

SAMOURAVNAVANJE ČUSTEV IN ODNOSOV

**Ideje za spodbujanje socialno-čustvenih veščin učencev, nastale v
projektu ATS STEM (2019–2022)**

Priloga



Zbrala in uredila: dr. Tanja Rupnik Vec

Avtorice prispevkov: Jelena Novak, Barbara Pavlovič Plevanč, Tanja Rupnik Vec, Mojca Jamnik, Anamarija Bukovec, Tadeja Kilar, Renata Kolman, Tanja Luštek, Špela Marinko Čeh

Kazalo

1. Vaje za krepitev samozavedanja
 - a. Primer 1: Moji prvi pogovori o čustvih (Tanja Luštek)
 - b. Primer 2: Barve čustev (Anamarija Bukovec)
 - c. Primer 3: Kaj doživljam (Barbara Pavlovič Plevanč)
 - d. Primer 4: Čustvena inteligentnost: moje moči in priložnosti (Jelena Novak)
 - e. Primer 5: Čustva in izražanje čustev (Jelena Novak)
 - f. Primer 6: Moja čustva: ali so ustrezna? (Špela Marinko Čeh)
 - g. Primer 7: Kako jih čutim v telesu? (Anamarija Bukovec)
 - h. Primer 8: Izrazim svoje pozitivne lastnosti in se ob tem počutim dobro (Mojca Jamnik)
 - i. Primer 9: Kaj bi bil, če bi bil ...? (Barbara Pavlovič Plevanč)
 - j. Primer 10: Spoznavam se (Jelena Novak)
 - k. Primer 11: Sem optimist? (Tanja Rupnik Vec)
 - l. Primer 12: To zmorem! ... Če si le dovolj prizadevam za uspeh. (Tanja Rupnik Vec)
2. Vaje za krepitev samouravnavanja
 - a. Primer 13: Preusmerimo svoja čustva (Mojca Jamnik)
 - b. Primer 14: Prednosti, slabosti, zanimivosti izražanja čustev (Tadeja Kilar)
 - c. Primer 15: Uravnavam svojo jezo (Jelena Novak)
 - d. Primer 16: Načrtovanje ciljev (Tanja Rupnik Vec)
3. Vaje za krepitev zavedanja drugih in odnosov
 - a. Primer 17: Empatija (Jelena Novak)
 - b. Primer 18: Empatija (Tadeja Kilar)
4. Vaje za krepitev uravnavanja odnosov
 - a. Primer 19: Moč beside (Renata Kolman)
 - b. Primer 20: Jezik volkov in jezik žiraf (Barbara Pavlovič Plevanč)
 - c. Primer 21: Govorim kot volk ali kot žirafa? (Barbara Pavlovič Plevanč)
 - d. Primer 22: Spoznajmo se in si zaupajmo! (Tanja Rupnik Vec)
 - e. Primer 23: Sodelujmo! (Jelena Novak)
 - f. Primer 24: Asertivnost ali kako naj rečem NE (Jelena Novak)
5. Vaje za odgovorno sprejemanje odločitev
 - a. Primer 25: Razredne zgodbe v razmislek (Mojca Jamnik)



Uvod

V strokovni literature je opisanih vrsta modelov področij socialno-čustvenega učenja, eden najbolj razširjenih je model CASEL¹ (Borowski, 2019), ki osvetljuje 5 ključnih področij socialno-čustvenih kompetenc: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, socialne veščine ter odgovorno sprejemanje odločitev. V nadaljevanju nekoliko podrobneje predstavimo vsako področje, ob vsaki veščini kompetenci pa navedemo primer ali več primerov strategij, s katero lahko razvoj kompetence spodbujamo. Ob vsakem področju kompetenc podajamo po en primer kriterijev uspešnosti za izbrano veščino, vključno z dokazili, da je kriterij dosežen:

- **samozavedanje** oz. sposobnost ustreznega prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje ([Primer 1](#), [Primer 2](#), [Primer 3](#), [Primer 4](#), [Primer 5](#), [Primer 6](#), [Primer 7](#)); sposobnost ustrezne samoocene lastnih močnih področij in omejitev ([Primer 8](#), [Primer 9](#), [Primer 10](#)) ter utemeljeno doživljanje samozaupanja in optimizma ([Primer 11](#)); samoučinkovitost ter prožna miselnost ([Primer 12](#))

Primer kriterijev uspešnosti za pozitiven, optimističen pogled na svet:

- razlikujem pesimistično in optimistično naravnane človeka,
- zavedam se svoje naravnosti in jo v situaciji prepoznam,
- presodim realnost pogleda na situacijo,
- svoj odnos do situacije in prihajajočega dogodka (optimizem – pesimizem) zavestno uravnavam.

Dokazi za doseganje zgornjih kriterijev

- prepoznam naravnost pri sogovorniku (pesimizem – optimizem),
- navedem konkretno situacijo ali več situacij, v katerih sem
 - prepoznal/-a in ubesedil/-a svojo naravnost (optimizem – pesimizem),
 - presodil/-a realnost pogleda na situacijo,
 - uravnal/-a svoj pogled glede na to presojo (ublažil/-a pesimistično ali optimistično doživljanje).

- **samouravnavanje** oz. sposobnost učinkovitega uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja v različnih situacijah ([Primer 13](#), [Primer 14](#), [Primer 15](#)), kar vključuje obvladovanje stresa, kontrolo impulzov, samomotiviranje ter načrtovanje osebnih in učnih ciljev ter njihovo uresničevanje ([Primer 16](#))

Primer kriterijev uspešnosti za zmožnost obvladovanja jeze:

V situaciji, v kateri sem se odzval/-a z jezo, bom/sem:

- prepoznal/-a napetost (razburjenje) oz. signal jeze,
- prepoznal/-a povod za napetost,

¹ Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning



- uporabil/-a taktiko za samoumiritev (npr. globok vdih, zavestna umiritev),
- si vzel/-a čas za premislek o odzivu,
- ustrezno (na sprejemljiv način za drugega) sem izrazil/-a svojo jezo.

Dokazi bodo:

- posnetek ali zapis dialoga, iz katerega je razvidno zgoraj opisano prizadevanje,
- povratna informacija sošolca o njegovem doživljanju moje reakcije.

- **socialno zavedanje** oz. sposobnost zavzemanja perspektive ter empatije do oseb različnih skupin in kulturnih ozadij ([Primer 17](#), [Primer 18](#)), razumevanje socialnih in etičnih norm ter prepoznavanje virov ter podpore v družini, v šoli ter širši skupnosti

Primer kriterijev uspešnosti za empatično odzivanje:

V dialogu z drugim sem:

- sogovornika pozorno poslušal/-a,
- vživel/-a sem se v njegovo situacijo in poskušal/-a razumeti, kaj doživlja,
- izrazil/-a sem mu podporo.

Dokazi bodo:

- posnetek ali zapis dialoga, iz katerega je razvidno zgoraj opisano prizadevanje,
- povratna informacija sošolca, da se je v dialogu z menoj doživljal slišane.

- **socialne veščine** oz. sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja zdravih in zadovoljujočih odnosov z različnimi posamezniki in skupinami, kar vključuje jasno komuniciranje ([Primer 19](#)), aktivno poslušanje ([Primer 20 in Primer 21](#)), sodelovanje in timsko delo ([Primer 22, Primer 23](#)), upiranje socialnim pritiskom k neželjeni dejavnosti, ustrezno uravnavanje konfliktov ([Primer 24](#)), iskanje in nudenje pomoči, vzpostavljanje in vzdrževanje odnosov

Primer kriterijev uspešnosti za timsko delo:

Pri delu v skupini sem:

1. druge spodbujal/-a k govorjenju,
2. se zavzel/-a za ideje drugih, ki so bile preslišane,
3. s svojimi besedami povzel/-a ideje drugih in preveril/-a, ali razumem pravilno,
4. pozorno poslušal/-a tudi stališča, različna od mojih,
5. si prizadeval/-a, da bi skupaj našli najboljšo možno rešitev,
6. si prizadeval/-a, da bi strpno razrešil/-a spor, če sem bil/-a vanj vpleten/-a.

Dokazi:

- posnetek skupinskega dela in



- ocena ravnanja, ki mi jo je na teh lestvicah podal sošolec.

- **odgovorno sprejemanje odločitev** oz. sposobnost za sprejemanje konstruktivnih in spoštljivih izbir vedenja in v interakcijah, ki temeljijo na upoštevanju etičnih standardov, socialnih norm, presoje varnosti ter realistične ocene možnih posledic ter dobrobiti sebe in drugih vpletenih ([Primer 25](#))

V projektu ATS STEM je sodelovala skupina učiteljic, ki je raziskovala možnosti za spodbujanje socialno-čustvenega učenja učenk in učencev. Nastala je vrsta zanimivih dejavnosti, ki smo jih razvrstili v pet področij, sledeč zgoraj opisanemu modelu.

Vsak primer spodbuja pouk, zasnovan na načelih formativnega spremljanja, zato je sestavljen iz več korakov. Eksplicitno so zapisani: 1) nameni učenja, 2) kriteriji uspešnosti, 3) dejavnosti, v katerih se učenec uči, uri veščine in zbira dokazila o napredku, ter 4) samovrednotenje v skladu s kriteriji uspešnosti (ki jih učenec podpre z dokazili). Proces predpostavlja še vsaj en pomemben element, namreč konstruktivno povratno informacijo učencu, ki jo poda bodisi učitelj bodisi učenci. Le-ta se kot rdeča nit vije skozi vse dejavnosti, četudi ni eksplicitno zapisana v navodilih učencem: predpostavka je, da učitelj nenehno koordinira in organizira proces, spremlja učence, daje povratne informacije, ki so vsebinske in predstavljajo spodbudo, da učenec svojo dejavnost ali rezultat izboljša.

Strategije oz. učni listi tudi ne usmerjajo eksplicitno k temu, da učitelj učenje skozi ubesedenje ali sokreiranje namenov osmišlja, niti k temu, da kriterije uspešnosti soustvari. Koliko tega vključi v svoje delo, kdaj in kako, prepuščamo strokovni presoji učitelja glede na zmožnosti in situacijo v razredu.

Želimo vam uspešno, predvsem pa vznemirljivo delo, tako, kot je bilo za skupino učiteljic, ki smo te dejavnosti soustvarjale in preizkušale v razredih.²

V imenu skupine zapisala: Tanja R. Vec

² Vir slike v glavi strani: [Stick Kids Doodle - Free image on Pixabay](#).

***Samozavedanje*** vključuje:

- a. sposobnost ustreznega prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje ([Primer 1](#), [Primer 2](#), [Primer 3](#), [Primer 4](#), [Primer 5](#), [Primer 6](#), [Primer 7](#)),
- b. sposobnost ustrezne samoocene lastnih močnih področij in omejitev ([Primer 8](#), [Primer 9](#), [Primer 10](#)) ter
- c. utemeljeno doživljanje samozaupanja in optimizma ([Primer 11](#)),
- d. samoučinkovitost ter prožno miselnost ([Primer 12](#)).



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.

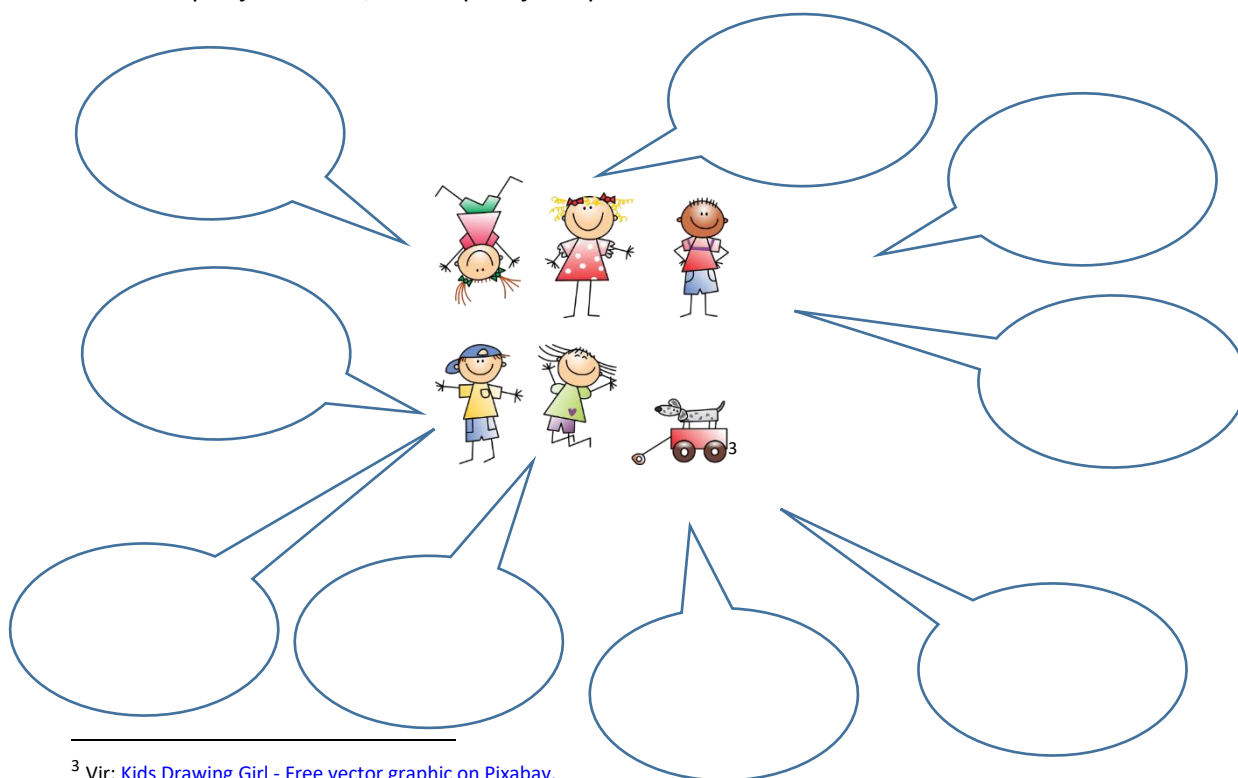
Kriteriji uspešnosti:

- 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.



