

2. úkol

Jak zvládat emoce

Obyčejný člověk

1. Příprava

A. Přehled biblických textů

- Fil 4,13: „Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.“
- Jan 16,33: „To jsem vám pověděl, abyste našli ve mně pokoj. Ve světě máte soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět.“
- 2 Tim 1, 7: „Neboť Bůh nám nedal ducha bázlivosti, nýbrž ducha síly, lásky a rozvahy.“

(Viz další biblické texty v úkolu sobotní školy pro žáky.)

„Ve veškerém pravém učení je důležitý osobní prvek. Kristus se ve svém učení zabýval člověkem jako osobností. Právě skrze osobní kontakt a společenství vyučoval svých dvanáct. Nejcenější rady dával v soukromí, často jen jednomu posluchači. Své nejbohatší poklady odhalil uznávanému rabínovi během jejich nočního setkání na hoře Olivetské, opovrhované ženě u studny v Sychar, protože v těchto posluchačích rozpoznal vnímavá srdce, otevřenou mysl, chápavého ducha. Dokonce i zástup, který se tak často tísnil kolem Krista, pro Něj neznamenal nějakou jedolitou masu lidí. Promlouval přímo ke každé mysli a působil na každé srdce. Pozoroval obličej své posluchačů, všímal si rozzářeného výrazu, bystrého, vnímavého pohledu, který byl svědectvím toho, že se pravda dotkla duše poslouchajícího a že se v Jeho srdci rozezněly struny chápající radosti.“ (Rady týkající se sobotní školy, str. 73, 74)

B. Co má být řečeno na téma „Jak zvládat emoce“

Pravděpodobně tou nejobtížnější záležitostí je pro dospívajícího zvládnout nové emoce. Najednou začnou mladší dospívající pociťovat věci, které nikdy předtím necítili. Celý svět náhle vypadá jinak a dospívající ho také začínají jinak vnímat. Myšlenky mají v hlavě zpřeházené a nevědí, co si počít s novými pocity. Potřebují,

aby je někdo ujistil, že nejsou sami, že nejsou beznadějně a nadobro zmateni. A tak pořád hledají někoho, s kým by se mohli ztotožnit, do koho by se mohli vcítit. Často vzhlížejí k přátelům, obdivují hudbu nebo fantasy literaturu. Kontakt s Pánem Bohem je možná až to poslední, co je napadá. Pán Bůh a náboženství se pro dospívající zdají nedosažitelné. Bůh, to nezní úplně špatně, ale není to příliš praktické, ani použitelné. Nevědí ještě, že na Ježíšově rameni se může člověk vyplakat, že Ježíš umí ze všech nejlépe naslouchat. Až tohle mladší dospívající pochopí, budou umět lépe zvládat všechny nové emoce. Úkol ukazuje, jak se Ježíš může stát pro dospívající srozumitelnější, a nabízí jim možnost svěřit se právě Jemu.

C. Kam v rámci tématu „Jak zvládat emoce“ směřujeme

Chtěli bychom, aby po prostudování úkolu byli žáci schopni:

1. Pochopit, že nejsou sami, kdo se cítí tak, jak se cítí.
2. Zacházet se svými emocemi tvůrčím a pozitivním způsobem.
3. Vytvořit si k Pánu Bohu otevřenější vztah, založený na důvěře.

D. Potřebné pomůcky

Úvod: (aktivita B) různé emoce napsané na samolepicích štítcích; (aktivita C) pera nebo tužky, papír, fixy, papírový karton, mince, stůl

Propojení: bible, úkoly pro žáky, malé lístky papíru s biblickými texty

Aplikace: papír, pera nebo tužky

2. Přemostění

A. Kde jsme byli předtím

Dej žákům 10 minut, aby mohli splnit následující úkoly:

- 1) Ptej se, který verš z oddílu na středu si vybrali a naučili. Dej jim příležitost říct verš z paměti.
- 2) Dej žákům možnost citovat, co napsali k oddílu na pondělí. Nezapomeň s nimi rozebrat citace, které nevypovídají o křesťanském životě. Takové citace se zřejmě neobjeví v každém úkolu.
- 3) Projdi s nimi odpovědi, které napsali v reakci na scénář předložený v oddílu na neděli. Pokud je to možné, stáhni odpovědi z informačního

panelu na [http://RealTime Faith@adventist.org](http://RealTimeFaith@adventist.org). Diskutuj s žáky o různých reakcích a diskusi uzavři myšlenkami z části Co má být řečeno na téma ... z úkolu sobotní školy pro učitele z minulého týdne.

