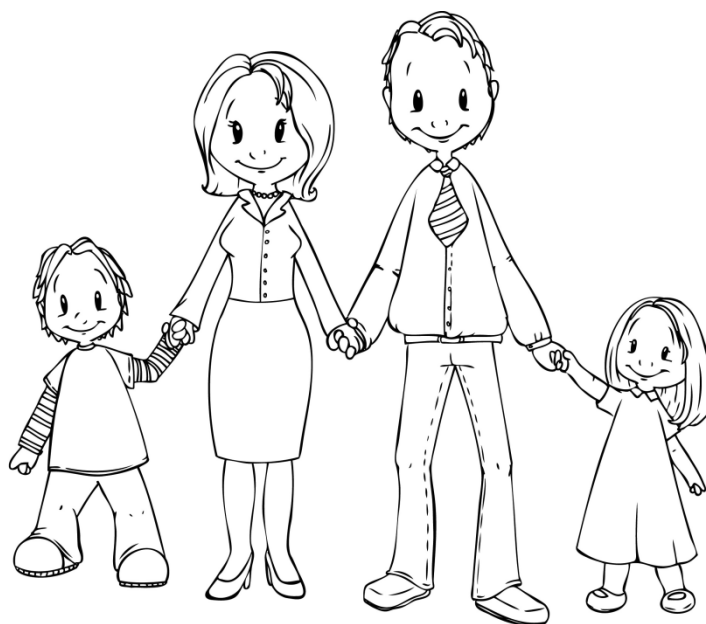


DRUŽINSKA POSTNA AKCIJA

(5.3.– 19.4.2014)



Ob pomoči plakata, ki ste ga izdelali na delavnici in te knjižice se lahko skupaj kot družina pripravljate na Veliko noč. V knjižici so zapisana razmišljanja o sedmih glavnih grehah, ki jih boste skupaj prepoznavali v sedmih tednih posta. Za vsak dan je pripravljena naloga, ki vam bo pomagala pri preraščanju napuha, lakomnosti, nečistosti, nevoščljivosti, požrešnosti, jeze ali lenobe.

Ko bo naloga uspešno opravljena in boste premagali greh, rožici na plakatu nalepite cvet. Ko pa vas bo greh premagal k rožicam nalepite trnje.

Blagoslovljen postni čas in Veliko noč!

NAPUH (5.- 8.3.2014)

Napuh je prepričanje, da smo vredni več kot drugi, da drugega ne potrebujemo. Zaradi tega, ker vidimo le nas same, drugega pohodimo, izkoristimo, se mu posmehujemo. Z napuhom resno uničujemo naše odnose. Nasprotje napuha je ponižnost, s katero ustvarjamo prostor za drugega, prostor za odnos, ki edini lahko izpolni človeka.

1. dan

Za otroke in odrasle:

»Kako, da tega ne znaš? To pa res zna vsak bedak!«

Ali tudi sam kdaj tako zabijem prijatelja, ki nečesa ne zna ali ne razume? Se imam za nekaj več, ker znam nekaj, kar drugi ne zna? Si to ob bližnjih velikokrat mislim, čeprav ne rečem na glas? Tudi če svojega napuhnjenega vedenja ne pokažemo z besedami, naš greh ostaja še kako resničen.

Trudil se bom, da bom sprejel prijatelje in bližnje, ki jim kaj ne gre od rok, ter nanje ne bom gledal zviška. Saj tudi sam marsičesa ne znam ali ne razumem.

2. dan

Za otroke:

Prostovoljec mi pri pisanju domače naloge predlaga način, kako lahko še izboljšam svoje učenje ali pridobim na hitrosti ali natančnosti. Želi, da ga poslušam in mu zaupam. Meni pa gredo njegove spodbude na živce. Zakaj bi ga moral poslušati, če s svojim načinom reševanja, svojo hitrostjo in malo manj urejenim zvezkom prav tako lahko dosežem dobro oceno? Sam že dovolj dobro vem, kaj delam prav in kaj narobe. Delal bom tako, kot sem bil vaje do sedaj.

Za odrasle:

Spekel sem pecivo za družino. Bilo je sicer okusno, a na videz ni bilo preveč privlačno. Žena/mož mi predlaga način, kako bi ga lahko izboljšal. Meni pa gre na živce, da se vtika in mi soli pamet. Važno je, da je okusno, ne pa, kakšno je! Sploh pa, sam najbolje vem, kako se tako pecivo peče, saj ga pečem že 20 let! Prav nič mu ne manjka!

