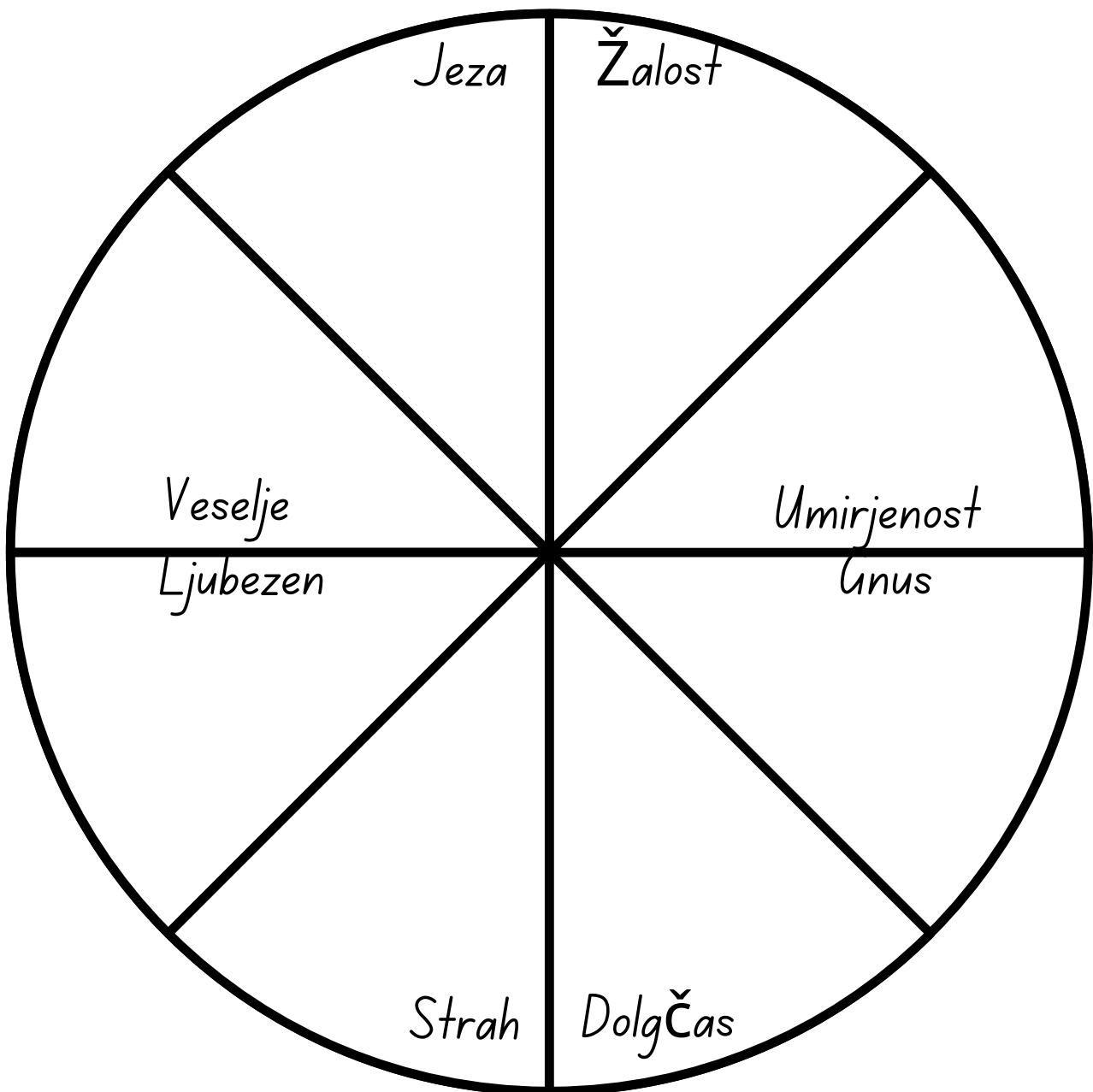


KOLO ČUSTEV

V vsako polje nariši/napiši, kdaj si to čustvo doživeljal.

