



**PRIMER 4:** (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

# Čustvena inteligentnost: moje moči in priložnosti (ali: Kaj je to?)

Jelena Novak

## **Namen:**

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a, kaj pomeni pojem čustvena inteligentnost,
- spoznal/-a, da je čustvena inteligentnost nekaj, kar ni samoumevna oz. nekaj, s čimer se rodimo,
- razmišljal/-a, katera področja čustvene inteligentnosti so ti bolj in katera manj blizu.

## **Kriteriji uspešnosti:**

- razumem, kaj pomeni pojem čustvena inteligentnost,
- razlikujem med odzivi, ki so čustveno inteligentni, in tistimi, ki to niso,
- prepoznam glavna področja čustvene inteligentnosti,
- ovrednotim lastna področja čustvene inteligentnosti, v katerih menim, da sem dober, in tista, kjer bo potrebno dodatno delo.
- naredim načrt izboljšanja.

**Čas izvajanja:** 1–2 šolski uri

## **Nadaljnje branje in viri:**

Kanoy, Korrel (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.

Slika: <https://clipartstation.com/childrens-clipart-free-4/>.



## Navodila za delo

1. Razmislite, kaj za vas pomeni pojem čustvena inteligentnost, in zapišite svoje ideje na tablo.
2. Preberite primere doživljanja in odzivanja, opisana na delovnem listu, in jih ovrednotite. Kateri primeri po vašem mnenju odražajo primere pravilnega odzivanja in kateri napačne? Označite jih s kljukico oz. križcem. Ko ste končali, primerjajte svoje odgovore v parih in nato v skupinah. Poročajte.
3. Na delovnem listu imate v okvirčku zapisane nekatere kazalnike čustvene inteligentnosti. Ali jih lahko prepoznate v primerih na delovnem listu? Dopišite jih zraven.
4. V katerih kazalnikih čustvene inteligentnosti se prepoznaš? Katere bo treba še izpopolniti? Zapiši v tabelo.
5. Na koncu zapiši še svojo misel o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil?

## Čustvena inteligentnost: kaj je to?

1. Preberite primere čustvenega doživljanja in odzivanja na delovnem listu in jih ovrednotite. Kateri primeri obnašanja po vašem mnenju odražajo primere ustreznega čustvenega odzivanja? Povejte, zakaj menite tako. Označite jih s kljukico (v) in nepravilne s križcem (x).

	Čustveni odziv	V redu/ni b redu	Utemeljitev
1.	Miha verjame, da je najboljši in da ima vedno prav. Če mu kaj ne uspe, so vedno krivi drugi.		
2.	Nika se je sama odločila, da bo obiskovala plavalni klub, kljub temu da sta jo starša bolj prigovarjala h gimnastiki.		
3.	Sabina se ne odziva na telefonske klice prijateljice Nine. Nina je zbegana in ne ve, kaj se dogaja. Je morda jezna, ker se je pri projektu odločila sodelovati z Metko?		
4.	V 7. razredu Maja samostojno dela domačo nalogo. Če ji kaj ne gre, vpraša učiteljico, sošolko in le redko starše.		



5.	Jan se pogosto ne strinja z Andrejem, a se mu ne želi zameriti, saj so njuni starši dobri prijatelji in veliko časa preživijo skupaj. Tako je raje tiho, kot da bi se postavil zase.		
6.	Ana z lahkoto navezuje prijateljstva, uspešno rešuje spore in gradi zaupanje.		
7.	Tilen in Marko sta sošolca od 1. razreda. Tilen se velikokrat spravlja na novega sošolca, ki se je preselil iz drugega kraja. Marko mu nič ne reče.		
8.	Daša z svojo družino vsako leto sodeluje pri zbiranju hrane za otroke iz socialno šibkejših družin.		
9.	Nina in Suzana sta prijateljici in sošolki. Nedavno sta se sprli, ker sta obe hoteli predstaviti enako temo pri referatu. Od takrat se več ne pogovarjata.		
10.	Miša venomer sega v besedo učiteljici in preostalim sošolcem in sošolkam.		
11.	Simon se je dolgo veselil obljubljenega izleta v zabaviščni park. Na načrtovani dan odhoda je žal deževalo. To ga je zelo razžalostilo in ves dan se ni premaknil iz sobe.		
12.	Matevž je dobil slabo oceno pri matematiki. Zavedal se je, da ni dovolj delal in da bo moral vložiti več truda. Učiteljico bo prosil za drugo priložnost. Uspelo mu bo.		
13.	Leo čaka nastop v glasbeni šoli. Ima tremo, a se spominja prejšnjih dobrih nastopov in verjame, da bo zmogla.		





--	--

Za kazalnike čustvene inteligentnosti, v katerih bi se želel/-a izpolniti razmisli, kako boš to storil/-a. Izberi samo enega ali dva, izboljšanje v preostalih pa boš načrtoval/-a kdaj kasneje v prihodnosti.



4. In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil/-a? Katera vprašanja pa ostajajo odprta?

---



---

### Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Razumem, kaj je pomeni beseda čustvena inteligentnost.</i>	
<i>Razlikujem med odzivi, ki so čustveno inteligentni, in tistimi, ki to niso.</i>	
<i>Prepoznam glavna področja čustvene inteligentnosti.</i>	

<sup>1</sup> Vir slike: [Stick People Children Kids - Free image on Pixabay.](https://www.pixabay.com/)



<p><i>Ovrednotim lastna področja čustvene inteligentnosti, v katerih menim, da sem dober/-ra, in tista, kjer bi se lahko izboljšal/-a.</i></p>	
<p><i>Naredim načrt izboljšanja.</i></p>	