



[www.veselasola.net](http://www.veselasola.net)



# Vesela SOLO



## MISIJA ZNANJE

# Labirint čustev

Tokrat se bomo v Veseli šoli ukvarjali s čustvi. Vsaka funkcija pri človeku ima svoj namen in tako je tudi s čustvi. In kakšen je namen čustev? Čustva so zato, da nas varujejo, nas opozarjajo, nas ženejo naprej in nam pomagajo, da smo v ravnovesju. Če jim to seveda dovolimo!

Čustva se razlikujejo v tem, da so nekatera **prijetna**, nekatera pa **neprijetna**. Pomembna razlika med čustvi je tudi to, kako močna so in kako dolgo trajajo. Včasih so močna in trajajo zelo kratek čas, temu rečemo **afekti**, npr. ko se zelo razjeziš, na nekoga zakričiš ali ga odrineš, potem pa se jeza hitro razkadi in je ni več. Včasih pa je čustvo šibkejšo in dolgotrajno – takim čustvom rečemo

**razpoloženje**. Razpoloženje je lahko dobro ali slabo, vmes pa je še cela paleta različnih razpoloženj. Vsak od nas je že kdaj okusil kakšno strast. **Strasti** so močna in dolgotrajna čustva. Imamo pa tudi **občutke**, ki jih zaznavamo in so prisotni ves čas. Čustva običajno »držimo na vajetih«, se pa zgodi, da jih ne nadzorujemo več. To pa je že stanje, ki kliče na pomoč.

HEJ, PEPCA, A GREVA EN KROG S KOLESI?



NIMAM ČASA, PREVEČ SEM ZAPOSLENA Z ISKANJEM ČUSTVENEGA RAVNOVESJA.



# Osnovna čustva

Najstniška leta so obdobje velikih sprememb in izzivov. Med puberteto se telo spreminja, odnosi se preoblikujejo in čustva so pogosto bolj intenzivna in zapletena kot kadarkoli prej. Razumevanje čustev in učenje, kako jih upravljati, je ključnega pomena za duševno zdravje in uspešno preživljanje tega turbulentnega obdobja.



## Pogosta vprašanja in zmote o čustvih

**Adolescenti imajo večje težave z nadzorom svojih čustev.**

Res je. V adolescenci možgani še niso v celoti razviti, zlasti prednji del možganov, ki igra ključno vlogo pri uravnavanju čustev.

**Čustva in občutki so isto.**

Ne drži. Čustva so kratkotrajna in pogosto sprožena z zunanjim dražljajem, medtem ko so občutki trajnejši in pogosto odražajo osebno razumevanje in razlago čustev.

**Obstajajo dobra in slaba čustva**

Ne drži. Vsa čustva so koristna, saj nam dajejo informacije o tem, kako se odzvati v trenutni situaciji.



7.-9. razred

### Kaj so čustva?

Čustva so kompleksne reakcije na različne situacije, ki vključujejo fizične občutke, misli in vedenja.

KAKO SI KAJ DANES?



TEŽKO REČEM, V MENI SE PREPLETAJO NAVDUŠENJE, TREMA IN PONOŠ. KAKO SI PA TI?



Najprej si bomo ogledali osnovna čustva. Najbolj pogosta in preprosta čustva so **veselje, žalost, jeza, strah, presenečenje in gnus**. Vsi ljudje pa doživljamo še mnoga druga čustva, na primer zadovoljstvo, ponos, srečo, ljubezen, navdušenje, ljubosumje, zavist, zaskrbljenost, krivdo, tesnobo, tremo, sovraštvo, užaljenost in še druga. Čustva se lahko med seboj tudi prepletajo in tako nastane mešanica osnovnih čustev, ki pa je že bolj zapletena.

### ALI VEŠ

Vsako čustvo ima svoj namen. Jeza nam govori, da smo se znašli pred oviro, da pa nam tudi motivacijo, da jo premagamo. Veselje nas opozarja na priložnosti in nas spodbuja, naj nadaljujemo to, kar počnemo. Kadar imamo občutek, da je vsega preveč in ne bomo zmogli (ta občutek sodi v območje žalosti), je to znak, da si moramo postaviti prednosti. Zato je dobro, da se naučimo svoja čustva prepoznati in se primerno odzvati nanje – tako bodo delala za nas in ne proti nam.



