

OBČUTKI IN ČUSTVA

Spodbujanje razmišljanja o čustvih

Spodbujanje razmišljanja o občutkih

Spodbujanje razmišljanja o doživljanju,
uravnavanju in izražanju čustev

Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti

dr. Kristijan Musek Lešnik

dr. Petra Lešnik Musek

OBČUTKI IN ČUSTVA

Didaktična mapa za 3. 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



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 3. triletje osnovne šole /
Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-6671-03-3

1. Lešnik Musek, Petra
232394496

Didaktična mapa "Občutki 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 "Občutki 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 .

Občutki in čustva

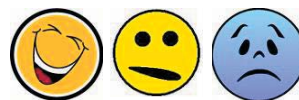
Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Občutki in čustva"

"Občutki 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 tretjem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape "Občutki 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 in za spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti
- ≈ 47 delovnih listov



Namen didaktične mape "Občutki 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 "Občutki 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 v mapi "Občutki in čustva" 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"

Usmerjanje 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.

Usmerjanje k razvijanju zrelih, primernih in ustreznih načinov izražanja čustev in občutkov.

Usmerjanje k zrelemu uravnavanju doživljanja in izražanja čustev in občutkov.

Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti in pomembnih kompetenc na področju doživljanja in izražanja čustev.

Različne možnosti uporabe didaktične mape "Občutki in čustva"

Didaktično mapo "Občutki 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 učence v tretjem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših učencih ali starejših dijakih v srednji šoli; 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 celém razredu

Primernost in uporabnost za različne priložnosti

Didaktična mapa "Občutki 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 uravnovešenega 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 fante Oznaka D pomeni različico za dekleta

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. Misli in čustva - M
3. Misli in čustva - D
Namen: Učenci razmišljajo o povezavi med mišljenjem in čustvi, med miselno naravnostjo in razpoloženjem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o povezavi med mišljenjem in čustvi, spodbujanje razprave ...
4. Naša čustva vplivajo na naše telo - M
5. Naša čustva vplivajo na naše telo - D
Namen: Učenci razmišljajo o povezavi med telesnim doživljanjem in čustvi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o povezavi med čustvi in telesnim doživljanjem, spodbujanje razprave ...
6. Ko stvari ne gredo po naše - M
7. Ko stvari ne gredo po naše - D
Namen: Učenci razmišljajo o frustracijah, ki nastopijo, kadar stvari ne potekajo tako kot bi si želeli, o naših odzivih v takšnih situacijah, in o tem, da se lahko včasih tudi stvari, ki ne gredo po naših željah, končajo bolje, kot smo pričakovali.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o frustracijah, konstruktivnih in nekonstruktivnih odzivih nanje, o njihovih posledicah, spodbujanje razprave ...
8. Izražanje neprijetnih čustev
Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih in občutkih in o njihovem izražanju, osredotočijo se na negativna, neprijetna čustva, občutke, in na njihovo izražanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o čustvih, občutkih, njihovem izražanju, usmerjanje k razmišljanju o neprijetnih čustvih in njihovem izražanju, spodbujanje razprave ...
9. Izražanje prijetnih čustev
Namen: Učenci razmišljajo o različnih čustvih in občutkih in o njihovem izražanju, osredotočijo se na pozitivna, prijetna čustva, občutke, in na njihovo izražanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih čustvih, občutkih in njihovem izražanju, usmerjanje k razmišljanju o pozitivnih, prijetnih čustvih in njihovem izražanju, spodbujanje razprave ...
10. Izražanje ljubezni - M
11. Izražanje ljubezni - D
Namen: Učenci razmišljajo o izražanju ljubezni, o izražanju naklonjenosti do drugih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem, kako izražamo, da imamo nekoga radi, kako in kolikokrat ljudem okrog sebe povemo, kaj nam pomenijo, kako nekemu povemo, da ga imamo radi; spodbujanje razprave ...