³ 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.



PRIMER 2 (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Barve čustev

Anamarija Bukovec

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a nekaj osnovnih in kompleksnih čustev, raziskal/-a izraze posameznih čustev,
- razmišljal/-a o tem, zakaj je čustva pomembno izraziti, ter o tem, kako to ljudje počnemo,
- ovrednotil/-a svoje načine izražanja čustev,
- izkusil/-a umetniški način izražanja čustev,
- napravil/-a refleksijo na izkušnjo (pogovor po končani likovni nalogi).

Kriteriji uspešnosti

- na primeru znam pojasniti, ali je določen način izražanja čustev ustrezen ali ne,
- razlikujem med dobrim in slabim načinom izražanja čustev,
- prepoznam priložnost za izražanje čustev, ki mi jo ponuja umetnost,
- zmorem čustva skanalizirati v umetnost in jih izraziti na umetniški način.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Literatura:

- Priročnik za učitelje ATS.

Navodila za delo⁴

Začetni razmislek: Ali ste se že kdaj soočili z občutki, ki jih niste znali in zmogli izraziti? Ali ste se kdaj počutili osamljene, ker občutkov niste mogli podeliti z drugimi? Kratko opišite izkušnjo.

Delo v skupini

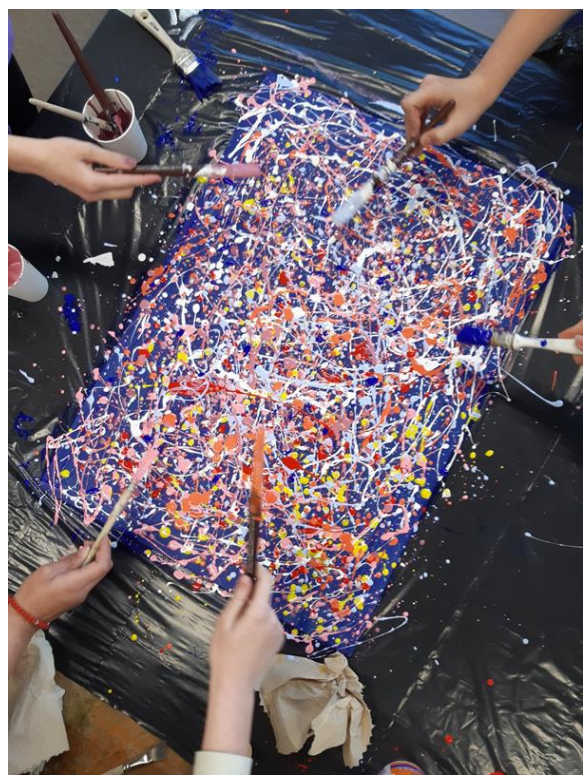
1. Pred vami so v lončkih natočene osnovne barve. Katere so to? Ali lahko iz teh barv zmešamo tudi druge barve? Poskusite zmešati te osnovne barve. Kaj dobite?
2. Prav tako kot pridemo z mešanjem osnovnih barv do vseh preostalih barv, se dogaja s čustvi: obstajajo osnovna in kompleksna čustva. Razmislite, katera so po vašem mnenju:
 - a. osnovna čustva: _____
 - b. kompleksna čustva: _____

⁴ Pred izvedbo ure učitelj dobro zaščiti mize in pripravi zaščitne vreče, v katere se oblečejo otroci. Uro vodi dialoško, ne glede na to da je v primeru zapisana kot delo v skupinah.

3. Vsak naj razmisli, katera čustva doživlja pogosto in ali jih zlahka imenujete in izražate. Pogovorite se v skupini.
4. V skupini se tudi pogovorite o tem, kako lahko – poleg pogovora – še izražamo čustva, npr. kadar nimamo sogovornika. Navedite nekaj primerov.
5. Na spletu si oglejte dela umetnika Jacksona Pollocka. Kakšna čustva po vašem mnenju izražajo njegove slike?
6. V skupini se pogovorite in se dogovorite, katero čustvo želite uprizoriti z barvo. Izražanja se boste lotili na abstrakten način, s polivanjem, špricanjem, pihanjem barve. Pri izražanju lahko uporabljate različne pripomočke. Primeri čustev, ki so jih kot likovno nalogo ustvarili vaši vrstniki:



Brezizhodnost⁵



Navdušenje

⁵ Vir: Fotografije so iz arhiva avtorice prispevka.



Pogum



Razočaranje

7. Po končanem ustvarjanju svoje delo razstavite. Drugim učencem predstavite svojo izkušnjo, še preden pa poveste, katero čustvo ste upodobili, naj sošolci ugibajo.
8. Kako si se počutil/-a pri tej nalogi? Kako je potekalo sodelovanje v skupini? V kolikšni meri si zadovoljen/-na s skupinskim izdelkom?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Na primeru znam pojasniti, ali je določen način izražanja čustev ustrezen ali ne

Razlikujem med dobrim in slabim načinom izražanja čustev

Prepoznam priložnost za izražanje čustev, ki mi jo ponuja umetnost



*Zmorem čustva skanalizirati v umetnost in jih
izraziti na umetniški način*

PRIMER 3 (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Kaj doživljam?

Barbara Pavlovič Plevanč

Namen:

V tej dejavnosti:

- *vživel/-a se boš v tri različne situacije, prepoznal/-a boš čustvo in opazoval svoj telesni, miselni in čustveni odziv,*
- *presodil/-a boš svojo zmožnost, da te odzive zavestno uravnavaš.*

Kriteriji uspešnosti:

- *zmorem se vživeti v situacijo, ki vzbudi močno čustvo,*
- *znam poimenovati ustrezno čustvo,*
- *znam opazovati svoj odziv in ga opisati,*
- *znam presoditi svojo sposobnost uravnavanja odzivov ...*

Navodila za delo

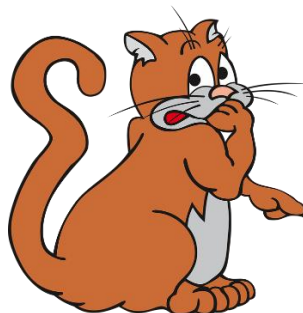
Na delovnem listu te čakajo opisi treh situacij. Preberi jih in se skušaj čim bolj vživeti v vsakega od teh dogodkov. Nato poimenuj čustvo ter opiši svoje običajne odzive. Na koncu presodi, katero od treh opisanih čustev je zate najmanj obvladljivo.

Pomisli na različne trenutke v življenju, ko se ti vzbudijo različna občutja. Kaj se takrat dogaja s tvojim telesom in tvojimi mislimi?



SITUACIJA 1

Bliža se težka kontrolna naloga – pa ravno pri TISTEM predmetu. Spravim se k učenju, poskusim narediti nekaj vaj. Pregledam rešitve in ugotovim, da je tako rekoč vse NAROBE!⁶



Čustvo: _____

Obraz, telo: _____

Misli: _____

Reakcije – dejanja: _____

SITUACIJA 2

Po resnično napornem šolskem dnevu se končno privlečem domov. Lačen sem, saj mi kosilo v šoli ni bilo po volji. Še preden stopim čez prag, se mi pokvari zadruga prenapolnjene torbe in vse se usuje po stopnicah in maminih rožah. Mama prihiti iz kuhinje in se zgrozi ob pogledu na nered in polomljeno cvetje.

Čustvo: _____

Obraz, telo: _____

Misli: _____

Reakcije – dejanja: _____

⁶ Vir slike: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/15/03/18/cat-2642643_960_720.png.



SITUACIJA 3

Pri ŠPO igramo košarko. Tekma je napeta, saj so nasprotniki precej dobri – pravzaprav kar boljši od nas. Kot nor se podim po igrišču in skušam pomagati, kolikor se da. Tik pred koncem ure nasprotniki vodijo za dve točki. Nenadoma enemu pobegne žoga in se odbije v mojo smer. Zgrabim jo, se poženem do črte za trojko, vržem z vso silo, čeprav po navadi ne zadenem za tri, žoga poleti visoko nad njihovo obrambo in naravnost v KOŠ! Sošolci planejo k meni, vriskajo in me objemajo. Zmagali smo!⁷



Čustvo: _____

Obraz, telo: _____

Misli: _____

Reakcije – dejanja: _____

SPOZNANJE:

Od opisanih treh čustev najteže kontroliram _____. Dlje časa se ne morem umiriti, zato po navadi naredim to, da

Samovrednotenje znanja/veščine



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

⁷ Vir: https://cdn.pixabay.com/photo/2017/04/25/05/45/basketball-2258651_960_720.jpg.

**Kriterij****Dokaz**

Zmorem se vživeti v situacijo, ki vzbudi močno čustvo.

Čustvo, ki ga doživljam, znam poimenovati.

Zmorem opazovati in opisati svoj odziv.



PRIMER 4: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Čustvena inteligentnost: moje moči in priložnosti (ali: Kaj je to?)

Jelena Novak

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a, kaj pomeni pojem čustvena inteligentnost,
- spoznal/-a, da je čustvena inteligentnost nekaj, kar ni samoumevna oz. nekaj, s čimer se rodimo,
- razmišljal/-a, katera področja čustvene inteligentnosti so ti bolj in katera manj blizu.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem, kaj pomeni pojem čustvena inteligentnost,
- razlikujem med odzivi, ki so čustveno inteligentni, in tistimi, ki to niso,
- prepoznam glavna področja čustvene inteligentnosti,
- ovrednotim lastna področja čustvene inteligentnosti, v katerih menim, da sem dober, in tista, kjer bo potrebno dodatno delo.
- naredim načrt izboljšanja.

Čas izvajanja: 1–2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

Kanoy, Korrel (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.

Slika: <https://clipartstation.com/childrens-clipart-free-4/>.

Navodila za delo

1. Razmislite, kaj za vas pomeni pojem čustvena inteligentnost, in zapišite svoje ideje na tablo.
2. Preberite primere doživljanja in odzivanja, opisana na delovnem listu, in jih ovrednotite. Kateri primeri po vašem mnenju odražajo primere pravilnega odzivanja in kateri napačne? Označite jih s kljukico oz. križcem. Ko ste končali, primerjajte svoje odgovore v parih in nato v skupinah. Poročajte.

3. Na delovnem listu imate v okvirčku zapisane nekatere kazalnike čustvene inteligentnosti. Ali jih lahko prepoznate v primerih na delovnem listu? Dopišite jih zraven.
4. V katerih kazalnikih čustvene inteligentnosti se prepoznaš? Katere bo treba še izpopolniti? Zapiši v tabelo.
5. Na koncu zapiši še svojo misel o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil?

Čustvena inteligentnost: kaj je to?

1. Preberite primere čustvenega doživljanja in odzivanja na delovnem listu in jih ovrednotite. Kateri primeri obnašanja po vašem mnenju odražajo primere ustreznega čustvenega odzivanja? Povejte, zakaj menite tako. Označite jih s kljukico (v) in nepravilne s križcem (x).

	Čustveni odziv	V redu/ni b redu	Utemeljitev
1.	Miha verjame, da je najboljši in da ima vedno prav. Če mu kaj ne uspe, so vedno krivi drugi.		
2.	Nika se je sama odločila, da bo obiskovala plavalni klub, kljub temu da sta jo starša bolj prigovarjala h gimnastiki.		
3.	Sabina se ne odziva na telefonske klice prijateljice Nine. Nina je zbegana in ne ve, kaj se dogaja. Je morda jezna, ker se je pri projektu odločila sodelovati z Metko?		
4.	V 7. razredu Maja samostojno dela domačo nalogo. Če ji kaj ne gre, vpraša učiteljico, sošolko in le redko starše.		
5.	Jan se pogosto ne strinja z Andrejem, a se mu ne želi zameriti, saj so njuni starši dobri prijatelji in veliko časa preživijo skupaj. Tako je raje tiho, kot da bi se postavil zase.		