Danes se bom potrudil, da se bom ob spodbudah bližnjih ustavil in pomislil, zakaj me spodbuja k boljšemu in zakaj je to zame dobro.

3. dan

Za otroke:

Prijatelj me je danes zafrkaval in se mi smejal. To me je zelo prizadelo. A naj le počaka, mu že vrnem! Niti pogledam ga ne več! Ne zanima me, če ne bova več prijatelja. Jaz ne potrebujem nikogar!

Za odrasle:

Sodelavec je danes zbijal šale na račun moje vere. Pa kaj! Saj že dolgo vem, da ima probleme sam s sabo. Z njim se res nima smisla ukvarjati, bo že dobil svoje. Na mojo pomoč pa lahko naslednjič kar pozabi, ne zanima me, če mi bo zameril, saj ga ne potrebujem!

Brez prijateljev in bližnjih je človek zgubljen in nesrečen, zato se bom danes trudil, da se ne bom užaljeno umikal, temveč bom spore sproti razčistil in se tudi opravičil, ko bom sam naredil kaj narobe.

4. dan

Za otroke:

Glej jo, Ančko, tako je počasna, da jo še paličnjak prehitil! Nje pa res ne rabimo v svoji ekipi. Z njo bi gotovo zgubili tekmo!

Za odrasle:

Z mlajšim bratom nimava veliko skupnega, tudi njegova žena se zanima za stvari, ki mene ne zanimajo. Jaz rada debatiram o vzgoji, o odnosih ... Tudi če se že spustimo v kakšno tako debato, ne povesta nič pametnega. Ne da se mi ukvarjati z njima, saj od tega nimam nič.

Kolikokrat se nočem družiti z določenimi osebami, ker so preprosto preveč nezanimive zame in od njih nimam nobene koristi? Trudil se bom bolje spoznati vse tiste, za katere se do sedaj nisem zmenil in brisati svojo predstavo o tem, da smo/so nekateri vredni več, nekateri pa manj.

LAKOMNOST (10.-15.3.2014)

Lakomnost je brezglava želja po tem, da bi imeli še več in še več in še več, pa naj gre za denar, materialne dobrine ali naše odnose. Njeno nasprotje je skromnost. To pomeni, da smo zadovoljni z malim: da ne kupujemo več kot pojemo, da ne prosimo več kot potrebujemo, da stare obleke ne zamenjamo z novo, če je stara še uporabna in lepa.

1. dan

Za otroke:

Kaj (samo) to marmelado bomo jedli? Jaz bi nutelo ali čokoladne piškote, ne, mogoče bi celo pomfri s ketchupom!

Veliko ljudi na svetu je lačnih, jaz pa se zmrdujem nad hrano. Danes si bom še posebej prizadeval za to, da ne bom izbirčen. Skušal bom biti hvaležen za vsak kos kruha, ki mi je dan.

Za odrasle:

Mož/žena praznuje 50. rojstni dan. Cel mesec se sekiram, če bo dovolj hrane. V trgovini kot za šalo napolnim dva vozička pa še vedno razmišljam ali je potrebno še to ali ono. Hrana pa ja mora bit! Če ne ni ta pravi žur!

Veliko ljudi na svetu je lačnih, jaz pa vedno pripravim pol preveč hrane in jo na koncu še metam proč. Danes si bom še posebej prizadeval za to, da ne bom kupil ali pripravil več hrane kot jo lahko pojem.

2. dan

Za otroke:

»Mama, mi kupiš mobilni telefon?«

»Zakaj ga potrebuješ? Ta, ki ga imaš, je čisto v redu.«

»Ma dej no! Ti nimaš pojma! Dej, prosim! Zakaj si tako škrti?! V šoli se mi vsi smejejo!«

Za odrasle:

"Veš, mož, sem razmišljala, če bi kupili nov komplet krožnikov in kozarcev. Teh sem se že naveličala. Pa tudi ponekod so malo odrgnjeni pa barva mi ne ustreza. Mogoče bi sedaj kupila vse v oranžni kombinaciji? Kaj praviš?"

"Ma ne vem, če je potrebno. Sem pa razmišljal, da bi mogoče zamenjali avto. No, saj ta gre čisto v redu, pa prostora nima tako malo, ampak ... Ima že nekaj let, se bo pričel kvariti in ..."