Pokud učíš velkou skupinu žáků, rozděl ji na menší skupinky a pozvi dospělé, aby ti pomohli probrat tuto část v rámci menších skupin žáků.

B. Další části sobotní školy

- Song servis
- Důraz na misi (najdi spojení na Misii dospívajících na <http://RealTimeFaith.adventist.org>)
- Oznámení

3. Úvod

Poznámka pro učitele: **Vytvoř si vlastní program s využitím možností níže uvedených kategorií: úvod, souvislosti, aplikace a závěr. Nezapomeň, že žáci potřebují, abys jim dal příležitost se zapojit (aktivně se účastnit probírání úkolu a vzájemně se sdílet) a studovat Boží slovo. Někdy v průběhu sobotní školy jim zadej úkol na další týden nebo je na něj upozorni.**

A. Úvodní aktivita – Dej najevo své emoce

Připravít: Řekni žákům, aby jmenovali různé emoce (odkaz je na tabulku na str. 10). Poté, co společně sestavíte seznam nejméně deseti emocí, vyber ze skupiny dva dobrovolníky, kteří jsou ochotni zahrát sérii scének.

Pozor: Dva dobrovolníci hrají podle scénáře, který jim přidělíš. (Matka se pustí do syna kvůli nepořádku v pokoji, nejlepší přátelé se pohádají ohledně nějaké osoby opačného pohlaví, dcera řekne otci, že mu zdemolovala auto atd.)

Teď: Poté, co „herci“ předvedou jednu emoci, řekni nahlas jinou emoci, kterou dostanou za úkol předvést. Rychlé střídání jedné emoce za druhou bude působit vtípně. Navíc se tak zdůrazní, jak se emoce, zvláště během dospívání, rychle mění.

Rozbor: Ptej se: **Jakými nejrůznějšími způsoby dává člověk najevo své pocity? Je důležité rozumět svým pocitům? Proč ano, nebo proč ne?**

B. Úvodní aktivita – Co cítím?

Připravít: Napiš různé emoce na samolepicí štítky (viz tabulka na str. 10)

Pozor: Když žáci budou přicházet, nalep každému z nich tři štítky na záda, aniž by žák viděl, co je na nich napsáno.

Ted' : Ať žáci postupně obcházejí jeden druhého a ptají se: „Co cítím?“ Na tuto otázku je povolena jen jediná odpověď. Žák odpoví tak, že beze slov předvede jednu z emocí, kterou má tazatel nalepenou na zádech. Když pak tazatel správně uhodne jednu z emocí, štítek si může přelepit ze zad dopředu.

Rozbor: Ptej se: **Jakými nejrůznějšími způsoby dává člověk najevo své pocity? Je důležité rozumět svým pocitům? Proč ano, nebo proč ne?**

C. Úvodní aktivita – Ježíš prožíval to, co my

Připravít: **Účelem této aktivity je pomoci žákům uvědomit si, že Ježíš byl také člověk a měl pocity jako my.** V průběhu aktivity je zapotřebí vyrobit hrací desku. Pokud je málo času, hrací deska může být vyrobena v předstihu. Seznam žáky s tématem emocí, vysvětlí, že mít pocity je naprosto přirozené. Všichni máme nějaké emoce a pocity.

Pozor: Rozdej žákům papíry a tužky a dej jim za úkol napsat seznam nejrůznějších emocí, které zakusili. Pak je požádej, aby napsali seznam emocí, které zakoušel na zemi Ježíš. Sestav seznam rozdělený do dvou sloupců: emoce, které pociťují žáci, a emoce, které pociťoval Ježíš. Pokud je seznam Ježíšových emocí kratší než sloupeček týkající se žáků, využij této příležitosti k tomu, abys něco více řekl o Kristově lidské přirozenosti a třeba přidej pár dalších myšlenek. Pak přepiš kompletní seznam emocí na papírovou desku podle níže uvedené tabulky.

