



PRIMER 1 (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Moji prvi pogovori o čustvih

Tanja Luštek

Namen

V dejavnostih boš:

- razmišljal/-a in se pogovarjal/-a o čustvih,
- spoznal/-a, kaj vse o čustvih ti in tvoji sošolci že veste,
- pripovedoval/-a o svojih čustvih in premagoval morebitno nelagodje ob tem,
- ozaveščal/-a, kaj vpliva na človekova, predvsem pa na tvoja čustva.

Kriteriji uspešnosti:

- znam naštetih čustva, jih poimenovati,
- zmorem razmišljati in govoriti o čustvih,
- znam oblikovati svojo lestvico vrednot, ki vplivajo na moja čustva.

Navodila za delo:

1. MOŽGANSKO VIHARJENJE OB BESEDI »ČUSTVA«

Minuto zapisujte besede, ki vam padejo na pamet ob besedi čustva.



¹ Vir: [Kids Drawing Girl - Free vector graphic on Pixabay.](#)



Po eni minuti preštejte svoje besede, tisti, ki jih je napisal največ, jih glasno prebere, učiteljica pa jih bo zapisala na tablo. Ko učenec z največ besedami zaključi svoj seznam, še preostali dodajte svoje ideje, če se kaj ponovi, ob tisti besedi dodate kljukico. Pogovorite se (v skupinah ali z učiteljico) o tem, na kaj vse ste pomislili ob besedi čustvo.

2. RAZNOLIKOST ČUSTEV

Najprej zapiši samo eno čustvo, tisto, ki se ga spomniš prvega, ko slišiš besedo čustva.

Nato pa zapišite še nekaj čustev. Primerjajte svoj seznam s seznamom čustev sošolcev v skupini. Katero čustvo ste največkrat izbrali kot prvo? Zakaj menite, da je tako? Katero čustvo se je največkrat pojavilo? Kako bi to pojasnili?

3. ZAKAJ SO ČUSTVA POMEMBNA?

Pogovorita se v paru, nato oblikujta skupno misel.

4. MOJA ČUSTVA

V tabelo vpiši izkušnjo, ki pri tebi vzbuja čustva, vpisana na desni strani tabele.

OPIS IZKUŠNJE	ČUSTVO	VREDNOTA, KI JO IZLUŠČIMO IZ OPISA IZKUŠNJE.
	VESELJE	
	JEZA	
	ŽALOST	



	SREČA	
--	-------	--

5. PREPOZNAVANJE ČUSTEV:

Nariši in/ali opiši osebo, ki je ... (dodaj dve čustvi po tvoji izbiri):

A) VESELA	B) ŽALOSTNA
C) PRESTRAŠENA	D) JEZNA
E) _____	F) _____

Samovrednotenje znanja/veščine



Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

Kriterij

Dokaz



Znam naštetiti čustva, jih poimenovati.

Zmorem razmišljati in govoriti o čustvih.

Znam oblikovati svojo lestvico vrednot, ki vplivajo na moja čustva.