6.	Ana z lahkoto navezuje prijateljstva, uspešno rešuje spore in gradi zaupanje.		
7.	Tilen in Marko sta sošolca od 1. razreda. Tilen se velikokrat spravlja na novega sošolca, ki se je preselil iz drugega kraja. Marko mu nič ne reče.		
8.	Daša z svojo družino vsako leto sodeluje pri zbiranju hrane za otroke iz socialno šibkejših družin.		
9.	Nina in Suzana sta prijateljici in sošolki. Nedavno sta se sprli, ker sta obe hoteli predstaviti enako temo pri referatu. Od takrat se več ne pogovarjata.		
10.	Miša venomer sega v besedo učiteljici in preostalim sošolcem in sošolkam.		
11.	Simon se je dolgo veselil obljubljenega izleta v zabaviščni park. Na načrtovani dan odhoda je žal deževalo. To ga je zelo razžalostilo in ves dan se ni premaknil iz sobe.		
12.	Matevž je dobil slabo oceno pri matematiki. Zavedal se je, da ni dovolj delal in da bo moral vložiti več truda. Učiteljico bo prosil za drugo priložnost. Uspelo mu bo.		
13.	Leo čaka nastop v glasbeni šoli. Ima tremo, a se spominja prejšnjih dobrih nastopov in verjame, da bo zmogla.		

2. V okvirčku spodaj so navedeni glavni kazalniki čustvene inteligentnosti. Skušajte jih povezati s situacijami v zgorji tabeli. Če ti kaka beseda dela težave, se o tem, kaj točno pomeni, pozanimaj pri sošolcu ali pri učitelju.



samospoštovanje obvladovanje stresa izražanje čustev optimizem empatija
 (vživljanje v drugega) samouresničitev obvladovanje impulzov družbena odgovornost
 prožnost samostojnost reševanje problemov dobri medosebni
 odnosi asertivnost (postavljanje zase)

Čustvena inteligentnost: moje moči in izzivi

Kateri od zgornjih kazalnikov so značilni zate in meniš, da si v njih dober/-ra? Na katerih področjih se boš moral/-a izpopolniti? Izpolni tabelo za sebe. Vpiši ime kazalnika iz okvirčka.

Sem kar dober/-ra v tem:	Se bom moral/-a izpopolniti:



Za kazalnike čustvene inteligentnosti, v katerih bi se želel/-a izpolniti razmisli, kako boš to storil/-a. Izberi samo enega ali dva, izboljšanje v preostalih pa boš načrtoval/-a kdaj kasneje v prihodnosti.



4. In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil/-a? Katera vprašanja pa ostajajo odprta?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Razumem, kaj je pomeni beseda čustvena inteligentnost.</i>	
<i>Razlikujem med odzivi, ki so čustveno inteligentni, in tistimi, ki to niso.</i>	
<i>Prepoznam glavna področja čustvene inteligentnosti.</i>	
<i>Ovrednotim lastna področja čustvene inteligentnosti, v katerih menim, da sem dober/-ra, in tista, kjer bi se lahko izboljšal/-a.</i>	

⁸ Vir slike: [Stick People Children Kids - Free image on Pixabay.](https://www.pixabay.com/)

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____

<i>Naredim načrt izboljšanja.</i>	



PRIMER 5: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Čustva in izražanje čustev

Jelena Novak

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a osnovna in sestavljena čustva,
- znal/-a izraziti različna čustva in jih prepoznati,
- vedel/-a, da so čustva odvisna od razlage nastale situacije ...

Kriteriji uspešnosti:

- znam naštetih nekatera čustva,
- znam izraziti in prepoznati čustva,
- vem, da lahko vplivam na izražanje čustev.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

- Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.
- Maksimović, Z. (1994). Mladinske delavnice: program delavnic za 8. razrede. Ljubljana: Center za izvajanje in razvoj mladinskih delavnic pri organizaciji za duševno zdravje-ŠENT.
- Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Navodila za delo

1. Delajte v skupini. Naštetje nekaj čustev in jih zapišite na velik list na mizi. Izberi eno od osnovnih čustev (veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje). Povej, katera BARVA/ŽIVAL/RASTLINA te spominja na to čustvo.
2. Delajte v paru. Izžrebaj listič z napisanim čustvom. Eden v paru je kipar, drugi »kip«. Kipar oblikuje svoj »kip« (sošolca/-ko) tako, da bo predstavljal/-a čustvo na lističu. Ugibajte, katera čustva predstavljajo »kipi« drugih kiparjev.
3. Delajte v skupini. Izžrebajte svojo situacijo in jo skušajte uprizoriti tako, da ne izdate čustva. Preostale skupine ugibajo čustvo, ki ga ponazarja situacija. Ob uprizoritvah

drugih skupin ovrednotite težavnost ugibanja čustev (1 – zelo težko ali ni bilo mogoče uganiti do 3 – enostavno je bilo uganiti čustvo). Pogovorite se, katera situacija je povzročala največ težav. Kaj bi se moralo spremeniti v obnašanju nastopajočih, da bi bilo ugibanje lažje/težje? Kaj lahko povzroča težavo pri prepoznavanju čustev? (Skrivanje in ponarejanje čustev.)

4. Zapišite tri odzive, ki ponazorijo čustvo.

5. Odgovorite na vprašanja:

- Katera čustva teže pokažemo drugim?
- Ali je pri izražanju čustev pomembno upoštevati tudi čustva drugih? Ali je upravičeno obrekovati, žaliti in se nasilno obnašati, če smo jezni?
- Spomni se, kdaj si bil nazadnje jezen/-na. Če želiš, podeli svojo izkušnjo znotraj svoje skupine.
- Ali je možno, da se dva človeka različno čustveno odzoveta na isto situacijo? Od česa je to odvisno?

6. Na koncu zapiši še svojo misel o delavnici. Ti je bila všeč? Kaj naučil/-a? Kaj bi še lahko storila sam/-a?

Čustva

1. Napiši tri načine, na katere se odzoveš, ko doživiš vsakega od naštetih čustev.

	Čustvo	Trije načini, na katere se odzivaš, kadar doživljaš to čustvo
1.	Veselje	
2.	Žalost	
3.	Strah	
4.	Jeza	



5.	Sram	
6.	Presenečenje	

2. Razmisli.

1. Katera čustva teže pokažeš drugim?
2. Ali je pri izražanju čustev pomembno upoštevati tudi čustva drugih?
3. Ali je upravičeno obrekovati, žaliti in se nasilno obnašati, če smo jezni? Povej, zakaj meniš tako?
4. Spomni se, kdaj si bil/-a na zadnje jezen/-na. Če želiš, подели svojo izkušnjo znotraj skupine.
5. Ali je možno, da se dva človeka različno čustveno odzoveta na isto situacijo? Od česa je to odvisno?

In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Ti je bila všeč? Si se kaj naučil/-a? Kaj bi še lahko naredil sam/-a?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Znam naštetati nekatera čustva.

Zmorem prepoznati čustva pri sebi in drugih.

Svoja čustva izražam na ustrezen način.

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____





PRIMER 6: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Moja čustva – ali so ustrezna?

Špela Marinko Čeh

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- podoživel/-a neko situacijo iz svojega življenja, ki je v tebi vzbudila določeno čustvo,
- opisal/-a, kako si se odzval/-a na to situacijo/dražljaj,
- napravil/-a refleksijo na izkušnjo – bilo me je neizmerno strah,
- prepoznal/-a v izkušnji odzive telesa na strah,
- razmišljal/-a, v katerih situacijah je strah lahko pozitiven in v katerih negativen,
- iskal/-a možnosti, kako se soočiti s strahom.

Kriteriji uspešnosti:

- vem, kaj so čustva, in to znam pojasniti prijatelju,
- vem, da neka situacija lahko v meni vzbudi neko čustvo,
- prepoznam to čustvo in vem, da je prav, da izrazim svoja čustva,
- prepoznam odziv na situacijo kot ustrezen oz. neustrezen,
- prepoznam svoj strah,
- zmorem se soočiti s svojim strahom,
- na primeru znam pojasniti, kako se moje telo odziva, ko me je strah.

Viri:

Maksimović, Z. (1991): Mladinska delavnica: psihološki primarnopreventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije, 174–178.

Navodila za delo

V pravokotnike na sliki spodaj vpiši, katero čustvo izražajo posamezni čustvenčki.

Nato v oblačke vpiši, kateri dogodek je pri tebi vzbudil to čustvo in kako si se odzval/-a na ta dražljaj (dogodek)? Kaj si takrat naredil? Presodi, ali je bil tvoj odziv takrat ustrezen. Pojasni.



**MOJA
ČUSTVA**



Tako sem se počutil, ko _____

Takrat sem _____



Tako sem se počutil, ko _____

Takrat sem _____



Tako sem se počutil, ko _____

Takrat sem _____



Tako sem se počutil, ko _____

Takrat sem _____

2. MOJI STRAHOVI

a. Bilo me je neizmerno strah – podoživljanje situacije

Sediš na svojem stolu v krogu, globoko vdihneš, se poskušaš umiriti in sprostiti. V mislih se spomni situacije ali nekega dogodka, ko te je bilo resnično zelo strah. Poskušaj »oživeti« stanje, kaj vse si v tej situaciji ali ob dogodku občutil. Bodi pozoren na odzive tvojega telesa:

- Kaj se dogaja v tebi in s teboj v tej situaciji?
- Kje vse na svojem telesu občutiš strah?
- Kaj se dogaja s posameznimi deli tvojega telesa (dlanmi, grlom, srcem, želodcem, nogami, glavo itd.)?
- Pred seboj imaš silhueto človeka. Na posameznih delih telesa označi, kje vse si občutil strah.

Pogovor

V krogu bo vsak s svojimi sošolci delil svojo izkušnjo. Pri tem ni pomembno, česa si se ustrašil/-a, ampak kaj se dogaja v tebi in s tvojim telesom v tej zamišljeni situaciji.⁹

V krogu ali v manjših skupinah razmislite in izmenjajte mnenja o tem, kaj pravzaprav sploh je strah.

⁹ Medtem ko učenci opisujejo svoje telesne odzive, učitelj na večji silhueti človeka označuje, kar učenci navajajo (šibijo se kolena, mišice so ohlapne, v prsih čutiš tesnobo, srce močneje bije ...). Ko vsak od učencev opiše svoje doživljanje, nadaljujemo s pogovorom.



- Kaj meniš, ali bi strah opredelil kot prijetno ali neprijetno čustvo glede na to, kako se na strah odziva naše telo?
- Čeprav je strah opredeljen kot negativno čustvo, ali meniš, da je občutenje strahu v življenju kljub temu potrebno? V kakšnih situacijah?
- Ali strah občutijo tudi »pogumni«?
- Kje je meja med upravičenim strahom in strahopetnostjo?
- Od kod »izvira« strah? Zakaj nas je sploh strah?
- Kaj je panika?
- Kaj so fobije? Ali poznaš kako fobijo?
- Kaj je trema? Kako jo občutimo in zakaj jo imamo?

b. Vrste strahov

Pred seboj imaš listek, na katerem je nedokončani stavek: »Najbolj se bojim ...«. Stavek dokončaj tako, da napišeš, česa vse se bojiš. Lahko napišeš tudi več svojih strahov.

Listke nato zberemo, jih premešamo, vsak učenec izvleče po en listek in prebere zapisane strahove.

Pogovor

V krogu si bomo izmenjali še nekaj mnenj o tem, kako bi lahko naše strahove razvrstili po skupinah glede na sorodnost (npr. strah pred živalmi/pred neuspehom/pred izgubo/osamljenostjo/samoto/pred višino/pred bolečino/pred smrtjo itd.) in kako bi poimenovali posamezno skupino strahov. (Ko razdelimo strahove v skupine, vsaki skupini poiščemo ime glede na »vrsto« strahov.)

Delo po skupinah

Razporedite se po skupinah tako, da je gre vsak v tisto skupino, v kateri prepozna svoj listek s strahovi.

- Vsaka skupina na list zapiše vrsto strahu (STRAH PRED ...), nato list preganite na pol, na eno polovico napišite +, na drugo pa –.
- V skupini si izmenjajte mnenja, ideje, razloge, zakaj je strah pred ... lahko pozitiven in zakaj je lahko negativen. Vaše razloge zapišite tudi na list.
- Nato si izmenjajte ideje, predloge, možnosti, kako bi se lahko soočili s strahom pred ..., in jih zapišite na list.

Poročanje skupin

V skupini se dogovorite, kdo bo predstavil ideje, mnenja, predloge ... skupine. Po poročanju skupine, vas vabim, da podate svoje ideje, mnenja tudi drugi učenci.

Samovrednotenje znanja/veščine



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



dokazom:

Kriterij	Dokaz
<i>Vem, kaj so čustva in kako se izražajo. Prepoznam situacije, v katerih se odzovem čustveno.</i>	
<i>Svoja čustva (npr. jezo, strah, zavist ...) ustrezno izrazim.</i>	
<i>Presodim, kdaj je moj odziv na situacijo ustrezen in kdaj ni.</i>	



PRIMER 7: (prepoznavanja lastnih emocij in mišljenja, ki vplivajo na vedenje)

Moja čustva – kako jih čutim v telesu?

Anamarija Bukovec

Namen:

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a temeljna človekova čustva, se posvetil/-a jezi in ljubezni,
- razmišljal/-a o tem, kako svoja občutja občutim, kje jih fizično začutim,
- sklepal/-a, da sem za izražanje svojih čustev odgovoren/-na,
- ovrednotil/-a svoje dosedanje čustvene izraze,
- izkusil/-a, da različna čustva različno občutimo, doživljamo in izražamo,
- napravil/-a refleksijo na izkušnjo (pogovor po končani likovni nalogi).