12. Dobra volja
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako pomembno je biti zadovoljen, vesel; kako pozitivno razpoloženje in veselje vpliva na nas, na naše odnose z drugimi, na naš odnos do sebe, na naša dejanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zadovoljstva in veselja, usmerjanje k razmišljanju o pomembnosti splošne pozitivne naravnosti do sebe, drugih ljudi in stvari, ki nas obdajajo; spodbujanje razprave ...
13. Skrbi zaradi sprememb - M
14. Skrbi zaradi sprememb - D
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako doživljajo spremembe in novosti okrog sebe, kako se odzivajo nanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojem odnosu do sprememb in novosti v življenju; spodbujanje razprave ...
15. Pesimizem
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna naravnost pomeni za doživljanje in občutke.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o možnih vzrokih in posledicah negativnih pričakovanj, o tem, kako nadomestiti negativna pričakovanja s pozitivnimi; spodbujanje razprave ...
16. Kako se "odskrbimo"
Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko znebimo vsaj nekaterih skrbi, še posebno tistih, ki so nekonstruktivne in nas ovirajo in omejujejo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o skrbih in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...
17. Skrbi, ki so izginile - M
18. Skrbi, ki so izginile - D
Namen: Učenci razmišljajo o skrbih, o tem, zakaj nastanejo in kakšne so njihove posledice, kako vplivajo na nas, kako so nekatere skrbi nepotrebne in nam le škodijo, ker nas zavirajo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih vrstah skrbi, o njihovih vzrokih in posledicah, spodbujanje razprave ...
19. 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.
20. Moje najljubše mesto pod soncem - M
21. 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.
22. Dogaja se vsak dan - pesem o vsakdanjih stvareh
Namen: Spodbujanje razmišljanja o stvareh, ki jih počnemo vsak dan, a o njih navadno ne razmišljamo.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki jih počnejo vsak dan, a o njih navadno ne razmišljajo; spodbujanje razprave.



23. Škodljivi načini za izražanje 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.
24. Konstruktivni načini za izražanje jeze – M
25. Konstruktivni načini za izražanje 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.
26. 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.
27. 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.
28. Pogovarjanje o problemih - M
29. Pogovarjanje o problemih - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnem reševanju problemov s pogovorom.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom; spodbujanje razprave.
30. Zaradi 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.
31. Kadar sem jezen – M
32. 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.
33. Prepiranje - M
34. Prepiranje - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
35. Reševanje problemov - M
36. 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.



37. Načini reševanja problemov
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
38. Kaj pomaga pri jezi - M
39. 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.
40. Jezne besede - M
41. 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.
42. Govorica jeze - M
43. 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.
44. Intervju jeze
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
45. Dnevnik mojega prepira – M
46. Dnevnik mojega prepira – D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
47. 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.



Ime: _____

Datum: _____

1

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 bolje 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:



Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš *»gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni«* - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: *»Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolj uspelo. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«*. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek , ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost:

Kako si razmišljal, kaj si si mislil o tem dogodku ali stvari:

Kako bi lahko drugače razmišljal, da bi se počutil bolje:

Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš »gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni« - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: »Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolje uspelo. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek , ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost:

Kako si razmišljala, kaj si si mislila o tem dogodku ali stvari:

Kako bi lahko drugače razmišljala, da bi se počutila bolje:

Naša čustva vplivajo na naše telo

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesel: _____

ko sem jezen: _____

ko sem žalosten: _____

ko sem zaskrbljen: _____

ko sem prestrašen: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?

Naša čustva vplivajo na naše telo

Ljudje se ne razlikujemo samo po velikosti, teži, očeh, laseh ... pač pa tudi po tem, kako naša telesa odgovorijo na različna čustva.

Različna čustva različno vplivajo na naša telesa. Če smo veseli, se počutimo lahkotno, kot bi imeli veliko energije in moči. Če smo jezni ali zaskrbljeni, nas lahko stiska v želodcu. Lahko nas stiska v grlu, lahko imamo občutek, da nam je vsa moč stekla iz rok. Lahko nas boli glava.

Kaj se zgodi z mano in mojim telesom:

ko sem vesela: _____

ko sem jezna: _____

ko sem žalostna: _____

ko sem zaskrbljena: _____

ko sem prestrašena: _____

Ali se spomniš še kakšnega čustva, na katero odgovori tvoje telo? Kako?