S tem, kar imam, nisem nikoli zadovoljen, čeprav imam vse, kar potrebujem. Prizadeval si bom za to, da bom zadovoljen z malim. Ne bom zahteval ali kupoval stvari, ki jih ne potrebujem!

3. dan

Za otroke in odrasle:

»Če bi imel več denarja, bi bil najsrečnejši človek na svetu!«

Danes večina ljudi misli tako. Kljub blagostanju pa se v družinah vse preveč prepiramo, zmerjamo in celo tepemo. V šoli/slужbi zabušavamo in opravljamo. Neprenehoma se jezimo in tekumjemo med seboj. Nismo ravno srečni.

Skušal bom verjeti, da denar ne prinaša sreče. Ne bom dovolil, da bo moj gospodar! Prizadeval si bom za prijaznost, delavnost, skromnost, sočutje ...

4. dan

Za otroke in odrasle:

»Malica da stane 5 €? Ma dej, rajši si kupim sendvič! Odirali me pa ne bodo!«

Za nekatere stvari tako težko dam denar, za nekatere pa sploh ni problema. Trudil se bom, da denarja ne bom zapravljajal za neumnosti. Stvari, ki so vredne svojega denarja, bom pa pošteno plačal.

5. dan

Za otroke in odrasle:

V shrambi imamo načetih 5 čokolad, danes bi rad odprl še šesto. Joj, prav ta mi je zadišala! **Preden nekaj porabim do konca, pogosto načenjam že novo. Trudil se bom za to, da bom najprej porabil tisto, kar je že odprto.**

6. dan

Za otroke in odrasle:

Rad bi bil priden v šoli/slужbi, rad bi odlično igral nogomet ali odbojko, poleg tega me zanima tudi prostovoljno delo, pa ja, mogoče bi se vpisal tudi na kuharski tečaj in mogoče bi celo plavanje treniral, hodil bi k pevskemu zboru in rad bi bil v dobrih odnosih s prijatelji pa še ...

Vsega se ne da imeti. Za nekaj se moramo odločiti in to opravljati dobro. Trudil se bom odločati in izbirati. Skušal se bom ustaviti sanjat o tem, da bom v življenju delal 1000 stvari.

NEČISTOST (17.-22.3.2014)

Nečistovanje je hudo izkrivljanje ljubezni. Pogosto je povezano z zapeljevanjem in izkoriščanjem. Telo drugega izkoristimo za lasten užitek. Nasprotje nečistosti je darovanjska ljubezen. To pomeni, vzeti si čas za drugega, zanj narediti dobro delo, se vživeti vanj in mu pomagati biti ob njem tudi takrat, ko je težko in se nam ne da. Darovanjska ljubezen je povezana z odpovedjo in trpljenjem. Kolikokrat se odpovem nečemu, ker ljubim sebe, bližnjega in Boga?

1. dan

Za otroke in odrasle:

"Kakšen nos ima pa ta šjora? To bi bilo pa za operacijo ..."

Ali se tudi sam kdaj tako norčujem iz drugih? Kako gledam na telo drugih? Kako gledam na svoje telo? Sem vesel svoje podobe, ki jo vidim v ogledalu? Kako poskrbim za svoje telo?

Danes bom še posebej pazil na to, da bom z ljubeznijo opravljal vse, kar bom delal z rokami.

2. dan

Za otroke in odrasle:

Nečistovanje je hudo izkrivljanje ljubezni – imeti nekoga res rad, pomeni vzeti si zanj čas, zanj narediti dobro delo, se vživeti vanj in mu pomagati, biti ob njem tudi takrat, ko je težko in se nam ne da.

Danes se še posebej potrudi svoje prijatelje imeti rad v pravem pomenu besede – pomagaj jim, vprašaj jih, kako jim gre, ne preziraj jih ...

3. dan

Za otroke in odrasle:

Z nečistovanjem je pogostokrat povezano zapeljevanje in izkoriščanje. Telo drugega izkoristim za lasten užitek.

Koliko krat se norčujem iz oblačil, hoje, drže drugega samo zato, da se zabavam s prijatelji na račun drugega?

Danes bodi še posebej pozoren do drugega s tem, da ga pohvališ v njegovih prizadevanjih za dobro.

