

OBČUTKI IN ČUSTVA - MODUL 2

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Spodbujanje razmišljanja o čustvih
Spodbujanje razmišljanja o občutkih
Spodbujanje razmišljanja o doživljanju, uravnavanju in izražanju čustev
Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti

© Avtorja: dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Petra Lešnik Musek, 2007



Izšlo v sodelovanju:
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
Inštitut za psihologijo osebnosti

Informacije, naročila:
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
Požarnice 26d
1351 Brezovica
e-pošta: publikacije@ipsos.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Občutki in čustva. Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole /
Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-92047-9-5

1. Lešnik Musek, Petra
232393472

Didaktična mapa "Občutki in čustva 2" je nastala v okviru programa **abc.viz**, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Didaktične mape **abc.viz** omogočajo široko uporabo, tudi razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih materialov.

Gradiva in materiali v mapi "Občutki in čustva 2" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si .

Občutki in čustva - Modul 2

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Občutki in čustva 2"

"Občutki in čustva 2" je didaktična mapa z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje doživljanja in zrelega izražanja čustev in občutkov otrok in učencev v drugem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape "Občutki in čustva 2"

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje razmišljanja o čustvih in občutkih, o doživljanju, uravnavanju in izražanju čustev
- ≈ aktivnosti za uravnavanje doživljanja čustev in občutkov in za spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti
- ≈ 41 delovnih listov



Namen didaktične mape "Občutki in čustva 2"

Spodbujanje razmišljanja o čustvih in občutkih, samorefleksije pri doživljanju čustev in občutkov, spodbujanje zrelega izražanja občutkov in čustev, spodbujanje uravnavanja doživljanja in izražanja čustev in občutkov, spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti.

Vzgojno-izobraževalna področja, na katera posega mapa "Občutki in čustva 2"

- ≈ samozavedanje
- ≈ čustva in občutki
- ≈ vzročno-posledične zveze med različnimi dogodki, dražljaji in čustvi
- ≈ razvoj zrelih, primernih, ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov
- ≈ uravnavanje doživljanja in izražanja čustev in občutkov
- ≈ razvoj čustvene inteligentnosti

O programu abc.viz

Program **abc.viz** je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Gradiva in materiali v mapi "Občutki in čustva 2" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz** - portal omogoča učiteljem in drugim na šolah, ki so naročene nanj, neprestan dostop do vsebine vseh gradiv na portalu, razmnoževanje, tiskanje in druge možnosti.

O avtorjih

Dr. Kristijan Musek Lešnik je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot 50 različnih knjig in publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. Je tudi glavni urednik spletnega portala abc.viz.

Dr. Petra Lešnik Musek je strokovnjakinja za razvojno psihologijo. Po desetletnem delu na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani dela kot psihologinja z otroki, mladostniki in starši na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki.

Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape "Občutki in čustva 2"

Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o sebi in o svojih čustvih in občutkih.

Usmerjanje k raziskovanju in razumevanju vzročno-posledičnih odnosov med dogodki, dražljaji in čustvi ter občutki.

Spodbujanje razvoja in utrjevanja zrelih, primernih in ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov, usmerjanje k zrelemu uravnavanju doživljanja in izražanja čustev in občutkov.

Usmerjanje k razvijanju čustvene inteligentnosti in pomembnih kompetenc na področju doživljanja in izražanja čustev.

Različne možnosti uporabe didaktične mape "Občutki in čustva 2"

Didaktično mapo "Občutki in čustva 2" lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje otrok in učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v drugem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših učencih; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča, da izberete vsebine, ki so prilagojene izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

Individualno ali skupinsko delo:



individualno delo in razmišljanje



delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah



delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu

Primernost in uporabnost za različne priložnosti

Didaktična mapa "Občutki in čustva 2" omogoča uporabo v razredu v okviru različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo.

Odprtost, širina, avtonomija pri izboru in načrtovanju dejavnosti

Vsebina mape je odprta in pri načrtovanju dejavnosti dopušča široko avtonomijo in ustvarjalnost. Poleg osnovne uporabe delovnih listov odpira različne druge možnosti:

- ≈ razvoj novih, inovativnih dejavnosti na podlagi delovnih listov iz mape,
- ≈ nadgradnja posamezne dejavnosti in delovnega lista s pogovorom o tem, zakaj so stvari, o katerih se pogovarjate, pomembne za življenje,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu uravnoveženega doživljanja in izražanja različnih čustev in občutkov,
- ≈ ugotavljanje, da so neprijetna čustva prav tako del življenja kot prijetna, ne moremo jih preprečiti, lahko pa vplivamo na to, kako se odzovemo nanje in jih izražamo,
- ≈ navezovanje dejavnosti in razmišljanja na aktualne teme, vprašanja, probleme pri otrocih ali v razredu in
- ≈ številne druge možnosti.

SEZNAM DELOVNIH LISTOV

(Ob vsakem delovnem listu je zapisan namen naloge in predlagana vloga učitelja, svetovalnega delavca, odraslega, pri usmerjanju dejavnosti.)