Kriteriji uspešnosti:

- na primeru znam pojasniti, kdaj je izražanje čustev ne/primerno,
- razlikujem med tem, da je treba čustva izraziti, a niso vsi načini izražanja čustev v redu,
- prepoznam svoja temeljna čustva,
- zmorem jih izraziti na pravilen način.

Čas izvajanja: 1 šolska ura

Literatura:

- Rupnik Vec, T. (ur). Socilno-čustveno opismenjevanje. Delovna gradiva z delavnic za razrednike v projektu ATS STEM (neobjavljeno).

Navodila za delo

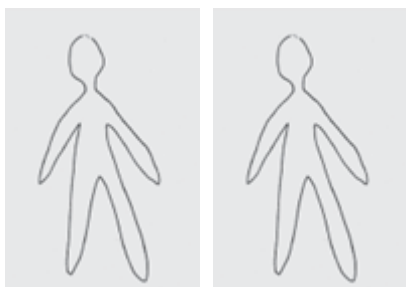
1. Pred vami so različne fotografije:¹⁰ Katera čustva izražajo osebe na njih?



¹⁰ Vir fotografij: [400+ Free Kids' Emotions & Kids Images - Pixabay](https://www.pexels.com/search/kids%20emotions%20and%20kids%20images/).



2. Kdaj vi občutite žalost/ljubezen/jezo/strah?
3. Vzemite list papirja in ga razdelite na polovico. Na vsako polovico skicirajte človeka, ki predstavlja tebe:



4. V prvo polovico zgoraj zapišite naslov: LJUBEZEN. Okoli človeka napišite besede, na katere pomislite, ko slišite besedo „ljubezen“, kdaj čutiš ljubezen, kaj je zate ljubezen.

- Kje čutiš ljubezen v svojem telesu? Na teh mestih narišite piko.
- Kako čutiš ljubezen v svojem telesu? Narišite kar koli želite.
- Ima ljubezen smer, kako potuje po vašem telesu? Če je vaš odgovor „DA“, narišite puščice, kako potuje.

8. V drugo polovico zgoraj zapišite naslov: JEZA

- Okoli človeka napišite besede, na katere pomislite, ko slišite besedo „jeza“, kdaj čutiš jezo, kaj je zate jeza.
- Kje čutiš jezo v svojem telesu? Na teh mestih narišite piko.
- Kako čutiš jezo v svojem telesu? Narišite kar koli želite.
- Ima jeza smer, kako potuje po vašem telesu? Če je vaš odgovor „DA“, narišite puščice, kako potuje.

13. Nastale izdelke razstavite v razredu, ogledajte si izdelke sošolcev. Kaj opazite? Ali ljubezen in jeza vsi doživljamo enako, ju enako razumemo in občutimo? Pogovorite se o tem v skupinah.



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Na primeru znam pojasniti, kdaj je izražanje čustev ne/primerno.</i>	
<i>Razlikujem med tem, da je treba čustva izraziti, a niso vsi načini izražanja čustev v redu.</i>	
<i>Prepoznam svoja temeljna čustva.</i>	
<i>Čustva izrazim na ustrezen način.</i>	



PRIMER 8: (sposobnost ustrezne samoocene lastnih močnih področij in omejitev)

Izrazim svoje pozitivne lastnosti in se ob tem počutim dobro

Mojca Jamnik

Namen

V tej dejavnosti bom:

- *spoznal/-a, kako z besedami izraziti svoja občutja/čustva,*
- *prepoznaval/-a čustva, ki jih doživljajo junaki v pravljici, in se vživljala vanje,*
- *spoznal/-a, kako pozitivna samopodoba pripomore k doživljanju pozitivnih čustev (sreča, zadovoljstvo itd.).*

Kriteriji uspešnosti

- *Prepoznam čustva, ki se pojavijo v pravljici, in se zmorem vživeti v doživljanje literarne osebe.*
- *Zmorem izraziti svoje pozitivne lastnosti in si ob tem dovolim počutiti se dobro in zadovoljno.*

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

- Lavie, O. (2014). Medved, ki ga prej še ni bilo, in čarobni gozd. Ljubljana: Založba Zala.

Navodila za delo

Kaj bi se zgodilo, če bi nenadoma izgubili spomin in začeli svoje življenje od začetka (ne veste, kdo ste, kaj ste, kakšni ste, kako vas vidijo drugi ...)? Kako bi se počutili, kaj bi si želeli, kako bi začeli novo življenje, kako bi si želeli, da vas vidijo drugi, kako bi si želeli, da bi vi videli sebe?

Preberite pravljico z naslovom Medved, ki ga prej še ni bilo, in čarobni gozd (pisatelj Oren Lavie). Po branju odgovorite na vprašanja.

Medved, ki ga prej še ni bilo, in čarobni gozd, Oren Lavie

(Vir slike: <https://www.mklj.si/priporocamo/knjige/item/19043-medved-ki-ga-prej-se-ni-bilo-in-carobni-gozd>.)



Kratka obnova zgodbe

Slikanica je na prvi pogled malce nenavadna, vendar je izjemno sporočilna. Govori o medvedu, ki se iz drobne pršice spremni v medveda. Medved se čudi samemu sebi – kdo je, kakšen je. V iskanju svojega doma (samega sebe) in hoji skozi gozd naleti na številne živali, ki odgovarjajo na njegova vprašanja in mu povedo, kakšen je. Vsa spoznanja si medved zapisuje na listek, ki ga ima v žepu. Ob tretjem spoznanju prispe v svoj dom ter prebere zapisano.

(Vir slike: Lavie, O. (2014). Medved, ki ga prej še ni bilo, in čarobni gozd. Ljubljana: Založba Zala.)

RAZMISLEK

1. Kako se je spreminjalo vaše počutje med poslušanja ali branja pravljice? Ali bi bili v medvedovi koži?
2. Kako se je medved počutil na začetku pravljice? Kako se je počutil na koncu pravljice?
3. Ali bi tudi vi kdaj začeli znova, tako kot medved? Zakaj?
4. Kaj vam pravljica sporoča, kaj bi se lahko iz nje naučili? Ali prepoznate v pravljici pomen pozitivne samopodobe? Medved na podlagi odnosa z drugimi živalmi pridobi pozitivno samopodobo. Živali mu sporočijo, da je čeden in prijazen, obenem pa medved ugotovi tudi, da je srečen.
5. Kako bi lahko krepili pozitivno samopodobo? Ali se lahko dogovorimo in se potrudimo graditi pozitivno podobo drugega? Ali bi to lahko storili z iskanjem dobrega v posameznikih in s sporočanjem, da so v redu? Pozitivno samopodobo spremljajo dobro počutje in pozitivna čustva (zadovoljstvo, ponos, sreča, veselje itd.).

USTVARJALNICA

Pozitivna sporočila sošolcu

- Nameni sporočilo nekemu od sošolcev z zapisom pozitivnega sporočila ali z motivacijsko ilustracijo.
- Kako si se počutil/-a med ustvarjanjem sporočil, po predaji sporočila ali pa po prejemu sporočila od nekoga?

Samovrednotenje znanja/veščine

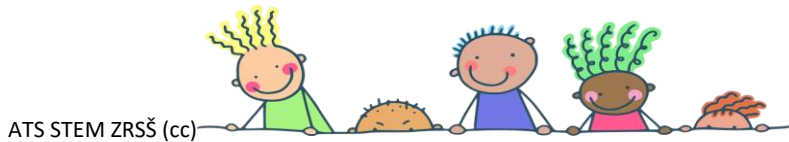


Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

Kriterij**Dokaz**

Prepoznam čustva, ki se pojavijo v pravljici, in se zmorem vživeti v doživljanje literarne osebe.

Zmorem izraziti svoje pozitivne lastnosti in si ob tem dovolim počutiti se dobro in zadovoljno.



PRIMER 9: (spodobnost ustrezne samoocene lastnih močnih področij in omejitev)

Kaj bi bil/-a, če bi bil/-a ...?

Barbara Pavlovič Plevanč

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- prek izbire simbolnih podob spoznaval/-a svoje osebnostne lastnosti,
- ubesedil/-a svoje mnenje o izbiri simbolnega lika,
- povzema/-a spoznanja o sebi in ob tem uzavestil/-a svoje osebnostne lastnosti, vrednote,
- poslušal/-a poročanje vrstnikov in spoznaval/-a njihove lastnosti, vrednote.

Kriteriji uspešnosti:

- zmorem ubesediti nekaj svojih osebnostnih lastnosti,
- zmorem pojasniti, kako nekatere moje osebnostne lastnosti vplivajo na moje ravnanje.

Navodila za delo¹¹

V preglednico Kaj bi bil/-a, če bi bil/-a ... vpiši svojo izbiro in jo v stolpcu "saj ..." pojasni. Pri tem razmišljaj o svojih lastnostih, ki jih imaš. Npr.: če si bolj plašen/-na, lahko v okencu "žival" izbereš srno ali zajčka, če pa si bolj pogumen/-na morda izbereš tigr. Razmišljaj o sebi takem/taki, kot si, ne o tem, kaj bi želel/-a biti.

Ko končaš, ponovno preberi svoje odgovore in utemeljitve ter zapiši, kaj si spoznal/-a o svojih osebnostnih značilnostih.

¹¹Vira slik:

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enSI827SI827&biw=1522&bih=746&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNQIKOvW1sXwUp1RmVlr6gyWAB8XVQ%3A156998789314&sa=1&ei=xUeUXfLmEoenUpOil8gE&q=

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enSI827SI827&biw=1522&bih=746&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNsvtXcJdHiKhqzLXL8gLo-oQCaYQ%3A156998866099&sa=1&ei=EkUUXY7RBbLMgweX8bmgAg&q=



KAJ BI BIL/-A, ČE BI BIL/-A ...?



Če bi bil/a ...,	bi bil/-a ...	saj ...
žival		
rastlina		
šolska potrebščina		
stavba		
vozilo		
barva		

Razmisli še, kako tvoje značilnosti vplivajo na tvoje ravnanje. Navedi primere.

O sebi kot osebnosti sem spoznal/-a, da ...



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Zmorem ubesediti nekaj svojih osebnostnih lastnosti.</i>	
<i>Zmorem pojasniti, kako nekatere moje osebnostne lastnosti vplivajo na moje ravnanje.</i>	



PRIMER 10: (Sposobnost ustrezne samoocene lastnih močnih področij in omejitev)

Spoznavam svoja močna področja in področja šibkosti

Jelena Novak

Namen dejavnosti

V dejavnostih boš:

- razmišljal/-a boš o svojih močnih in šibkih področjih,
- razmišljal/-a boš o tem, kaj te veseli, jezi ipd.

Kriteriji uspešnosti

- poznam svoja močna in šibka področja,
- znam izraziti, kaj povzroča pri meni različna čustva.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Viri:

- Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Tehniška založba Slovenije.
- Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Vita.
- Keršič, Ana. Vrednote in cilji v življenju. Raziskovalna naloga. Pridobljeno 29. 10. 2019 na svetovnem spletu: https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2015/06/S%C5%A0_Psihologija_Vrednote_in_cilji_v.pdf.
- Maksimović, Z. (1994). Mladinske delavnice: program delavnic za 8. razrede. Center za izvajanje in razvoj mladinskih delavnic pri organizaciji za duševno zdravje-ŠENT.
- Vtič, D. (2018) Glavo imaš in srce: gradivo za delo z otroki in mladostniki. Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet in Društvo za razvoj človečnosti – Human.
- Slika: <https://making-the-web.com/school-kids-clipart>.

Opcijsko:

- Films for children. <https://www.films-pour-enfants.com/en/kids-movies-7-years.html>.

Navodila za delo

1. Uvod

Igra v krogu: Poigravanje z imeni

Vsakdo v skupini pove svoje ime na različne načine. Krog razpolovimo na dve skupini in izmenično sočasno izgovarjajo vsak svoje ime in vsakič okrepijo moč glasu navzgor in nato navzdol.

2. Jedro delavnice

Prva naloga

Oglejte si kratek film O miški na prodaj in razmislite o sporočilu filma (sprejetosti s strani drugih): <https://discover.film/mouse-for-sale/> Pogovorite se v skupini in zapišite ugotovitve.

Druga naloga:

Preberite besedilo o divji mačehi, ki vam ga je dala učiteljica (Vtič, D. Glavo imaš in srce: gradivo za delo z otroki in mladostniki, str. 14–15), in odgovorite na nekaj vprašanj.

Tretja naloga: izberite eno izmed spodnjih možnosti in se pogovorite s sošolci.

Možnost 1: Srečanje z neznano osebo. Ponovno sedite v krog in si zamislite, da se boste srečali z neznano osebo. Kako bi se opisali? Ne opisujte oblačil in predmetov, temveč samo fizične in druge lastnosti.

Možnost 2: Katera žival bi bili, če bi lahko izbirali? Zakaj? Katere lastnosti živali bi bile odločilne za ta izbor? Ali morda način življenja? Kaj si želite kot izbrana žival doživeti, občutiti, imeti? Ali je takšne lastnosti možno imeti tudi v resnici?