4. dan

Za otroke in odrasle:

Kakšen je moj pogled? Kaj gledam? S čim polnim svoje misli in svoja čustva? Kolikokrat je moj pogled poln hlastanja za užitki? Gledam prazne revije, ki razgaljajo in razvrednotijo človeško telo, svoje srce hranim s praznimi filmi o lahki ljubezni in nasilju.

Danes bodi še posebej pozoren na to, kaj gledaš in kako gledaš. Naj bo tvoj pogled čist in lep. Vzemi si čas in pojdi v naravo. Svoje srce si napolni z lepotami, ki jih v naravi vidi tvoje oko.

5. dan

Za otroke in odrasle:

Kako skrbim za svoje telo? Kako skrbim za svoje zdravje? Kako ga hranim? Kolikokrat namesto zelenjave/sadja, izberem sladkarije, čips, energijske napitke? Kdaj si se nazadnje odpovedal kakšni svoji grdi razvadi v prehranjevanju?

Danes si vzemi čas in razmisli, s čim »packaš« svoje telo in škoduješ svojemu zdravju. V tem postnem času se potrudi, da se tej razvadi odpoveš (ne boš jedel sladkarij, namesto čipsa boš spil kozarec vode ...).

6. dan

Za otroke in odrasle:

Kako skrbim za svoje telo? Kako skrbim za svoje zdravje? Koliko krat si vzameš čas za rekreacijo in sprostitev? Kaj je zate počitek? Koliko krat se namesto na sprehod v naravo, odpraviš pred TV, računalnik in gledaš prazne risanke, srfaš po netu?

Danes bodi še posebej pozoren na svoj počitek in sprostitev. Potrudi se, da bo tudi počitek zdrav za tvoje telo in sprostitev res sproščujoča. Vzemi si čas in pojdi na sprehod.

NEVOŠČLJIVOST (24.-29.3.2014)

Nevoščljivost je pregovorno slovenska lastnost, ki stopi v ospredje takoj, ko gre našemu sosеду bolje od nas. Včasih prerase tudi v škodoželjnost in sovraštvo. Njeno nasprotje je pozornost do bližnjega, ko uspemo videti njegovo stisko ali se veseliti z njim, ko mu je nekaj lepo uspelo.

1. dan

Za otroke:

‘Še malo, še malo in bom zmagal! Ma neeee. Natalija me je prehitela. Ma kako je to možno? Sigurno je goljufala. Saj tako dela tudi v šoli. Sigurno je kaj naredila, samo da bi zmagala. Ne grem se več te igre.’

Za odrasle:

‘Joj, kako je ta Tone uspešen s svojim podjetjem. Ma more bit prav en goljuf in nesramnež, da mu lahko tako uspeva.’

Trudil se bom, da drugih ne bom obsojal po krivem, temveč se raje poskušal veseliti njihovega uspeha.

2. dan

Za otroke:

‘Kako sem se trudila, ampak na koncu mi je pa le uspelo. Moja risba je bila res lepa in mi je bila všeč. Pri pouku pa je učiteljica pohvalila tistega Žana. Vedno je v središču pozornosti. Kako dobro riše, kako dobro meša barve, kako to in kako ono. Zakaj ne učiteljica enkrat mene pohvali? Zakaj moja risba ni nikoli dovolj dobra?’

Za odrasle:

‘Uf ta Miha. Sploh se ne tolko trudi v službi pa je vedno pohvaljen. Zdaj bo pa še povišan. Jaz se vedno mučim, pa nič. Sigurno se prilizuje šefu. Bo že videl!’

Ko misliš, da je drugi vedno na boljšem, ti pa na slabšem, se ne zavedaš pomembne stvari – vse kar imaš, je dar. Poskušal bom zaupati vase in v svoje talente ter nevoščljivost premagoval z mislijo na to, da pohvale drugih niso vedno to, kar daje našemu delu vrednost.

3. dan

Za otroke:

Prijatelj ima nov komplet flomastrov in barvic. Ko jih vidiš te prime, da bi jih ukradel, zlomil, uničil. Tvoje se ti kar naenkrat zdijo slabe.

Za odrasle:

"Če pride ta Mateja jutri spet z novim plaščem, ji ga razrežem. Na živce mi gre, da si stalno kupuje nove stvari, samo da se lahko hvali pred nami. Pravzaprav pa sploh ne vem, kako si lahko privošči vedno nove stvari. Najbrž dela še kje na črno."

Jeza na nekoga, ki ima nove stvari, je res otročja. Veselil se bom tega, da sploh imam oblačila in streho nad glavo in bom za to hvaležen.

