

## UČNI LIST 1.

Pred vami so učni listi o različnih temah. O omenjeni temi se v družini najprej pogovorite, nato naj otrok sam skuša rešiti učni list. Če bo imel težave, mu pomagajte.

### ROKOVANJE S ČUSTVI

Zaradi našega čustvenega doživljanja, je pogled na vsakdanje situacije lahko zelo različen. Čustva nam pomagajo, da nam **dogodki ostajajo v spominu dolgo časa**, se ob njih razveselimo ali pa potočimo kakšno solzo. Čustva so pomembna tudi zato, da nas **spodbudijo k akciji**. Če nas je strah, da bi dobili slabo oceno, se bomo potrudili in se snov pravočasno naučili. Ravno tako se s čustvi **lažje prilagodimo** na novo situacijo. Če nam pogine pes, ki je živel z nami več let, smo žalostni in jokamo. Šele ko prenehamo jokati, lažje sprejmemo to spremembo in se odločimo, ali bomo kupili kako drugo žival, ali bomo raje odšli živali pogledat v živalsko vrt. Kako pa doživljanje čustev **vpliva na** našo **komunikacijo** – kako veš, ko se pogovarjaš s sošolcem, ali je vesel ali žalosten ali prestrašen?

Kakšen ima glas, kakšen je njegov obraz, kako glasno govor, se premika ... Kako že na pogled vidimo, katera čustva doživlja naš sošolec? Opiši en primer:

## Kaj so čustva?

To so duševni procesi znotraj nas samih, s katerimi izražamo pomembnost dogodka, situacije, osebe. Čustva doživljamo takrat, ko nam je situacija pomembna (lahko v pozitivnem smislu – doživljamo prijetna čustva, npr. čutimo veselje, ker smo povabljeni smo na rojstnodnevno zabavo; ali v negativnem smislu – doživljamo neprijetna čustva, npr. čutimo žalost in jezo, ker smo na igrišču izgubili igračo, ki jo imamo radi).

## Kako delimo čustva po prijetnosti?

Na pozitivna čustva (naštejmo jih nekaj: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_).

Na neprijetna čustva (naštejmo jih nekaj: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_).

**Čustva delimo tudi glede na jakost našega doživljanja.** Včasih smo malo jezni (ker za kosilo nismo imeli palačink, pa sem si jih želel in sem mam prosil, če jih naredi). Govorimo o **razpoloženju**.

Včasih smo bolj jezni (naša ekipa pri košarki ni zmagala, čeprav smo imeli 5 točk prednosti). Govorimo o **čustvu** jeze.

Če smo zelo, zelo jezni, govorimo o **afektu** jeze. Takrat se težko kontroliramo, ne moremo misliti na nič drugega, kot na to, kar nas je tako zelo razjezilo. Topotamo z nogami, kričimo in se ne zmoremo sami pomiriti. Ste že kdaj doživeli tako močan afekt jeze?

Opišite situacijo:

Poznamo različna čustva. Ena so **enostavna** – kot so: veselje, žalost, jeza, strah, sram, gnus. Poznamo pa tudi **sestavljena** čustva, v njih se torej premeša več enostavnih čustev – to so: ljubezen, razočaranje, trma ...

Iz katerih osnovnih čustev bi se sestavil čustva

a) razočaranje: žalost + jeza + presenečenje.

b) sreča: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_.

c) ljubosumje: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_.

Naša **čustva so močno povezana z našimi mislimi** (ko smo veseli, razmišljamo o prijetnih dogodkih – recimo »Imam veliko prijateljev.« »Mami me ima rada« ...), tudi **z našim obnašanjem** (ko smo veseli skačemo, tekamo naokrog, se smejemo) in **z našimi telesnimi občutki** (ko smo veseli, imamo občutek, da imamo veliko energije, smo lahkotni in spočiti...).

Spomni se na nekaj dogodkov, ki so ti ostali močno v spominu. Eden naj bo tak, da si ob tem dogodku doživljal žalost, drugi naj bo tak, da te je bilo strah in eden naj bo tak, da si bil ob tem zelo vesel.

Izpolni naslednji učni list za vse 3 dogodke:

Doživljal sem ŽALOST:

## MISLI

(Na kaj mislim, kaj mi roji po glavi?)

---

---

---

---

---

## OBNAŠANJE

(Kako se takrat obnašam, kaj delam?)

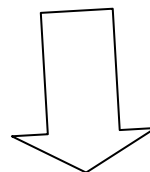
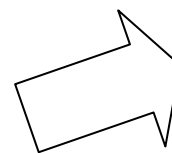
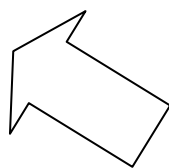
---

---

---

---

---



## TELESNI OBČUTEK

(Kaj čutim v telesu, kako se odziva moje telo?)

---

---

---

---

---

Doživljal sem STRAH:

## MISLI

(Na kaj mislim, kaj mi roji po glavi?)

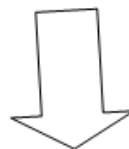
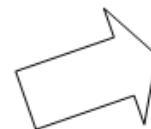
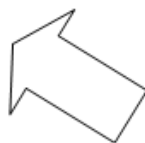
---

---

---

---

---



## OBNAŠANJE

(Kako se takrat obnašam, kaj delam?)

---

---

---

---

---

## TELESNI OBČUTEK

(Kaj čutim v telesu, kako se odziva moje telo?)

---

---

---

---

---

Doživljal sem VESELJE:

**MISLI**

(Na kaj mislim, kaj mi roji po glavi?)

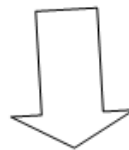
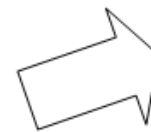
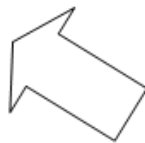
---

---

---

---

---



**OBNAŠANJE**

(Kako se takrat obnašam, kaj delam?)

---

---

---

---

---

**TELESNI OBČUTEK**

(Kaj čutim v telesu, kako se odziva moje telo?)

---

---

---

---

---

Gradivo pripravila: Sabina Jurič Šenk

Viri in literatura: Kompare A., Stražišar M., Vec T., Dogša I., Jaušovec N., Curk J. (2005). Psihologija. Spoznanja in dileme. Ljubljana. DZS.