



## PRIMER 6: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

# Moja čustva – ali so ustrezna?

Špela Marinko Čeh

### **Namen:**

V tej dejavnosti boš:

- podoživel/-a neko situacijo iz svojega življenja, ki je v tebi vzbudila določeno čustvo,
- opisal/-a, kako si se odzval/-a na to situacijo/dražljaj,
- napravil/-a refleksijo na izkušnjo – bilo me je neizmerno strah,
- prepoznal/-a v izkušnji odzive telesa na strah,
- razmišljal/-a, v katerih situacijah je strah lahko pozitiven in v katerih negativen,
- iskal/-a možnosti, kako se soočiti s strahom.

### **Kriteriji uspešnosti:**

- vem, kaj so čustva, in to znam pojasniti prijatelju,
- vem, da neka situacija lahko v meni vzbudi neko čustvo,
- prepoznam to čustvo in vem, da je prav, da izrazim svoja čustva,
- prepoznam odziv na situacijo kot ustrezen oz. neustrezen,
- prepoznam svoj strah,
- zmorem se soočiti s svojim strahom,
- na primeru znam pojasniti, kako se moje telo odziva, ko me je strah.

### **Viri:**

Maksimović, Z. (1991): Mladinska delavnica: psihološki primarnopreventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije, 174–178.



## Navodila za delo

V pravokotnike na sliki spodaj vpiši, katero čustvo izražajo posamezni čustvenčki.

Nato v oblačke vpiši, kateri dogodek je pri tebi vzbudil to čustvo in kako si se odzval/-a na ta dražljaj (dogodek)? Kaj si takrat naredil? Presodi, ali je bil tvoj odziv takrat ustrezen. Pojasni.

**MOJA ČUSTVA**

**Blue bubble (Angry emoji):**  
Tako sem se počutil, ko \_\_\_\_\_  
Takrat sem \_\_\_\_\_

**Green bubble (Happy emoji):**  
Tako sem se počutil, ko \_\_\_\_\_  
Takrat sem \_\_\_\_\_

**Purple bubble (Sad emoji):**  
Tako sem se počutil, ko \_\_\_\_\_  
Takrat sem \_\_\_\_\_

**Red bubble (Thoughtful emoji):**  
Tako sem se počutil, ko \_\_\_\_\_  
Takrat sem \_\_\_\_\_

### 1. MOJI STRAHOVI

#### a. Bilo me je neizmerno strah – podoživljanje situacije

Sediš na svojem stolu v krogu, globoko vdihneš, se poskušaš umiriti in sprostiti. V mislih se spomni situacije ali nekega dogodka, ko te je bilo resnično zelo strah. Poskušaj »oživeti« stanje, kaj vse si v tej situaciji ali ob dogodku občutil. Bodi pozoren na odzive tvojega telesa:

- Kaj se dogaja v tebi in s teboj v tej situaciji?
- Kje vse na svojem telesu občutiš strah?
- Kaj se dogaja s posameznimi deli tvojega telesa (dlanmi, grlom, srcem, želodcem, nogami, glavo itd.)?
- Pred seboj imaš silhueto človeka. Na posameznih delih telesa označi, kje vse si občutil strah.



### Pogovor

V krogu bo vsak s svojimi sošolci delil svojo izkušnjo. Pri tem ni pomembno, česa si se ustrašil/-a, ampak kaj se dogaja v tebi in s tvojim telesom v tej zamišljeni situaciji.<sup>1</sup>

V krogu ali v manjših skupinah razmislite in izmenjajte mnenja o tem, kaj pravzaprav sploh je strah.

- Kaj meniš, ali bi strah opredelil kot prijetno ali neprijetno čustvo glede na to, kako se na strah odziva naše telo?
- Čeprav je strah opredeljen kot negativno čustvo, ali meniš, da je občutenje strahu v življenju kljub temu potrebno? V kakšnih situacijah?
- Ali strah občutijo tudi »pogumni«?
- Kje je meja med upravičenim strahom in strahopetnostjo?
- Od kod »izvira« strah? Zakaj nas je sploh strah?
- Kaj je panika?
- Kaj so fobije? Ali poznaš kako fobijo?
- Kaj je trema? Kako jo občutimo in zakaj jo imamo?

### b. Vrste strahov

Pred seboj imaš listek, na katerem je nedokončani stavek: »Najbolj se bojim ...«. Stavek dokončaj tako, da napišeš, česa vse se bojiš. Lahko napišeš tudi več svojih strahov.

Listke nato zberemo, jih premešamo, vsak učenec izvleče po en listek in prebere zapisane strahove.

### Pogovor

V krogu si bomo izmenjali še nekaj mnenj o tem, kako bi lahko naše strahove razvrstili po skupinah glede na sorodnost (npr. strah pred živalmi/pred neuspehom/pred izgubo/osamljenostjo/samoto/pred višino/pred bolečino/pred smrtjo itd.) in kako bi poimenovali posamezno skupino strahov. (Ko razdelimo strahove v skupine, vsaki skupini poiščemo ime glede na »vrsto« strahov.)

### Delo po skupinah

Razporedite se po skupinah tako, da je gre vsak v tisto skupino, v kateri prepozna svoj listek s strahovi.

- Vsaka skupina na list zapiše vrsto strahu (STRAH PRED ...), nato list preganite na pol, na eno polovico napišite +, na drugo pa –.
- V skupini si izmenjajte mnenja, ideje, razloge, zakaj je strah pred ... lahko pozitiven in zakaj je lahko negativen. Vaše razloge zapišite tudi na list.
- Nato si izmenjajte ideje, predloge, možnosti, kako bi se lahko soočili s strahom pred ..., in jih zapišite na list.

### Poročanje skupin

V skupini se dogovorite, kdo bo predstavil ideje, mnenja, predloge ... skupine. Po poročanju skupine, vas vabim, da podate svoje ideje, mnenja tudi drugi učenci.

<sup>1</sup> Medtem ko učenci opisujejo svoje telesne odzive, učitelj na večji silhueti človeka označuje, kar učenci navajajo (šibijo se kolena, mišice so ohlapne, v prsih čutiš tesnobo, srce močnejše bije ...). Ko vsak od učencev opiše svoje doživljanje, nadaljujemo s pogovorom.



## Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Vem, kaj so čustva in kako se izražajo. Prepoznam situacije, v katerih se odzovem čustveno.</i>	
<i>Svoja čustva (npr. jezo, strah, zavist ...) ustrezno izrazim.</i>	
<i>Presodim, kdaj je moj odziv na situacijo ustrezen in kdaj ni.</i>	

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: \_\_\_\_\_