4. dan

Za otroke:

Tvoj dober prijatelj dobi pri testu boljšo oceno kot ti. Nevoščljiv si mu, ker mu je šlo boljše. Ne znaš se veseliti z njim. Včasih greš tudi tako daleč, da ga v svoji nevoščljivosti ozmerjaš s ‘piflarjem’.

Za odrasle:

Koliko krat slišimo tak komentar o o odličnem, splošno priznanem športniku: »Ta idiot, kako dobro igra!«.

Zakaj ti uspeh drugega ne ugaja? Se zaradi uspeha drugega tvoja ocena spremeni ali zniža? Ne. Če drugemu uspe, sam zaradi tega nisem nič na slabšem. Trudil se bom torej, da bom nevoščljivost premagoval z mislijo na to, da uspeh drugega ni krivica.

5. dan

Za otroke:

Maja je napisala zelo lep spis. Ko ga je danes brala pri pouku, sem prav z veseljem poslušala. Tudi jaz bi rada znala tako dobro pisati pa mi nikakor ne uspeva. Lahko bi vprašala Majo za kakšen nasvet. Ah, ne, saj mi najbrž ne bi pomagala. Ona se druži z drugimi, če bi jo vprašala za nasvet bi se mi najbrž vsi skupaj smejali.

Za odrasle:

‘Zakaj gre vsem dobro, samo meni ne? Kaj počnejo?’

Zakaj se je včasih tako težko pripraviti do tega, da bi nekoga prosili za pomoč, vprašali za nasvet? Zakaj mislimo, da smo manj vredni, da je pomoč predaleč? Trudil se bom ‘požreti svoj ponos’ in vprašati za nasvet.

6. dan

Za otroke:

'Starši so bratu kupili novo kolo, zakaj pa meni nočejo kupiti novega računalnika? Tamali ima vedno nove stvari, samo zato, ker je najmlajši.'

Za odrasle:

"Starši so bratu dali za novo stanovanje, noben pa ne vidi, da bi jaz res potreboval nov avtomobil. Saj je imel vedno privilegije, ker je najmlajši."

Trudil se bom, da v svoji jezi in nevoščljivosti ne bom začel krhati odnosov z najbližjimi. Če se mi bo zdelo, da se mi godi "krivica", se bom o tem raje pogovoril.

POŽREŠNOST

(31.3.- 5.4.2014)

Če se hočemo požrešnosti upreti, se moramo naučiti živeti »s pravo mero«. Kaj pomeni prava mera - ne premalo in ne preveč, ampak ravno prav. Zmeren človek ravna s seboj, z drugimi ljudmi in okoljem, tako kot je prav. Če človek meje prekorači s požrešnostjo, škodi sebi in bližnjim. Vsa prijateljstva se zrušijo in na koncu še sam propade. Zato se trudimo iskati pravih mej in v njih vztrajati.

1. dan

Za otroke in odrasle:

Mmmm...kako je dobra ta pašta, kar še en krožnik jo bom vzel. Mmmm...joj, saj če jo vzamem še enkrat ne bo hudega. Kar jedel bi jo, še en krožnik, prosim! Pa še sladico bi!

Požrešnost pri hrani, se hitro pojavi, ko imamo pred seboj same dobrote. Danes še posebej potrudi, da boš zmeren pri obrokih.

2. dan

Za otroke:

Utrujen sem. V šoli je bilo naporno, saj učitelji vedno znova kaj zahtevajo. Sedaj sem doma in lahko se »spojim«. Pogledal bom svoj najljubši program, potem bom igral igrice in na koncu pogledal še kak film.

Za odrasle:

Kako sem utrujen! V službi je bilo naporno, šefica je non-stop nekaj težila, sodelavci pa so bili zelo težki! No, sedaj sem doma in se lahko pošteno spočijem. Najprej se bom ulegel na kavč in si privoščil eno pivo, potem bom vrgel eno igrico na računalnik, pogledal poročila in na koncu tekma – finale za uvrstitev na Evropsko prvenstvo.

Prav je, da si vzamemo čas za počitek. Kaj pa se zgodi, ko je počitka preveč? Brez pomena zapravljamo čas. Danes se bom še posebej potrudil, da ne bom brez pomena zapravljal čas in se motil z nepomembnimi stvarmi.

3. dan

Za otroke:

Zvečer vedno pridejo na spored dobri filmi. Zakaj pa jih ne bi gledal.