Četrta naloga: Kdo sem jaz?¹²

Preglej seznam človeških lastnosti. Če katere ne razumeš, se posvetuj s sošolcem ali učiteljico. Katere držijo zate? Obkroži jih. Bi katero še dopisal/-a?¹³

Delaven/-a	Len/-a
razumevajoč/-a, sočuten/-a	nerazumevajoč/-a
zanesljiv/-a	nezanesljiv/-a
zgovoren/-a	zaprt/-a
potrpežljiv/-a	nepotrpežljiv/-a
pravičen/-a	nepravičen/-a

¹² Prirejeno po Schilling, D.: 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence, str. 35–37 in Vtič, D.: Glavo imaš in srce, str. 17.

¹³ Učiteljica po potrebi pred reševanjem frontalno preveri spodnji seznam.



pošten/-a	nepošten/-a
iskren/-a	neiskren/-a
tovariški/-a	sebičen/-a
vztrajen/-a	omahujoč/-a
optimističen/-na, dobrovoljen/-a	pesimističen /-na, črnogled/-a
urejen/-a	neurejen/-a
dobrohoten/-a	škodoželjen/-a
izviren/-a	neizviren/-a
družaben/-a	nedružaben/-a
ustvarjalen/-a	povprečen/-a
prijazen/-a	neprijazen/-a
zvest/-a	nezvest/-a
samozavesten/-a	nesamozavesten/-a
strpen/-a	nestrpen/-a
skromen/-a	neskromen/-a
vljuden/-a	nevljuden/-a
odločen/-a	neodločen/-a

prilagodljiv/-a	neprilagodljiv/-a
pogumen/-a	strahopeten/-a

V parih izžrebajte določeno lastnost na listkih (na listkih so lastnosti iz zgornjega seznama). En partner v paru brani in zastopa izвлечeno lastnost kot dobro in zaželeno, drugi pa mora pojasniti, zakaj in v katerih primerih te lastnosti ni dobro imeti.

Peta naloga:

Individualno izpolnite delovni list spodaj. Pri vrednotah si pomagajte s seznamom vrednot. O vprašanih 3, 4, 6 in 7 se pogovorite v parih.

1. Z lahkoto sem se naučil/-a ...
2. S trdom in vztrajnostjo sem se naučil/-a _____, čeprav je bilo težko.
3. Moje dobre lastnosti so: ...
4. Dober/Dobra sem v/pri (talenti, dosežki, dejavnosti) ...
5. Druge bi lahko naučil/-a: ...
6. Moja šibka točka je/so (pomanjkljivosti, težave, stvari, ki jih ne znam): ...
7. Zares mi je pomembno/-a (vrednote): ...
8. Pri drugih najbolj občudujem naslednje lastnosti: ...
9. V življenju rad/-a (počnem): ...
10. Če bi imel/-a priložnost, bi rad/-a ...
11. 3. Moja pesem: ...
12. 4. Kaj ti je bilo najbolj všeč? Si prišel/-la do kakega spoznanja?

Šesta naloga: Napišite pesmico o sebi.¹⁴

Zaključek: Refleksija

1. Kako ste se počutili v zgornjih dejavnostih? Kaj ste spoznali o sebi ali o drugih?

¹⁴ Dodatna navodila lahko učitelj poda v skladu z ideje Vtič (2018, str. 16).



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Poznam svoja močna in šibka področja.</i>	
<i>Znam izraziti, kaj povzroča pri meni različna čustva.</i>	



PRIMER 11: (utemeljeno doživljanje optimizma)

Sem optimist?

Tanja Rupnik Vec

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- Razmislil/-a o tem, kaj je optimizem ter kako se kaže v razmišljanju in ravnanju človeka,
- presodil/-a, kaj je bolj tipično zate: optimizem ali pesimizem,
- spremenil/-a svoje pesimistične misli v optimistične,
- spremljal/-a svoje misli daljši čas in si prizadeval/-a za bolj optimistično gledanje na dogodke.

Kriteriji uspešnosti:

- razlikujem pesimistično in optimistično naravnane človeka,
- zavedam se svoje naravnosti in jo v situaciji prepoznam,
- svoj optimizem zavestno uravnavam.

1. Kaj je optimizem?

V skupinah se pogovorite, kaj pomeni biti optimist. Zapišite skupno opredelitev in jo nalepite na vidno mesto v razredu. Primerjajte svojo opredelitev z opredelitvami drugih skupin. Vsi skupaj v razredu zapišite končen odgovor na to vprašanje.

Razmisli, kako v spodnjih situacijah razmišlja optimist in kako pesimist:

Situacija	Razmišljanje optimista	Razmišljanje pesimista
Skupina gre na šolski izlet.		
Športniki pred pomembno tekmo		
Učenci pred preizkusom znanja		
Tvoj primer:		
Tvoj primer:		

2. Zakaj je pomembno biti optimist?



Znanstveniki so ugotovili, da optimizem vpliva na življenje posameznika: optimisti so bolj zdravi in imajo daljšo življenjsko dobo, hitreje dobijo zaposlitev in na delovnem mestu hitreje napredujejo (dobijo več odgovornosti in možnosti odločanja) in imajo manj možnosti, da izgorejo (da jih stres popolnoma izčrpa). Kako pomembne se ti zdijo te ugotovitve strokovnjakov?

3. Moje optimistične misli

Razmisli, kaj je značilno zate oz. ali si bolj optimist ali večkrat razmišljaš pesimistično? Zapiši nekaj svojih pesimističnih in nekaj svojih optimističnih misli.

- Katerih misli si se lažje spomnil?
- Spremeni svoje pesimistične misli v optimistične. Vendar bodi pri tem razmišljujoč: ni vsaka pesimistična misel neutemeljena, prav tako ne vsaka optimistična misel. Vedno upoštevaj realne okoliščine, o katerih razmišljaš.
- Opazuj se daljši čas in beleži svoje doživljanje (v dnevnik ali v spodnjo tabelo); kadar boš na situacije gledal pesimistično, preveri, ali so neugodne misli utemeljene, in jih načrtno spremeni v bolj pozitivne.

Dnevnik optimističnih misli

Situacija (datum)	Misel: če je pesimistična, jo zapiš, presodi njeno utemeljenost in po potrebi prečrtaj, zraven pa zapiši realnejšo in bolj optimistično misel.

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz



Razlikujem pesimistično in optimistično naravnane človeka.

Zavedam se svoje naravnosti in jo v situaciji prepoznam.

Svoj optimizem zavestno uravnavam.



PRIMER 12: (samoučinkovitost in prožna miselnost)

To zmorem! ... Če si le dovolj prizadevam za uspeh!

Tanja Rupnik Vec

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- razmišljal/-a o tem, kaj v neki učni situaciji zmoreš in kaj ne (temu strokovnjaki pravijo samoučinkovitost), in o tem, kako to doživljanje vpliva na tvojo uspešnost,
- ovrednotil/-a svoje doživljanje zmožnosti za učenje v situaciji,
- napravil/-a načrt, da boš dosegel/-la cilj.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem besedo samoučinkovitost,
- poznam lastno samoučinkovitost v različnih situacijah,
- če se zalotim v misli "to mi ne gre, nisem za to ipd.", se hitro popravim in spremenim razmišljanje "če bom vadil, bom napredoval".

Navodilo

1. del: Samoučinkovitost (občutek, da zmorem)

Spodaj je zapisanih nekaj trditvev, ki se nanašajo na poljubno dejavnost, ki v trditvah ni natanko določena. Izberi si torej učenje ali delovanje na nekem področju (npr. učenje matematike, učenje smučanja, pisanje zgodb, modeliranje itd.) in s to dejavnostjo v mislih odgovori na spodnje trditve – ali držijo zate ali ne. Lestvica ima 5 stopenj, ki pomenijo: 1 – sploh ne drži zame, 2 – delno drži zame, 3 – niti ne drži, niti drži (ne morem se odločiti), 4 – drži zame, 5 – popolnoma drži zame:

1. (Tega) _____ se lahko naučim, če si le dovolj prizadevam.
2. Tudi v izjemnih razmerah bi (to) _____ zmožel.
3. (Tega) _____ se lahko naučijo samo tisti, ki jim je to prirojeno.
4. (To) _____ bi zagotovo zmožel, če bi se le dovolj potrudil.
5. Pri večini dejavnosti mi, če se dovolj angažiram, uspe, torej bi mi uspelo tudi pri (tem) _____.

6. Kadar se (to) _____ učim ali vadim, vedno napredujem. Menim, da se (tega) _____ lahko nauči prav vsak, če je dovolj vztrajen.
7. Tudi če bi (to) _____ veliko vadil, ne bi napredoval.

Seštej točke tako, da pri vsaki postavki šteješ toliko točk, kot je številka, ki si jo obkrožil, razen pri lestvici 3 in 7, ki ju moraš točkovati obratno.¹⁵ Če si na lestvici zbral/-a od 26 do 35 točk, pomeni, da imaš v zvezi z učenjem oz. to dejavnostjo precej visoko zaupanje vase oz. visoko samoučinkovitost, če si zbral/-a od 17 do 25 točk pomeni, da srednje zaupaš vase oz. imaš srednje močno samoučinkovitost, če pa si zbral/-a 16 točk ali manj pa pomeni, da ne verjameš v svoj uspeh oz. imaš nizko samoučinkovitost. V tem primeru razmisli o naslednjih vprašanjih:

- Kaj te ovira pri tem, da bi verjel/-a v svoj uspeh?
- Kaj bi se zgodilo, če bi vadil/-a več, kot vadiš običajno oz. več, kot vadijo drugi? Kaj bi potreboval/-a, da bi zmožel/-la vaditi več?
- Kadar ti pri tej dejavnosti uspe – kako si to pojasniš? Kako pa si pojasniš, kadar ti pri tej dejavnosti ne uspe?

2. del: Samoučinkovitost v šoli

Ponovno se vrni k zgornjim trditvam in odgovori nanje, če bi se nanašale na matematiko. Oцени se. Kakšna je tvoja samoučinkovitost pri učenju matematike? To lahko storiš za kateri koli predmet.

Razmisli, kako bi lahko svojo samoučinkovitost oz. prepričanje, da lahko uspeš, utrdil. To je še posebej pomembno, kadar si mnenja, da nečesa ne zmoreš, kar ni res, morda se ne učiš na pravi način in morda prehitro obupaš.

3. del: Opogumljajoče pripombe

Po navadi se ljudje pri doseganju uspeha oviramo z mislimi, ki niso podporne, npr. “Zguba sem”, “Nikoli mi ne bo uspelo”, “Nisem nadarjen za to” itd. Takšne misli predstavljajo oviro. Zato je pomembno, da se zaveš takšnih misli in jih načrtno spremeniš. Kako bi lahko spremenil te nesmiselne in ovirajoče misli tako, da bi sam sebe opogumil? V tabeli je en rešen primer, preostale misli pa spremeni sam. Dodaj še svoje primere.

¹⁵ Če si obkrožil/-a 1 dobiš 5 točk, za 2 dobiš 4 točke, 3 je 3 točke, 2 je 4 točke in 1 je 5 točk.



Nezaželena, ovirajoča misel	Realna, želena, spodbudna, opogumljajoča misel
“Zguba sem.”	“Tudi če mi tokrat ni uspelo, sem v redu.”
“Nikoli mi ne bo uspelo.”	
“Nisem nadarjen za to.”	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razumem besedo samoučinkovitost in vem, kako moja samoučinkovitost vpliva name v učnih situacijah.

Poznam lastno samoučinkovitost v različnih situacijah.

Če se zalotim v misli “To mi ne gre, nisem za to ipd.”, se hitro popravim in spremenim razmišljanje, npr.: “Če bom vadil/-a, bom napredoval/-a.”



Samouravnavanje

1. oz. sposobnost učinkovitega uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja v različnih situacijah ([Primer 13](#), [Primer 14](#), [Primer 15](#)),
2. kar vključuje obvladovanje stresa, kontrolo impulzov,
3. samomotiviranje ter
4. načrtovanje osebnih in učnih ciljev ter njihovo uresničevanje ([Primer 16](#)).



PRIMER 13: (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja)

Preusmerimo svoja čustva

Mojca Jamnik

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznaval/-a pomen obvladovanja negativnih čustev v dobro drugih in sebe,
- spoznaval/-a, da lahko različni posamezniki do iste situacije gojimo različna čustva,
- spoznaval/-a, da smo za svoja čustva odgovorni sami,
- znal/-a prepoznati čustva, ki se pojavijo v pravljici, in se zmorem vživeti v doživljanje literarnih oseb,
- spoznal/-a, kako z besedami izraziti svoja občutja/čustva.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem in sprejemam, da je v redu, če drugi na situacije gledajo drugače kot jaz in do njih čutijo drugačna čustva, kot jih čutim jaz,
- zmorem prepoznati izvor svojih negativnih občutij,
- zmorem se oddaljiti od dejanj drugih, na katere nimam vpliva, ter tako pripomorem k spremembi svojih negativnih čustev v pozitivne,
- zavedam se pomena osredotočenja nase, na svoje občutke in odstranitev negativnih občutkov, ki so povezani z dojemanjem dejanj drugih.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

- Shimel, L. (2019). Lužasta pot. Center za slovensko književnost.

Navodila za delo

Ali ste se že kdaj znašli v situaciji, ko se vam je zdelo, da je nekdo ravnal drugače, kot mislite vi, da je prav? Opišite to situacijo in razmislite o tem:

- Kako ste se takrat počutili?
- Kaj ste naredili?
- Zakaj ste tako naredili (utemeljite, zakaj je bilo vaše ravnanje pravilno oz. nepravilno)?