Oznaka M pomeni različico za dečke Oznaka D pomeni različico za dekleta

1. Kako bi se počutil - M
2. Kako bi se počutila - D
Namen: Učenci razmišljajo o dogodkih in stvareh, ki sprožijo različna čustva, o tem, katera čustva so primerna kakšni situaciji.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o dogodkih in stvareh, ki sprožijo različna čustva; spodbujanje razprave.
3. Pismo dobrodošlice
Namen: Spodbujanje razmišljanja o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah, o tem, kako lahko pomagamo nekemu, da se znajde v novem okolju.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih v novih, spremenjenih okoliščinah, o empatični podpori nekemu, ki se znajde v novem okolju; spodbujanje razprave.
4. Kako se počutim – M
5. Kako se počutim – D
Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih in čustvih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih občutkih in čustvih, ki jih doživljajo, in o okoliščinah, ki jih sprožijo; spodbujanje in usmerjanje razprave.
6. Moje najljubše stvari
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in stvareh, ki so učencem pri srcu.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim blizu, pri srcu, ljube; spodbujanje razprave.
7. Stvari, ki jih imam rad, in stvari, ki jih ne maram - M
8. Stvari, ki jih imam rada, in stvari, ki jih ne maram - D
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih najljubših in neljubih stvareh, spodbujanje razprave.
9. Kako se počutim 2 – M
10. Kako se počutim 2 – D
Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih in čustvih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih občutkih in čustvih, ki jih doživljajo, in o okoliščinah, ki jih sprožijo; spodbujanje in usmerjanje razprave.
11. Pesem o vsečnih stvareh
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o stvareh, ki so učencem ljube in všečne.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, jih imajo radi, so jim všeč; spodbujanje razprave.



12. Moje najljubše mesto pod soncem – M
13. Moje najljubše mesto pod soncem – D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so nam ljube in všečne.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, so jim všeč; spodbujanje razprave.
14. Škodljivi načini izražanja jeze
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega, zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.
15. Konstruktivni načini izražanja jeze - M
16. Konstruktivni načini izražanja jeze - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega, zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.
17. Razmišljanje o lepih stvareh
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in osredotočanja na pozitivne, prijetne stvari in dogodke; spodbujanje razprave.
18. Kako si v družini izražamo čustva
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej; spodbujanje razprave.
19. Pogovarjanje o problemih - M
20. Pogovarjanje o problemih - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom; spodbujanje razprave.
21. Zaradi dobrih prijateljev se počutimo dobro
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu dobrih prijateljskih odnosov za zadovoljstvo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu dobrih prijateljskih odnosov; spodbujanje in usmerjanje razprave.
22. Prepirl sem se – M
23. Prepirla sem se - D
Namen: Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja medosebnih problemov in sporov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja medosebnih problemov in sporov; spodbujanje razprave.



24. Kadar sem jezen - M
25. Kadar sem jezna - D
Namen: Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij, medosebnih problemov in sporov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij medosebnih problemov in sporov; spodbujanje razprave.
26. Gooooo! – 1. list
27. Gooooo! – 2. list
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.
28. Veriga uspehov
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.
29. Prepiranje - M
30. Prepiranje - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
31. Reševanje problemov - M
32. Reševanje problemov - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
33. Kateri način reševanja problemov
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
34. Kaj pomaga pri jezi - M
35. Kaj pomaga pri jezi - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
36. Jezne besede - M
37. Jezne besede - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.



38. Govorica jeze - M

39. Govorica jeze - D

Namen: Spodbujanje konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami; spodbujanje razprave.

40. Različna čustva

Namen: Učenci razmišljajo o čustvih in občutkih, o njihovem izražanju.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o čustvih in občutkih, in o njihovem izražanju; spodbujanje razprave.

41. Prepoznavanje čustvenih izrazov

Namen: Učenci razmišljajo o čustvih in občutkih, o njihovem izražanju z obrazom in telesom.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o čustvih in občutkih, in o njihovem izražanju; spodbujanje razprave.

**VZOREC - STRANJE OGLEDU
NAMENJENA ZGOLJ
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene**



Kako se počutim **M**

Dokončaj spodnje povedi:

Najbolj sem vesel, kadar

Jezen sem, kadar

Ljubosumen sem, kadar

Razočaran sem, kadar

Užaljen sem, kadar

Ponosen sem nase, kadar

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene

Kako se počutim

Dokončaj spodnje povedi:

Najbolj sem vesela, kadar

Jezna sem, kadar

Ljubosumna sem, kadar

Razočarana sem, kadar

Užaljena sem, kadar

Ponosna sem nase, kadar

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene

Moje najljubše stvari

Napiši tvoje najljubše stvari.

jed

pijača

televizijska oddaja

pevec, pevka ali skupina

igralec ali igralka

film

pesem

žival

barva

dan v tednu

knjiga

igra ali konjiček

igrača

VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene



Stvari, ki jih imam rad in stvari, ki jih ne maram

Izreži iz časopisov in revij slike stvari, ki jih imaš rad in slike stvari, ki jih ne maraš, in jih nalepi v kolaž.

Stvari, ki jih imam rad:

Stvari, ki jih ne maram:

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene

Stvari, ki jih imam rada in stvari, ki jih ne maram

Izreži iz časopisov in revij slike stvari, ki jih imaš rada in slike stvari, ki jih ne maraš, in jih nalepi v kolaž.

Stvari, ki jih imam rada:

Stvari, ki jih ne maram:

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene