

MI IN ČUSTVA

Didaktična mapa za 1. 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
Mi in čustva : didaktična mapa za 1. triletje osnovne šole /
Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-92047-4-0
1. Lešnik Musek, Petra
232391936

Didaktična mapa "Mi in čustva" 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.

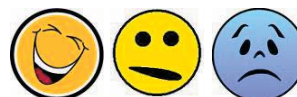
Gradiva in materiali v mapi "Mi in čustva" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si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

Mi in čustva

Didaktična mapa za 1. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Mi in čustva"

"Mi in čustva" 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 prvem triletju osnovne šole.



Vsebina didaktične mape "Mi in čustva"

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje razmišljanja o čustvih in občutkih, o doživljanju, uravnavanju in izražanju čustev
- ≈ aktivnosti za uravnavanje doživljanja čustev in občutkov
- ≈ aktivnosti za spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti
- ≈ 36 delovnih listov



Namen didaktične mape "Mi in čustva"

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 "Mi in čustva"

- ≈ 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, vključeni v mapo "Mi in čustva", so objavljeni 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 "Mi in čustva"

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

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

Spodbujanje zrelih, primernih in ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov.

Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti in ključnih kompetenc na področju zrelega uravnavanja doživljanja in izražanja čustev.

Različne možnosti uporabe didaktične mape "Mi in čustva"

Didaktično mapo "Mi in čustva" lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje otrok in učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za otroke in učence v prvem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših otrocih; 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 "Mi in čustva" 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 uravnoteženega 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 deklice

1. Besede za čustva

Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih. Skušajo se spomniti čim več različnih čustev in jih zapisati v "slovar čustev".

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih čustvih, odpiranje novih idej, spodbujanje razprave ...

2. Kako bi se počutil - kako bi se počutila

Namen: Otroci razmišljajo o čustvih in občutkih, ki jih izzovejo različne okoliščine in dogodki.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o čustvih in občutkih, o tem, kaj izzove naša čustva in kako jih izražamo; spodbujanje razprave.

3. Krog čustev

Namen: Otroci razmišljajo o svojih trenutnih čustvih in občutkih, in o spremembah čustev, občutkov in razpoloženj.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o čustvih, občutkih, razpoloženjih, in o njihovih spremembah; spodbujanje razprave.

4. Igra čustev

Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj; spodbujanje razprave.

5. Pokaži svoja čustva - žalost

Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje žalosti.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju žalosti; spodbujanje razprave.

6. Pokaži svoja čustva - jeza

Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje jeze.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju jeze; spodbujanje razprave.

7. Pokaži svoja čustva - sram

Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje sramu.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju sramu; spodbujanje razprave.

8. Pokaži svoja čustva - strah

Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje strahu.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju strahu; spodbujanje razprave.



9. Pokaži svoja čustva – ljubosumnost - M
10. Pokaži svoja čustva – ljubosumnost - D
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje ljubosumnosti.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju ljubosumnosti; spodbujanje razprave.
11. Pokaži svoja čustva - veselje
Namen: Otroci razmišljajo o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, delavnica je osredotočena na doživljanje in izražanje veselja.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o izražanju čustev, občutkov in čustvenih stanj, k razmišljanju o doživljanju in izražanju veselja; spodbujanje razprave.
12. Povej, kako je ...
Namen: Otroci razmišljajo o stvareh, situacijah, okoliščinah, ki pri njih sprožijo različna čustva.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki situacijah, okoliščinah, ki sprožijo različna čustva; spodbujanje razprave.
13. Najboljša stvar vseh časov
Namen: Otroci razmišljajo o dobrih, prijetnih stvareh, ki so jih doživeli.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o dobrih, prijetnih stvareh, ki so jih doživeli; spodbujanje razprave.
14. Obrazi občutkov
Namen: Otroci razmišljajo o tem, kakšne občutke pri njih izzevejo različne situacije in dogodki.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o občutkih, ki jih sprožijo različni dogodki; spodbujanje razprave.
15. Moje najljubše stvari
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in stvareh, ki so otrokom pri srcu.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki so jim blizu, pri srcu, ljube; spodbujanje razprave.
16. Stvari, ki jih ne maram
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in stvareh, ki jih otroci ne marajo.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o stvareh, ki jim niso všeč in jih ne marajo; spodbujanje razprave.
17. Kaj si želim
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in o svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o svojih željah; spodbujanje razprave.
18. Kaj si želim za rojstni dan
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi in o svojih željah.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o svojih željah; spodbujanje razprave.
19. Mi je všeč, mi ni všeč
Namen: Otroci in učenci razmišljajo o svojih občutkih.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o občutkih in čustvih, ki jim jih izzevejo različni dražljaji, dogodki, stvari, ljudje; spodbujanje in usmerjanje razprave.



