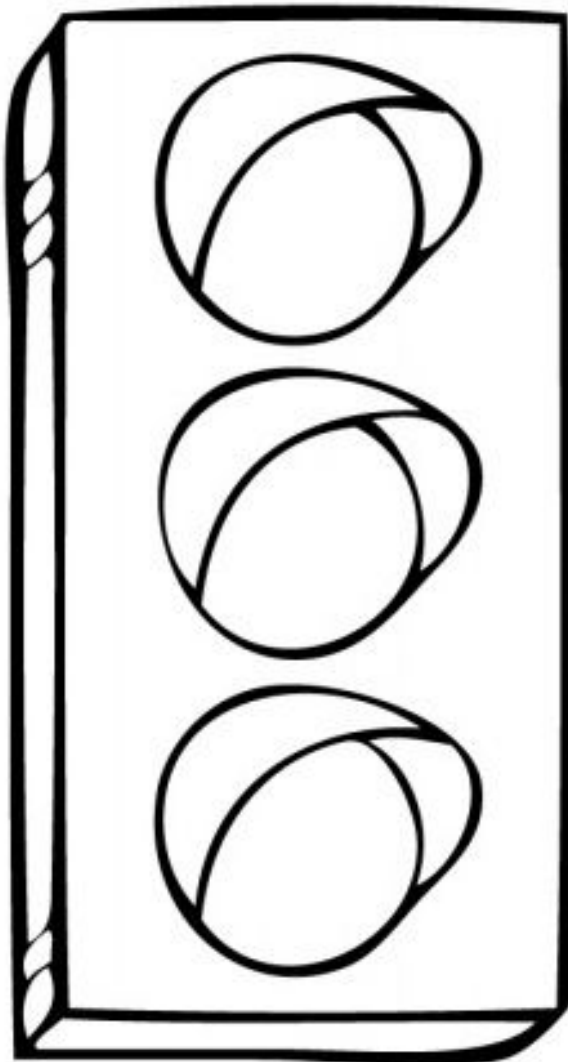


SEMAFOR OBVLADOVANJA JEZE

Pobarvaj semafor, tako, da pobarvaš, vsako luč s pravo barvo: zeleno, rumeno, rdečo.

Ko si jezen/na, uporabi semafor, da se spomniš kako primerno ravnati. Če se ti zdi, da boš izgubil/a kontrolo, **USTAVI**. Nato, **SE POMIRI** in se spomni, kako rešiti problem. Ko si pomirjen/a, **POJDI** naprej in reši svojo težavo.



RDEČA = STOP

RUMENA = UMIRI SE

ZELENA = POJDI

Spodnje primere uporabi, da vadiš večšine obvladovanja jeze tako, da uporabiš semafor kot pripomoček:

- Brat/ sestra te nenehno izziva, draži.
- Med odmorom ti sošolci/ke rečejo, da se ne moreš pridružiti v igri.
- Ko se vrneš domov iz šole, ugotoviš, da ti je pes prežvečil najljubšo igračo.
- Sošolec se vsak dan spravlja nate
- Mleko poliješ po celotni mizi.
- Izgubiš igro.

Kaj pomenijo barve na semaforju?

1. RDEČA BARVA = STOP

Ustavi se, ne izbruhni! Uporabi tehnike dihanja in šteje do 10.

Rdeča barva predstavlja ustavljanje, uporabna je, ko začutimo, da izgublamo nadzor nad čustvi.

Voznik, ki prevozi rdečo luč, tvega, da bo povzročil prometno nesrečo. Pri izgubi kontrole nad čustvi tvegamo, da bo nekoga prizadel.

2. RUMENA BARVA = POČAKAJ

Rumena ponudi priložnost, da razmislimo in najdemo primerno rešitev težave. Na tej stopnji počakamo in se vprašamo:

»Kaj je narobe?«

»Kaj lahko naredim?«

»Kakšne so posledice?«

»Kako se počutim?«

3. ZELENA BARVA - POJDI

Z zeleno barvo imamo dovoljenje, da gremo naprej na odgovoren način. Ostanemo mirni in nadaljujemo odločno brez, da bi izbruhnili.

VADIMO:

Pred seboj si predstavljamo semafor – kadarkoli se počutimo, da bomo postali jezni, si predstavljajmo RDEČO, ki nas bo spomnila, da se ustavimo, globoko vdihnemo in se upočasnimo, počakamo, nato pa pogledamo RUMENO. Takrat ocenimo položaj, razmislimo o možnostih, še globoko dihamo. Ko se umirim, je čas za ZELENO, takrat grem v akcijo in ravnam premišljeno.

Učinek semaforja:

Spodbudi, da se odločamo korak za korakom: prepoznamo svoje čustvo jeze, spodbuja nas, da se upočasnimo, zmanjšamo slabe odločitve, reagiramo konstruktivno in zmanjšamo učinek situacije.