Preberite pravljico z naslovom Lužasta pot (pisatelj Lawrence Schimel). Pravljica govori o dveh osebah, ki isto situacijo sprejemata povsem drugače. Pozorni bodite na čustva, ki jih bosta izražali osebi v pravljici.



Lužasta pot, Lawrence Schimel

Kratka obnova zgodbe

V sodobni različici zenovske zgodbe se deček in njegov oče vračata z obiska pri dečkovih starih starših, ali pri očetovih starših – ista stvar je lahko videti različna, odvisno s katerega zornega kota jo gledaš. Podobno je, ko na poti srečata deklo, ki stoji ob robu velike luže. Na to srečanje se vsak od njiju odzove drugače, eden se razjezi, drugi pa odpusti in pozabi.

(Vir slike in opisa:

[https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/lu%C5%BEasta-pot-p-9789616789639.\)](https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/lu%C5%BEasta-pot-p-9789616789639.)

RAZMISLEK

1. Opišite, kako sta očka in deček potovala od dečkovih starih staršev oz. očetovih staršev (odvisno, kako gledamo).
2. Kdaj se je njuna pot spremenila? Zakaj se je spremenila?
3. Kdo je vplival na spremembo razpoloženja pri dečku?
4. Zakaj mislite, da je deklica vplivala samo na spremembo razpoloženja pri dečku, zakaj ne tudi pri očetu? Se vam zdi prav, da je bil deček jezen na deklico? Zakaj očka ni bil jezen in je enako dobro razpoložen potoval dalje kot pred srečanjem z deklico?
5. Kaj mislite, kdo je imel bolj prav – deček, ki je bil na deklico jezen, ali očka, ker deklici ni zameril ošabnega obnašanja in nevhvaležnosti.
6. Ali je deček s svojo jezo kaj pripomogel, da je postala deklica bolj vljudna? Če ne, ali je imelo potem kakršen koli smisel, da je deček do nje gojil negativna čustva?
7. Kaj bi vi svetovali dečku?
8. Opišite podobne situacije, kjer ste enaka čustva kot deček čutili tudi vi?
 - a. Ste se dobro počutili?
 - b. Kaj bi lahko spremenilo vaše razpoloženje?
 - c. Kaj pa če na osebo nimate vpliva, ali je zaradi nje smiselno imeti negativna čustva?



USTVARJALNICA: Skrivnosti male čarobne skrinjice

Ustvarite malo čarobno skrinjico, ki bo sprejemala vse občutke in misli, ki si jih ne želite več.

Skrinjico lahko naredite iz odpadne embalaže. Lahko jo okrasite glede na lastne zamisli. Najbolje je, da izdelate eno skupno skrinjico, ki bo hranila in odganjala vse neželene negativne občutke celotne skupine. Prav tako je priporočljivo, da ima skrinjica samo eno odprtino za vstavljanje sporočil in nima odprtine, iz katere bi lahko sporočila jemali.

Po preteku določenega časa se v skupini lahko dogovorite in sporočila dokončno odstranite. Če želite in ste dovolj čustveno močni, lahko zbrana sporočila preberete ter se pogovorite o trenutnih čustvih in razmišljanjih, ki se zaradi daljšega časovnega razmika zagotovo razlikujejo od tistih, ki ste jih do situacije gojili takrat, ko ste sporočila pisali. Morda se vam bo dejavnost zdela prav zabavna, hkrati pa vam bo prinesla nova spoznanja.

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razumem in sprejemam, da je v redu, če drugi na situacije gledajo drugače kot jaz in do njih čutijo drugačna čustva, kot jih čutim jaz.

Zmorem se oddaljiti od dejanj drugih, na katere nimam vpliva, ter tako pripomorem k spremembi svojih negativnih čustev v pozitivne.

Zmorem prepoznati izvor svojih negativnih občutij.

Zavedam se pomena osredotočenja nase, na svoje občutke in odstranitev negativnih občutkov, ki so povezani z dojetjem dejanj drugih.

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____



PRIMER 14 (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja)

PNZ (prednosti, slabosti, zanimivosti) izražanja čustev

Tadeja Kilar

Namen

V tej dejavnosti boš:

- razmišljal/-a o čustvih kot nagonskem odzivu na določeno situacijo,
- spoznal/-a, zakaj moramo svoja čustva nadzorovati in obvladovati,
- vedel/-a, da čustva izražamo na različne načine,
- razmišljal/-a o prednostih, slabostih in zanimivostih v povezavi z izražanjem čustev.

Kriteriji uspešnosti:

- razlikujem med nagonskim in nadzorovanim odzivom na določena čustva,
- vem, da čustva izražamo na različne načine,
- poznam prednosti in slabosti nagonskega izražanja čustev,
- nadzorujem svoje izražanje čustev.

Navodila za delo

1. Pomislite na situacijo, ko vas je bilo sram, strah, ko ste bili jezni, žalostni, veseli ipd., in jo predstavite. Kaj bi najraje naredili v opisanih situacijah, kako bi se odzvali (nagonsko, brez premisleka)? Kako pa se dejansko odzovete?
2. Zakaj se na čustva po navadi ne odzovemo tako, kot čutimo? Zakaj v javnosti ne jokamo, zakaj se ne pretepamo, zakaj ne vpijemo ali se na ves glas veselimo, čeprav tako čutimo?
3. Kaj se dogaja z našim počutjem, kadar čustva zadržimo v sebi in jih ne izrazimo?
4. Kaj naredite, kadar ste žalostni, jezni, razočarani, kadar vas je strah? Se o tem s kom pogovorite (kdo/kakšna je ta oseba), jih zapišete, opravite kako fizično delo ali preprosto zajokate? Pojasnite.
5. Predstavljajte si, da čustva izražamo nagonsko. Na list zapišite, katere so prednosti te ideje, katere slabosti in kaj se vam pri tej ideji zdi zanimivo (PNZ).

6. Teden dni opazuj, kako se odzivaš oz. v kolikšni meri nadzoruješ svoj odziv. Vedno kadar ti bo uspelo, si v spodnjo tabelo dodeli zvezdico.

Dan	Situacija	Dobiš zvezdico

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razlikujem med nagonkim in nadzorovanim odzivom na določena čustva.

Vem, da čustva izražamo na različne načine.

Poznam prednosti in slabosti nagonkega izražanja čustev.

Nadzorujem svoje izražanje čustev.



PRIMER 15: (uravnavanja lastnih čustev, misli in vedenja; kontrola impulzov)

Uravnavanje čustev: jeza

Jelena Novak

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a boš, da je jeza 'posledično' čustvo,
- znal/-a boš uporabiti strategije za obvladovanje jeze.

Kriteriji uspešnosti:

- poznam strategije za obvladovanje jeze,
- obvladam svojo jezo.

Čas izvajanja: 1–2 šolski uri

Viri:

1. Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
2. Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.
3. Schilling, D. (2000). 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. I. in II. stopnja. za delo z otroki od 6 do 14 let. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Navodila za delo

Frontalno:¹⁶

Naštete nekaj načinov jeznega vedenja in jih zapišite na tablo. Kakšne občutke povzročajo v telesu?

Spomnite se besed, ki izražajo različne stopnje jeze (vznemirjenost, razdraženost, bes itd.).

Delo v skupinah:

¹⁶ Možnost: Poslušajte zgodbo in odgovorite na vprašanja (Schilling, str. 48).

Naloga 1: Ali se spomnite kake zgodbe, v kateri se je kateri od junakov jezil? Kratko jo obnovite in predstavite sošolcem v skupini. Ko vsak predstavi svojo zgodbo, se pogovorite o teh vprašanjih:

1. Ob čem so se vaši junaki razjezili?
2. Kako so izrazili svojo jezo?

Obvladovanje čustev: jeza

1. Naštej ljudi in situacije, ki te po navadi razjezijo. Zraven napiši, kaj lahko narediš, da bi obvladal/-a občutke jeze.¹⁷ Ko izpolniš tabelo, se o tem pogovori s sošolci v skupini.

Ljudje in situacije, ki me razjezijo	Kaj lahko naredim, da bi obvladala občutke jeze v posamezni situaciji

2. Obstaja več načinov za obvladovanje jeze. Poveži načine na levi s povedmi na desni, ki jih izgovori govoreči.

1	Pusti, da mine čas.		Globoko dihaj.
2	Imej pozitiven odnos, uporabi humor.		Pogledati moram težavo z drugega zornega kota.
3	Spremeni način razmišljanja.		Ali delam vse v redu?
4	Poišči rešitev za težavo.		To moram prespati.
5	Dihaj in se sprosti.		V vsaki nesreči je tudi nekaj dobrega.
6	Sprejmi del odgovornosti.		Katera je najboljša rešitev?

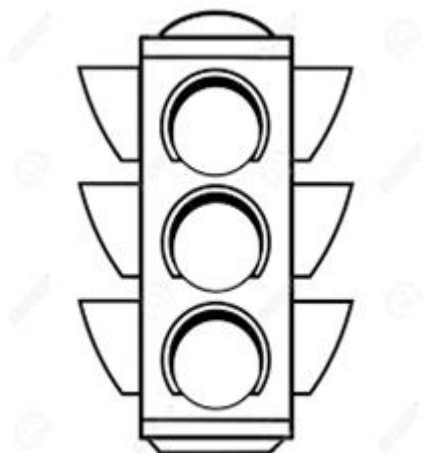
3. Semafor: Učinkovita strategija obvladovanja jeze.

¹⁷ Individualno delo.



Razišči spodnjo strategijo in si jo zapomni. Ko boš naslednjič jezen/-na, jo uporabi. V spodnjo tabelo si beleži, kako ti bo uspelo.

Datum	Situacija	Kako si obvladal/-a jezo?



Rdeča luč: USTAVI SE (ne vpij, ne žali, ne topotaj). Vzemi si nekaj sekund za razmislek.

Rumena luč: GLOBOKO DIHAJ, dokler ne postanejo tvoje misli spet jasne.

Zelena luč: RAZLOŽI TEŽAVO IN SVOJE OBČUTKE.

4. In še tvoja misel ali preblisk o delavnici. Kaj ti je bilo všeč? Kaj si se naučil/-a?

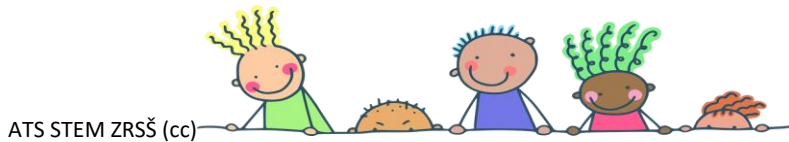


Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
<i>Poznam strategije za obvladovanje jeze.</i>	
<i>Obvladujem svojo jezo.</i>	



PRIMER 16: (načrtovanje ciljev)

Načrtovanje in uresničitev ciljev

Tanja Rupnik Vec

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- uril/-a načrtovanje na primeru rojstnodnevne zabave.

Kriteriji uspešnosti:

- pripravim učinkovit načrt in izvedba rojstnodnevne zabave.

Čas izvajanja: 1 šolska ura

Nadaljnje branje in viri: /

Predstavljaljaj si, da te je prijatelj prosil, da zanj organiziraš rojstnodnevno zabavo. Razmisli, kateri so najpomembnejši cilji, povezani s to zabavo? Zapiši jih nekaj.

O čem se moraš pri prijatelju še pozanimati, da bi se lahko lotil organizacije? Napiši vprašanja, ki jih boš zastavil/-a prijatelju, da boš razumel/-a, kakšno zabavo si želi. Eno izmed vprašanj je že zapisano:

1. Koliko prijateljev želiš povabiti?
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Naredi načrt vseh stvari, ki jih je treba do trenutka, ko bodo prijatelji prišli na zabavo, razmisliti in opraviti. V zvezi s tem naredi akcijski načrt. Nekaj začetnih korakov je že vpisanih.



Korak	Dejavnost	Kdo bo to opravil/kdo ti lahko pomaga
	Premisliti, koga povabiti	
	Narisati vabila	

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Učinkovit načrt za rojstnodnevno zabavo.

(Izvedba)



Socialno zavedanje oz. sposobnost zavzemanja perspektive ter empatije do oseb različnih skupin in kulturnih ozadij ([Primer 17](#)), razumevanje socialnih in etičnih norm ter prepoznavanje virov ter podpore v družini, v šoli ter širši skupnosti



PRIMER 17: (empatija)

Empatija

Jelena Novak

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- spoznal/-a, kaj je empatija,
- se uril/-a v uporabi strategij aktivnega poslušanja (ki je pomembna sestavina empatije).

Kriteriji uspešnosti (znam, zmorem stavki):

- razumem pojem empatije in ga pojasnim sošolcem,
- uporabljam strategije aktivnega poslušanja in se vživim v osebo, ki jo poslušam.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

1. Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Vita.
2. Schilling, D. (2000). 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. I. in II. stopnja. za delo z otroki od 6 do 14 let. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
3. Vtič Tršinar, D. (2004). Iskalci biserov. Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.
4. Vtič Tršinar, D. (2018). Glavo imaš in srce. Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.