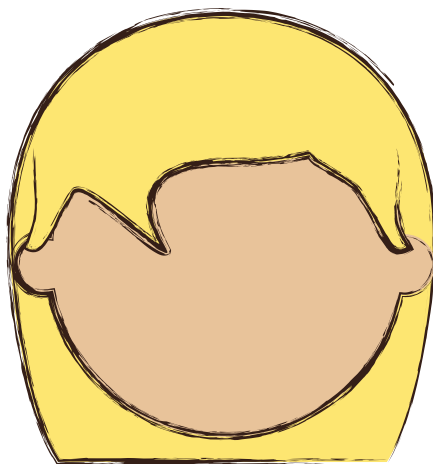


ČUSTVA

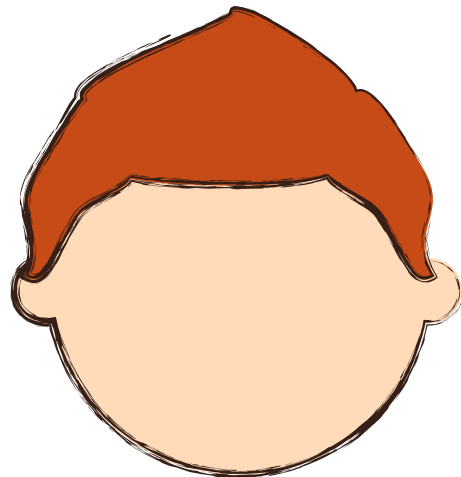
Nariši obraze!



