Karolina Kobal

KO V MENI ZAVRE



Ilustrirala Karolina Kobal

Karolina Kobal

KO V MENI ZAVRE

Ilustrirala: Karolina Kobal

Založila: REALKA, Jasna Colnerič, s. p.

Lastine 2e, 3250 Rogaška Slatina

Leto izdaje: 2026

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 303455747
ISBN 978-961-97678-0-1 (PDF)

To je Oskar. Je živahen in energičen deček, ki se rad igra, kolesari in druži s prijatelji.



Toda včasih ga že majhna stvar tako razjezi, da stisne pesti in začuti, kako v njem narašča jeza.



Takrat se počuti kot razjarjen levček, ki bi najraje glasno zarjovel!



Včasih ga jeza tako prevzame, da podre stolp iz kock, ki ga je skrbno gradil.



Tudi v koloni težko stoji pri miru. Včasih postane tako nemiren, da porine otroka pred seboj.



Nekega dne dobi učiteljico, ki ga zna poslušati in razumeti. Oskar ji zaupa, kaj ga jezi, ona pa mu obljubi, da mu bo pomagala.



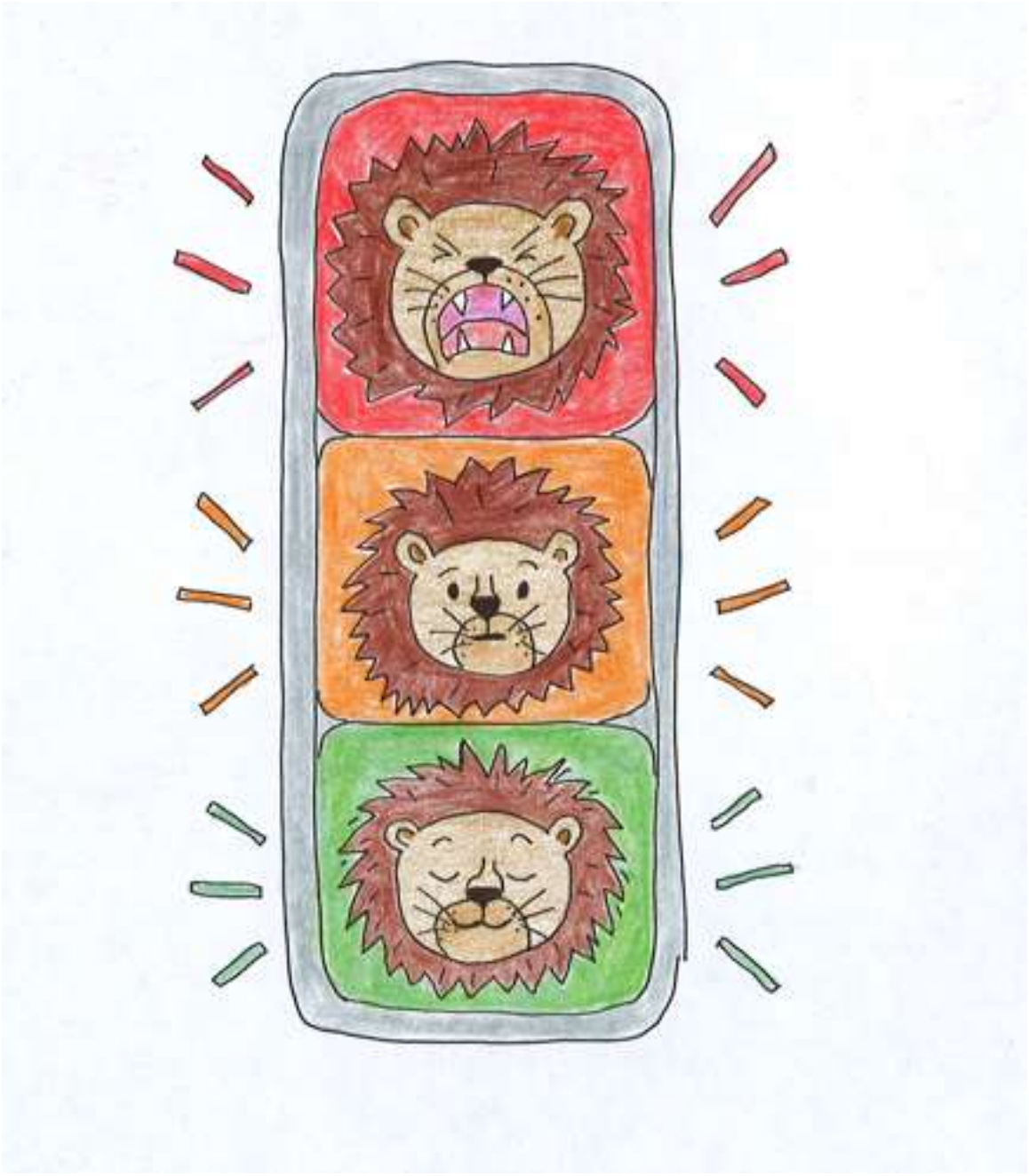
Učiteljica mu razloži, da so čustva kot morski valovi. Včasih so majhna, včasih pa velika in močna. Vsak val pride in tudi odide.