Navodila za delo

Poslušajte zgodbo Najbolj ljubeč otrok (Glavo imaš in srce, str. 27) oz. oglejte si film o empatiji.

Pogovorite se v skupinah:

- Katero lepo lastnost je imel štiriletni deček?
- Kako je deček pomagal sosedu? Kaj je govoril?

Kaj torej je empatija? Odloči se za ustrezno definicijo empatije.

Empatija pomeni sposobnost vživljanja v čustva nekoga drugega tako, da nekoga sočutno poslušamo, smo ob njem in da mu ponudimo pomoč.

Empatija pomeni sposobnost vživljanja v čustva nekoga drugega tako, da nekoga poslušamo, povemo svoje podobne izkušnje in delimo nasvete.

2. Kako način pokažeš, da te zanima, kar nekdo govori? Zapišite svoje predloge.

3. Svojo zmožnost sočutnega poslušanja lahko izboljšaš z **AKTIVNIM POSLUŠANJEM**. Lastnosti dobre/-ga/ aktivne/-ga poslušalke/-ca so:

1. Z obrazom je obrnjen proti tistemu, ki govori.
2. Gleda govorečemu v oči.
3. Posluša sproščeno, a pozorno.
4. Je ves čas odprt za nove informacije.
5. Poskuša si predstavljati, kaj hoče sogovornik povedati.
6. Ne prekinja ali se nemirno preseda.
7. Čaka, da sogovornik naredi premor, in potem zastavi vprašanja za pojasnitev zadeve.
8. Poskuša čutiti isto kot sogovornik.
9. Kima in pravi »aha« ali pa naredi povzetek povedanega (»Praviš, da te je prijatelj prizadel, ker ...«) ali čustev (»Praviš, da si žalosten in razočaran, ker te je prijatelj obrekoval.«).

Katere zgornjih lastnosti so značilne zate? Označi jih z zvezdico. Katere pa bi moral še vaditi? Te pa obkroži z rdečo barvo.

Delo v skupinah po 3: Vadimo aktivno poslušanje

Razdelite se v skupine po 3. Iz škatle izžrebajte situacijo. En v skupini je govorec (A), drugi aktivni poslušalec (B) in tretji opazovalec (C). Opazovalec (C) bo pozorno opazoval, kako bo aktivni poslušalec (B) poslušal. Pomaga si s seznamom lastnosti dobrega poslušalca/-ke. Nato vloge zamenjate dvakrat.

1. Prijatelju poveš, da si test iz matematike pisal/-a nezadostno. Skrbi te, kako boš popravil/-a in kaj bodo rekli doma.
2. Na pomembni tekmi si zgrešil/-a zadnjo priložnost za koš in izgubili ste tekmo. Vsi so jezni nate.
3. Sošolcu poveš, da ti je umrl pes, ki je bil v družini od tvojega rojstva. Zelo te je prizadelo.
4. Sošolcu poveš, da je prijatelj/-ica izdal/-a tvojo skrivnost. To te je prizadelo in ne veš, če bosta sploh še lahko prijatelja.
5. Sošolcu poveš, da zaradi slabih ocen ne smeš nikamor ves mesec. Kazen se ti zdi krivična.



6. Sošolcu poveš, da se boste čez nekaj mesecev preselili v drugi kraj. Žalosti te, ker boš izgubil prijatelje. Skrbi te tudi, kako se boš vključil v novo okolje.

7. Prijatelju poveš, da je tvoj dedek zelo bolan. Ne veš, ali bo ozdravel.

8. Tvoj primer:

Individualno delo: Refleksija.

Individualno odgovorite zase.

1. Kako je bilo, ko si aktivno poslušal/-a?
2. Kako težko je bilo vživeti se v sogovornika?
3. Kako si se počutil/-a kot opazovalec/-ka?
4. Kako si se počutil/-a kot govorec/-ka, ko te je nekdo aktivno poslušal?
5. Kaj si se naučil/-a od opazovalca?
6. Zakaj se je pomembno naučiti biti dober poslušalec?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razumem pojem empatije in ga pojasnim sošolcem.

Uporabljam strategije aktivnega poslušanja in se vživim v osebo, ki jo poslušam.



PRIMER 18: (empatija)

Empatija

Tadeja Kilar

Namen

V tej dejavnosti bom:

- Izkusil/-a, da čustva izražamo na različne načine,
- razmišljal/-a o mislih in občutjih posameznika,
- raziskoval/-a, kaj vpliva na čustva in odzive posameznika,
- se vživljal/-a v različne vloge.

Kriteriji uspešnosti:

- vem, da lahko enaka situacija pri ljudeh vzbudi različna čustva,
- zmorem razmisliti o mislih in občutjih posameznika,
- znam se vživeti v posameznika in nanj pogledati z različnih perspektiv.

Čas izvajanja: 1 šolska ura

Viri slik:

[Http://2.bp.blogspot.com/_pUdiKChBYnE/SgCH_4MAFNI/AAAAAAAAAuQ/wAK6swIA-ug/w1200-h630-p-k-no-nu/Ptica14.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_pUdiKChBYnE/SgCH_4MAFNI/AAAAAAAAAuQ/wAK6swIA-ug/w1200-h630-p-k-no-nu/Ptica14.jpg).

Navodila za delo

1. KARTICE S ČUSTVI

Delate v skupini. Izberite si kartice s čustvi ter na podlagi izbranega čustva (npr. veselo, žalostno, jezno, razočarano itd.) odigrajte enak prizor (npr. dogodek, ko doma poveste, da ste izgubili telefon).



Pogovorite se: Ali lahko ista situacija pri različnih učencih vzbudi različna čustva? Odgovor utemeljite.

2. PRVA IGRA VLOG

Preberite besedilo z opisom dogodka, vživite se v vloge in dogodek odigrajte.



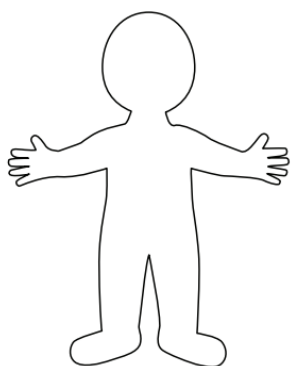
Mark in Luka sta sošolca, ki sta skupaj za oceno pripravljala kemijski poskus. Mark je bil zadolžen za praktični del, Luka za teoretičnega.

Mark je svoje delo opravil, kot je treba, Luka pa se na teoretični del ni pripravil, zato sta dobila slabšo oceno.

Mark je jezen in Luka ozmerja, Luka pa molči, v očeh se mu nabirajo solze.

3. OBRIS OSEBE

Razmislite o tem, kaj oseba, vključena v dogodek, razmišlja ali občuti v tem trenutku. Na list narišite obris osebe.



a) V glavo obrisa zapišite, kaj oseba razmišlja.

b) V telo obrisa zapišite občutke, ki jih oseba doživlja.

č) Na dno risbe zapišite besedilo, ki bi ga v tistem trenutku oseba lahko izrekla.

Zdaj se ponovno vživite v vloge in jih na podlagi zgornjih ugotovitev poskušajte čim bolj doživeto odigrati.

Pogovorite se: Ali ste se v vlogo laže in bolj doživeto vživeli med prvo ali drugo igro vlog? Odgovor utemeljite.

4. POGLED Z RAZLIČNIH PERSPEKTIV

Razmislite in se s sošolci pogovorite o morebitnih stranskih okoliščinah, ki so pripeljale do tega, da je Gregor jezen in da Luka dela ni opravil, da samo molči, da mu gre na jok ... Na dogodek torej pogledjte z različnih perspektiv in razmišljajte o družini in socialnih razmerah osebe, sprejetosti v družbo, željah in ciljih osebe.





Ponovno se vživite v vloge in na podlagi dodatnih razmišljanj in ugotovitev izvedite improvizacijo.

Pogovorite se: Ali ste si z razmišljanjem in pogovorom o družini in socialnih razmerah osebe, sprejetosti v družbo, željah in ciljih osebe o njej ustvarili drugačno mnenje? Ali ste odzive posameznika laže razumeli in se vanj laže vživeli? Odgovor utemeljite.

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Vem, da lahko enaka situacija pri ljudeh vzbudi različna čustva.

Zmorem razmisliti o mislih in občutjih posameznika.

Znam se vživeti v posameznika in nanj pogledati z različnih perspektiv.



Socialne veščine oz. sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja zdravih in zadovoljujočih odnosov z različnimi posamezniki in skupinami, kar vključuje:

1. jasno komuniciranje ([Primer 18](#)),
2. aktivno poslušanje ([Primer 19](#), [Primer 20](#)),
3. sodelovanje in timsko delo ([Primer 21](#), [Primer 22](#)),
4. upiranje socialnim pritiskom k neželeni dejavnosti, ustrezno uravnavanje konfliktov ([Primer 23](#)),
5. iskanje in nudenje pomoči ter
6. vzpostavljanje in vzdrževanje odnosov ([Primer 24](#)).



PRIMER 19 (vzdrževanje zdravih odnosov, jasno sporazumevanje)

Moč besede

Renata Kolman

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a, kakšno moč ima beseda oziroma sporočilo,
- razmišljal/-a o pozitivnih in negativnih vplivih besed, sporočil na osebo, ki ji je sporočilo namenjeno,
- raziskal/-a, kako pozitivna in negativna sporočila vplivajo name,
- razmišljal/-a o tem, kako lahko negativna sporočila drugim spremenim v bolj sprejemljiva.

Kriteriji uspešnosti

- razlikujem med pozitivnimi in negativnimi besedami, sporočili in na primeru pojasnim, kakšno moč imajo besede oziroma sporočila,
- zmorem opisati in ubesediti čustva ob pozitivnih in negativnih besedah, sporočilih,
- zmorem vzpostaviti odnos do negativnih sporočil.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Literatura:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>.
- Vtič Tršinar, D. (2006). Pri nas doma se pogovarjamo. Maribor: Društvo za boljši svet.

Navodila za delo

1. Najprej si oglej video Moč besede (The Power of words) na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>.

2. Po ogledu videa odgovori na vprašanja:

- Kaj je po tvojem mnenju sporočilo tega posnetka?
- Katera čustva je ogled posnetka v tebi zbudil? Kako si se počutil/-a ob tem?
- Kakšno moč imajo besede?
- Kaj po tvoje pomeni sporočilo na koncu posnetka: »Spremeni svoje besede. Spremenil/-a boš svoj svet.«



- e. Ali dobivaš veliko pozitivnih ali negativnih sporočil? Od koga dobivaš predvsem pozitivna sporočila, od koga pa dobiš več negativnih sporočil?
 - i. Navedi dve pozitivni sporočili, ki si ju dobil/-a v tem tednu. Zapiši, kako je posamezno sporočilo vplivalo nate?
 - ii. Navedi dve negativni sporočili, ki si ju dobil/-a v tem tednu. Zapiši, kako je posamezno sporočilo vplivalo nate?
- f. Kaj lahko storiš, kadar od osebe sprejmeš negativno sporočilo (o sebi)? Navedi nekaj primerov.
- g. Kakšna sporočila pa ti izrekaš drugim? So vedno pozitivna?
 - i. Navedi dve pozitivni sporočili, ki si ju v tem tednu dal/-a drugim (prijatelju, sošolcu, staršem, učiteljici)? Kako se je oseba odzvala?
 - ii. Navedi dve negativni sporočili, ki si ju v tem tednu dal/-a drugim. Kako so se te osebe odzvale?
- h. Kaj si se danes ob tej delavnici naučil/-a? Kaj lahko narediš sam/-a?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razlikujem med pozitivnimi in negativnimi besedami, sporočili in na primeru pojasnim, kakšno moč imajo besede oziroma sporočila.

Zmorem opisati in ubesediti čustva ob pozitivnih in negativnih besedah, sporočilih.

Zmorem vzpostaviti ustrezen odnos do negativnih sporočil, ki mi jih dajejo različne osebe.



PRIMER 20: (aktivno poslušanje, uravnavanje konfliktov)

Jezik volkov in jezik žiraf

Barbara Pavlovič Plevanč

Namen

V tej dejavnosti boš:

- Spoznal/-a razliko med "jezikom volkov" in "jezikom žiraf" oz. agresivno in miroljubno komunikacijo,
- se učil/-a sporazumevati miroljubno.

Kriteriji uspešnosti:

- prepoznam komunikacijo, v kateri sta sogovorca agresivna in ne iščeta soglasja (jezik volkov), in komunikacijo, v kateri sta sogovorca miroljubna in iščeta soglasje (jezik žiraf),
- prepoznam sredstva, ki jih sogovorca uporabljata za svoj namen,
- zmorem uporabiti sredstva jezika žiraf, da dosežem svoj namen, in ob tem upoštevam drugega.

Viri:

Projekt YouthStart (dodaj link)

Navodila za delo

Prva naloga: Preden začnemo s skupinskim delom, odgovorite na naslednja vprašanja:

Na lestvici pobarvaj stopnjo glede na to, kar občutiš:

1. Zadovoljstvo zaradi drugačnega načina pouka. 1–2–3–4–5
2. Veselje do sodelovanja s skupino, ki sem ji bil/-a dodeljen/-a. 1–2–3–4–5
3. Radovednost, kaj novega bom spoznal/-a. 1–2–3–4–5
4. Zanimanje za temo današnje dejavnosti. 1–2–3–4–5
5. Pripravljenost na delo, trud, napor. 1–2–3–4–5
6. Zaupanje v svoje sposobnosti. 1–2–3–4–5

Druga naloga: JEZIK VOLKOV IN JEZIK ŽIRAF

Spodaj sta opisa dveh pogovorov. Preberi ju ter opiši, kako se sogovorca pogovarjata, kako skušata doseči svoj namen. V skupini oblikujta usklajen odgovor.