## Veselje

»Juhuhu, življenje je super, sonce sije, ptički pojejo!« Tako nekako se počutimo, ko smo veseli.



**Kako deluje veselje?** Veselje aktivira več možganskih predelov, ki sprožijo različne hormone, ti pa povzročijo živahnost, dobro voljo in občutke ugodja, bistrijo misli, burijo domišljijo, lajšajo bolečine in uravnavajo spanje, apetit, prebavo, sposobnost učenja in spomin.

**Kaj je skriti pomen veselja?** Veselje razkriva, kaj je dobro za nas. Spodbuja nas, da ponavljamo prijetne izkušnje, in povečuje radovednost ter odprtost do sveta s krepitvijo samozavesti.



7.-9. razred

Veselje je povezano z različnimi hormoni, kot so **dopamin** (sprošča živahnost in dobro voljo, bistri misli in buri domišljijo), **serotonin** (povzroča občutek ugodja in ravnovesja, pomaga pa tudi uravnati razpoloženje, spanje, apetit, prebavo, sposobnost učenja in spomin, pravimo mu tudi hormon sreče), **endorfini** (naravno sredstvo za lajšanje bolečin v telesu, ki jih telo tvori kot odziv na stres ali nelagodje) in **endokanabinoidi**, ki pomagajo pri obvladovanju tesnobe.



## Žalost

»Zakaj moja simpatija ne želi več biti z mano?« Ko se zgodi kaj takšnega, smo žalostni, obupani in še kaj. A posvetimo se žalosti.

**Kako deluje žalost?** Žalost se sproži ob izgubi ali odsotnosti. Čeprav je v takšnih okoliščinah normalno čustvo, naj bi bila žalost začasna, saj dolgotrajna žalost lahko preide v depresijo. V možganih se sprožijo hormoni žalovanja, ki slabo vplivajo na naše zdravje in dobro počutje.

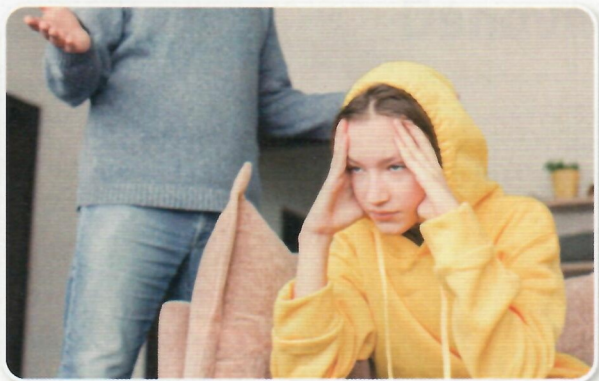
**Kaj je njen skriti pomen?** Žalost nas uči, kako se posloviti ali premišljevati o naših napakah. Žalosti ni pametno zatirati, jo skrivati in potlačiti, saj sporoča naši okolici, da potrebujemo pomoč in tolažbo.

**Kako jo obvladati?** Pokažimo svojo žalost. Če čutimo napetost, jo sprejmimo in pustimo telesu, da jo izrazi. Z usmerjenim dihanjem in različnimi drugimi vajami se poskušajmo sprostiti. Tega se je seveda treba naučiti, a takšne vaje so nam v pomoč tudi v vseh drugih stresnih trenutkih. Če je žalost kratkotrajna, pomaga že pogovor, če pa je žalovanje dolgotrajno in globoko, je potrebna strokovna pomoč.



7.-9. razred

Ko smo žalostni, se povečajo ravni hormonov **kortizola**, **adrenalina** in **noradrenalina**, ki lahko vodijo v povečano tesnobo, stres in depresijo.



## Jeza

»Vse sem znal/a, pa sem dobil/a slabo oceno. To je grozna krivica!« Kaj takšnega običajno sproži jezo in to se je vsakemu od nas gotovo že zgodilo.

**Kako deluje jeza?** Jeza se sproži v določenem območju možganov, ki sporočajo telesu, da se mora braniti pred neposredno nevarnostjo. Sprosti se **adrenalin**, hormon, ki spremlja stanje povečanega čustvenega in fizičnega stresa, sproži se občutek upora.