Ko stvari ne gredo po naše

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburil ali razjezil, potem pa so se dobro končale:

Ko stvari ne gredo po naše

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburila ali razjezila, potem pa so se dobro končale:

Izražanje prijetnih čustev

Bolje kot znamo izražati vsa naša čustva, od veselja in sreče do jeze, žalosti, ljubosumnosti, ali strahu, bolje se lahko počutimo. Ko se učimo izražati čustva na različne načine, jih lahko izražamo tako kot jih izražajo naši starši in drugi družinski člani, lahko pa jih izražamo tudi na drugačne načine.

Seznam vseh čustev, ki jih občutim:

Katera od teh čustev so mi najbolj prijetna:

Kako izražam ta prijetna čustva:

Izražanje neprijetnih čustev

Bolje kot znamo izražati vsa naša čustva, od veselja in sreče do jeze, žalosti, ljubosumnosti, ali strahu, bolje se lahko počutimo. Ko se učimo izražati čustva na različne načine, jih lahko izražamo tako kot jih izražajo naši starši in drugi družinski člani, lahko pa jih izražamo tudi na drugačne načine.

Seznam vseh čustev, ki jih občutim:

Katera od teh čustev so mi najbolj neprijetna:

Kako izražam ta neprijetna čustva:



Ime: _____

Datum: _____

10



Izražanje ljubezni M

Nekaterim med nami je težko reči: *Imam te rad*. Vendar je to, da povemo našim družinam in prijateljem, koliko nam pomenijo, zelo dobra navada. Če povemo ljudem, koliko nam pomenijo in kako jih imamo radi, se počutimo dobro – prav tako kot se počutimo dobro, če nam drugi povedo, koliko jim pomenimo in da nas imajo radi.

Ljudje, ki so mi zelo pomembni in jih imam rad:

Kdaj sem jim nazadnje povedal, koliko mi pomenijo:

Kaj lahko naredim danes, da vsaj nekomu od teh ljudi pokažem, koliko mi pomeni:



Ime: _____

Datum: _____

11



Izražanje ljubezni

Nekaterim med nami je težko reči: *Imam te rad*. Vendar je to, da povemo našim družinam in prijateljem, koliko nam pomenijo, zelo dobra navada. Če povemo ljudem, koliko nam pomenijo in kako jih imamo radi, se počutimo dobro – prav tako kot se počutimo dobro, če nam drugi povedo, koliko jim pomenimo in da nas imajo radi.

Ljudje, ki so mi zelo pomembni in jih imam rada:

Kdaj sem jim nazadnje povedala, koliko mi pomenijo:

Kaj lahko naredim danes, da vsaj nekomu od teh ljudi pokažem, koliko mi pomeni:



DOBRA VOLJA

Nekoč je zelo moder mož dejal: *Večina ljudi je tako veselih in zadovoljnih, kolikor se odločijo biti veseli in zadovoljni.*

Ni rekel: *Ljudje bodo veseli in zadovoljni, če bo vse v njihovih življenjih popolno.*

Ni rekel, da moramo preslišati naše občutke jeze ali žalosti, pač pa je želel povedati, da lahko vsak vedno najde kakšno stvar, zaradi katere je lahko boljše volje.

LE POTRUDITI SE JE TREBA!

Stvari, zaradi katerih sem lahko danes dobre volje:



Skrbi zaradi sprememb

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

Dogodki, ko sem naredil ali preizkusi nekaj novega in drugačnega:

Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?

Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?

Skrbi zaradi sprememb

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

Dogodki, ko sem naredila ali preizkusila nekaj novega in drugačnega:

Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?

Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?

PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Stvar, ki me skrbi:

Kaj je najslabše, kar bi se lahko pri tem zgodilo?

Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso neprijetne in slabe?



KAKO SE ODSKRBIMO.

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbah, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi:

Kako se lahko znebim teh skrbi?



SKRBI, KI SO IZGINILE M

Včasih, ko razmišljamo za nazaj, ugotovimo, kako nas je skrbelo za nekatere stvari ... ki se potem sploh niso zgodile. In ugotovimo, koliko skrbi je preprosto izginilo. Stvari, ki so nas včasih skrbele, nas čez čas ne skrbijo več.

Včasih skrbi izginejo, ker smo našli pravi način, da smo jih premagali. Včasih pa izginejo kar same od sebe.