Ted': Papírový karton polož na stůl podél zdi. Žáci budou z rozumné vzdálenosti házet minci na karton; postupně se všichni vystřídají. Mince přistane na jednom políčku s emocií a hráč má za úkol přijít na nějakou situaci v Bibli, kdy mohl Ježíš pociťovat právě tu či onu emocii. Žák musí rovněž popsat, jak dal Ježíš danou emocii najevo, nebo jak ji zvládl.

Abys hru využil ještě více, nech žáky popsat situaci, kdy sami prožívali ten či onen pocit a jak jej dali najevo. Také by měli říct, jak by se daný pocit dal vyjádřit konstruktivněji. (Pokud to lze.)

Rozbor: Ptej se: **Proč bylo důležité, aby Ježíš plně prožil své lidství? Když víš, že Ježíš pociťoval stejné emoce jako ty, co to znamená pro tvůj vztah s Ním? Kdyby nebyl zakusil lidské emoce, jak by to ovlivnilo Jeho vztah k druhým?**

C. Úvodní ilustrace

Vlastními slovy vyprávěj následující příběh:

V roce 1991 napsala kapela Pearl Jam píseň nazvanou „Jeremy“. V písni se zpívalo o dospívajícím chlapci, který se potýkal s emocionálními problémy. Ve škole si na něj zasedli. Když přišel domů, nikdo si ho nevšiml. Část textu zní: „Táta si nevšiml, že mámě bylo všechno jedno“ Jednoho dne to už Jeremy nevydržel. Cosi se v něm zlomilo. Samota, posměch, lhostejní rodiče – to bylo na něj příliš. A tak další den přišel do školy se zbraní v ruce a postřílel celou třídu. Videoklip písně byl příliš názorný, dotýkal se příliš mnoha lidí, a tak ho stanice MTV zakázala.

Rozbor: Řekni: **Tohle je dost znepokojující píseň o tom, jak nás můžou emoce úplně ovládnout, pokud se s nimi nenaučíme zacházet.**

Ptej se: **Jak se dalo předejít takovému konci příběhu? Co by se stalo, kdyby si měl Jeremy s kým promluvit, kdyby měl někoho, kdo by chápal jeho problémy?**

Řekni: **Mít někoho, s kým si můžu promluvit o svých pocitech, je důležité. Potlačovat své pocity může být nebezpečné. Naštěstí jsou tady ale ostatní, kteří jsou připraveni tě vyslechnout a pomoci ti lépe porozumět svým pocitům. Může se jednat o kazatele, učitele, rodiče, kamarády, ale nejdůležitějším ze všech je Ježíš.**

4. Souvislosti

A. Souvislost s královstvím

Následující myšlenky zformuluj vlastními slovy:

Možná jsi slyšel úsloví: „Šťastný pracovník, dobrý pracovník.“ To samé platí pro Boží království. Jsme užitečnější, když jsme šťastní. Když umíme ovládat své emoce, může být naše svědectví o Pánu Bohu přesvědčivější. To se sice jednoduše řekne, ale hůř dělá.

Ptej se: **Co ti pomáhá lépe zacházet s vlastními emocemi?** Každý z nás má rozdílný způsob, jak zvládat emoce. Někteří možná čtou, jiní dělají nějaký sport a další zase poslouchají hudbu. Neexistuje jediný způsob, jak zvládat emoce. Nicméně dnes budeme mluvit o jednom z nejúčinnějších způsobů, alespoň podle Bible.

B. Souvislost s úvodní ilustrací

Řekni žákům, že tentokrát se jedná o příběh, který vypráví o životě jednoho muže. Byl to obyčejný kluk z nepříliš dobré čtvrti. Vyrostl a převzal rodinný podnik. Po nějaké době však podnikání nechal a začal se jen tak toulat po světě a povídat si s lidmi. Brzy poté začaly kolovat zvěsti, že tenhle člověk má docela úspěch u lidí. Kamkoli šel, všude ho následovaly zástupy lidí. Na vrcholu slávy ho však zradili ti nejbližší. Nakonec ho zkorumpovaná vláda nechala popravit.

Ptej se: **Myslíš, že muž z příběhu vedl plnohodnotný život?** Vysvětli. Zdá se, že muž zakusil život v celé jeho rozmanitosti. Dosáhl úspěchu a slávy, ale přesto se

držel při zemi a zůstal v kontaktu s obyčejnými lidmi. Chápal a pomáhal bohatým i chudým.