Za odrasle:

Danes gremo žurat! Pa jutri tudi, potem naredimo en dan pavze, potem pa naprej!

Prekomerno pitje, neprespanost ... vse to ruši naše odnose in telesa. Drugi dan smo zaradi žuranja ali prekomernega gledanja televizije vsi brezvoljni, zaspani in ne uspemo narediti veliko koristnih stvari. Danes se bom še posebej potrudil rušiti svoje slabe navade.

4. dan

Za otroke in odrasle:

Večkrat se zgodi, da ko smo s prijatelji vedno nekdo govori, govori in govori in sploh ne pusti, da bi še kdo drug spregovoril, pri tem pa še napihuje dejstva.

Tako početje dolgotrajno vodi v propad odnosa, saj prijatelji se bodo naveličali nekoga, ki stalno kaj govori, samo da govori. Ne bodo čutili, da je prostor tudi zanje, da povedo svoje mnenje in raje bodo odšli drugam. Danes se bom še posebej potrudil iskati pravo mero v pogovorih. Potrudil se bom, da ne bom pri govorjenju napihoval stvari ter dal bom prostor še drugim.

5. dan

Za otroke:

Mama mi je naročila, naj grem v trgovino po kruh in jajca. Glej, na polici je sladkor. Ne bo škodilo, če ga vzamem en paket, saj to se stalno rabi. Pa čips in čokolado, vzel bom tudi ledeni čaj, saj sem žejen... Tudi z denarjem je potrebno ravnati s pravo mero. Če bomo zapravljali denar po nepotrebnem, bomo kaj hitro ugotovili, da se na tak način živeti ne da. Potrudi se najti pravo mero, s katero boš upravljal z denarjem. Pomisli tudi na to, ali res potrebuješ vse te stvari iz trgovine, da lahko normalno in dostojno živiš – ali je to že prekomerno zapravljanje?

Za odrasle:

Lani sem kupil kolo in avto. Letos je prišel ven nov model tega istega avta, ki je še močnejši, večji in ima pogon na vsa 4 kolesa! Moj bo.

Upravljanje z denarjem potrebuje pravo mero zmernosti. Če ga imamo na pretek, nas hitro zanese v nezdravo zapravljanje. Danes bodi še posebej pazljiv na to, da ne boš po nepotrebnem zapravljaj svojega denarja, potrudi se najti pravo mero, s katero boš upravljal z njim.

6. dan

Za otroke:

Glej, Miha je vedno tako dobre volje, vedno te nasmeji. Joj, Luka vedno nagaja in daje take pripombe, da bi bilo bolje, če ne bi govoril. Ana ima novo peresnico na mucke, kako je važna. Simon je taki frajer, vsi se vrtijo okrog njega. Tudi jaz se bom tako obnašal, tako bom pridobil več prijateljev.

Za odrasle:

Glej, Luka vedno tako dobro znajde z otroci, kar obožujejo ga. Karmen vedno opravlja, le zakaj ne počne kaj bolj koristnega! Mitja daje take pripombe, da bi bilo bolje, če ne bi govoril, saj vedno izpade, kot bi padel z lune. Anine pogovore je potrebno vedno zreducirati za deset, saj vedno vse napihuje. Tina je tako mila, vsi se vrtijo okrog nje. Tudi jaz se bom tako obnašala, tako se bodo vrteli tudi okrog mene.

Pretirano gledanje na druge nas lahko privede do tega, da sebe ne vidimo več. Pri vseh najdemo napake, le svojih ne opazimo; druga skrajnost pa je, da z oponašanjem drugih sebe izgubimo. Danes se bom še posebej potrudil, da ne bom gledal le na druge, ampak se bom trudil ostajati pri sebi in biti to, kar sem.

JEZA

(7.- 12.4.2014)

Kdor se želi upreti jezi, ta mora najprej postati krotak. To pomeni, da se nauči obvladovati in brzdati svoje odzive, še posebej jezo in srd. Jeza nas pogosto vleče v nasilje in v to, da bi se na nekoga spravili. Dolgoročno nas lahko pripelje tudi do tega, da ostanemo sami. Če se želimo spopasti z njo, moramo začeti razmišljati o stvareh, zakaj nas jezijo, zakaj ob določenih prilikah čutimo krivico... Jasno je potrebno ločiti med tem, kar je krivično in tem, kar je za nas dobro. Krotkost zahteva, da se odpovemo maščevanju in sovraštvu, le tako bomo lahko gradili naše odnose in res zaživali mirno.

