te opustili, je nujno, da mlade opremimo z ustreznimi veščinami za soočanje s čustvi, namesto da se odzovejo na odtujen način.

**Ključne besede:** samokontrola, čustvena inteligenca

**Povzetek:** Ta kratka tehnika samokontrole je izhodišče za uvajanje mladih v čustveno inteligenco. Samokontrola se lahko razlaga kot naša sposobnost, da uravnavamo svoja čustva, ko se znajdemo v situaciji nelagodja, nesporazuma ali napetosti. V našem vsakodnevnem konfliktnem okolju je zelo pomembno, da se zavedamo svojih čustev in razvijemo potrebne veščine samokontrole, da znamo uravnavati in zmanjševati neprijetna čustva.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Strategije izhoda	• posameznik • majhna	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 ura

### Cilji

- Prepoznati in analizirati tri komponente čustev (fizično, kognitivno in vedenjsko) ter razviti sposobnost njihovega dojetanja (čustveno samozavedanje).
- Analizirati čustva skozi lastne izkušnje in jih deliti v skupini za spodbujanje poistovetenja in kohezije.
- Spoznati nekatere vzorce samokontrole za obvladovanje negativnih čustev.

### Opis dejavnosti

**Korak 1:** Izvedite brainstorming o tem, kaj so čustva. Izhajate lahko iz štirih osnovnih čustev: sreča, žalost, jeza in strah. S pomočjo sheme "Mislim, čutim, naredim" (gl. izroček 1) razložite, kaj so čustva in njihovi sestavni deli, da bodo udeleženci razumeli, kako to, kar mislimo in naredimo, vpliva na čustva, ki jih občutimo.

Vzemite nekaj čustev kot primer (sreča, jeza, žalost itd.) in vprašajte skupino, kaj bi fizično čutili (napetost, sproščenost, solze itd.), kaj bi razmišljali (npr. Ne ljubi me, Tepec sem, On to počne, da me jezi, itd.) in kaj bi storili (npr. udarim ga, odidem od tod, izgubim voljo do tega, da bi šel ven, itd.).

**Korak 2:** Prosite udeležence, da naredijo pare. Vsak par naj na list nariše tri stolpce za tri komponente čustev (Kaj ste čutili? - fizične znake, Kaj ste si mislili? - misli, Kaj ste naredili? - vedenje), nato pa odgovori na naslednja vprašanja:

1. Katero od omenjenih čustev ste čutili pred kratkim? Jezo, strah ali žalost (ali mešanico vseh).
2. Spomnite se na to situacijo, izpolnite tabelo:

KAJ STE ČUTILI?  
-fizični občutki-

KAJ STE SI MISLILI?  
-misli-

KAJ STE NAREDILI?  
-vedenje-

**Korak 3:** Vsak par bo (z igro vlog) odigral eno od čustev, opisano v njihovem intervjuju, in preostala skupina bo morala uganiti, za katero čustvo gre. Vprašajte udeležence, če so z lahkoto opisali komponente svojih čustev in če jih v katerih primerih lahko potisnejo stran. *Katere strategije uporabljajo za to?*

Poudarite vpliv tega, kar mislimo in počnemo, na naša čustva, in sicer tako, da vzamete primere, ki so jih opisali udeleženci, in udeležence prosite, da predlagajo alternative in strategije za premagovanje negativnih čustev (npr. Kaj bi storili, če bi bili zelo živčni? Na kaj lahko mislimo v takšnih trenutkih da negativna čustva zmanjšamo?)

**Korak 4:** Priporočljivo je, da tej aktivnosti namenimo dovolj časa (20-25 min), potem, ko smo temeljito obdelali predhodne korake. Predstavite kratko in preprosto tehniko samonadzora, ki se izvaja v treh korakih: "Semafor: Ustavi se! Pomisli! Pojdi!" (gl. izroček 2). Njen namen je zaznati ta čustva in se naučiti nekaterih strategij za obvladovanje takšnih čustev med razgovorom.

Razložite, da obstaja veliko tehnik za obvladovanje naših čustev in da ne delujejo v vseh situacijah in ne vplivajo na vse na isti način, a je pomembno, da jih poznamo in vadimo, da najdemo tiste, ki nam najbolj ustrezajo. Ta aktivnost bo opisala nekatere od njih:

1. Predstavite prvi korak - "Ustavi se!" (rdeča), ki temelji na zaznavanju fizičnih občutkov, povezanih s tem čustvom (npr. postanemo napeti, sunkovito dihajo, glasno govorimo itd.) in katere namen je preprečevanje njihovih učinkov. Udeležence pozovite, naj podajo primere, kako bi to lahko storili, nato pa navedite tehnike, kot so "Popravi glasnost, stopi en korak nazaj, dihaj 4-4-8".
2. Drugi korak - "Pomisli!" (rumena) se ukvarja s tem, kako prepoznamo samodejne ali negativne misli (npr. Vedno je isto; Dovolj mi je tega; itd.) in nato ponovno pretehtamo cilje, ki jih želita doseči obe strani, in možne rešitve. Predstavite primere samoverbalizacije za obvladovanje samodejnih misli.
3. Zadnji korak - "Pojdi!" (zelena) se uporablja za to, da povzamemo skupnih točk in najdemo rešitev. Če rešitve ne dosežemo, uporabite tehnike "pojdi ven" ali "prestavi pogovor na pozneje".

## Potrebni materiali

papir, pisala, letak s tehniko "Semafor" (gl. izroček)

[Stopi na zavoro, prižiga se rdeča \(izroček 1\)](#)

[Stopi na zavoro, prižiga se rdeča \(izroček 2\)](#)

## Metodologija

(Samo)ocenjevanje

## Nasvet za trenerja

- Število čustev in raven analize prilagodite starosti udeležencev in njihovim predhodnim

izkušnjam z vajo o razvoju čustev.

- Učitelj/trener/vzgojitelj naj za udeležence pripravi letake s prikazom korakov tehnike in s primeri ustreznih strategij za vsak korak.
- Priporočljivo je, da to aktivnost izvedete skupaj z vajami, ki obravnavajo izražanje in uravnavanje čustev, samokontrolo in kognitivna popačenja (samodejne misli in napačne predstave).

## Viri / Literatura

Araujo López, I. (2005). Priročnik za samokontrolo. *Centro de Atención al Menor Alborada*.



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

*STOPI NA ZAVORO, PRIŽIGA SE RDEČA*. Pridobljeno naSreda Julij 3, 2024 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE571/>

<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