Ptej se: **Myslíš, že bys mohl navázat vztah s tímto mužem? Proč ano, nebo proč ne?**

C. Souvislost s životem

Následující myšlenky zformuluj vlastními slovy:

Ježíš skutečně prožil plnohodnotný život. Byl dítětem, dospívajícím, pracujícím člověkem, kazatelem, učitelem, známou osobností, vlastně vším. Všechny emoce, které v současnosti prožíváš, prožíval i on. To může být docela příjemné a uklidňující pomyšlení. Zvláště, když jsi zmatený z toho, co cítíš. Je úžasné znát někoho, kdo ti rozumí. Je to ujištění, že nejsi sám. Ježíš, který zakusil na vlastní kůži každý pocit, každou lidskou emoci, může být velkým útočištěm. Copak existuje kvalifikovanější člověk, než je Ten, který emoce nejen stvořil, ale který je také sám na sobě zakoušel?

Ptej se: **Ale zvládneš to? Máš odvahu spolehnout se na Ježíše, že ti pomůže vyrovnat se s mnoha pocity, které každý den zakoušíš a ze kterých jsi zmatený?**

D. Souvislost se Slovem

Společně s žáky, nebo v rámci malých skupinek rozdej malé lístky papíru, na kterých bude vždy jeden z následujících textů. Nechej pak žáky text či texty přečíst a diskutovat o tom, co se v nich říká a jak jim to může pomoci porozumět vlastním pocitům. Až čas určený k diskusi vyprší, ať se skupinky navzájem podělí o své texty a závěry, ke kterým došly:

- **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

5. Aplikace

A. Aktivita k aplikaci

Řekni: Jako lidské bytosti samozřejmě hledáme někoho, kdo je nám podobný, kdo nás pochopí. Je to jako při seznamování. Člověk hledá někoho s podobnými zájmy. Stejně to funguje, když si s někým potřebujeme promluvit o našich emocích. Zdravý způsob, jak se s nimi vyrovnat, je mluvit o nich a dávat je najevo. Častokrát má člověk docela dobrý pocit, když naslouchá někomu, kdo věci prožívá podobně jako on. Uklidňuje ho pomyšlení, že se svými myšlenkami a pocity není sám.

Ptej se: Jaký máš pocit, když posloucháš píseň, která přesně vyjadřuje, co uvnitř cítíš? Je to skvělý pocit, že? A nebylo by ještě lepší, kdyby existoval opravdový přítel, který by takové věci dokázal vyjádřit vždycky? Někdo, s kým bys mohl mluvit o všech svých problémech a on by ti prostě rozuměl? Reagoval by přesně tím správným způsobem. Někdo, kdo by tě znal tak dobře, že by věděl, co potřebuješ a kdy to potřebuješ. Ptej se: Jaké vlastnosti by takový člověk měl?

Rozděl třídu na menší skupinky po třech nebo čtyřech a rozdej jim papíry a pera/tužky.

Řekni: Máš asi pět minut na to, abys popsal opravdového kamaráda/ku, o kterém jsme před chvílí mluvili. Popiš ho co nejdůkladněji a nejnázorněji. Napiš, jaké má zaměstnání, z jakého prostředí pochází a vyjmenuj vlastnosti, které z něj dělají takového výjimečného přítele. Měl by odpovídat tvé představě o dokonalém příteli.

Až žáci s popisem skončí, nechej jednotlivé skupinky, ať se vzájemně podělí o své představy.

Rozbor: Ptej se: **Znáš někoho, kdo se nejvíce podobá takovému člověku? Myslíš, že Ježíš by odpovídal popisu opravdového přítele? Vysvětli. Jaký je Ježíš ve srovnání s tvým opravdovým přítelem?**

Řekni: Ať si to uvědomuješ, nebo ne, Ježíš může být tvým skutečným přítelem. Jako tvůj Stvořitel tě zná lépe, než se znáš ty sám. Jediné, co musíš udělat, je, dát mu příležitost. Svěř se mu se svými nejnítěrnějšími pocity a dovol mu, aby ti pomohl.