**Kaj je njen skriti pomen?** Jeza nam pove, da je bilo nekaj hudo narobe ali da so šle stvari preko razumnih meja. Nekaj ni v redu in to je treba spremeniti. Dobro se je osredotočiti na izvor jeze in ga poskušati razumeti in odpraviti. Jeza je normalno, zdravo čustvo, velikokrat je popolnoma upravičena. Jeza ni samo nekaj negativnega. Omogoča nam, da se postavimo zase, da postavimo svoje meje in se borimo za svoje interese. Z zatiranjem jeze povečujemo tveganje, da bo prej ali slej ušla izpod nadzora in se bo izrazila kot izbruh. Če jo bomo predolgo zadrževali v sebi, bo škodovala zdravju. Jezi raje pustite prosto pot, vendar v obliki, ki vam bo prinesla olajšanje, ne da bi škodovala vam ali komu drugemu. Lahko pa jeza naredi veliko škode, kadar je pretirana in je ne moremo nadzorovati. Včasih lahko skriva tudi druge, bolj kompleksne čustvene stiske, kot so ljubosumje ali občutki krivde.



**Kako jo obvladati?** Priporoča se vaja za zmanjšanje mišične napetosti. Sedite udobno, zaprite oči in globoko dihajte. Najprej stisnite stopala, počakajte 5 sekund, nato se sprostite. Ponovite vajo z meči, stegni in drugimi deli telesa, dokler ne dosežete glave. Takšne vaje pomagajo pri trenutnem napadu jeze, saj vam je gotovo že kdo povedal, da štejte do pet, preden zaradi jeze preveč burno reagirate. Če so izbruhi jeze siloviti ali se dogajajo prevečkrat, pa je potrebna pomoč terapevta.

### Zakaj so čustva pomembna?

Čustva igrajo ključno vlogo v našem življenju. Pomagajo nam razumeti sebe in druge ter nas vodijo pri sprejemanju odločitev. Na primer, strah nas lahko zaščiti pred nevarnostjo, medtem ko nas ljubezen spodbudi k povezovanju in skrbi za druge.



## Strah

»Aaaaaargh, kaj je to?! Odstranite to žival, grozno, bojim se!« Tako se odzove veliko ljudi, ko zagleda v svoji bližini kakšno čudno bitje, ki ga ne pozna in se ga ustraši.

**Kako deluje strah?** Ob zaznavi ogroženosti možgani aktivirajo simpatični živčni sistem, sprosti se **adrenalin** in nastopi kot »bojevnik«, ki telo pripravi na odziv. Srčni utrip se pospeši, občutimo razbijanje v prsih, pospešeno dihanje, drhtenje, povečano potenje ... Normalno je, da občutimo strah, ni pa več normalno, če nas strah ovira pri vsakdanjem življenju. Mi smo tisti, ki moramo nadzorovati strah, strah ne sme nadzorovati nas. Razumete? Recimo – veliko ljudi se boji višine, a večina nas gre kljub temu po visokih stopnicah. Hudo narobe je, če niti ene stopnice ne morete več prestopiti. Kadar torej strah človeka onemogoča v dejavnostih, ki jih je prej brez težav opravljal, rečemo temu **fobija**.

**Kaj je njegov skriti pomen?** Strah ni znak strahopetnosti. Nasprotno, deluje kot alarm, ki opozarja na nevarnost in zagotavlja potrebno energijo za spopad z njo. Je osnovni mehanizem za preživetje, zato ga sploh imamo. In je v

bistvu zelo koristen, pa čeprav neprijeten. Je odgovor na dražljaje, kot sta na primer nevarnost in bolečina. Skrbi za našo varnost in zaščito. Ko nas je strah, prepoznamo nevarnost, se z njo spopademo ali od nje zbežimo. Zelo močnemu strahu, od katerega lahko tudi otrpnemo, pravimo **groza**. S strahom je povezan tudi občutek tesnobe. Pri tesnobi čutimo grožnje kot neizogibne in takšne, da jih ne moremo več nadzirati.

**Kako ga obvladati?** Najbolj pomaga, če se soočimo s situacijo, ki vzbuja strah. To je treba početi postopoma in po možnosti s pomočjo in ob podpori osebe, ki ji zaupamo. Okoliščine morajo biti takšne, da omogočajo umik. Vsaj praviloma. (Pri strahu pred letenjem, ki je zelo pogost, je to pač nemogoče.) V trenutku strahu si pomagamo z globokim dihanjem in sprostitvenimi tehnikami, ki se jih moramo seveda prej naučiti.