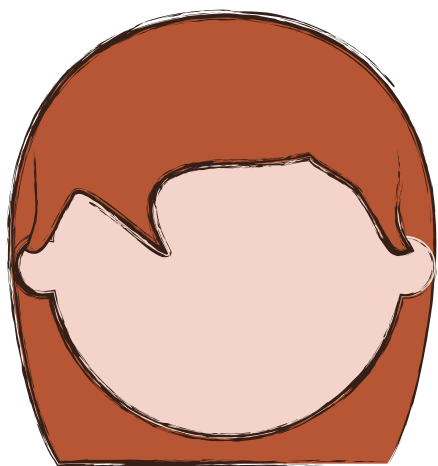
Veseleje



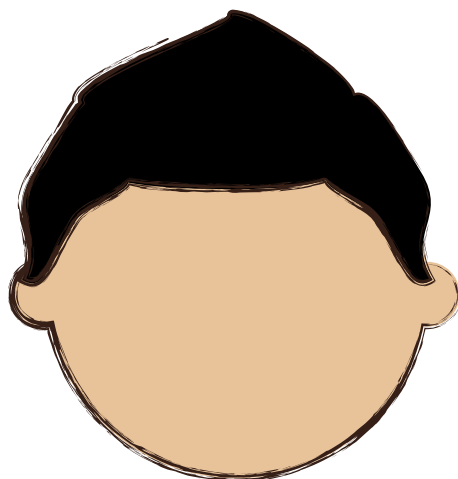
Žalost



Strah



Navdušenje



Jeza



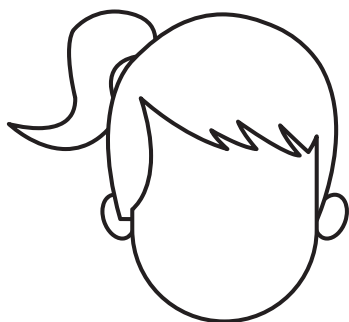
Ńnus

ČISTVA

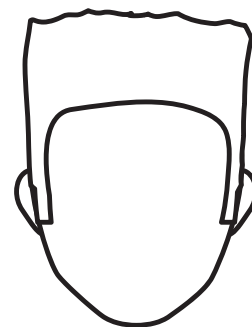
NARIŠI OBRAZE VSEM LJUDEM



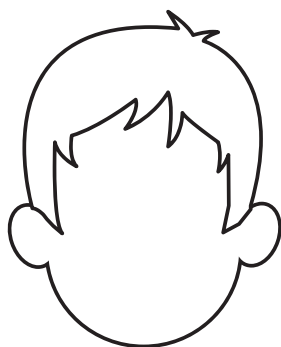
VESELJE



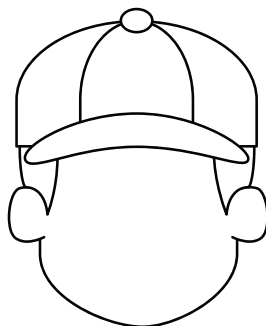
ZAČUDENJE



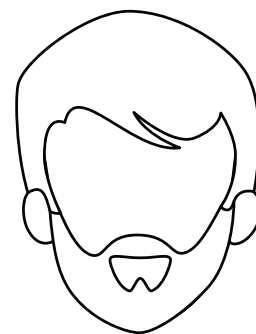
ŽALOST



JEZA



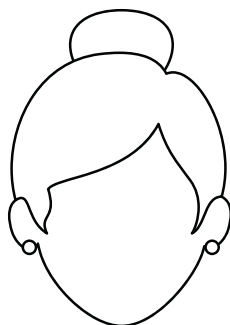
DOLGČAS



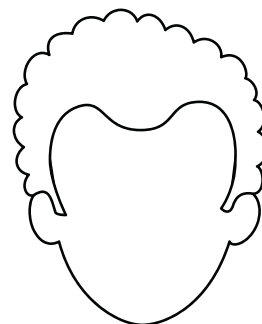
ZASKRBLJENOST



PRESENEČENJE



ZMEDENOST



POTRTOST

P

Martin Seligman

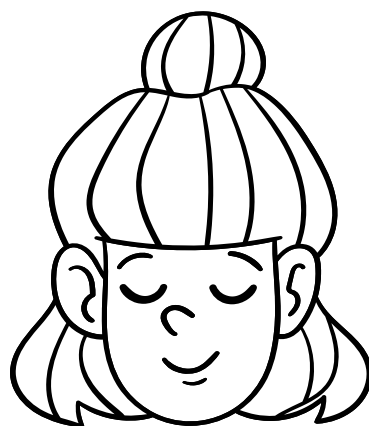
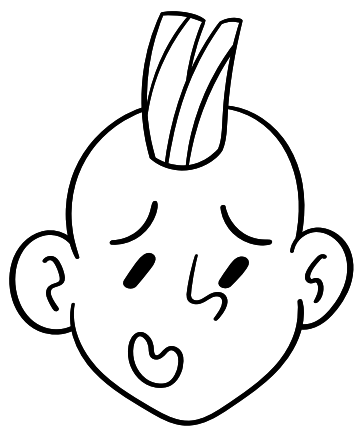
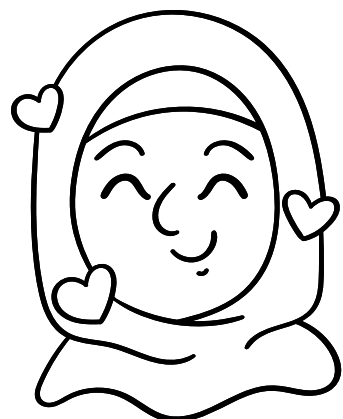
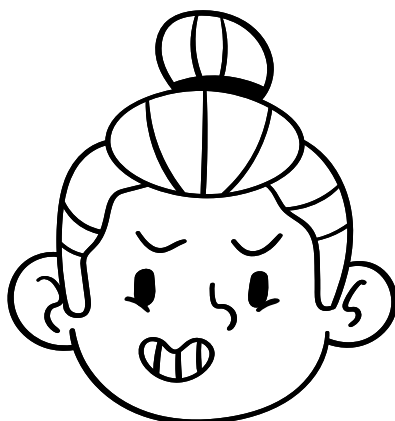
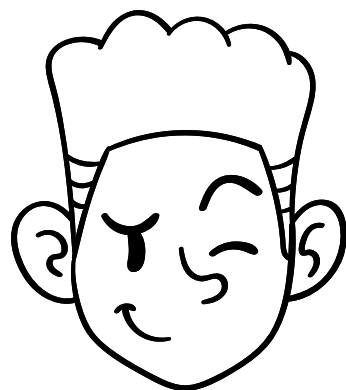
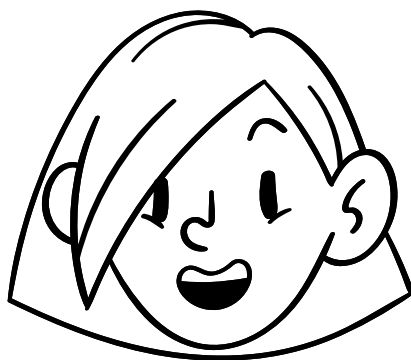
POZITIVNE MISLI

Napiši pozitivne misli, cilje, občutke.

