

### 3. Anger Management

#### Inleiding:

Kyk hierdie uittreksel uit “Anger Management”

[https://www.youtube.com/watch?v=jA\\_j1WNDd\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=jA_j1WNDd_Q)

Wat was die keer wat jy die kwaadste was? Wat het gebeur? Hoe het jy jou kwaad gewys?

#### Teks:

##### **Matteus 5:21-26 (Nuwe Lewende Vertaling)**

21“Julle het gehoor dat vir ons voorouers gesê is: ‘Jy mag nie moord pleeg nie. As jy moord pleeg, sal jy voor die regbank rekenskap moet gee.’ 22Maar Ek sê vir julle, elkeen wat vir sy medemens kwaad bly, sal al klaar voor die regbank moet verantwoording doen. As jy vir iemand sê ‘jou gek’, sal jy jou voor die hoogste regbank moet verantwoord. En as jy vir iemand sê ‘jou onnosel’, sal jy jou in die hel moet verantwoord.

23“As jy dus jou offer na die altaar toe bring en dit val jou daar by dat jou medemens ’n grief teen jou koester, 24los jou offer net daar voor die altaar en gaan maak eers vrede met daardie persoon. Kom dan terug en bring jou offer.

25“Sorg dat jy baie gou op goeie voet met jou teenstander kom; anders gaan daardie persoon jou aan die regter oorhandig, en die regter oorhandig jou aan die hofbeampte en jy word in die tronk gegooi.

26“Ek verseker jou, jy gaan beslis nie daar uitkom voordat jy elke sent afbetaal het nie.”

**Joernaal: (Skryf elke week jou gedagtes rondom die teksgedeelte en vrae in ’n boekie of papiere wat jy bêre sodat jy kan teruggaan om dit weer te lees, dit kan ook handig wees om dit te hê wanneer die groep op Whatsapp die gedeelte bespreek).**

- Wat staan vir jou uit? Is daar iets wat jy dalk nie verstaan nie?
- *Jesus praat met mense in Galilea. Hy noem die voorbeeld van ’n offer in die tempel. Die tempel was min of meer drie dae se stap van Galilea af. Jesus sê dan vir die mense: “As jy dus jou offer na die altaar toe bring en dit val jou daar by dat jou*

*medemens 'n grief teen jou koester, los jou offer ('n lewendige dier) net daar voor die altaar en gaan (stap drie dae terug Galilea toe) maak eers vrede met daardie persoon. Kom dan (drie dae se stap) terug en bring jou offer."* Wat sou jy vir Jesus wou sê as jy daar by hom gesit het?

- Hierdie gedeelte kom nadat Jesus vir die mense gesê het hulle moet sout (preserveer/ gee smaak/ ontsmet) en lig (gee rigting/ nooi uit/ wys die pad na God) vir die wêreld wees. Hoe is mense wat die hele tyd kwaad is, nie sout en lig nie? Hoe is mense wat vrede maak sout en lig?
- Dink gou bietjie oor tye wanneer jy kwaad is: Kwaad is gewoonlik die tweede emosie wat jy voel. Wat sit gewoonlik agter jou kwaad?

*Die primêre emosies waaruit woede spruit is meestal:*

*1) Onvervulde verwagtinge (hartseer / teleurstelling / ongelukkigheid)*

*2) Vrees (angs / onsekerheid / gevoelens van onbekwaamheid)*

*En woede raak veral erg as hierdie twee primêre emosies gekombineer word.*

- Watter voorstelle maak Jesus om woede in die wêreld minder te maak?
- **Wat sê die teksgedeelte vir jou? Wat het vir jou uitgestaan? Wat is die boodskap wat Jesus vandag vir jou wil gee?**

### **Prakties:**

Wanneer jy hierdie week kwaad of geirriteerd raak, bly vir 'n paar oomblike stil en haal diep asem, tel tot 10 voor jy reageer. Jy kan ook elke oggend voor jy opstaan 'n paar oomblike stil word en vir so 30 sekondes net jou oë toe mak ek diep in en uit asem. Dit sal jou sommer lekker rustig maak voor jou dag begin!

### **Terugvoer:**

Hou 'n tydjie Maandag/Dinsdag oop dat ons so deur die loop van die twee dae kan terugvoer gee vir mekaar!