### ALI VEŠ

Čustva so nalezljiva, tako pozitivna kot negativna, med ljudmi se prenašajo kot virusi. Ljudje smo družabna bitja, prepoznavanje čustev drugih in odzivanje nanje je skozi evolucijo pomenilo večje možnosti za preživetje. Morda ste opazili, da takoj postanete napeti, če se nekdo prestraši, ali da se avtomatsko začnete premikati in govoriti počasneje, kadar komunicirate s počasnejšimi starejšimi ljudmi. Izražanje čustev in tudi njihovo posnemanje sta pomemben del komunikacije. Čustva kažemo in prepoznavamo v glasu, izrazih na obrazu, drži in vedenjskih vzorcih.



### Gnus

»Uf, to je pa nagnusno! Gre mi na bruhanje!« Gotovo ste že doživeli kaj podobnega, kajne?

**Kako deluje gnus?** Nos se namršči, ustni koticiki se spustijo navzdol, usta se nakremžijo, kakor bi pojedli zelo kislo stvar. Odziv na odvratno dražljaj je enak v vseh kulturah, ker ga poganjajo določeni predeli naših možganov. Obrazni izrazi

gnusa se pojavljajo tudi pri slepih ljudeh ter pri tistih, ki so rojeni gluhi.

**Kaj je njegov skriti pomen?** Gnus nas varuje pred pokvarjeno hrano ali snovmi, ki bi lahko bile strupene, prav tako pa tudi pred ljudmi ali situacijami, ki so za nas škodljive. To je močno čustvo, proti kateremu se je težko bojevati.

**Kako ga obvladati?** Tako kot druga neprijetna čustva tudi gnus lažje obvladamo, če se naučimo umiriti. Lahko se naučimo posebnih tehnik umirjanja z dihanjem in sproščanjem mišic.



### Presenečenje

»O! Lepa modra! In lepa rdeča! In... OMG! Lepa rumena! Kako čudovite so te barve na slikah!« V življenju smo velikokrat presenečeni. Preseneča nas nekaj, kar vidimo, slišimo, občutimo ali pa celo razmišljamo.

**Kako deluje presenečenje?** Presenečenje je najhitrejšo čustvo od vseh. Običajno se pojavi kot odziv na nepričakovano, novo ali nenavadno situacijo, zenice se nam razširijo, sprostijo se adrenalin in drugi stresni hormoni, ki telesu pomagajo pri obvladovanju situacije, poveča se budnost, možgani postanejo bolj pozorni in pripravljeni na hitro predelavo informacij.

**Kaj je njegov skriti pomen?** Presenečenje omogoča hitro reakcijo v situaciji. Presenečenje je lahko prijetno ali neprijetno, doživimo pa ga, ko nas doleti nekaj povsem nepričakovanega. Pogosto je to čustvo uvod v druga čustva, kot sta jeza ali veselje. Opozori nas na spremembe v okolju in nam omogoča prilagajanje na nove situacije.

**Kako ga obvladati?** Nadzorujte svoje dihanje. Naredite več globokih vdihov in izdihov, sprostite svoje čelo, vrat, ramena in trebuh. Nato dihajte normalno.

### 7.-9. razred

Čustva so elektrokemični signali, ki ves čas krožijo po telesu. Sproščajo se v možganih kot odziv na naše doživetje okolice in dogajanja v njej.

# Čustva so univerzalna

Osnovna čustva, ki smo jih spoznali, so univerzalna (splošna, veljajo za vse) in jih doživljamo podobno ne glede na to, od kod prihajamo. Vendar pa se nekatera čustva v različnih kulturah oblikujejo različno. Kulturne razlike lahko vplivajo na to, katera čustva so sprejemljiva, kako si jih razlagamo in kako jih delimo z drugimi. Ne glede na kulturno ozadje je pomembno, da najdemo načine, kako zdravo upravljati svoja čustva, in poiščemo podporo, ko jo potrebujemo. Kulturne razlike bogatijo naše razumevanje čustev in nas učijo, kako raznoliki in prilagodljivi smo kot človeška bitja.



**Genetika** je znanost, ki preučuje, kako se lastnosti prenašajo od staršev na otroke.

## ALI VEŠ

Razvoj možganov se zaključi šele med petindvajsetim in tridesetim letom.

ŠNOFI, NA POMOČ!  
PAJEEEK!!!