Stvari, ki so me skrbele, pa me ne skrbijo več:

Skrbi, ki sem jih premagal:

Skrbi, ki so izginile same od sebe:

SKRBI, KI SO IZGINILE D

Včasih, ko razmišljamo za nazaj, ugotovimo, kako nas je skrbelo za nekatere stvari ... ki se potem sploh niso zgodile. In ugotovimo, koliko skrbi je preprosto izginilo. Stvari, ki so nas včasih skrbele, nas čez čas ne skrbijo več.

Včasih skrbi izginejo, ker smo našli pravi način, da smo jih premagali. Včasih pa izginejo kar same od sebe.

Stvari, ki so me skrbele, pa me ne skrbijo več:

Skrbi, ki sem jih premagala:

Skrbi, ki so izginile same od sebe:

Pesem o vsečnih stvareh

Katere stvari so ti vseč? Pogovori se o teh stvareh s prijateljem ali prijateljico. Napiši čim bolj obsežen seznam stvari, ki so ti vseč. Na ta list napiši pesem, pri kateri uporabi čim več stvari s seznama.

Stvari, ki so mi vseč:

Pesem:



DOGAJA SE VSAK DAN

Pesmi nas velikokrat pripravijo do tega, da neko vsakdanjo stvar vidimo v drugačni luči. Poišči pesem o neki vsakdanji izkušnji (hranjenju, spanju, kopanju, umivanju zob, ...). Pogovori se o njej s sošolci in sošolkami.

Pesem o vsakdanji stvari:

Pomisli na neko drugo vsakdanjo stvar ali izkušnjo. Napiši pesem, ki natančno opisuje to tvojo izkušnjo.

Moja pesem:



Škodljivi načini izražanja jeze

Vsi smo kdaj slabe volje ali jezni zaradi stvari, ki ne gredo po naših načrtih. V takšnih situacijah lahko ravnamo na različne načine: nekateri so koristni, drugi pa škodljivi. Škodljiv način izražanja jeze je na primer besno brcanje stola, ki se lahko konča z bolečo ali zlomljeno nogo, ali s polomljenim stolom. Drugi škodljivi način je, če jezo zadržujemo v sebi in se delamo, kot da je ni.

Načini izražanja jeze, ki so škodljivi in ne dosežejo ničesar:

Ali mi je kdaj jeza preprečila, da bi dosegel/dosegla svoje cilje? Kako in zakaj?



Konstruktivni načini izražanja jeze

Jezo se da izraziti tudi na načine, ki nam pomagajo, da se bolje počutimo, da lažje rešimo probleme, in da nam ne povzročijo novih težav. To ne pomeni, da jezo prikrijemo in se delamo, kot da je ni: takšno početje nam lahko zelo škodi. Pomembno je, da poiščemo možnosti, da izrazimo svojo jezo na načine, ki ne škodijo nam in drugim. Namesto, da kričimo na ljudi, na katere smo jezni, lahko sedemo, trikrat globoko vdihnemo, in mirno razložimo svoje misli. Ali gremo igrati nogomet in brcamo žogo, namesto da bi brcali stol. Naša jeza in podobna čustva so nam lahko tudi v pomoč, saj nam lahko pomagajo razumeti, kaj si želimo in kaj hočemo doseči.

Koristni načini izražanja jeze:

Ali sem kdaj svojo jezo usmeril tako, da sem premagal ovire? Kako in kaj sem naredil?

Konstruktivni načini izražanja jeze

Jezo se da izraziti tudi na načine, ki nam pomagajo, da se bolje počutimo, da lažje rešimo probleme, in da nam ne povzročijo novih težav. To ne pomeni, da jezo prikrijemo in se delamo, kot da je ni: takšno početje nam lahko zelo škodi. Pomembno je, da poiščemo možnosti, da izrazimo svojo jezo na načine, ki ne škodijo nam in drugim. Namesto, da kričimo na ljudi, na katere smo jezni, lahko sedemo, trikrat globoko vdihnemo, in mirno razložimo svoje misli. Ali gremo igrati nogomet in brcamo žogo, namesto da bi brcali stol. Naša jeza in podobna čustva so nam lahko tudi v pomoč, saj nam lahko pomagajo razumeti, kaj si želimo in kaj hočemo doseči.

Koristni načini izražanja jeze:

Ali sem kdaj svojo jezo usmerila tako, da sem premagala ovire? Kako in kaj sem naredila?

