

## 2. Ako zvládať emócie - obyčajný človek

### 1. Príprava

#### A. Prehľad biblických textov

##### **Fil 4,13:**

**„Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje.“**

##### **Jan 16,33:**

**„Toto som vám povedal, aby ste mali pokoj vo mne. Na svete máte súženie, ale dúfajte, ja som premohol svet.“**

##### **2 Tim 1, 7:**

**„Boh nám zaiste nedal ducha bojzlivosti, ale (ducha) moci, lásky a sebaovládania.“**

**(Vid' ďalšie biblické texty v úlohe sobotnej školy pre žiakov.)**

„V každom pravom učení je dôležitý osobný prvok. Kristus sa vo svojom učení zaoberal človekom ako osobnosťou. Práve skrze osobný kontakt a spoločenstvo vyučoval svojich dvanástich. Najcennejšie rady dával v súkromí, často len jednému poslucháčovi.

Svoje najbohatšie poklady odhalil uznávanému rabínovi počas ich nočného stretnutia na hore Olivovej, opovrhovanej žene pri studni v Sychar, pretože u týchto poslucháčov rozpoznal vnímavé srdce, otvorenú myseľ, chápaného ducha. Dokonca i zástup, ktorý sa tak často tiesnil okolo Krista, pre Neho neznamenal nejakú jednoliatu masu ľudí. Prihovárал sa priamo ku každej myšli a pôsobil na každé srdce.

Pozoroval tváre svojich poslucháčov, všimol si rozžiareného výrazu, bystrého, vnímavého pohľadu, ktorý bol svedectvom toho, že sa pravda dotkla duše posluchajúceho a že sa v Jeho srdci rozoznali struny chápanúce radosť.

#### B. Čo má byť povedané na tému „Ako zvládať emócie“

Pravdepodobne tou najzložitejšou záležitosťou je pre dospelujúceho zvládnuť nové emócie.

Naraz začnú mladší dospelujúci pociťovať veci, ktoré nikdy predtým necítili. Celý svet zrazu vyzerá inak a dospelujúci ho tiež začínajú vnímať inak. Myšlienky majú v hlave poprehadzované a nevedia, čo si počať s novými pocity.

Potrebujú, aby ich niekto uistil, že nie sú sami, že nie sú beznádejne a nadobro zmätení. A tak neustále hľadajú niekoho, s kým by sa mohli stotožniť, do koho by sa mohli vcítiť. Často vzhládajú k priateľom, obdivujú hudbu alebo fantastickú literatúru.

**Kontakt s Pánom Bohom je možno až to posledné, čo ich napadne. Pán Boh a náboženstvo sa pre dospelujúcich zdá nedosiahnuteľný.**

Boh, to neznie úplne zle, ale nie je to príliš praktické, ani použiteľné. Nevedia ešte, že na Ježišovom ramene sa môže človek vyplakať, že Ježiš vie zo všetkých najlepšie počúvať. Až to mladší dospelujúci pochopia, budú vedieť lepšie zvládať všetky nové emócie.

Úloha ukazuje, ako sa Ježiš môže stať pre dospelujúcich zrozumiteľnejší, a ponúka im možnosť zveriť sa práve Jemu.

## **C. Ciele úlohy, „Ako zvládať emócie“**

Chceli by sme, aby po preštudovaní úlohy boli žiaci schopní:

1. **Pochopiť**, že nie sú sami, kto sa cíti tak, ako sa cíti.
2. **Zachádzať** so svojimi emóciami tvorivým a pozitívnym spôsobom.
3. **Vytvoriť** si k Pánu Bohu otvorenejší vzťah, založený na dôvere.