NE SMEVA PUSTITI, DA  
NAJU STRAH NADZORUJE,  
KAJ, ČE BI GA ODNESLA  
KAR DOMOV?



## Kulturne razlike v doživljanju čustev

**ZDA in zahodna Evropa** poudarjajo pravico in svobodo odločati o sebi in svojem življenju in še posebej osebne dosežke. V teh kulturah je izražanje čustev, kot sta ponos in jeza, pogosto bolj sprejemljivo, saj se čustva obravnavajo kot pomemben del samoizražanja.

**Azijske države in države Južne Amerike** dajejo večji poudarek skupnosti in harmoniji. Tukaj je pogosto pomembneje ohranjati ustrezne medosebne odnose in zato ni zaželeno izražanje čustev, ki bi lahko motila skupinsko dinamiko, kot je na primer jeza.

V nekaterih kulturah je izražanje čustev javno sprejemljivo in celo spodbujano. Na primer, v **italijanski ali španski kulturi** je pogosto normalno izražati veselje ali žalost z velikimi gestami in glasnim govorom.

V drugih kulturah, kot sta **japonska ali kitajska**, se čustva pogosto izražajo komaj opazno in manj opazno. Nasmeh lahko prikrije nelagodje, saj je vzdrževanje zunanje harmonije pomembnejše od osebnega izražanja.



Jeza v zahodnih kulturah lahko sporoča, da je bila kršena osebna meja, medtem ko v azijskih kulturah lahko pomeni nevarnost za skupnost in je zato manj zaželeno.

## Upravljanje čustev

V najstniških letih so čustva lahko še posebej intenzivna zaradi hormonskih sprememb in novih življenjskih izkušenj. Poglejmo nekaj nasvetov, kako se spoprijeti s čustvi:

### 1. Prepoznavajte svoja čustva:

Pomembno je, da znate prepoznati, kaj čutite. Vodenje dnevnika čustev vam lahko pomaga spremljati vaša čustva in razumeti, kaj jih povzroča.

### 2. Pogovorite se:

Delite svoje občutke s prijatelji, družino, sorodniki ali se pogovorite s svetovalcem. Pogovor lahko odpre nov pogled na težavo, predvsem pa daje občutek podpore.

3.

### Sprostite se:

Vadite tehnike sproščanja, kot je na primer globoko dihanje, da se pomirite v stresnih trenutkih.

4.

### Bodite fizično aktivni:

Redna telesna dejavnost lahko pomaga zmanjšati stres in izboljšati razpoloženje.

5.

### Postavite si cilje:

Postavljanje realnih ciljev in njihovo izpolnjevanje daje občutek samozavesti in dobrega razpoloženja.

6.

### Izrazite svojo ustvarjalnost:

Ustvarjalne dejavnosti, kot so risanje, pisanje ali igranje glasbe, vam lahko pomagajo izraziti in predelati vaša čustva.



POSTAVLJANJE REALNIH CILJEV VEČA SAMOZAVEST. MOJI CILJI SO, DA POSTANEM ASTRONAVTKA, GASILKA, PREDSEDNICA DRŽAVE IN ZMAGAM NA OLIMPIJSKIH IGRAH V TEKU NA 400 METROV Z OVIRAMI!



# Čustvene motnje

**Depresija** je pogosta čustvena motnja tudi med mladimi, ne le v odrasli dobi. Zaznamuje jo dolgotrajna žalost, izguba zanimanja za dejavnosti, spremenjena želja po hrani in spanju, utrujenost, občutki brezupa, težave s koncentracijo. Vzroki lahko prihajajo iz našega okolja, lahko so psihološke narave, na njen nastanek pa vplivajo tudi genetski in biološki dejavniki. Zdravimo jo z zdravili, psihoterapijo in spremembo življenjskega sloga (redna vadba, zdrava prehrana).



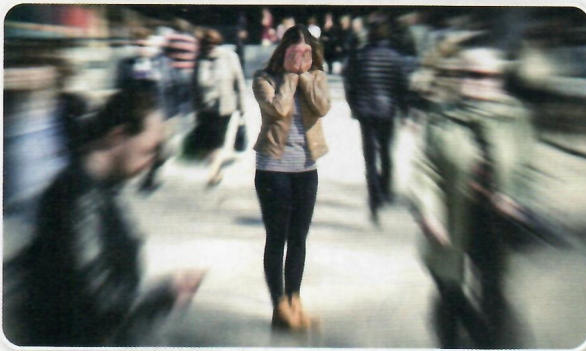
KONEC POČITNIC IN  
ZAČETEK ŠOLE ME  
SPRAVLJATA V DEPRESIJO.