Cilji:

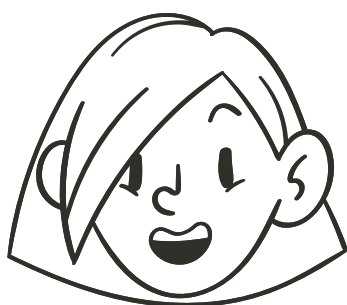
Refleksija:

ČUSTVA



OBČUTJA

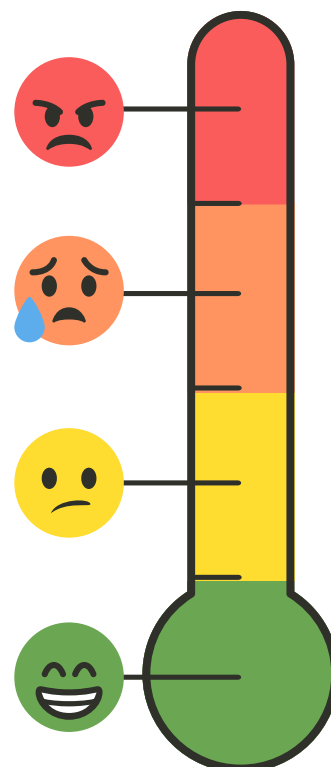
KATERA BARVA PRIPADA?



VESELJE



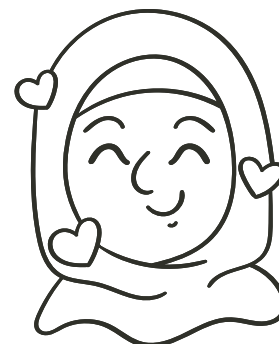
ŽALOST



BOLEČINA



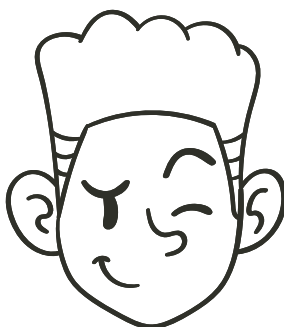
SRAMEŽLJIVOST



LJUBEZEN



UTRUJENOST



NAGAJIVOST



STRAH



IZRAŽANJE ČUSTEV

ALI LAHKO POIMENUJEŠ OBČUTJA?

NAPIŠI ČUSTVA POD SLIKICAMI.





ALI PREPOZNAŠ SVOJA OBČUTJA?

PREBERI IN NAPIŠI

Kako se počutiš, ko imaš rojstni dan?

Kako se počutiš ko nisi uspešen pri testu?

Kako se počutiš ko dežuje?

Kako se počutiš ko te nekdo objame?

Kako se počutiš ko imaš nočne more?

Ali lahko izraziš in razložiš svoje občutke?

Razmisli kako se počutiš v tem trenutku in to nariši. Zraven tudi razloži to občutenje.



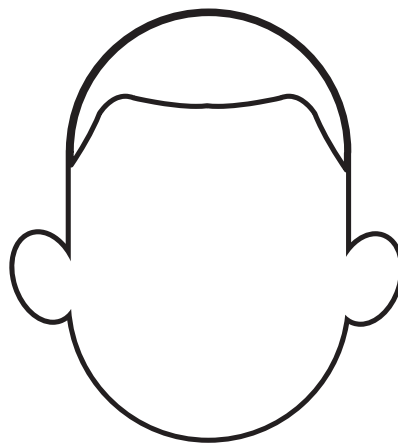


ALI SI JEZEN?



**JEZA IZGLEDA DRUGAČE PRI VSAKEM
ČLOVEKU.**

- Nariši kako izgleda tvoj obraz, ko si jezen.



- Napiši in nariši 4 stvari, ki te spravljajo v jezo.

- Napiši in nariši 4 načine kako ti izraziš svojo jezo.