## **D. Potrebné pomôcky**

(aktivita B) rôzne emócie napísané na samolepiacich štítkoch;  
(aktivita C) perá alebo ceruzky, papier, fixky, papierový kartón, mince, stôl

Biblia, úlohy pre žiakov, malé lístky papiera s biblickými textami

Aplikácie: papier, perá alebo ceruzky

A. Kde sme boli predtým

Daj žiakom 10 minút, aby mohli splniť nasledujúce úkoly:

- 1) Pýtaj sa, ktorý verš z oddielu na stredu si vybrali a naučili sa. Daj im príležitosť povedať verš spamäti.
- 2) Daj žiakom možnosť citovať, čo napísali k oddielu na pondelok. Nezabudni s nimi rozobrať citácie, ktoré nehovoria o kresťanskom živote. Také citácie sa zrejme neobjavia v každej úlohe.
- 3) Prejdi s nimi odpovede, ktoré napísali v reakcii na scenár predložený v oddieli na nedeľu. Pokiaľ je to možné, stiahni odpovede z informačného panelu na <http://RealTimeFaith@adventist.org>. Diskutuj so žiakmi o rôznych reakciách a diskusiu uzavri myšlienkami z časti Čo má byť povedané na tému ... z úlohy sobotnej školy pre učiteľov z minulého týždňa.

Pokiaľ učíš veľkú skupinu žiakov, rozdeľ ju na menšie skupinky a pozvi dospelých, aby ti pomohli prebrať túto časť v rámci menších skupín žiakov.

## **2. Ďalšie časti sobotnej školy**

- Song servis
- Dôraz na misiu (nájdí spojenie na Misiu dospelých na <http://RealTimeFaith.adventist.org>)
- Oznámenie

## Úvod

Poznámka pre učiteľov:

Vytvor si vlastný program s využitím možností nižšie uvedených kategórii:

### úvod, súvislosti, aplikácie a záver

Nezabudni, že žiaci potrebujú, aby si im dal príležitosť zapojiť sa (aktívne sa zúčastniť preberania úlohy a vzájomne sa zdieľať) a študovať Božie slovo. Niekedy v priebehu sobotnej školy im zadaj úlohu na ďalší týždeň alebo ich na ňu upozorni.

#### A. Úvodná aktivita – Daj najavo svoje emócie

**Pripraviť:** Povedz žiakom, aby menovali rôzne emócie (odkáž ich na tabuľku na str. 6). Potom, čo spoločne zostavíte zoznam najmenej desiatich emócií, vyber zo skupiny dvoch dobrovoľníkov, ktorí sú ochotní zahrať sériu scénok.

**Pozor:** Dvaja dobrovoľníci hrajú podľa scenára, ktorý im prideliš. (Matka sa pustí do syna kvôli neporiadku v izbe, najlepší priatelia sa pohádajú ohľadne nejakej osoby opačného pohlavia, dcéra povie otcovi, že mu zdemolovala auto atd.)

**Teraz:** Potom, čo „herci“ predvedú jednu emóciu, povedz nahlas inú emóciu, ktorú dostanú za úlohu predviesť. Rýchle striedanie jednej emócie za druhou bude pôsobiť vtipne. Navyše sa tak zdôrazní, ako sa emócie, zvlášť počas dospievania, rýchle menia.

**Rozbor:** Pýtaj sa:

**Akými najrôznejšími spôsobmi dáva človek najavo svoje pocity?**

**Je dôležité rozumieť svojim pocitom?**

**Prečo áno, alebo prečo nie?**

---

#### B. Úvodná aktivita – Čo cítim?

**Pripraviť:**

Napíš rôzne emócie na samolepiace štítky (viď tabuľku na str. 6)

**Pozor:**

Keď žiaci budú prichádzať, nalep každému z nich tri štítky na chrbát, tak aby žiak nevidel, čo je na nich napísané.

**Teraz:**

Nech žiaci postupne obchádzajú jeden druhého a pýtajú sa: „Čo cítim?“ Na túto otázku je povolená len jediná odpoveď. Žiak odpovie tak, že bez slov predvedie jednu z emócií, ktorú má pýtajúci sa nalepenú na chrbte. Keď potom pýtajúci sa správne uhádne jednu z emócií, štítok si môže prelepiť z chrbta na predok.