## 7.-9. razred

Med hujše čustvene motnje spadata tudi **bipolarna motnja**, za katero so značilna izmenjujoča se obdobja manije (pretirana veselost, hiperaktivnost, zmanjšana potreba po spanju) in depresije in je pretežno pogojena z genetskimi in biološkimi dejavniki, ter **posttravmatska stresna motnja (PTSM)**, ki nastane zaradi travmatičnega dogodka (kot so nesreče, nasilje, naravne katastrofe, vojne). Kot pri drugih čustvenih motnjah so tudi tu nujni psihoterapija in seveda ustrezna zdravila.

Zelo pogoste so tudi **anksiozne motnje**, ki se kažejo v pretirani zaskrbljenosti, nemiru, razdražljivosti, napetosti mišic, s težavami s spanjem ali s t. i. paničnimi napadi. Tudi na anksioznost vplivajo genetski dejavniki, povzročajo pa jo stresni dogodki ali biokemične spremembe v možganih. Zdravimo jo s psihoterapijo, zdravili, tehnikami sproščanja in telesno dejavnostjo.



Prepoznavanje čustvenih motenj pri sebi ali drugih je prvi korak k iskanju pomoči. Če opazite te znake pri sebi ali bližnji osebi, je pomembno, da poiščete strokovno pomoč.

Med čustvene motnje sodijo tudi **motnje prehranjevanja**, kot so anoreksija, bulimija, motnje prenajedanja. Zaznamujejo jih nezdrava obsedenost s telesno težo in prehrano, ekstremne prehranske navade, telesna izčrpanost. Vzrok so kombinacija genetskih, bioloških, psiholoških in kulturnih dejavnikov (okolja, v katerem živimo). Zdravimo jih s psihoterapijo, prehranskimi svetovanji in zdravstveno oskrbo.



Čustvene motnje so duševne motnje, ki vplivajo na posameznikovo razpoloženje, čustva in vedenje. Te motnje lahko resno vplivajo na vsakdanje življenje in odnose. Razumevanje čustvenih motenj je pomembno za pravočasno prepoznavanje, iskanje pomoči in ustrezno zdravljenje.



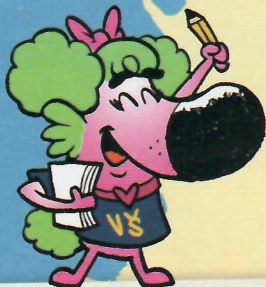
**Psihoterapija** je proces, v katerem se ljudje pogovarjajo s strokovnjakom, kot je psiholog ali terapevt, da bi razumeli in reševali svoje težave, čustva in vedenja.

Kadar vam čustva delajo prevelike preglavice, lahko pokličete TOM telefon za otroke in mladostnike

**116 111**

(vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

# VESELA SOLA BERE



Za veselošolke in veselošolce smo letos izbrali dve izjemni zgodbi, *Moj dedek je bil češnjevo drevo za mlajše* in *Gospodična z monstero za starejše*. Obe pisateljici sta se ob novici odločili, da vas nagovorita tudi osebno.

## Dragi prijatelji,

vesela sem, so v Veseli šoli izbrali mojo knjigo, in upam, da vam bo všeč, da se boste ob njej nasmejali in zajokali tako kot mnogi, tudi odrasli. Ob njej pa lahko tudi razmišljate. Zgodbo o svojem odnosu s starimi starši pripoveduje Tonino, devetletni deček, ki se spominja, kako je bilo, ko je bil star štiri leta. Zame je bila to priložnost, da skozi otroški pogled in glas razmislim o pomembnih stvareh, o spominu, odnosu med generacijami, povezanostjo z naravo, o tem, kakšno življenje izberemo. Vedno znova sem presenečena, ko vidim, da ta kratki roman še kar potuje po svetu in ga spoznavajo najrazličnejši bralci, v katerih vzbuja toliko čustev. Kaj to pomeni? Ugotovite sami.

Buon lavoro e  
sane lettere!  
Angela Nardelli

## Drage veselošolke, dragi veselošolci,

zelo zelo sem vesela, da boste v okviru tekmovanja za Veselo šolo brali mojo knjigo *Gospodična z monstero*. Na prvi pogled je to tiha knjiga, ki se dotika težjih tem, a v sebi skriva tudi veliko veselja oziroma vedrine.

