

6. O čustvih

1. Priprava na katehezo

Dandanes se veliko govori o čustvih, doživljanju, čustveni inteligenci ... Kljub vsemu pa smo velikokrat brezčutni in popolnoma odsotni, odrezani od sebe in sveta okrog nas. Če hočemo biti v stiku s seboj in z drugimi, si moramo prisluhniti in odgovoriti, kaj se z nami dogaja, kako se počutimo. Če želimo ustvarjati skupen prostor za sogovornika, je pomembno, da se o teh čutenjih pogovarjamo.

Pri tej katehezi se bomo z mladimi učili čutiti. Zato jih bomo opozorili najprej na svet telesnih zaznav in naših petih čutov – kaj vse z njimi zaznavamo. Prav ti peti čuti nam pomagajo, da vstopamo v odnose z drugimi in v odnos s seboj. Mlade opozorimo na to, naj poslušajo svoje telo, ki jim govori o njihovem doživljanju sebe, drugega in sveta.

Ko sem jezen, me bolijo roke, glava, želodec.

Ko me je strah, mi je slabo, noge se mi šibijo, ne morem se premakniti ...

Ko sem ljubosumen, me bolijo mišice, v prsih me stiska, šumi mi v glavi

Ko sem zaljubljen mi v trebuhu letijo metulji, ne morem razmišljati, zardevam ...

Ko se mi nekaj gnusi, mi je slabo, se mi vse upira, ne morem gledati ...

Ko sem vesel, se počutim, da bi lahko letel, roke so lahke, lahko bi preskakoval vse ovire ...

Ko sem miren, čutim, da je vse telo umirjeno, lahko se v miru usedem, v miru prisluhnem ...

a. Cilji:

spoznavni cilj: Spoznati različna čutenja.

doživljajski cilj: Doživeti veselje nad tem, kako me svet čutenj bogati.

dejavnostni cilj: Pozoren bom na svoja čutenja in odzive.

b. Vstopno mesto: Prepoznavanje telesnih občutkov (voh, tip, vid, okus, sluh) in prepoznavanje notranjih občutkov.

c. Oznanilo:

Jezus pomiri vihar

Lk 8,22-25

Nekega dne je s svojimi učenci tudi on stopil v čoln in jim rekel: »Prepeljimo se na drugo stran jezera!« In so odrinili. Medtem ko so se peljali, je zaspal. In nad jezero je prihrumel silen vihar. Čoln je napolnila voda in bili so v nevarnosti. Pristopili so torej, ga prebudili in rekli: »Učenik, Učenik, izgubljeni smo!« In vstal je ter zapretil vetru in razburkani vodi. Ponehala sta in nastala je tišina. Rekel jim je: »Kje je vaša vera?« Obšel jih je strah, začudili so se in govorili med seboj: »Kdo neki je ta, da ukazuje celo vetrovom in vodi in so mu pokorni?«

č. Zgledi, film, knjiga:

d. Simbol:

e. Molitev: Larranaga, I.(1995). Srečanje, molitveni priročnik. Ljubljana: Slovenska kapucinska provinca, str. 52 (Vzemi me).

f. Dejavnost: reševanje delovnega lista – prepoznavanje čutenj

g. Interakcijska igra:

h. Pripomočki: delovni listi, pisala, listi za skupine, pisala, fackoti, radio, CD-ji, pesmarice, kitara, svečke.

2. Izvedba kateheze

Začnemo s pesmijo in igrami za ogrevanje.

Vstopno mesto:

- Razdelimo se po parih. Drug drugemu izmenično s prstom na hrbet narišejo oz. napišejo kaj lepega in skušajo ugotoviti, kaj je kdo komu narisal, napisal.
- Udobno se usedemo, prekinemo glasbo in prisluhnimo tišini. Vsak naj pove, kaj vse je »slišal«, čeprav je bilo vse tiho.
- V lončke damo različne dišave (majaron, klinčke, limono, pomarančo, parfum, naftalin, baziliko, mah,...) in na lončke pritrdimo bele papirnate robčke, da se ne bo videlo, kaj je v njih, vendar se bo z vonjem dalo prepoznati, kaj se skriva v lončkih. Mladi skušajo prepoznati vonjave.
- Mladim zavežemo oči in ponudimo različne pijače (kavo, čaj, slano/sladko vodo, limonado...). Povedati morajo, kaj so pili.