Rozbor: Pýtaj sa:

**Akými najrôznejšími spôsobmi dáva človek najavo svoje pocity?  
Je dôležité rozumieť svojim pocitom?  
Prečo áno, alebo prečo nie?**

---

### C. Úvodná aktivita – Ježiš prežíval to, čo my

Pripraviť:

Účelom tejto aktivity je pomôcť žiakom uvedomiť si, že Ježiš bol tiež človek a mal pocity ako my. V priebehu aktivity je potrebné vyrobiť hraciu dosku. Pokiaľ je málo času, hracia doska môže byť vyrobená v predstihu. Zoznám žiakov s témou emócií, vysvetli im, že mať pocity je celkom prirodzené. Všetci máme nejaké emócie a pocity.

Pozor:

Rozdaj žiakom papiere a ceruzky a daj im za úlohu napísať zoznam najrôznejších emócií, ktoré zakúsili. Potom ich požiadať, aby napísali zoznam emócií, ktoré zakúšal na zemi Ježiš. Zostav zoznam rozdelený do dvoch stĺpcov: emócie, ktoré pociťujú žiaci, a emócie, ktoré pociťoval Ježiš. Pokiaľ je zoznam Ježišových emócií kratší než stĺpček týkajúci sa žiakov, využij túto príležitosť k tomu, aby si niečo viac povedal o Kristovej ľudskej prirodzenosti a trebárs pridaj pár ďalších myšlienok. Potom prepíš kompletný zoznam emócií na papierovú dosku podľa nižšie uvedenej tabuľky.


Teraz:

Papierový kartón polož na stôl pozdĺž stoličky. Žiaci budú z rozumnej vzdialenosti hádzať mince na kartón; postupne sa všetci vystriedajú. Keď minca padne na jedno políčko s emóciou, hráč má za úlohu prísť na nejakú situáciu v Biblii, kedy Ježiš mohol pociťovať práve tú či onú emóciu. Žiak musí taktiež popísať, ako dal Ježiš uvedenú emóciu najavo, alebo ako ju zvládol.

Aby si hru využil ešte viac, nechaj žiakov popísať situáciu, kedy sami prežívali ten či onen pocit a ako ho dali najavo. Taktiež by mali povedať, ako by sa daný pocit dal vyjadriť konštruktívnejšie. (Pokiaľ to ide.)

Rozbor: Pýtaj sa:

**Prečo bolo dôležité, aby Ježiš plne prežil svoje človečenstvo?  
Keď vieš, že Ježiš pociťoval rovnaké emócie ako ty, čo to znamená pre tvoj vzťah s Ním?  
Keby nebol zakúsil ľudské emócie, ako by to ovplyvnilo Jeho vzťah k druhým?**

## C. Úvodné ilustrácie

Vlastnými slovami porozprávaj nasledujúci príbeh:

V roku 1991 napísala kapela Pearl Jam pieseň nazvanú „Jeremy“. V piesni sa spievalo o dospelujúcom chlapcovi, ktorý mal emocionálne problémy. V škole si na neho zasadli. Keď prišiel domov, nikto si ho nevšimol. Časť textu znie: „Otec si nevšimol, že mame bolo všetko jedno ....“ Jedného dňa to už Jeremy nevydržal. Čosi sa v ňom zlomilo. Samota, posmech, ľahostajní rodičia – to bolo na neho už príliš. A tak ďalší deň prišiel do školy so zbraňou v ruke a postrieľal celú triedu. Videoklip piesne bol príliš názorný, dotýkal sa príliš veľa ľudí, a tak ho stanica MTV zakázala.

Rozbor: Povedz: Toto je dosť znepokojujúca pieseň o tom, ako nás môžu emócie úplne ovládnuť, pokiaľ sa s nimi nenaučíme zaobchádzať.