Razmišljanje o lepih stvareh

Včasih toliko razmišljamo o neprijetnih stvareh, ki se nam zgodijo, da kar pozabimo na vse lepe in prijetne stvari. Vsak dan se okrog nas zgodi veliko majhnih in velikih stvari, zaradi katerih se lahko veselimo. Morda so to stvari, ki jih drugi naredijo za nas, morda je lep dan, morda dobra knjiga, morda pravi prijatelji ...

Cel kup stvari okrog nas lahko spravi v dobro voljo – če si vzamemo čas, jih opazimo, in razmišljamo o njih.

Lepa in prijetna stvari, ki so se mi zgodile danes:



KAKO SI V DRUŽINI IZRAŽAMO ČUSTVA

Različne družine na različne načine izražajo čustva in občutke. V nekaterih družinah si njihovi člani velikokrat povedo, kaj čutijo drug do drugega, v drugih se o teh čustvih in občutkih ne pogovarjajo. V nekaterih družinah si velikokrat povedo, da se imajo radi, v drugih si tega ne znajo povedati. V nekaterih družinah vpijejo in kričijo, ko so jezni ali slabe volje, v drugih se umaknejo in ne govorijo. V nekaterih družinah se trudijo pokazati, da se nikoli ne razjezijo. V drugih družinah zelo nazorno izražajo svojo jezo.

Kako člani moje družine izražajo:

veselje

jezo

žalost

strah

naklonjenost

Kako ta čustva in občutke izražam jaz?



Pogovarjanje o problemih M

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko prepиров. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:

Stvari, o katerih težko govorim:

S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovoril o teh stvareh:



Pogovarjanje o problemih

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko preprirov. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljaajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:

Stvari, o katerih težko govorim:

S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovorila o teh stvareh:



Zaradi dobrih prijateljev se počutimo dobro

Če imamo okrog sebe ljudi in prijatelje, ki nas imajo radi in nas cenijo, se počutimo bolje. Tisti, ki nas poznajo, ki poznajo naše dobre strani, pa tudi naše napake, in nas imajo radi takšne, kakršni smo, so dobri prijatelji.

Ljudje in prijatelji, v družbi katerih se počutim dobro, ker vem, da me imajo radi:

Kaj mi je najbolj všeč pri tem, kaj počnejo in kaj govorijo ti ljudje in prijatelji v zvezi z mano:



Kadar sem jezen

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezen. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezen. Če bi rad katerega od teh načinov bolje uporabil, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezen.

Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil.

Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.

Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.

Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videl drugače, morda ne bi bil jezen.

Telovadim in se potem počutim bolje.



Kadar sem jezna

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezna. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezna. Če bi rada katerega od teh načinov bolje uporabila, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezna.

Razmislim, ali sem tudi sama kriva za stvar, zaradi katere sem se razjezila.

Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.

Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.

Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videla drugače, morda ne bi bila jezna.

Telovadim in se potem počutim bolje.



Prepiranje

Ohladi se.

Sprejmi, da imata problem. Odloči se, da ga bosta rešila.

Razumi, da lahko drugi stvari vidi drugače kot ti.

Prisluhni mu in ga ne prekinjaj.

Povej svoje občutke. Govori mirno in začni stavek z JAZ.

Poišči možne rešitve za problem.

Bodi pripravljen odpovedati se kakšni stvari, da bi dosegel druge stvari.

Poiščita takšno rešitev, da bosta oba dosegla kolikor je mogoče.

Ustvari svoj lasten
prometni znak
STOP ZA PREPIRANJE.

Prepiranje

Ohladi se.

Sprejmi, da imata problem. Odloči se, da ga bosta rešila.

Razumi, da lahko drugi stvari vidi drugače kot ti.

