



## PRIMER 5: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

# Čustva in izražanje čustev

Jelena Novak

### **Namen:**

*V tej dejavnosti boš:*

- spoznal/-a osnovna in sestavljena čustva,
- znal/-a izraziti različna čustva in jih prepoznati,
- vedel/-a, da so čustva odvisna od razlage nastale situacije ...

### **Kriteriji uspešnosti:**

- znam naštetih nekatera čustva,
- znam izraziti in prepoznati čustva,
- vem, da lahko vplivam na izražanje čustev.

**Čas izvajanja:** 2 šolski uri

### **Nadaljnje branje in viri:**

- Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.
- Maksimović, Z. (1994). Mladinske delavnice: program delavnic za 8. razrede. Ljubljana: Center za izvajanje in razvoj mladinskih delavnic pri organizaciji za duševno zdravje-ŠENT.
- 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.



## Navodila za delo

1. Delajte v skupini. Naštete nekaj čustev in jih zapišite na velik list na mizi. Izberi eno od osnovnih čustev (veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje). Povej, katera BARVA/ŽIVAL/RASTLINA te spominja na to čustvo.
2. Delajte v paru. Izžrebaj listič z napisanim čustvom. Eden v paru je kipar, drugi »kip«. Kipar oblikuje svoj »kip« (sošolca/-ko) tako, da bo predstavljal/-a čustvo na lističu. Ugibajte, katera čustva predstavljajo »kipi« drugih kiparjev.
3. Delajte v skupini. Izžrebajte svojo situacijo in jo skušajte uprizoriti tako, da ne izdate čustva. Preostale skupine ugibajo čustvo, ki ga ponazarja situacija. Ob uprizoritvah drugih skupin ovrednotite težavnost ugibanja čustev (1 – zelo težko ali ni bilo mogoče uganiti do 3 – enostavno je bilo uganiti čustvo). Pogovorite se, katera situacija je povzročala največ težav. Kaj bi se moralo spremeniti v obnašanju nastopajočih, da bi bilo ugibanje lažje/težje? Kaj lahko povzroča težavo pri prepoznavanju čustev? (Skrivanje in ponarejanje čustev.)
4. Zapišite tri odzive, ki ponazorijo čustvo.
5. Odgovorite na vprašanja:
  - Katera čustva teže pokažemo drugim?
  - Ali je pri izražanju čustev pomembno upoštevati tudi čustva drugih? Ali je upravičeno obrekovati, žaliti in se nasilno obnašati, če smo jezni?
  - Spomni se, kdaj si bil nazadnje jezen/-na. Če želiš, podeli svojo izkušnjo znotraj svoje skupine.
  - Ali je možno, da se dva človeka različno čustveno odzoveta na isto situacijo? Od česa je to odvisno?
6. Na koncu zapiši še svojo misel o delavnici. Ti je bila všeč? Kaj naučil/-a? Kaj bi še lahko storila sam/-a?

## Čustva

1. Napiši tri načine, na katere se odzoveš, ko doživiš vsakega od naštetih čustev.

	Čustvo	Trije načini, na katere se odzivaš, kadar doživljaš to čustvo
1.	Veselje	



2.	Žalost	
3.	Strah	
4.	Jeza	
5.	Sram	
6.	Presenečenje	

## 2. Razmisli.

1. Katera čustva teže pokažeš drugim?
2. Ali je pri izražanju čustev pomembno upoštevati tudi čustva drugih?
3. Ali je upravičeno obrekovati, žaliti in se nasilno obnašati, če smo jezni? Povej, zakaj meniš tako?
4. Spomni se, kdaj si bil/-a na zadnje jezen/-na. Če želiš, подели svojo izkušnjo znotraj skupine.
5. Ali je možno, da se dva človeka različno čustveno odzoveta na isto situacijo? Od česa je to odvisno?

In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil/-a? Kaj bi še lahko naredil sam/-a?

### Samovrednotenje znanja/veščine



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



dokazom:

**Kriterij****Dokaz**

*Znam naštetiti nekatera čustva.*

*Zmorem prepoznati čustva pri sebih in drugih.*

*Svoja čustva izražam na ustrezen način.*