*Gospodična z monstero* je zgodba o nenavadnem prijateljstvu. Je tudi zgodba o iskanju samega sebe, lastne identitete. Mislim, da se lahko ljudje, podobno kot kače, levimo. Odlagamo svojo identiteto, ko nam postane pretesna, in aktivno spletno novo. Zabubljam se in ponovno razpiramo krila. Najintenzivneje to počnemo, ko odraščamo. A če smo dovolj radovedni, pa tudi pogumni, to počnemo vse življenje. Pri tem so nam lahko v veliko oporo prav prijatelji. Včasih že s tem, da so priča naši levitvi.

Glavna junaka knjige sta nežna, vase umaknjena Cecilija in otrok uličnega glasbenika Vanja. Njune poti se prepletejo, ko Vanja potrebuje varen, miren prostor, da se zabubi, Cecilija pa nekaj vetra v svoja poganjajoča krila. Pomembno mesto v knjigi ima tudi hiša. Ljudje smo podobni hišam. Vsak od nas ima več sob. Ene so tihe, za počitek, za branje. Druge so polne ogledal. V tretjih plešemo in prepevamo. Živimo v času, obsedenem s fasadami. A v resnici mimoidoči le za hip ali dva občudujejo zunanost hiše. Raje povabite prijatelje, da vstopijo in spišejo z vami skodelico čaja. In naj se vračajo vedno znova. Ko se opazujemo v različnih svetlobah dneva, v različnih razpoloženjih, zares spoznamo drug drugega. Pa tudi sami sebe.

Za konec bi se rada prav vsakemu med vami zahvalila, da berete. Le tako ima moje pisanje smisel. In jaz pišem najraje od vsega.

Jana Ozisak



## Vocabulary | Wörterbuch

čustvo – an emotion – das Gefühl  
 veselje – joy – die Freude  
 žalost – sadness – die Traurigkeit  
 jeza – anger – der Ärger  
 strah – fear – die Angst  
 gnus – disgust – der Ekel  
 presenečenje – a surprise – die Überraschung  
 zadovoljstvo – satisfaction – die Zufriedenheit  
 ponos – pride – der Stolz

sreča – happiness – das Glück  
 ljubezen – love – die Liebe  
 navdušenje – excitement – die Begeisterung  
 ljubosumje – jealousy – die Eifersucht  
 zavist – envy – der Neid  
 zaskrbljenost – concern – die Besorgtheit  
 krivda – guilt – die Schuld  
 tesnoba – anxiety – die Beklommenheit  
 trema – stage fright – das Lampenfieber

sovraštvo – hatred – der Hass  
 užaljenost – offendedness – die Gekränktheit  
 varovati – to guard – beschützen  
 opozarjati – to warn – warnen  
 pomagati – to help – helfen  
 doživljati – to experience – erleben  
 čutiti – to feel – empfinden

## Emotions - what are they?

Emotions are there to protect us, warn us, push us forward, and help us stay in balance. The most common and simple emotions, also known as basic emotions, are **joy, sadness, anger, and fear**, along with **surprise** and **disgust**. Everyone experiences other emotions as well, such as satisfaction, pride, happiness, love, enthusiasm, jealousy, envy, worry, guilt, anxiety, fear of public speaking, hatred, feeling offended, and many others.

Find the odd one out.

jealousy

hunger

pride

love

(hunger)

## Was sind Gefühle?

Gefühle sind dazu da, um uns zu beschützen, zu warnen, uns voranzutreiben und uns zu helfen, im Gleichgewicht zu bleiben. Die häufigsten und einfachsten Gefühle, auch Grundgefühle genannt, sind **Freude, Traurigkeit, Ärger und Angst**, dazu noch **Überraschung** und **Ekel**. Wir erleben auch andere Gefühle, beispielsweise Zufriedenheit, Stolz, Glück, Liebe, Begeisterung, Eifersucht, Neid, Besorgtheit, Schuld, Beklommenheit, Lampenfieber, Hass, Gekränktheit und andere.

Streiche den Eindringling durch.

Eifersucht

Hunger

Stolz

Liebe

(hunger)

### 7.-9. Class

What is a phobia? Circle the correct answer.

