

PRIMER 7: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Moja čustva – kako jih čutim v telesu?

Anamarija Bukovec

Namen:

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a temeljna človekova čustva, se posvetil/-a jezi in ljubezni,
- razmišljal/-a o tem, kako svoja občutja občutim, kje jih fizično začutim,
- sklepal/-a, da sem za izražanje svojih čustev odgovoren/-na,
- ovrednotil/-a svoje dosedanje čustvene izraze,
- izkusil/-a, da različna čustva različno občutimo, doživljamo in izražamo,
- napravil/-a refleksijo na izkušnjo (pogovor po končani likovni nalogi).

Kriteriji uspešnosti:

- na primeru znam pojasniti, kdaj je izražanje čustev ne/primerno,
- razlikujem med tem, da je treba čustva izraziti, a niso vsi načini izražanja čustev v redu,
- prepoznam svoja temeljna čustva,
- zmorem jih izraziti na pravilen način.

Čas izvajanja: 1 šolska ura

Literatura:

- Rupnik Vec, T. (ur). Socilno-čustveno opismenjevanje. Delovna gradiva z delavnic za razrednike v projektu ATS STEM (neobjavljeno).

Navodila za delo

1. Pred vami so različne fotografije:¹ Katera čustva izražajo osebe na njih?



¹ Vir fotografij: [400+ Free Kids' Emotions & Kids Images - Pixabay](#).



2. Kdaj vi občutite žalost/ljubezen/jezo/strah?
3. Vzemi list papirja in ga razdeli na polovico. Na vsako polovico skiciraj človeka, ki predstavlja tebe:



4. V prvo polovico zgoraj zapiši naslov: LJUBEZEN. Okoli človeka napiši besede, na katere pomisliš, ko slišiš besedo „ljubezen“, kdaj čutiš ljubezen, kaj je zate ljubezen.

- Kje čutiš ljubezen v svojem telesu? Na teh mestih nariši piko.
- Kako čutiš ljubezen v svojem telesu? Nariši kar koli želiš.
- Ima ljubezen smer, kako potuje po tvojem telesu? Če je tvoj odgovor „DA“, nariši puščice, kako potuje.

8. V drugo polovico zgoraj zapiši naslov: JEZA

- Okoli človeka napiši besede, na katere pomisliš, ko slišiš besedo „jeza“, kdaj čutiš jezo, kaj je zate jeza.
- Kje čutiš jezo v svojem telesu? Na teh mestih nariši piko.
- Kako čutiš jezo v svojem telesu? Nariši kar koli želiš.
- Ima jeza smer, kako potuje po tvojem telesu? Če je tvoj odgovor „DA“, nariši puščice, kako potuje.

13. Nastale izdelke razstavite v razredu, oglejte si izdelke sošolcev. Kaj opazite? Ali ljubezen in jezo vsi doživljamo enako, ju enako razumemo in občutimo? Pogovorite se o tem v skupinah.



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Na primeru znam pojasniti, kdaj je izražanje čustev ne/primerno.</i>	
<i>Razlikujem med tem, da je treba čustva izraziti, a niso vsi načini izražanja čustev v redu.</i>	
<i>Prepoznam svoja temeljna čustva.</i>	
<i>Čustva izrazim na ustrezen način.</i>	