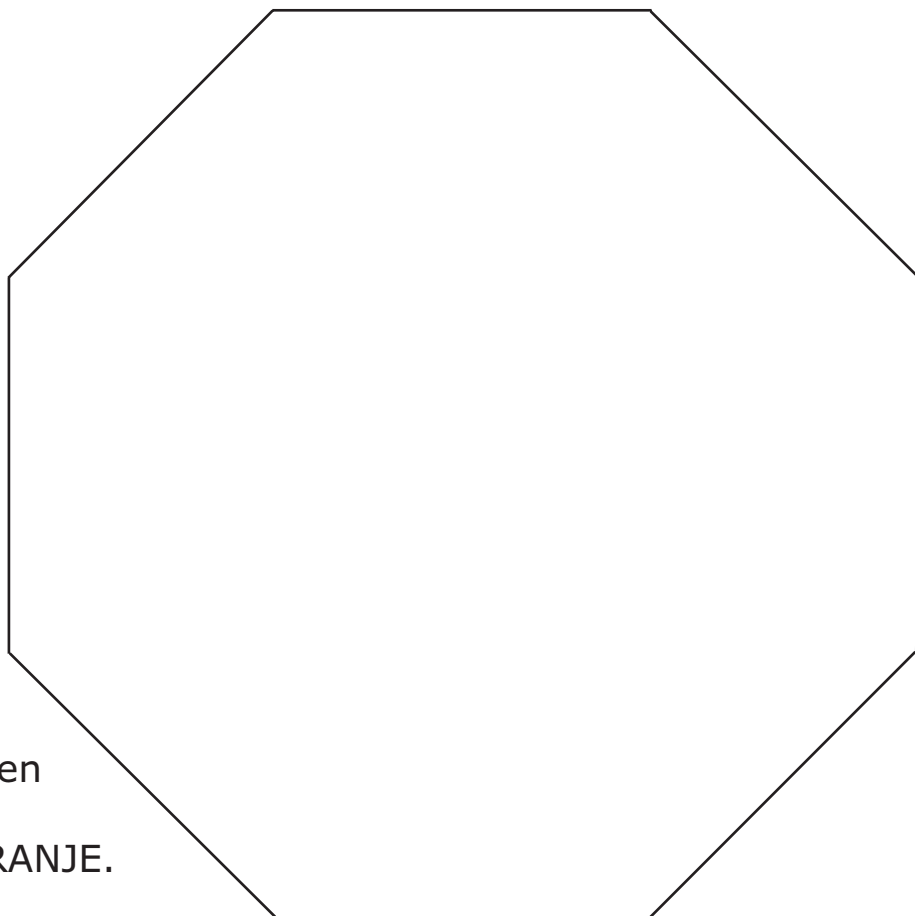
Prisluhni mu in ga ne prekinjaj.

Povej svoje občutke. Govori mirno in začni stavek z JAZ.

Poišči možne rešitve za problem.

Bodi pripravljena odpovedati se kakšni stvari, da bi dosegla druge stvari.

Poiščita takšno rešitev, da bosta oba dosegla kolikor je mogoče.



Ustvari svoj lasten
prometni znak
STOP ZA PREPIRANJE.

Reševanje problemov

Za vsako situacijo, ki je opisana na listu, razmisli, kaj bi se dalo narediti, da bi se problem rešil na miren način s pogovorom.

Doma se igraš z bratom namizno igro in brat tako hiti, da včasih pozabi, da si ti na vrsti, in vrže kocko dvakrat zapored.

Lahko bi _____

Učiteljici pomagaš pospravljati stole, sošolec, ki bi tudi moral pomagati, pa stoji pri miru in nič ne dela.

Lahko bi _____

V razredu hočete med odmorom igrati igro. Tvoj prijatelj hoče izbrati eno igro, ti pa bi rajši igral drugo igro.

Lahko bi _____

Skupina 8 sošolcev hoče skupaj igrati igro, ki jo lahko naenkrat igra samo 6 igralcev.

Lahko bi _____

Reševanje problemov

Za vsako situacijo, ki je opisana na listu, razmisli, kaj bi se dalo narediti, da bi se problem rešil na miren način s pogovorom.

Doma se igraš z bratom namizno igro in brat tako hiti, da včasih pozabi, da si ti na vrsti, in vrže kocko dvakrat zapored.

Lahko bi _____

Učiteljici pomagaš pospravljati stole, sošolka, ki bi tudi morala pomagati, pa stoji pri miru in nič ne dela.

Lahko bi _____

V razredu hočete med odmorom igrati igro. Tvoja prijateljica hoče izbrati eno igro, ti pa bi rajši igrala drugo igro.