(e)

- a. Fear that excessively incapacitates us.
- b. Disgust that protects us.
- c. Surprise that enables a quick reaction.

Which hormone is not released during joy?

(c)

- a. serotonin
- b. dopamine
- c. adrenaline
- d. endorphine

### 7.-9. Klasse

Was ist Fobie?

(e)

- a. Angst, die uns übermäßig behindert.
- b. Ekel, der uns beschützt.
- c. Überraschung, die schnelle Reaktion ermöglicht.

Welches Hormon wird bei Freude nicht ausgelöst?

(c)

- a. Serotonin
- b. Dopamin
- c. Adrenalin
- d. Endorphine

## Že imaš mednarodni certifikat iz angleščine in španščine?

Prijavi se na izpit **Cambridge** (Young Learners Tests, A2 Key, B1 Preliminary, B2 First – vsi "for Schools") in **DELE** (A1 in A2/B1 – oba "para Escolares")



**PIONIRSKI DOM**  
 CENTER ZA KULTURO MLADIH

izpiti.pionirski-dom.si/si

# Znaš?

**1. Katere od čustev ne sodi med osnovna čustva?**

- a. veselje
- b. jeza
- c. zavist
- d. gnus

**2. Zakaj imajo najstniki včasih težave z obvladovanjem čustev?**

- a. Ker so obremenitve doma in v šoli prevelike.
- b. Ker so razvjeni.
- c. Ker njihovi možgani še niso v celoti razviti.



**3. Katere čustvo je najhitrejšo?**

- a. bes
- b. presenečenje
- c. ljubezen
- d. strah

**4. Zakaj so čustva pomembna?**  
(Obkroži trditev, ki ne drži.)

- a. Pomagajo nam razumeti sebe in druge.
- b. Varujejo nas.
- c. Z njimi lažje sprejemamo odločitve.
- d. Zaradi njih smo bolj priljubljeni.

## 7.-9. razred

**5. Kateri hormon ni povezan z veseljem?**

- a. kortizol
- b. serotonin
- c. dopamin
- d. endorfini

**6. Česa čustva ne vključujejo?**

- a. sklepanja prijateljstev
- b. fizičnih občutkov
- c. misli
- d. vedenja

**7. Obkroži nepravilno izjavo.**

- a. Čustva nastajajo v možganih.
- b. Čustva niso nalezljiva.
- c. Osnovna narava gnusa je varovalna.

Šolsko  
tekmovanje bo  
5. 3. 2025,  
državno pa  
10. 4. 2025.

**8. Genetika je znanost, ki preučuje,**

- a. kako se lastnosti prenašajo med otroki.
- b. kako se lastnosti prenašajo od staršev na otroke.

PRIDI NA  
**VESELASOLA.NET**,  
TAM TE ČAKAJO UČNA POT  
IN LEPE NAGRADE!



Starejši rešite celoten preizkus, če obiskuješ 4.-6. razred, pa reši samo del, ki ni označen z znakom 7.-9. razred. Rešitve vpiši v obrazec na desni in izrezanega pošlji na naslov:

Vesela šola, Mladinska knjiga Založba, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom »septembrska VŠ«.

Ne pozabi pripisati svojih podatkov (ime in priimek, naslov). Obrazec naj podpiše eden od staršev oziroma skrbnikov, ki s podpisom dovoljuje, da sodeluješ v nagradni igri. Med prispelimi pravilnimi odgovori bomo 1. oktobra 2024 izžrebali nekaj srečnežev, ki jih čakajo nagrade. Imena nagrajencev bodo v tednu dni po zrebanju objavljena na [www.veselasola.net](http://www.veselasola.net), kjer so objavljena tudi pravila nagradnih iger.

Pravilni odgovori: .....

Ime in priimek veselošolke, veselošolca:

.....

Naslov: .....

Podpis starša: .....

Razred: 4.-6. 7.-9. Obkroži

Septembrsko temo o čustvih smo pripravili:

besedilo Jana Zirkelbach, angleški in nemški del Pionirski dom, ilustracije Matej de Cecco, oblikovanje Simon Kajtna, jezikovni pregled Andreja Prašnikar in Vera Jakopič, urednica Irena Duša Draž.

Pri izpeljavi zasnove letošnje Vesele šole nam pomagata:

Telekom Slovenije in Zavarovalnica Triglav  
Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 55, št.1 (september 2024)