

# 1. DELAVNICA: »KO NAŠA ČUSTVA IMAJO ZABAVO« 😊



## Pozdravljeni!

V zadnjih dneh se nam je življenje postavila čisto »na glavo«. V tem času pa lahko imajo tudi naša čustva »zabavo«. Kaj s tem mislim? Zaradi spremenjene situacije, se nam lahko hitro zgodi, da smo v enem trenutku veseli, čez nekaj minut pa smo že jezni in žalostni. Vsi smo nekoliko tudi bolj vznemirjeni in občutljivi. Prav zaradi tega je dobro, da smo na to tudi pozorni in malo razmislimo o naših čustvih. Saj bomo le tako naša čustva tudi »obvladali«, da zabava ne bo preveč »divja« 😊

## 1. ZA ZAČETEK BOMO SPOZNALI OSNOVNA ČUSTVA. A JIH ŽE POZNAŠ?

- *Poskusi naštetih čim več čustev?*
- *Čustva, ki si jih znal naštetih še na kratko opiši. Poskusi povedati kdaj jih čutimo, kako jih občutimo in kako jih pokažemo navzven.*
- *Katero čustvo ti v tem trenutku čutiš?*

Svoje znanje lahko preveriš z odgovori na drugem listu.

## 2. SPOZNAJ OSNOVNA ČUSTVA:

Na spodnji povezavi je kratek video, ki nam pomaga spoznati čustva. Žal je video v angleščini, a verjamem, da ti bodo že slike pomagale pri razumevanje čustev. Predlagam, da si ga ogledaš skupaj s svojim starši. Video je sestavljen takole:

1. Najprej slišiš le zvok in je zastavljeno vprašanje – *Kaj misliš katero čustvo je to?*
2. Nato **razmisliš** (*angl. think*) – **se z nekom pogovoriš** (*angl. pair*) – nazadnje **povej na glas** (*angl. share*)

VIDEO je dostopen na spodnji povezavi:

[https://www.youtube.com/watch?v=nTII0cyUbQo&list=PLaSegn4AdJAwQNwK9KgcAl0\\_2\\_fWE-exi](https://www.youtube.com/watch?v=nTII0cyUbQo&list=PLaSegn4AdJAwQNwK9KgcAl0_2_fWE-exi)

Pa še zadnja naloga:

### 3. UGANI ČUSTVO:

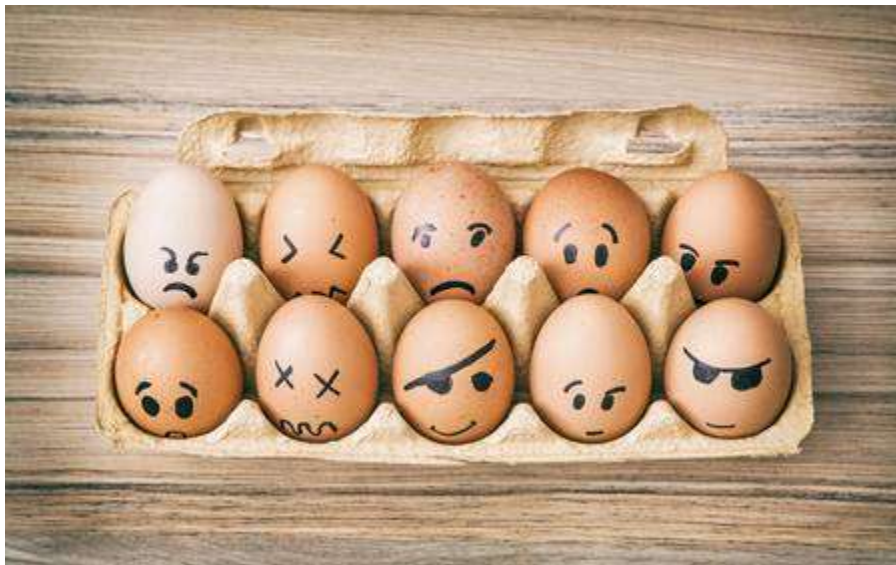
Na spodnji povezavi je še en kratek video zate. V njem imaš nalogo, da uganeš, katero čustvo čuti deklica. Na to, katero čustvo čuti, lahko sklepaš iz tega kar se dogaja, iz njenega izraza na obrazu ter iz njenega obnašanja. Poskusi uganiti! Po vsakem čustvu imaš 3 sekunde časa za odgovore. Brez skrbi, rešitev so spodaj, tako da lahko preveriš, če si imel prav!

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFnSs>

Hvala za tvoje sodelovanje! Upam, da si užival in se ob tem tudi kaj novega naučil.

Ko bodo čustva imela »predivjo« žurko, pa se za nekaj časa umakni in si vzami čas zase. Več idej pa že v naslednji delavnici, ki jo bom objavila v kratkem. 😊

*Ker se bližajo velikonočni prazniki, še ena ideja za nekoliko drugačne velikonočne pirhe. Kaj praviš?*



Lep pozdrav!

Psihologinja: Anita Fartek

Serdica, 24. 3. 2020

## NEKAJ INFORMACIJ O ČUSTVIH, DA LAHKO PREVERIŠ SVOJE ZNANJE 😊

### OSNOVNA ČUSTVA SO:

1. **JEZA:** to čustvo občutimo v neprijetni situaciji, ko gre nekaj narobe ali ni tako, kot smo si mi želeli (npr. mlajša sestra nam počeka zvezek, brat nam ne pusti igrati igrice na računalniku...). Je močno in neprijetno čustvo.
2. **VESELJE:** to čustvo občutimo, ko se počutimo dobro in prijetno in se dogajajo stvari, ki so nam všeč. Pogosto se ob tem smejimo. Je prijetno čustvo.
3. **ŽALOST:** je čustvo, ki ga občutimo običajno ob izgubi (npr. umre nam hišni ljubljencek), ali ko se zgodijo žalostne stvari (npr. prijatelj se odseli drugam).
4. **STRAH:** to čustvo občutimo, ko se dogaja nekaj nevarnega ali se nam nekaj zdi ogrožujoče (npr. občutimo potres, zunaj je huda nevihta ...). Je močno in neprijetno čustvo.
5. **GNUS:** občutimo, ko se nam nekaj zdi ogabno. Včasih nam je ob celo slabo (npr. stopimo na sprehodu v pasji akce, v jabolku najdeš črva...). Je močno in neprijetno čustvo.

Poleg njih obstaja še **VELIKO** drugih čustev in občutkov (npr. ljubosumnost, ljubezen, nevoščljivost, sram, krivda ....), a za začetek bo dovolj. **Pomembno je še da veš, da so VSA ČUSTVA DOBRA IN POMEMBNA.** Res pa je, da so nekatera za nas prijetna (npr. veselje, ljubezen, presenečenje...), druga pa so neprijetna (npr. strah, jeza...). Več o tem pa drugič.

### REŠITVE NALOGE UGANI ČUSTVO:

Čustva so bila prikazana v videu v tem vrstnem redu: **VESELJE, ŽALOST, JEZA, GNUS in STRAH.**