1. dan

Za odrasle in otroke:

Zakaj mora Tine stalno nekaj govoriti? A ne more biti 5 sekund tiho!

Ko začutimo, da nam gre kdo že pošteno na živce, se srečamo z našo jezo. Jezi nas dejstvo, da se drugi stalno oglašja in vleče pozornost k sebi. Danes se bom še posebej potrudil, da bom drugega, ko bo brezglavo govoril, spodbujal k temu, da bo razumel, da mu ni treba stalno vleči pozornosti nase, saj ga drugi opazimo, tudi ko je tiho.

2. dan

Za otroke:

Ančka se vedno drži zelo visoko ter oponaša tiste, ki imajo na šoli dober ugled pri učencih.

Za odrasle:

Nejc je rekel, da nima nobenih problemov. V resnici pa ga vse boli, zaradi razmer, ki vladajo pri njemu doma. Le zakaj se pretvarja, da je vse v redu?!

Ko se bližnji pretvarja in laže, ker želi zbežati od resnice, nas večkrat jezi. Danes si bom prizadeval za to, da bom sebe in druge spodbujal, naj se ne pretvarjajo in jim pomagal se soočiti z resnico.

3. dan

Za otroke:

Zakaj se vedno spravljajo name! Pa saj jim nisem ničesar naredil. Še enkrat mi reče, da sem neumen in ga mahnem!

Za odrasle:

Zakaj sem vedno jaz vsega kriv/a! Zakaj sem vedno jaz tisti/a, ki sem v zmoti! Pa saj nisem naredil/a ničesar slabega. Še enkrat mi to reče in jo/ga vržem iz avta pa bo peš hodil/a do doma.

Ko nas drugi ne sliši, nas zgrabi nepopisna jeza. Najraje bi drugega poslali na Mars, mu izrekli vse, kar nam pride na pamet in ga/jo na koncu še fizično obdelali. V takih primerih popuščati jezi ne obeta nič dobrega. Le vse nas bo bolelo od udarcev in žaljivk. Danes se bom še posebej potrudil za to, da ne bom podlegel svoji jezi in nasilju, temveč se bom skušal umiriti, slišati drugega ter svoje težave reševati na bolj miren način.

4. dan

Za otroke:

»Jaka, pojdi za mizo in se prični učiti.« »Zakaj moram ravno zdaj se učiti in pisati domačo nalogo, saj jo lahko naredim kasneje.«

Za odrasle:

»Ustavljam se pri sebi, razmišljam kaj se ti dogaja ob njem/njej, ko je tako.«

Zakaj moram vedno nekaj premlevati, se matirati in govoriti. Zakaj se moram stalno boriti s temi stvarmi?!

Ko nam drugi dopovedujejo, da moramo nekaj početi in se z določenimi stvarmi soočiti, večkrat čutimo, da je to krivica in nas prične vse jeziti. Danes se bom še posebej potrudil videti in začutiti to, da mi drugi s prigovarjanji ne dela krivico, ampak mi želi dobro.

5. dan

Za otroke:

Hitro skočim v trgovino po en hleb kruha. Takoj se vrnem! Joooj, kakšna kolona je do blagajne. Pa ravno zdaj so mogli prit nakupovat in še polne vozičke imajo! Lahko bi bil kdo tako prijazen, da bi me spustil naprej pa nobeden me ne vidi!!

Za odrasle:

Smo na cesti in vozimo avto. Pred nami je prijazna ženica, ki namesto 90 po obvoznici vozi 50. Žal je cesta tako prometna, da prehitevanje ne gre. V nas pa že kar vre od jeze.

V takih okoliščinah bi večkrat najraje kričali in se jezili. Danes si bom še posebej prizadeval krepiti svojo potrpežljivost.

6. dan

Za otroke:

Luka, te naloge pa nisi rešil na pravi način.

Za odrasle:

Anja, glej organizacija Dneva odprtih vrat ni stala, ljudje niso vedeli, kam naj se dajo in kaj naj počnejo.

Kritike so ena izmed tistih stvari, ki jih najteže sprejmemo. Pogoste reakcije nanje so, da vidimo druge, kako nas napadajo. Tem namišljenim napadom se tudi pogosto odzovemo z jezo ali užaljenostjo. Danes si bom prizadeval za to, da ne bom napadal tiste, ki me upravičeno kritizirajo. Skušal bom v tem videti njihovo skrb zame.