Pýtaj sa:

**Ako sa dalo predísť takémuto zakončeniu príbehu?**

**Čo by sa stalo, keby si mal Jeremy s kým pohovoriť, keby mal niekoho, kto by chápal jeho problémy?**

Povedz: Mať niekoho, s kým si môžem pohovoriť o svojich pocitoch, je dôležité. Potlačovať svoje pocity môže byť nebezpečné. Našťastie sú tu ale tí druhí, ktorí sú pripravení ťa vypočuť a pomôcť ti lepšie porozumieť svojim pocitom. Môže sa jednať o kazateľa, učiteľa, rodiča, kamarátov, ale najdôležitejším zo všetkých je Ježíš.

Súvislosti

### A. Súvislosť s kráľovstvom

Nasledujúce myšlienky sformuluj vlastnými slovami:

Možno si počul príslovie „Šťastný pracovník, dobrý pracovník.“ To isté platí pre Božie kráľovstvo. Sme užitočnejší, keď sme šťastní.

Keď vieme ovládať svoje emócie, môže byť naše svedectvo o Pánu Bohu presvedčivejšie. To sa síce jednoducho povie, ale ťažšie urobí.

Pýtaj sa: **Čo ti pomáha lepšie zachádzať s vlastnými emóciami?**

Každý z nás má rozdielny spôsob, ako zvládať emócie. Niektorí možno čítajú, iní robia nejaký šport a ďalší zasa počúvajú hudbu. Neexistuje jediný spôsob, ako zvládať emócie. Dnes budeme hovoriť viac-menej o jednom z najúčinnějších spôsobov, aspoň podľa Biblie.

### B. Súvislosť s úvodnou ilustráciou

Povedz žiakom, že teraz sa jedná o príbeh, ktorý rozpráva o živote jedného muža. Bol to obyčajný chlapec z nie príliš dobrej štvrti. Vyrástol a prevzal rodinný podnik. Po nejakej dobe však podnikanie nechal a začal sa len tak túlať po svete a hovoriť s ľuďmi. Čoskoro potom začali kolovať správy, že tento človek má celkom úspech u ľudí. Kam prišiel, všade ho nasledovali zástupy ľudí. Na vrchole slávy ho však zradili tí najbližší. Nakoniec ho skorumpovaná vláda nechala popraviť.

Pýtaj sa:

Myslíš, že muž z príbehu viedol plnohodnotný život? Vysvetli. Zdá sa, že muž zakúsil život v celej jeho rozmanitosti. Dosiahol úspech i slávu, ale napriek tomu sa držal pri zemi a zostal v kontakte s obyčajnými ľuďmi. Chápal a pomáhal bohatým i chudobným.

Pýtaj sa:

Myslíš, že by si mohol nadviazať vzťah s týmto mužom? Prečo áno, alebo prečo nie?

### **C. Súvislosť so životom**

Nasledujúce myšlienky sformuluj vlastnými slovami:

Ježiš skutočne prežil plnohodnotný život. Bol dieťaťom, dospievajúcim, pracujúcim človekom, kazateľom, učiteľom, známou osobnosťou, vlastne všetkým.

Všetky emócie, ktoré v súčasnosti prežívaš, prežíval i on. To môže byť celkom príjemná a skľudňujúca myšlienka. Zvlášť, keď si zmätený z toho, čo cítiš.

Je úžasné poznať niekoho, kto ti rozumie. Je to uistenie, že nie si sám. Ježiš, ktorý zakúsil na vlastnej koži každý pocit, každú ľudskú emóciu, môže byť veľkým útočiskom. Existuje kvalifikovanejší človek, než je Ten, ktorý emócie nie len stvoril, ale ktorý ich tiež sám na sebe zakúšal?

Pýtaj sa: A zvládneš to? Máš odvahu spoľahnúť sa na Ježiša, že ti pomôže vyrovnať sa s mnohými pocitmi, ktoré každý deň zakúšaš a z ktorých si zmätený?