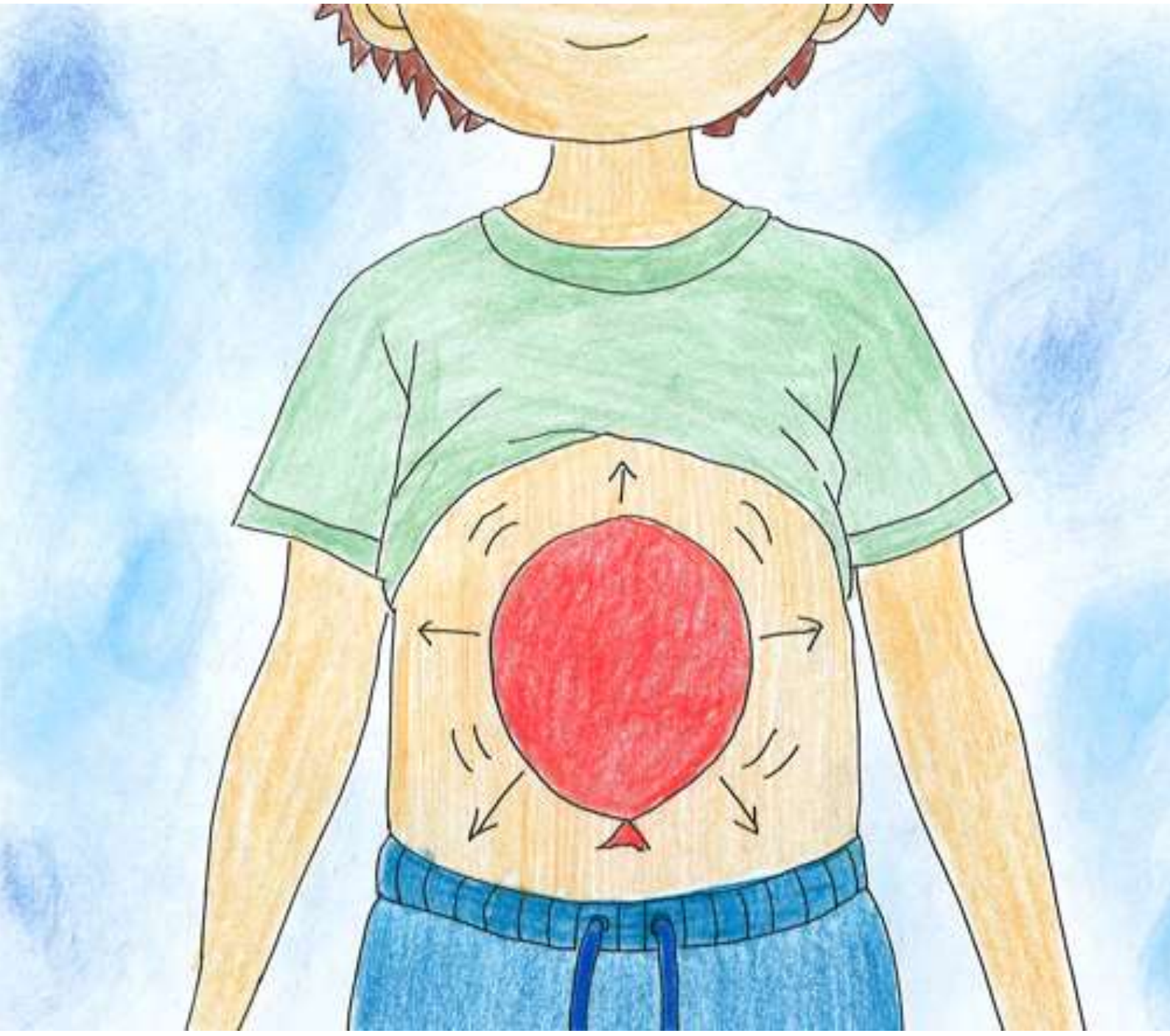
Pove mu tudi, da smo včasih kot lonec na štedilniku. V nas se počasi nabira vročina, dokler ne začne vse brbotati in nam skoraj dvigne pokrovko.