Skupaj se pogovorimo:

Kako si se počutil, ko so ti drugi pisali po hrbtu in si to uspel prepoznati?

Kaj vse si slišal, ko je bilo v prostoru vse tiho?

Kako si se počutil, ko si prepoznaval, kaj se skriva v lončkih?

Naš svet čutenj, pozna še eno dimenzijo – ne samo to, kar lahko začutimo s svojim telesom, ampak tudi to, kar lahko začutimo s svojo duševnostjo. Tudi ti občutki se izražajo na našem telesu in jih začutimo v telesu.

MMS:

Z mladimi se pogovorimo o tem, kakšna je drža našega telesa, ko doživljamo določeno čustvo (npr. Strah – se tresemo, šumi nam v glavi, naše telo je napeto, se potimo, srce nam hitreje bije ...). Nato gremo na delovni list in skupaj poimenujemo občutja, ki jih fackoti izražajo.

Pozorni smo na povezavo med doživljanjem in obnašanjem našega telesa .

Razdelimo se v tri skupine. V vsaki od skupin se pogovorimo o 6 fackotih.

Kdaj ta čutenja prepoznavate pri sebi? Zapišite situacije, ko se tako počutite.

Zapišite, kje ta čutenja začutite na telesu (vas bolijo roke, glava, želodec, lahko bi leteli ...)

Kako ta čutenja izražate drugim? Zapišite, katera čutenja drugim pokažete in katera skrivate.

Komu zaupate svoje občutke? S kom se o njih pogovarjate?

Odgovore napišemo na plakat. Plakate si nato skupine predstavijo.

SMS: Mladi izpolnijo delovne liste.

Bog je človeka ustvaril za ravnovesje: telesa, čustev in duha.

Naši odzivi na situacije so tako čustveni kot telesni. Duševna dimenzija (čustvovanja) se odraža na telesu .

Pred veliko situacijami, ki sprožajo v nas različne občutke, zbežimo, npr. zadrege ne zaznamo,

odrežemo. Pomembno je, da se znamo ustaviti, tako pri odzivih telesa kot pri čutenjih samih. Če tega ne naredimo se v nas zbudi prezir, ko »zgazimo« vse. K temu preziru nas vodijo tudi razpadli odnosi, vzgoja, greh, lenoba, ki nas vodijo v sram, gnus, prezir. Zdi se, da smo pristne občutke za lepo in dobro z vsem tem zapackali. Bog nam vztrajno odpušča in nam daje nove priložnosti, da se pobereмо in gremo naprej. S trdim delom in vztrajnostjo ter z božjo pomočjo se lahko tega spet naučimo, to dimenzijo lahko ponovno spet doživljamo.

Sklep:

Poklicani smo, da svoja čustva in odzive prepoznamo in se odzovemo tako, da bomo naše odnose gradili. Poklicani smo, da sprejmemo in se veselimo sebe ter bližnjega.

Molitev: Molitev zmolimo skupaj ob svečkah.

Vzemi me

Vzemi me, Gospod Jezus,
z vsem, kar sem.
Z vsem, kar imam ali počnem,
kar mislim in kar živim.
Vzemi me v mojem duhu,

da bo pripadal tebi;
v najglobljem dnu srca,
da bo ljubilo tebe.

Vzemi me, moj Bog, v skritih željah,
da bodo moje sanje
in moj edini cilj

moja popolna privolitev
in moja popolna sreča.
Vzemi se s svojo dobroto, pritegni me.
Vzemi me s svojo milino

in me sprejmi vase.

Vzemi me s svojo ljubeznijo
In me združi s seboj.