### **E. Súvislosť so Slovom**

Spoločne so žiakmi, alebo v rámci malých skupiniek rozdaj malé lístky papiera, na ktorých bude vždy jeden z nasledujúcich textov. Nechaj potom žiakov aby text či texty prečítali a diskutovali o tom, čo sa v nich hovorí a ako im to môže pomôcť porozumieť vlastným pocitom. Až čas určený na diskusiu vyprší, nech sa skupinky navzájom podelia o svoje texty a závery, ku ktorým došli:

- **Fil 4, 4 . 7**
- **Ef 4, 25–27**
- **Jan 4, 18-21**
- **Mat 5, 4**
- **Mat 5, 22–24**
- **Mat 5, 43-48**
- **Luk 7,32; 19,41; Jan 11,35**
- **Žalm 126, 5.6**

### **Aplikácia**

#### **A. Aktivita k aplikácii**

Povedz: Ako ľudské bytosti samozrejme hľadáme niekoho, kto je nám podobný, kto nás pochopí. Je to ako pri zoznamovaní. Človek hľadá niekoho s podobnými záujmami. Rovnako to funguje, keď si s niekým potrebujeme pohovoriť o našich emóciách. Zdravý spôsob, ako sa s nimi vyrovnáť, je hovoriť o nich a dávať ich najavo. Často krát má človek celkom dobrý pocit, keď počúva niekoho,

kto veci prežíva podobne ako on. Ukludňuje ho myšlienka, že so svojimi myšlienkami a pocitmi nie je sám.

Pýtaj sa:

Aký máš pocit, keď počúvaš pieseň, ktorá presne vyjadruje to, čo vo vnútri cítiš? Je to skvelý pocit, však? A nebolo by ešte lepšie, keby existoval skutočný priateľ, ktorý by takéto veci dokázal vyjadriť zakaždým? Nieкто, s kým by si mohol hovoriť o všetkých svojich problémoch a on by ti jednoducho rozumel? Reagoval by presne tým správnym spôsobom. Nieкто, kto by ťa poznal tak dobre, že by vedel, čo potrebuješ a kedy to potrebuješ.

Pýtaj sa:

Aké vlastnosti by takýto človek mal mať?

Rozdeľ triedu na menšie skupinky po troch alebo štyroch a rozdaj im papiere a perá/ceruzky.

Povedz:

Máš asi päť minút na to, aby si popísal skutočného kamaráta/ku, o ktorom sme pred chvíľou hovorili. Popíš ho čo najdôkladnejšie a najnázornejšie. Napíš, aké má zamestnanie, z akého prostredia pochádza a vymenuj vlastnosti, ktoré z neho robia takého výnimočného priateľa. Mal by zodpovedať tvojej predstave o dokonalom priateľovi.

Keď žiaci s popisom skončia, nechaj jednotlivé skupiny, nech sa vzájomne podelia o svoje predstavy.

Rozbor: Pýtaj sa:

**Poznáš niekoho, kto sa najviac podobá takémuto človeku?**

**Myslíš, že Ježiš by zodpovedal popisu skutočného priateľa? Vysvetli.**

**Aký je Ježiš v porovnaní s tvojím skutočným priateľom?**

Povedz:

Nech si to uvedomuješ, alebo nie, Ježiš môže byť tvojím skutočným priateľom. Ako tvoj Stvoriteľ ťa pozná lepšie, než sa poznáš ty sám. Jediné, čo musíš urobiť, je dať mu príležitosť. Zver sa mu so svojimi najvnútornejšími pocitmi a dovoľ mu, aby ti pomohol.

