



## PRIMER 3 (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

# Kaj doživljam?

Barbara Pavlovič Plevanč

### **Namen:**

*V tej dejavnosti:*

- *vživel/-a se boš v tri različne situacije, prepoznal/-a boš čustvo in opazoval svoj telesni, miselni in čustveni odziv,*
- *presodil/-a boš svojo zmožnost, da te odzive zavestno uravnavaš.*

### **Kriteriji uspešnosti:**

- *zmorem se vživeti v situacijo, ki vzbudi močno čustvo,*
- *znam poimenovati ustrezno čustvo,*
- *znam opazovati svoj odziv in ga opisati,*
- *znam presoditi svojo sposobnost uravnavanja odzivov ...*

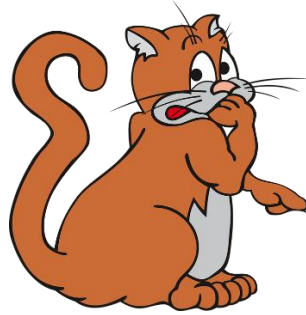
### **Navodila za delo**

Na delovnem listu te čakajo opisi treh situacij. Preberi jih in se skušaj čim bolj vživeti v vsakega od teh dogodkov. Nato poimenuj čustvo ter opiši svoje običajne odzive. Na koncu presodi, katero od treh opisanih čustev je zate najmanj obvladljivo.

Pomisli na različne trenutke v življenju, ko se ti vzbudijo različna občutja. Kaj se takrat dogaja s tvojim telesom in tvojimi mislimi?

### SITUACIJA 1

Bliža se težka kontrolna naloga – pa ravno pri TISTEM predmetu. Spravim se k učenju, poskusim narediti nekaj vaj. Pregledam rešitve in ugotovim, da je tako rekoč vse NAROBE!<sup>1</sup>



Čustvo: \_\_\_\_\_

Obraz, telo: \_\_\_\_\_

Misli: \_\_\_\_\_

Reakcije – dejanja: \_\_\_\_\_

## SITUACIJA 2

Po resnično napornem šolskem dnevu se končno privlečem domov. Lačen sem, saj mi kosilo v šoli ni bilo po volji. Še preden stopim čez prag, se mi pokvari zadrga prenapolnjene torbe in vse se usuje po stopnicah in maminih rožah. Mama prihiti iz kuhinje in se zgrozi ob pogledu na nered in polomljeno cvetje.

Čustvo: \_\_\_\_\_

Obraz, telo: \_\_\_\_\_

Misli: \_\_\_\_\_

Reakcije – dejanja: \_\_\_\_\_

## SITUACIJA 3

<sup>1</sup> Vir slike: [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/15/03/18/cat-2642643\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/15/03/18/cat-2642643_960_720.png).



Pri ŠPO igramo košarko. Tekma je napeta, saj so nasprotniki precej dobri – pravzaprav kar boljši od nas. Kot nor se podim po igrišču in skušam pomagati, kolikor se da. Tik pred koncem ure nasprotniki vodijo za dve točki. Nenadoma enemu pobegne žoga in se odbije v mojo smer. Zgrabim jo, se poženem do črte za trojko, vržem z vso silo, čeprav po navadi ne zadenem za tri, žoga poleti visoko nad njihovo obrambo in naravnost v KOŠ! Sošolci planejo k meni, vriskajo in me objemajo. Zmagali smo!<sup>2</sup>



Čustvo: \_\_\_\_\_

Obraz, telo: \_\_\_\_\_

Misli: \_\_\_\_\_

Reakcije – dejanja: \_\_\_\_\_

#### SPOZNAVANJE:

Od opisanih treh čustev najteže kontroliram \_\_\_\_\_. Dlje časa se ne morem umiriti, zato po navadi naredim to, da

#### Samovrednotenje znanja/veščine



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

**Kriterij**

**Dokaz**

<sup>2</sup> Vir: [https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/25/05/45/basketball-2258651\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/25/05/45/basketball-2258651_960_720.jpg).



Zmorem se vživeti v situacijo, ki vzbudi močno čustvo.

Čustvo, ki ga doživljam, znam poimenovati.

Zmorem opazovati in opisati svoj odziv.