



PRIMER 14 (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja)

PNZ (prednosti, slabosti, zanimivosti) izražanja čustev

Tadeja Kilar

Namen

V tej dejavnosti boš:

- razmišljal/-a o čustvih kot nagonskem odzivu na določeno situacijo,
- spoznal/-a, zakaj moramo svoja čustva nadzorovati in obvladovati,
- vedel/-a, da čustva izražamo na različne načine,
- razmišljal/-a o prednostih, slabostih in zanimivostih v povezavi z izražanjem čustev.

Kriteriji uspešnosti:

- razlikujem med nagonskim in nadzorovanim odzivom na določena čustva,
- vem, da čustva izražamo na različne načine,
- poznam prednosti in slabosti nagonskega izražanja čustev,
- nadzorujem svoje izražanje čustev.

Navodila za delo

1. Pomislite na situacijo, ko vas je bilo sram, strah, ko ste bili jezni, žalostni, veseli ipd., in jo predstavite. Kaj bi najraje naredili v opisanih situacijah, kako bi se odzvali (nagonsko, brez premisleka)? Kako pa se dejansko odzovete?
2. Zakaj se na čustva po navadi ne odzovemo tako, kot čutimo? Zakaj v javnosti ne jokamo, zakaj se ne pretepamo, zakaj ne vpijemo ali se na ves glas veselimo, čeprav tako čutimo?
3. Kaj se dogaja z našim počutjem, kadar čustva zadržimo v sebi in jih ne izrazimo?
4. Kaj naredite, kadar ste žalostni, jezni, razočarani, kadar vas je strah? Se o tem s kom pogovorite (kdo/kakšna je ta oseba), jih zapišete, opravite kako fizično delo ali preprosto zajokate? Pojasnite.
5. Predstavljajte si, da čustva izražamo nagonsko. Na list zapišite, katere so prednosti te ideje, katere slabosti in kaj se vam pri tej ideji zdi zanimivo (PNZ).

6. Teden dni opazuj, kako se odzivaš oz. v kolikšni meri nadzoruješ svoj odziv. Vedno kadar ti bo uspelo, si v spodnjo tabelo dodeli zvezdico.

Dan	Situacija	Dobiš zvezdico

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razlikujem med nagonkim in nadzorovanim odzivom na določena čustva.

Vem, da čustva izražamo na različne načine.

Poznam prednosti in slabosti nagonkega izražanja čustev.

Nadzorujem svoje izražanje čustev.