## **B. Otázky k aplikácii**

**1. Máš pocit, že môžeš k Ježišovi prísť so svojimi problémami, nech už sa týkajú emócií alebo niečoho iného? Prečo áno, alebo prečo nie?**

**2. Čo ti sťažuje prichádzať k Ježišovi so svojimi každodennými problémami?**

**3. Kto sú ľudia, s ktorými dobre vychádzaš? Čo ti uľahčuje komunikáciu s nimi?**

**4. Ako je dôležité, aby ľudia prešli podobnou životnou skúsenosťou skôr, než spolu naviažu bližší vzťah? Stačí veci poznať teoreticky, alebo musí človek niečo prežiť, aby niektorým veciam úplne porozumel?**

**5. Myslíš si, že je dôležité naučiť sa zachádzať s emóciami miesto toho, aby ich človek popieral? Prečo áno, alebo prečo nie?**

## Záver

Záverom vyjadrí nasledujúce myšlienky vlastnými slovami:

Emócie : Všetci ich máme. Niekedy môžu byť úžasné, inokedy v nás vytvárajú chaos. Aby si sa dokázal skutočne vyrovnáť so svojimi emóciami, potrebuješ im porozumieť. To môže byť veľmi náročné, zvlášť, keď nedokážeš presne popísať, čo sa ti v hlave odohráva.

Ale dnes sme hovorili o Ježišovi a Jeho schopnosti stotožniť sa s nami, pretože on sa stal jedným z nás. Podarilo sa nám nahliadnuť do jeho života a zistili sme, že to bol človek veľkých emócií. Chodil na oslavy. Premenil vodu na víno. Spolu sa svojimi priateľmi sa smial i plakal. Nahneval sa na farizejov a rozmetal ich stánky v chráme. Zakúsil, ako „chutiť“ zrada. Zakúsil radosť zo zjednotenia so svojím Otcom.

Možno, že teraz môžeš s Ježišom nadviazať vzťah a cítiš, že si konečne našiel človeka, ktorého si hľadal. Nieкого, kto ťa pochopí. Možno, že stále ešte o tom všetkom pochybuješ. Možno si hovoríš, že to síce znie dobre, ale ktovie, či to funguje.

Nech je to, ako chce, prečo to nesksúsiť? Daj mu šancu. Z celého srdca mu daj príležitosť, aby skúsil byť tvojím najlepším priateľom.

Keď sa budeš cítiť skvele, povedz mu to. Povedz: „Ďakujem, Pane. Bolo to úžasné!“

Keď sa budeš hnevať, povedz mu to. Keď budeš cítiť, že už nemôžeš ďalej a že si jednoducho potrebuješ odpočinúť, povedz mu to. Chce, aby si s ním hovoril. On čaká a počúva ťa. Daj mu šanci.

rozzúrený (naštvaný)	smutný (zranený)	šťastný (veselý)	špatný (zahanbený)	vyľakaný
pobúrený	zdeptaný	radostný	rozpačitý	paranoidní
nepričetný	dotknutý	pyšný	menejcenný	úzkostlivý
drzý	urazený	nadšený	ponížený	ustaraný
netrzeplivý	zranený	užívajúci si	hnusný	poľakaný
znechutený	utrápený	rozosmiaty	uzavretý	zastrašný
divoký	sklamáný	euforický	zadumčivý	poplašený
neprijemný	zarmútený	oslavujúci	neprirodzený	nedôverčivý
podráždený	trúchlivý	vyrovnaný	ostýchavý	zarazený
najedovaný	smutný	spokojný	previnilý	vydesený
rozhorčený	osamelý	kludný	neprimeraný	podesený
zlostný	beznadejný	mierumilovný	neschopný	ohrozený
násilnícky	zúfalý	sebaistý	pokorený	neistý
popudený	bezmocný	hlúpy		bojazlivý
rozmrzený	opustený	hravý		vyplašený
nepriateľský	odmietnutý	bezstarostný		znepokojený
skľúčený	žiarlivý	veselý		ochromený
nahnevaný	závistlivý	rozrušený		divoký
zahorklý	nemilovaný	rozjarený		zraniteľný
pomstychtivý	nešťastný	spontánny		úzkostný
nenávisť	stratený	milovaný		
otrávený	zúbožený	vážený		
pobúrený	zničený	obšťastnený		
	zrazený	hodný		
		pohodlný		



		horlivý optimistický potešený veselý neviazaný		
--	--	--	--	--