B. Otázky k aplikaci

- 1. Máš pocit, že můžeš k Ježíši přijít se svými problémy, ať už se týkají emocí nebo něčeho jiného? Proč ano, nebo proč ne?**
- 2. Co ti ztěžuje přicházet k Ježíši se svými každodenními problémy?**
- 3. Kdo jsou lidé, se kterými dobře vycházíš? Co ti usnadňuje komunikaci s nimi?**
- 4. Jak je důležité, aby lidé prošli podobnou životní zkušeností dříve, než spolu navážou bližší vztah? Stačí věci znát teoreticky, nebo musí člověk něco prožít, aby některým věcem plně porozuměl?**
- 5. Myslíš si, že je důležité naučit se zacházet s emocemi místo toho, aby je člověk popíral? Proč ano, nebo proč ne?**

6. Závěr

Shrnutí

Závěrem vyjádři následující myšlenky vlastními slovy:

Emoce. Všichni je máme. Někdy mohou být úžasné, jindy v nás probouzejí zmatek. Aby ses dokázal skutečně vyrovnat se svými emocemi, potřebuješ jim porozumět. To může být velmi obtížné, zvláště, když nedokážeš přesně popsat, co se ti v hlavě odehrává.

Ale dneska jsme mluvili o Ježíši a Jeho schopnosti ztotožnit se s námi, protože on se stal jedním z nás. Podařilo se nám nahlédnout do jeho života a zjistili jsme, že to byl člověk velkých emocí. Chodil na oslavy. Proměnil vodu ve víno. Spolu se svými

přáteli se smál i plakal. Rozzlobil se na farizeje a rozmetal jejich krámky v chrámu. Zakusil, jak pálí zrada. Zakusil radost ze sjednocení se svým Otcem. Možná, že teď můžeš s Ježíšem navázat vztah a cítíš, že jsi konečně našel člověka, kterého jsi hledal. Někoho, kdo tě pochopí. Možná že stále ještě o tom všem pochybuješ. Možná si říkáš, že to sice zní dobře, ale kdoví, jestli to funguje. Ať je to, jak chce, proč to nezkusit? Dej mu šanci. Z celého srdce mu dej příležitost, aby zkusil být tvým nejlepším přítelem. Když se budeš cítit skvěle, řekni mu to. Řekni: „Díky, Pane. To bylo úžasné!“ Když se budeš zlobit, řekni mu to. Když budeš cítit, že už nemůžeš dál a že si prostě potřebuješ odpočinout, řekni mu to. Chce, abys s ním mluvil. On čeká a naslouchá ti. Dej mu šanci.

rozzuřený (naštvaný)	smutný (zraněný)	šťastný (veselý)	špatný (zahanbený)	vylekaný
rozlícený	zdeptaný	radostný	rozpačitý	paranoidní
pobouřený	dotčený	pyšný	méněcenný	úzkostlivý
nepříčetný	uražený	nadšený	ponížený	ustaraný
drzý	zraněný	užívající si	hnusný	polekaný
netrpělivý	utrápený	rozesmátý	uzavřený	zastrašený
znehucený	zklamaný	euforický	zádumčivý	poplašený
divoký	zarmoucený	oslavující	nepřirozený	nedůvěřivý
nepříjemný	truchlivý	vyrovnaný	stydlivý	zaražený
podrážděný	smutný	spokojený	provinilý	vyděšený
vzteklý	osamělý	klidný	nepřiměřený	poděšený
rozhořčený	beznadějný	mírumilovný	neschopný	ohrožený
zlostný	zoufalý	sebejistý	pokořený	nejistý
násilnický	bezmocný	hloupý		bojácný
popuzený	opuštěný	hravý		vyplašený
rozmrzelý	odmítnutý	bezstarostný		znepokojený
nepřátelský	žárlivý	legrační		ochromený
sklíčený	závistivý	rozrušený		divoký
nahněvaný	nemilovaný	rozjařený		zranitelný
zahořklý	nešťastný	spontánní		úzkostný
pomstychtivý	ztracený	milovaný		
nenávislný	zubožený	vážený		
otrávený	zničený	obšťastněný		
pobouřený	zrazený	hodný		
		pohodlný		
		horlivý		
		optimistický		
		potěšený		
		veselý		
		nevázaný		
		povzbuzený		