20. Moje najljubše jedi
Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o jedeh, ki jih imajo otroci najraje.
Vloga odraslega: Usmerjanje k razmišljanju o jedeh, ki jih imajo najraje; spodbujanje razprave.
21. Kaj največkrat čutim
Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih in čustvih.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o različnih občutkih in čustvih, ki jih doživljajo, in o okoliščinah, ki jih sprožijo; spodbujanje in usmerjanje razprave.
22. Moja družina
Namen: Učenci razmišljajo o svojih družinah in občutkih in čustvih povezanih z družino.
Vloga odraslega: Usmerjanje k razmišljanju o družini in občutkih in čustvih povezanih z družino; spodbujanje razprave ...
23. Darila za družino - M
24. Darila za družino – D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini in o odnosu do članov svoje družine.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu družine in odnosov v družini; spodbujanje razprave.
25. Kako bi se počutil – M
26. Kako bi se počutila – D
Namen: Otroci razmišljajo o dogodkih in stvareh, ki sprožijo različna čustva, o tem, katera čustva so primerna kakšni situaciji.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o dogodkih in stvareh, ki sprožijo različna čustva; spodbujanje razprave.
27. Kako se počutim – M
28. Kako se počutim – D
Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih in čustvih.
Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o različnih občutkih in čustvih, ki jih doživljajo, in o okoliščinah, ki jih sprožijo; spodbujanje in usmerjanje razprave.
29. Velikan
Namen: Spodbujanje razmišljanja o različnih občutkih v različnih okoliščinah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih občutkih v različnih okoliščinah; spodbujanje razprave.
30. Kadar sem jezen – M
31. Kadar sem jezen – 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.
32. Gooooo! – 1. list
33. 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.



34. 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.

35. Različna čustva

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

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

36. Prepoznavanje čustvenih izrazov

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

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok 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**



BESEDE ZA ČUSTVA

Včasih smo veseli, včasih smo žalostni, včasih smo jezni ...

A čustev je še veliko več. Ena od stvari, ki jih lahko naredimo, da bolj razumemo svoja čustva, je, da napišemo seznam vseh besed, ki jih poznamo za različna čustva. Zato na ta list napiši vse besede, ki jih poznaš in opisujejo čustva. Lahko si pomagaš s slovarjem ali s kakšnim drugim pripomočkom.

MOJ SLOVAR ČUSTEV:

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

Kako bi se počutil - kako bi se počutila?

Za vsako od naslednjih zgodb izberi iz okvirčka eno čustvo in povej, kako se počuti otrok v zgodbi.

Na igrišču se Jaka in Tina igrata z novimi igračami. Matej stoji zadaj in ju opazuje, ker nima enakih igrač, da bi se igral z njima.
Kako se počuti Matej?

vznemirjen
vesel
žalosten
ljubosumen
osamljen
jezen

Teta je prinesla Janezu darilo za rojstni dan. Kako se počuti Janez?

vznemirjen
vesel
žalosten
ljubosumen
osamljen
jezen

Matic je pravkar dokončal svoj grad iz peska, ko je mimo pritekel starejši fant in mu ga podrl.
Kako se počuti Matic?

vznemirjen
vesel
žalosten
ljubosumen
osamljen
jezen

Mamica in Teja sta pospremili očka na letališče, ker gre očka na dolgo službeno pot v drugo državo.
Kako se počuti Teja?

vznemirjena
vesela
žalostna
ljubosumna
osamljena
jezna

Razred je šel na šolski izlet. Ker je čas za malico, otroci sedijo v travi in malicajo. Samo Saška se je usedla drugam in je sama. Kako se počuti Saška?

vznemirjena
vesela
žalostna
ljubosumna
osamljena
jezna

Babica je prišla na obisk in objela Metko. Kako se počuti Metka?

vznemirjena
vesela
žalostna
ljubosumna
osamljena
jezna

Pokaži svoja čustva - ŽALOST

Nič ni narobe, če pokažemo svoja čustva in povemo drugim, kako se počutimo. Včasih nam to pomaga, da hitreje premagamo kakšno negativno čustvo in smo hitreje spet boljše volje.

Včasih, ko čutimo kakšna neprijetna čustva, lahko tudi naredimo kakšno stvar, da se počutimo bolje. Če smo na primer žalostni, ker se prijatelj noče igrati z nami, poiščemo nekoga drugega, in se igramo z njim.

Katere stvari te spravijo v žalost? Napiši ali nariši jih.

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

Pokaži svoja čustva - LJUBOSUMNOST

Nič ni narobe, če pokažemo svoja čustva in povemo drugim, kako se počutimo. Včasih nam to pomaga, da hitreje premagamo kakšno negativno čustvo in smo hitreje spet boljše volje. Včasih, ko čutimo kakšna neprijetna čustva, lahko tudi naredimo kakšno stvar, da se počutimo bolje.

Ali si kdaj ljubosumen? Zaradi katerih stvari? Napiši ali nariši jih.

**VZOREC - STRAN JE OGLEDU
NAMENJENA ZGOLJ**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene*

POVEJ, KAKO JE □

Dokončaj spodnje povedi:

Vesela sem, kadar

Jezna sem, kadar

Žalostna sem, kadar

Mirna sem, kadar

Strah me je, kadar

Srečna sem, kadar

Užaljena sem, kadar

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

Moje najljubše jedi

V okvirčke nariši tvoje najljubše jedi.

Za zajtrk imam najraje
Za kosilo imam najraje
Za večerjo imam najraje
Za malico imam najraje

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

KAJ NAJVEČKRAT ČUTIM

Naštej tri čustva, ki jih največkrat občutiš. Napiši, kdaj občutiš ta čustva! Kaj se zgodi, ko začutiš ta čustva? Kako se počutiš?

1

2

3

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene*

Moja družina

To so člani moje družine (nariši družino):

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene*

Zraven vsakega družinskega člana napiši, kaj ti je pri njem najbolj všeč.