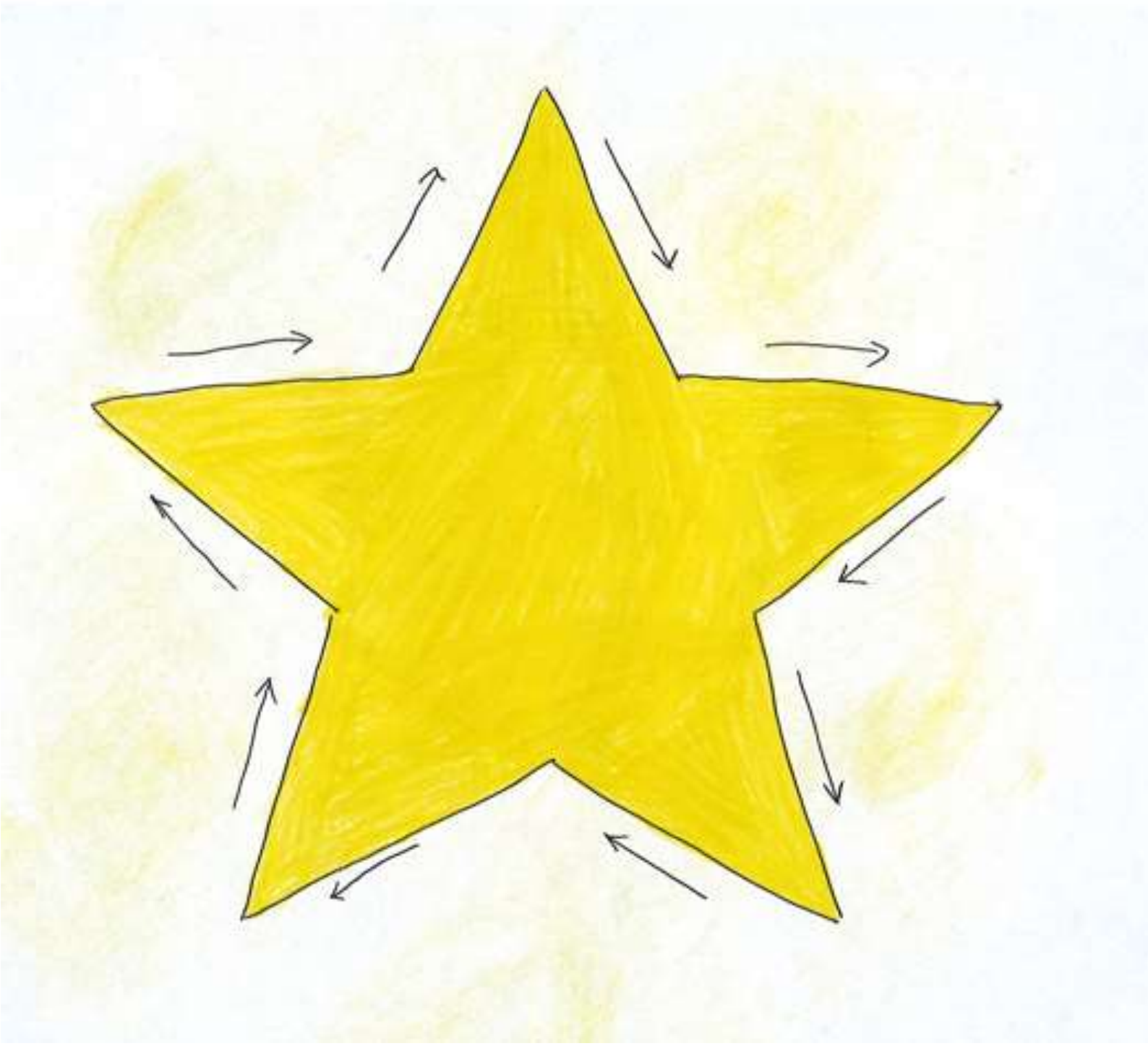
Zato je pomembno, da Oskar pravočasno opazi, kdaj postaja vroč. Ko je še miren, je njegov levček zelen. Ko se v njem nabira jeza, postane rumen. Ko je zelo jezen, zarjove rdeči levček.



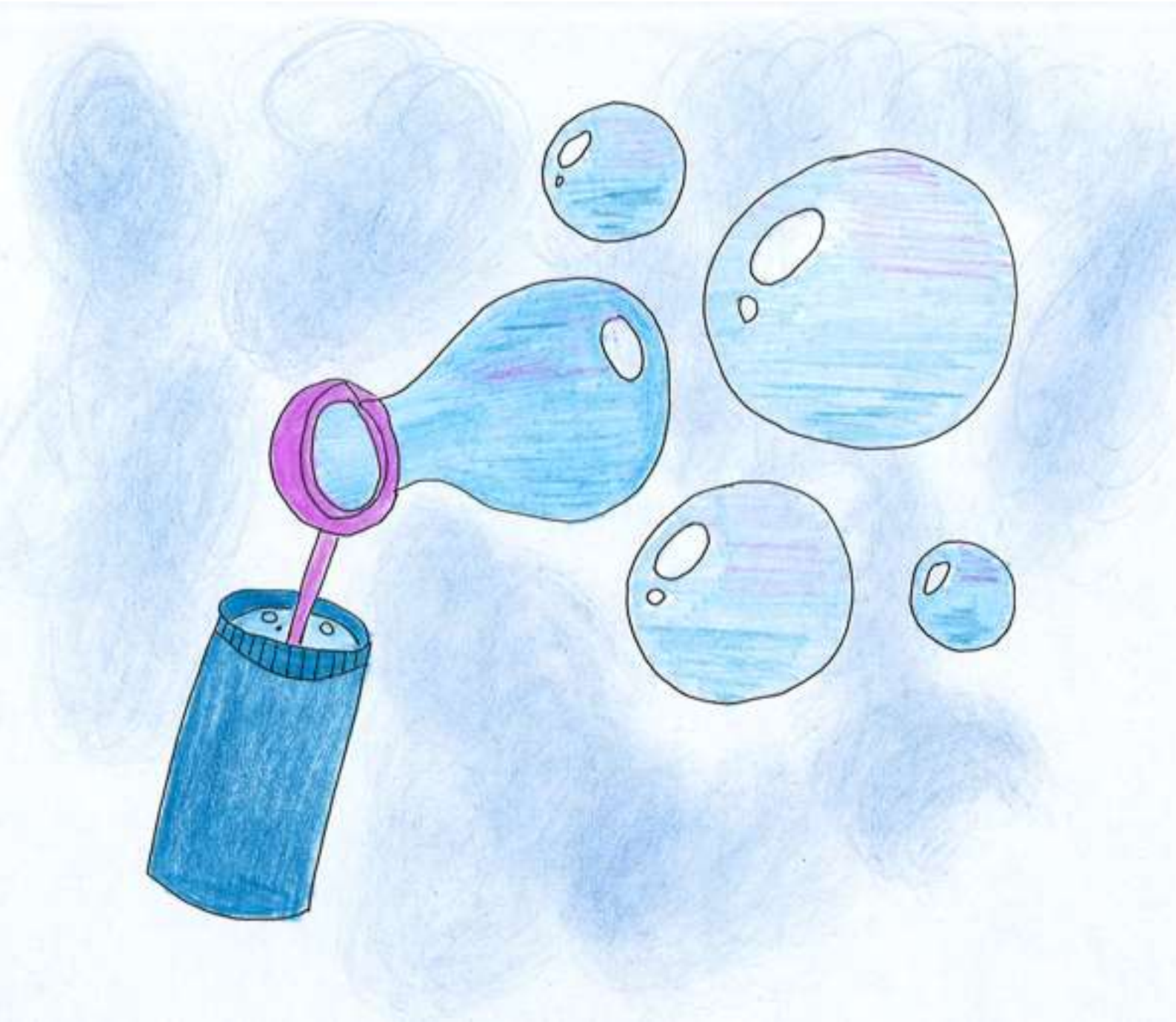
Učiteljica ga nauči dihati s trebuščkom. Oskar si predstavlja, da ima v njem balon, ki se ob vdihu počasi napihne, ob izdihu pa izprazni.



Pokaže mu tudi dihanje z zvezdo. S prstom počasi potuje po njenih krakih ter ob tem mirno vdihuje in izdihuje.



Kadar potrebuje vajo za umirjanje, lahko počasi piha tudi milne mehurčke. Nežen izdih jih ponese visoko v zrak.



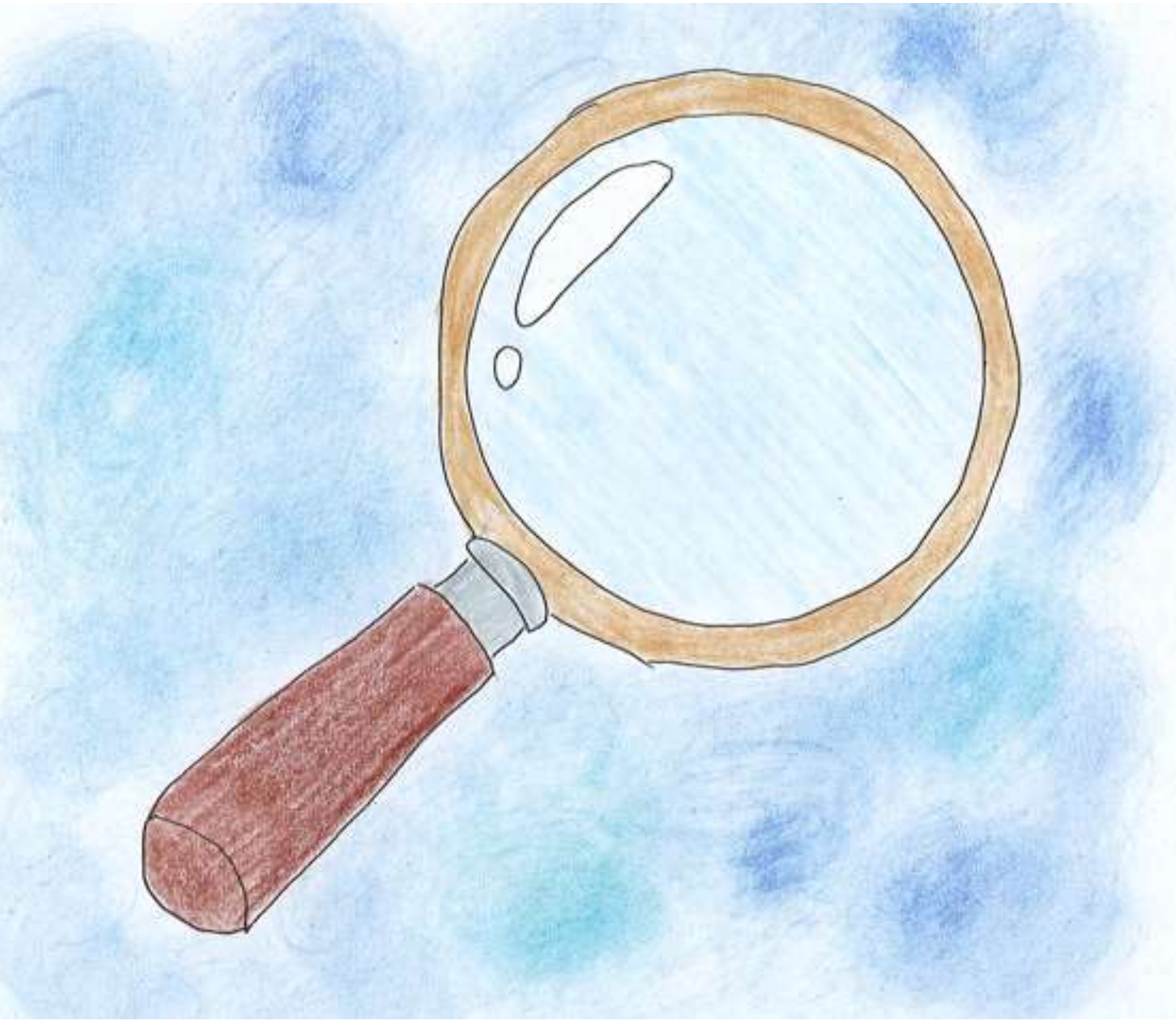
Včasih se Oskar umakne v svoj kotiček za pomirjanje. Tam si vzame nekaj trenutkov zase, dokler se ne počuti bolje.



Drugič mu pomaga sprehod. Med hojo se njegovo telo sprosti, misli pa postanejo mirnejše.



Učiteljica ga nauči, naj prisluhne svojemu telesu in opazuje, kaj se v njem dogaja. Oskar se uči prepoznati prve znake jeze, še preden postane premočna.



Če se ne more umiriti sam, lahko za pomoč prosi odraslega, ki mu zaupa. Ni mu treba vsega rešiti samemu.



Nekega dne se Oskar s sošolcem igra z avtomobilčki. Oba si zaželita istega rdečega avtka in kmalu se začneta prepirati. Oskar začuti, kako se v njem znova nabira vročina.



Tokrat se Oskar ustavi. Umakne se na mirno mesto, sede in položi roki na trebušček. Počasi diha, dokler ne začuti, da se je njegov notranji lonec začel ohlajati.



V mislih zagleda dva levčka. Eden je razjarjen in glasno rjove, drugi pa mirno počiva. Oskar ve, da je lahko jezen, vendar se lahko sam uči izbrati, kako bo ravnal.



Ko se umiri, Oskar pogleda sošolca in mu ponudi rdeči avtomobilček. Skupaj se dogovorita, kako si ga bosta izmenjevala, in nadaljujeta igro.



Oskar ve, da se bo včasih še razjezil. Toda zdaj pozna načine, kako si lahko pomaga. Njegov levček bo vedno z njim – včasih bo glasno rjovel, drugič pa mirno počival.