Lahko bi _____

Skupina 8 sošolk hoče skupaj igrati igro, ki jo lahko naenkrat igra samo 6 igralcev.

Lahko bi _____



Kateri način reševanja problemov

Premisli, na kakšen način se rešujejo problemi v naslednjih izmišljenih zgodbicah.

Načini odzivanja na problem v spodnjih primerih (oceni, v katerem primeru se pojavi kateri način):

*Prizadanem druge
Izogibam se prepiru
Poiščem pomoč*

*Postavim se zase
Opravičim se
Pogajam se*

Sošolec hoče biti pri vsaki stvari vedno prvi. Nikoli noče dati drugim priložnosti, da bi se prvi poigrali z igračo ali kaj drugega naredili pred njim. Rečeš mu: »Ni mi vseč, da nikoli ne daš drugim priložnosti, da bi bili prvi. Ali lahko spustiš druge pred sebe, prosim.«	Starejša sestra hoče gledati film, ki ti ni všeč. Sestra ti reče: »Vedno hočeš, da je vse po tvoje. Samo na sebe misliš. Tako sebičen si. Če bo po tvoje, sploh nočem gledati televizije.«
Igraš se z žogo in jo brcaš, ko pride skupina starejših otrok in ti jo vzamejo. Prosiš jih, naj ti jo vrnejo, vendar te sploh ne poslušajo. Greš do učiteljice, da bi dobil žogo nazaj.	S sošolcem med odmorom želita brati isto knjigo. Dogovorita se, da se bosta izmenjevala, tako da bo vsak pogledal eno stran, potem pa jo bo dal drugemu, in tako naprej.
S police vzameš stvar, ki si jo je pripravil sošolec. Ko vidiš, da si se zmotil, mu rečeš: »Oprosti, hotel sem vzeti mojo stvar, pa sem po pomoti vzel tvojo.«	S sošolci igrate košarko, vendar en od sošolcev ves čas zadržuje žogo in je ne podaja drugim. Po telovadbi si slabe volje in jezen na sošolca. Vendar mu nočeš povedati, da nisi zadovoljen, ker ne veš, kako se bo odzval na tvojo kritiko.

KAJ POMAGA PRI JEZI? M

Spodaj je napisanih nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi. Dobre načine pobarvaj z zeleno barvo, slabe pa z rdečo barvo.

Ponorim.

Obujem si športne copate in grem teč.

Udarim nekoga.

Grem vozit kolo.

Igram se s psom.

Pocrkljam muco, kužka ali plišasto igračko.

Poslušam glasbo.

Povem nekemu, da sem jezen zaradi tega, kar je naredil, vendar tega ne povem na napadalen način.

Nekaj časa sam raje sam.

Dobro razmislim o tem, kaj bi bilo najbolje storiti.

Vržem nekaj.

Grem na sprehod, da se umirim.

Vpijem in kričim.

Nekomu, ki mu zaupam, povem o moji jezi in občutkih.

Zmerjam tistega, ki me je užalil.

Globoko diham, dokler se ne pomirim.

Mirno razmislim, kdo je imel prav, in ali sem mogoče tudi sam kriv za prepir.

KAJ POMAGA PRI JEZI? D

Spodaj je napisanih nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi. Dobre načine pobarvaj z zeleno barvo, slabe pa z rdečo barvo.

Ponorim.

Obujem si športne copate in grem teč.

Udarim nekoga.

Grem vozit kolo.

Igram se s psom.

Pocrkljam muco, kužka ali plišasto igračko.

Poslušam glasbo.

Povem nekemu, da sem jezna zaradi tega, kar je naredil, vendar tega ne povem na napadalen način.

Nekaj časa sam raje sama.

Dobro razmislim o tem, kaj bi bilo najboljše storiti.

Vržem nekaj.

Vpijem in kričim.

Grem na sprehod, da se umirim.

Nekomu, ki mu zaupam, povem o moji jezi in občutkih.

Zmerjam tistega, ki me je užalil.

Globoko diham, dokler se ne pomirim.

Mirno razmislim, kdo je imel prav, in ali sem mogoče tudi sama kriva za prepir.

Jezne besede **M**

V okvirčke nariši nekatere »jezne besede«.

Razneslo me bo!