LENOBA

(14.-19.4.2014)

Vsi jo dobro poznamo, kajne? Lenoba pomeni, da ne delamo tistega, kar bi morali, ampak počnemo tisto, kar nam "paše". Tisto, kar nam paše pa največkrat ni dobro za nas.

1. dan

Za otroke:

Pri pisanju domače naloge starš od mene zahteva, da sem natančen in dosleden. Mislim si: Kaj zdaj ta neki komplicira. Važno da je naloga narejena. Tega učiteljica itak ne bo gledala. Poleg tega pa ne vem, zakaj je tako važno, da je vsaka vejica na svojem mestu.

Pri pisanju naloge se bom potrudil, da bom drugega poslušal in naredil to, kar od mene zahteva, saj je konec koncev to dobro zame.

Za odrasle:

Kaj spet kompliciraš in sitnariš, da nisem tega in onega prav naredil. Mora biti vedno vse perfektno?!

Opomine in zahteve svojih bližnjih se bom trudil vzeti zares.

2. dan

Za otroke:

Joj, spet sem jaz na vrsti za pomivanje posode. Ma kako? Jst sem bil že dvakrat v tem tednu. To ni prav! On še ni pomival ta teden. Sploh pa doma mi tega nikoli ni treba.

Potrudil se bom, da ne bom trmaril in se izmikal delu. Namesto tega bom po malici z veseljem in brez ugovarjanja pomil posodo. Doma bom staršem priskočil na pomoč.

Za odrasle:

Joj, ta posoda. Že spet jo moram pomiti jaz, naj jo danes kdo drug.

Potrudil se bom, da se ne bom izmikal delu. Namesto tega bom z veseljem opravljal vsakdanja opravila.

3. dan

Za otroke:

Joj, ta angleščina. Kdaj bo že konec? Tisti, ki mi pomaga pri učenju, pravi, da brez učenja ne bo šlo. Ampak jaz angleščine ne maram, pač nisem za jezike in pika. Kako da tega ne more nobeden razumeti. Tudi če se učim ure in ure, mi ne gre!

Za odrasle:

Kuhati pa res ne znam. Pač to ni zame.

V tem tednu se bom še posebej trudil, da ne bom jamral, kako česa ne znam in ne zmorem. Trudil se bom delati tudi tiste stvari, ki mi manj ležijo.

4. dan

Za otroke:

Sošolec, ki mu gre zelo slabo matematika, me prosi za pomoč. Jaz pa bi se raje šel s prijatelji igrat nogomet, zato mu povem, da nimam časa. Saj mu bo že kdo drug pomagal.

Za odrasle:

Sosed me prosi za pomoč pri selitvi, ravno ko je na televiziji pomembna nogometna tekma. Tega pa res ne morem zamuditi. Saj mu bo že kdo drug pomagal.

Potrudil se bom, da bom delal tisto, kar je prav in ne tisto, kar meni paše. Nekomu, ki potrebuje mojo pomoč, bom z veseljem pomagal.

5. dan

Za otroke:

Mama me prosi, da pospravim svojo sobo. Ravno zdaj, ko je moja najljubša risanka na sporedu. Sploh pa zakaj bi jo pospravljaj, itak bo jutri spet razmetana.

Za odrasle:

Joj, kakšno sobo imam. Moral bi jo pospraviti. Ah , itak bo jutri spet razmetana.

Trudil se bom, da bo moja soba urejena, saj se bom tako tudi sam bolje počutil. Namesto, da bom opravičeval svojo lenobo, se bom potrudil in naredil tisto, kar je težje, kar zahteva več napora.

6. dan

Za otroke:

Po nekajurnem učenju si končno zaslužim počitek. Usedem se pred televizijo: Tako, zdaj imam končno svoj mir. Namesto, da bi mami pomagal pri hišnih opravilih, sestrici pri nalogi ali obiskal bolnega sošolca , se raje predajam brezdelju, ki mi prav nič ne koristi in me pušča praznega.

Za odrasle:

Danes je bil pa res naporen dan. V službi je šlo vse narobe. Zdaj pa mi še otroci skačejo po glavi. Samo to se je še manjkalo. Usedem se pred televizijo in končno imam svoj mir.

V prostem času se ne bom predajal brezdelju, ampak ga bom dobro in koristno uporabil.