



PRIMER 15: (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja; kontrola impulzov)

Uravnavanje čustev: jeza

Jelena Novak

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a boš, da je jeza 'posledično' čustvo,
- znal/-a boš uporabiti strategije za obvladovanje jeze.

Kriteriji uspešnosti:

- poznam strategije za obvladovanje jeze,
- obvladam svojo jezo.

Čas izvajanja: 1–2 šolski uri

Viri:

1. Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
2. Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.
3. Schilling, D. (2000). 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. I. in II. stopnja. za delo z otroki od 6 do 14 let. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Navodila za delo

Frontalno:¹

Naštejte nekaj načinov jeznega vedenja in jih zapišite na tablo. Kakšne občutke povzročajo v telesu? Spomnite se besed, ki izražajo različne stopnje jeze (vznemirjenost, razdraženost, bes itd.).

Delo v skupinah:

¹ Možnost: Poslušajte zgodbo in odgovorite na vprašanja (Schilling, str. 48).

Naloga 1: Ali se spomnite kake zgodbe, v kateri se je kateri od junakov jezil? Kratko jo obnovite in predstavite sošolcem v skupini. Ko vsak predstavi svojo zgodbo, se pogovorite o teh vprašanjih:

1. Ob čem so se vaši junaki razjezili?
2. Kako so izrazili svojo jezo?

Obvladovanje čustev: jeza

1. Naštej ljudi in situacije, ki te po navadi razjezijo. Zraven napiši, kaj lahko narediš, da bi obvladal/-a občutke jeze.² Ko izpolniš tabelo, se o tem pogovori s sošolci v skupini.

Ljudje in situacije, ki me razjezijo	Kaj lahko naredim, da bi obvladala občutke jeze v posamezni situaciji

2. Obstaja več načinov za obvladovanje jeze. Poveži načine na levi s povedmi na desni, ki jih izgovori govoreči.

1	Pusti, da mine čas.		Globoko dihaj.
2	Imej pozitiven odnos, uporabi humor.		Pogledati moram težavo z drugega zornega kota.
3	Spremeni način razmišljanja.		Ali delam vse v redu?
4	Poišči rešitev za težavo.		To moram prespati.
5	Dihaj in se sprosti.		V vsaki nesreči je tudi nekaj dobrega.
6	Sprejmi del odgovornosti.		Katera je najboljša rešitev?

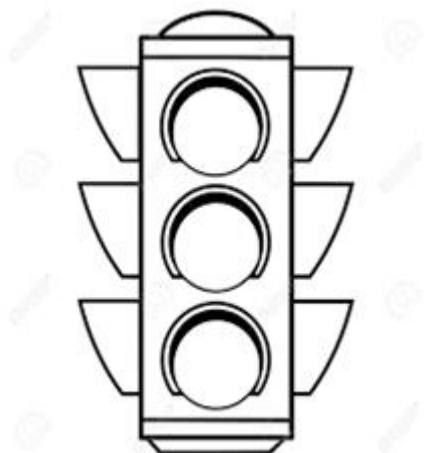
3. Semafor: Učinkovita strategija obvladovanja jeze.

² Individualno delo.



Razišči spodnjo strategijo in si jo zapomni. Ko boš naslednjič jezen/-na, jo uporabi. V spodnjo tabelo si beleži, kako ti bo uspelo.

Datum	Situacija	Kako si obvladal/-a jezo?



Rdeča luč: USTAVI SE (ne vpij, ne žali, ne topotaj). Vzemi si nekaj sekund za razmislek.

Rumena luč: GLOBOKO DIHAJ, dokler ne postanejo tvoje misli spet jasne.

Zelena luč: RAZLOŽI TEŽAVO IN SVOJE OBČUTKE.

4. In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Kaj ti je bilo všeč? Kaj si se naučil/-a?



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Poznam strategije za obvladovanje jeze.</i>	
<i>Obvladujem svojo jezo.</i>	

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____