Od jeze mi gre kar para iz ušes!

Dobili so svoje!

Čisto sem izgubil živce!

Od jeze sem se kar tresel!

Od jeze sem kar videl rdeče!



Jezne besede

V okvirčke nariši nekatere »jezne besede«.

Razneslo me bo!

Od jeze mi gre kar para iz ušes!

Dobili so svoje!

Čisto sem izgubila živce!

Od jeze sem se kar tresla!

Od jeze sem kar videla rdeče!

GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze. Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 12 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJEN SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZEN SEM, KER ...	VES SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽEN SEM, KER ...
VZNEMIRJEN SEM, KER ...	ZBEGAN SEM, KER ...	RAZOČARAN SEM, KER ...
BESEN SEM, KER ...	PONOREL SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...

GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze.

Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 11 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJENA SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZNA SEM, KER ...	VSA SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽENA SEM, KER ...
VZNEMIRJENA SEM, KER ...	ZBEGANA SEM, KER ...	RAZOČARANA SEM, KER ...
BESNA SEM, KER ...	PONORELA SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...

Ime: _____

Datum: _____

44

INTERVJU JEZE

Pogovori se z dvema prijateljema ali odraslima osebama o njunih občutkih jeze, in o dobrih načinih, kako jima uspe premagovati jezo.

Kaj te najbolj razjezi?

Oseba ena: _____

Oseba dve: _____

Katere načine med spodaj naštetimi uporabljaš za premagovanje jeze? Kateri se ti zdi najboljši? Zakaj?

Oseba ena: _____

Oseba dve: _____

Katere druge načine še uporabljaš za premagovanje jeze?

Oseba ena: _____

Oseba dve: _____

Ali se kdaj pogovarjaš sam s sabo (v sebi ali na glas), kadar premaguješ občutke jeze?

Oseba ena: _____

Oseba dve: _____



Dnevnik mojega prepira

Kaj me je razjezilo? Zakaj sem se razjezil?

Kako jezen sem bil? (Poišči najbolj primerno besedo, ki opiše tvojo jezo.)

Kaj sem počel, da bi se moja jeza končala?

Ali mi je uspelo premagati jezo? Oceni svojo uspešnost z ocenami od 1 (še vedno sem zelo jezen) do 10 (zdaj sem že čisto miren).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaj me je razjezilo? Zakaj sem se razjezil?

Kako jezen sem bil? (Poišči najbolj primerno besedo, ki opiše tvojo jezo.)

Kaj sem počel, da bi se moja jeza končala?

Ali mi je uspelo premagati jezo? Oceni svojo uspešnost z ocenami od 1 (še vedno sem zelo jezen) do 10 (zdaj sem že čisto miren).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnevnik mojega prepira

Kaj me je razjezilo? Zakaj sem se razjezila?

Kako jezna sem bila? (Poišči najbolj primerno besedo, ki opiše tvojo jezo.)

Kaj sem počela, da bi se moja jeza končala?

Ali mi je uspelo premagati jezo? Oceni svojo uspešnost z ocenami od 1 (še vedno sem zelo jezna) do 10 (zdaj sem že čisto mirna).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaj me je razjezilo? Zakaj sem se razjezila?

Kako jezna sem bila? (Poišči najbolj primerno besedo, ki opiše tvojo jezo.)

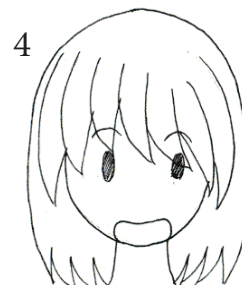
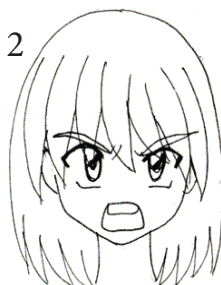
Kaj sem počela, da bi se moja jeza končala?

Ali mi je uspelo premagati jezo? Oceni svojo uspešnost z ocenami od 1 (še vedno sem zelo jezna) do 10 (zdaj sem že čisto mirna).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prepoznavanje izrazov čustev in občutkov

Pri vsakem obrazu napiši, katero čustvo ali občutek meniš, da izraža. Na srednje vrstice napiši, kateri znaki na obrazu izražajo to čustvo.



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

