



PRIMER 13: (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja)

Preusmerimo svoja čustva

Mojca Jamnik

Namen

V tej dejavnosti bom:

- *spoznaval/-a pomen obvladovanja negativnih čustev v dobro drugih in sebe,*
- *spoznaval/-a, da lahko različni posamezniki do iste situacije gojimo različna čustva,*
- *spoznaval/-a, da smo za svoja čustva odgovorni sami,*
- *znal/-a prepoznati čustva, ki se pojavijo v pravljici, in se zmorem vživeti v doživljanje literarnih oseb,*
- *spoznal/-a, kako z besedami izraziti svoja občutja/čustva.*

Kriteriji uspešnosti:

- *razumem in sprejemam, da je v redu, če drugi na situacije gledajo drugače kot jaz in do njih čutijo drugačna čustva, kot jih čutim jaz,*
- *zmorem prepoznati izvor svojih negativnih občutij,*
- *zmorem se oddaljiti od dejanj drugih, na katere nimam vpliva, ter tako pripomorem k spremembi svojih negativnih čustev v pozitivne,*
- *zavedam se pomena osredotočenja nase, na svoje občutke in odstranitev negativnih občutkov, ki so povezani z dojemanjem dejanj drugih.*

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

- Shimel, L. (2019). Lužasta pot. Center za slovensko književnost.

Navodila za delo

Ali ste se že kdaj znašli v situaciji, ko se vam je zdelo, da je nekdo ravnal drugače, kot mislite vi, da je prav? Opišite to situacijo in razmislite o tem:

- Kako ste se takrat počutili?
- Kaj ste naredili?
- Zakaj ste tako naredili (utemeljite, zakaj je bilo vaše ravnanje pravilno oz. nepravilno)?



Preberite pravljico z naslovom Lužasta pot (pisatelj Lawrence Schimel). Pravljica govori o dveh osebah, ki isto situacijo sprejemata povsem drugače. Pozorni bodite na čustva, ki jih bosta izražali osebi v pravljici.



Lužasta pot, Lawrence Schimel

Kratka obnova zgodbe

V sodobni različici zenovske zgodbe se deček in njegov oče vračata z obiska pri dečkovih starih starših, ali pri očetovih starših – ista stvar je lahko videti različna, odvisno s katerega zornega kota jo gledaš. Podobno je, ko na poti srečata deklo, ki stoji ob robu velike luže. Na to srečanje se vsak od njiju odzove drugače, eden se razjezi, drugi pa odpusti in pozabi.

(Vir slike in opisa:

[https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/lu%C5%BEasta-pot-p-9789616789639.\)](https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/lu%C5%BEasta-pot-p-9789616789639.)

RAZMISLEK

1. Opišite, kako sta očka in deček potovala od dečkovih starih staršev oz. očetovih staršev (odvisno, kako gledamo).
2. Kdaj se je njuna pot spremenila? Zakaj se je spremenila?
3. Kdo je vplival na spremembo razpoloženja pri dečku?
4. Zakaj mislite, da je deklica vplivala samo na spremembo razpoloženja pri dečku, zakaj ne tudi pri očetu? Se vam zdi prav, da je bil deček jezen na deklico? Zakaj očka ni bil jezen in je enako dobro razpoložen potoval dalje kot pred srečanjem z deklico?
5. Kaj mislite, kdo je imel bolj prav – deček, ki je bil na deklico jezen, ali očka, ker deklici ni zameril ošabnega obnašanja in nevhvaležnosti.
6. Ali je deček s svojo jezo kaj pripomogel, da je postala deklica bolj vljudna? Če ne, ali je imelo potem kakršen koli smisel, da je deček do nje gojil negativna čustva?
7. Kaj bi vi svetovali dečku?
8. Opišite podobne situacije, kjer ste enaka čustva kot deček čutili tudi vi?
 - a. Ste se dobro počutili?
 - b. Kaj bi lahko spremenilo vaše razpoloženje?
 - c. Kaj pa če na osebo nimate vpliva, ali je zaradi nje smiselno imeti negativna čustva?



USTVARJALNICA: Skrivnosti male čarobne skrinjice

Ustvarite malo čarobno skrinjico, ki bo sprejemala vse občutke in misli, ki si jih ne želite več.

Skrinjico lahko naredite iz odpadne embalaže. Lahko jo okrasite glede na lastne zamisli. Najbolje je, da izdelate eno skupno skrinjico, ki bo hranila in odganjala vse neželene negativne občutke celotne skupine. Prav tako je priporočljivo, da ima skrinjica samo eno odprtino za vstavljanje sporočil in nima odprtine, iz katere bi lahko sporočila jemali.

Po preteku določenega časa se v skupini lahko dogovorite in sporočila dokončno odstranite. Če želite in ste dovolj čustveno močni, lahko zbrana sporočila preberete ter se pogovorite o trenutnih čustvih in razmišljanjih, ki se zaradi daljšega časovnega razmika zagotovo razlikujejo od tistih, ki ste jih do situacije gojili takrat, ko ste sporočila pisali. Morda se vam bo dejavnost zdela prav zabavna, hkrati pa vam bo prinesla nova spoznanja.

Samovrednotenje znanja/veščine



Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

Kriterij

Dokaz

Razumem in sprejemam, da je v redu, če drugi na situacije gledajo drugače kot jaz in do njih čutijo drugačna čustva, kot jih čutim jaz.

Zmorem se oddaljiti od dejanj drugih, na katere nimam vpliva, ter tako pripomorem k spremembi svojih negativnih čustev v pozitivne.

Zmorem prepoznati izvor svojih negativnih občutij.

Zavedam se pomena osredotočenja nase, na svoje občutke in odstranitev negativnih občutkov, ki so povezani z dojetjem dejanj drugih.

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____