Z ljudmi se je ob konfliktu mogoče sporazumevati nasilno ali nenasilno. Za ta dva načina uporabimo prispodobi JEZIK VOLKOV in JEZIK ŽIRAF.

Preberi spodnja primera in zapiši svoje ugotovitve o tem, kako se fanta pogovarjata – s čim vse skušata doseči svoj namen.

ZGODBA 1

Aleks: Adijo, Jan, grem. Se vidiva popoldne na igrišču?

Jan: Oh, pusti me pri miru, debil!

Aleks: Kaj ti pa je? Kaj me pa zmerjaš?

Jan: Ne delaj se neumnega! Že od ponedeljka sam brišem mize po malici in skoraj vedno moram sam pobrisati tablo. Ti pa kar zgineš iz razreda! Tako kot zadnjič glede okna, ko si bil kar tiho in sem bil jaz kriv za vse.

Aleks: To pa že ni res! Saj delam, ampak ti se greš nekega piflarja in se rineš, da bodo učitelji videli, kako ti delaš.

Jan: Veš kaj, spokaj! Nočem te več niti gledati!

Aleks: Hvala enako!

ZGODBA 2

Aleks: Adijo, Jan, grem. Se vidiva popoldne na igrišču?

Jan: Ne pridem. Ni mi do tega, da bi s tabo igral košarko. Zelo sem jezen! Oba sva dežurna, jaz pa že od ponedeljka sam brišem mize po malici in skoraj vedno pobrišem tablo. Vsak dan sem se spraševal, zakaj nisi pomagal.

Aleks: Žal mi je, da si mi zameril. Saj vem, da sem tudi jaz dežurni, ampak ko sem te videl, da si vedno tako pohitel z delom, sem mislil, da se želiš izkazati pred razrednikom, saj veš ... zaradi tiste oslarije z oknom, ki smo jo naredili zadnjič. Pa sem ti pustil. Zdi se mi tudi, da te sedaj lepše gleda. Daj, zmeniva se: ostala sta še dva dneva, pusti, da bom vse naredil jaz. Rad bi se ti odkupil.

Jan: Eh, saj ni treba! Nisem vedel, da si mislil tako. Seveda ti bom pomagal, saj ni neko težko delo.

Aleks: Super! A potem prideš popoldne metat na koš?

Jan: Seveda! Se vidiva!

JEZIK VOLKOV VS. JEZIK ŽIRAF

1. Spodaj so opisi 4 situacij, pri katerih se moraš boriti za svoje interese. Zapiši vsaj tri različice svojega besednega odziva v taki situaciji, na koncu pa poišči tiste, ki bo izrečeni v

miroljubnem jeziku žiraf. Premisli in pri vsaki od spodnjih situacij napiši vsaj tri možnosti, kako bi se lahko odzval.

a) Želiš gledati TV, toda ne istega programa kot član tvoje družine, ki je ravnokar zgrabil daljinski upravljalnik.

Možnost 1: _____

Možnost 2: _____

Možnost 3: _____

b) Starši ti še kar kupujejo oblačila, ne da bi ti imel/-a kaj besede pri tem. Pravijo, da nimajo časa za skupne nakupe, in menijo, da ti kupujejo primerne reči.

Možnost 1: _____

Možnost 2: _____

Možnost 3: _____

c) Neki učenec višjega razreda te pogosto draži, kadar naleti nate na hodniku, v jedilnici ali na igrišču. S tem te vsakič malce osramoti pred vrstniki in resnično si želiš, da bi prenehal.

Možnost 1: _____

Možnost 2: _____

Možnost 3: _____

d) Mlajši brat/sestra/drug član družine pogosto vstopa v tvojo sobo in pase radovednost po tvojih stvareh. To ti seveda ni všeč.

Možnost 1: _____

Možnost 2: _____

Možnost 3: _____

2. Med zgornjimi možnostmi obkroži tiste, ki so izrečeni v »jeziku žiraf«.



2. Po skupinskem delu na lestvicah spodaj ovrednoti, kako je potekala komunikacija v skupini: ste se sporazumevali v "jeziku žiraf" ali morda v "jeziku volkov"? Pri vsaki lestvici obkroži eno od možnosti.

1. Naša komunikacije je bila spoštljiva – vsi smo se čutili enakovredne člane skupine.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

2. Kdor je želel kaj povedati, je dobil priložnost – vsi smo bili slišani in razumljeni.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

3. Posameznik oz. nekaj članov skupine je skušalo uveljaviti svoj prav z besedami, ki so drugega utišale, ponižale, užalile.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

4. Kadar se nismo strinjali, smo uporabljali »jaz« povedi – nismo se obtoževali ali si očitali s »ti« povedmi.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

5. Med delom smo člani drugim lahko povedali, kaj potrebujemo od njih in kako se počutimo.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

6. Če je kdo od članov storil napako, so bili drugi do njega posmehljivi, žaljivi.

nikoli	redko	delno	večinoma	vselej
--------	-------	-------	----------	--------

3. Za oceno lastnega sodelovanja v skupini si lahko pomagaš tudi s spodnjimi kriteriji. Preberi jih in ob vsakem **oceni, v kakšni meri ti je to uspelo**. Na črto ob kriteriju **nariši** enega izmed treh smeškov: :),) ali :(, ki te bo najbolje predstavil.



POSLUŠANJE

- Ne prekinjam drugih (ko eden govori, ga poslušam). ____
- Do besede naj pridejo vsi, ki želijo. ____
- Kadar nečesa ne razumem, vprašam. ____
- Ne oglašam se prepogosto; ko se mi porodi vprašanje ali misel, si jo zapomnim/zapišem in povem kasneje, če je še potrebno. ____

SPREJEMANJE

- Sprejemam mnenje drugega, tudi če se z njim ne strinjam. ____
- Trudim se, da so mi vsa mnenja enakovredna. ____
- Dobro premislim, na podlagi česa nekdo misli drugače kot jaz. ____
- Kadar želim ovreči nasprotno mnenje, to storim z argumenti in dokazi ter spoštljivo. ____
- Probleme rešujem z dogovorom, se ne prepiram. ____

DOGOVARJANJE

- Vedno se potrudim, da tudi jaz dam kak predlog. ____
- Sodelujem pri skupnih odločitvah (načrtovanju). ____
- Sprejemam različne naloge in jih odgovorno opravi. ____
- Drugih ne žalim (sem strpen in jim pomagam). ____

Če si se pri katerem od kriterijev ocenil z manj kot :), si zadaj kot cilj, da se izboljšaš. Spremljaj se dalj časa in shranjuj samoocene. Kakšen je tvoj napredek od prvega do npr. petega samoocenjevanja? Pri katerih kriterijih si se izboljšal, kaj pa ti še ne gre?

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Prepoznam komunikacijo, v kateri sta sogovorca agresivna in ne iščeta soglasja, in



*komunikacijo, v kateri sta sogovorca
miroljubna in iščeta soglasje.*

*Prepoznam sredstva, ki jih sogovorca
uporabljata za svoj namen.*

*Zmorem uporabiti sredstva jezika žiraf, da
dosežem svoj namen, in ob tem upoštevam
drugega.*



PRIMER 21:

Govorim kot volk ali kot žirafa?

Barbara Pavlovič Plevanč

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- Spoznaval/-a razliko med jezikom volkov in žiraf,
- prepoznal/-a "volka" in "žirafa" v konfliktni situaciji,
- presojal/-a uspešnost komunikacije.

Kriteriji uspešnosti:

- prepoznam razliko med "jezikom volkov" in "jezikom žiraf",
- zmorem presoditi, kdaj je komunikacija uspešna,
- sporazumevam se v jeziku žiraf.

Nadaljnje branje in viri:

- Izziv Empatija. Gradivo projekta YouthStart.
http://www.youthstart.eu/sl/challenges/mutual_understanding_giraffe_tool_box/.

Navodila za delo

S sošolci boste izžrebali vsak po en listek z napisom VOLK ali ŽIRAF. Nato boste izžrebali še listke z opisi situacij od 1 do 8, in sicer po dva enakega. V nadaljevanju boš poiskal/-a sošolca z isto številko opisa in skupaj bosta pripravila dramatizacijo prizora, v katerem bosta nastopila v izžrebani vlogi volka oz. žirafe. Sošolci bodo med spremljanjem vajinega nastopa ugotavljali, kateri vlogi predstavljata, in presodili, ali sta bila v komunikaciji uspešna.

1. Sošolci se med odmorom podijo po razredu, eden od njih zbije tvoje nalivno pero z mize, da mu počí ohišje. To mu poveš.
2. Zamujaš z igrišča in mamo zanima, kod si hodil/-a. Skušaš pojasniti.
3. Zalotil/-a si brata/sestro, da si sposoja stvari iz tvoje puščice. Tega ne želiš.
4. Želel/-a si si, da bi te prijatelj iz razreda izbral za delo v skupinah, vendar te ni. To mu poveš.
5. Oče te opozori, ker si šolsko torbo odvrigel/-la kar pri vhodnih vratih in šel/šla gledat televizijo. Skušaš pojasniti.
6. Rad/-a se igraš na robu gozda, kjer si iz vej postavil šotor. Ugotoviš, da so otroci z vasi/ulice šotor podrli, ker so se igrali nekaj drugega. Enega od njih srečaš in se z njim pogovoriš.
7. Sošolca si med testom potihem vprašal/-a za odgovor pri 5. nalogi, pa ti ni odgovoril, čeprav si videl/-a, da ima rešeno. Pogovoriš se z njim.
8. Učitelj te okrega, ker si se med poukom začel/-a hihitati sošolcu, ki mu je muha sedla na nos. Skušaš pojasniti.



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Prepoznam razliko med "jezikom volkov" in "jezikom žiraf".

Zmorem presoditi, kdaj je komunikacija uspešna.

Sporazumevam se v jeziku žiraf.



PRIMER 22 (Sodelovanje in timsko delo)

Spoznajmo se in si zaupajmo

Tanja Rupnik Vec

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznaval/-a načine za krepitev skupinske povezanosti in medsebojnega zaupanja,
- sodeloval/-a bom v skupinskih dejavnostih,
- napravil/-a bom refleksijo o lastnem sodelovanju v skupini.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem, kako nastaja zaupanje med člani skupine, in poznam tri igre, v katerih se vzpostavlja zaupanje,
- sodeloval/-a sem v igrah skupinske povezanosti in medsebojnega zaupanja ter spremljal/-a in izrazil/-a svoje doživljanje.

Čas izvajanja: 3 šolske ure

Nadaljnje branje in viri: /

Navodilo za delo

Ljudje se v skupini dobro počutimo, kadar druge člane v skupini poznamo in vemo, da jim lahko zaupamo. Zaupanje pa se razvija počasi, skozi skupne prijetne dejavnosti. V majhnih skupinah boste izkusili tri takšne dejavnosti, na koncu pa se boste pogovorili, kako ste se v teh dejavnostih počutili.

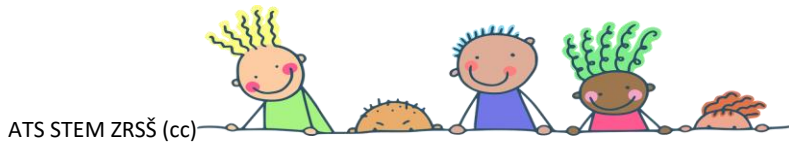
Še preden pa začnete z dejavnostjo, naj vsak pri sebi razmisli in na spodnjih lestvicah označi:

- kako dobro se v tem trenutku počutite v tej skupini (počutje)

1---2---3---4---5---6---7

- koliko članom skupine zaupate (zaupanje)

1---2---3---4---5---6---7



- kako spreščeno boš sodeloval/-a v tej skupini

1---2---3---4---5---6---7

Prva dejavnost: Tri resnice in ena laž¹⁸

Najprej razmisli vsak sam: Vzemite listič in nanj narišite kvadrat. V vsak vogal napišite nekaj o sebi: lahko je vaša lastnost, lahko pa je dogodek, ki se vam je zgodil. Pri tem upoštevajte sledeče: trije vogali naj vsebujejo resnico o vas, v enega izmed vogalov pa vpišite laž. Potem dajte vse lističe na sredino.

Vodja izbere list in prebere vpise: skupina ugiba, čigav je list in tudi, kaj je resnica ali kaj je laž. Bodite pozorni, da se poslušate in si ne segate v besedo.

Druga dejavnost: Moj najljubši kotic pod soncem

Vsak sam; sedate tako, da drug drugega ne gledate. Narišite svoj najljubši kotic pod soncem. Ko končate, položite svojo risbo na sredo mize (tako, da nihče ne vidi; liste premešajte). Skupina ugiba, čigava je risba, ko pa je znan/-a lastnik/-ca, naj 3 minute pripoveduje o svojem najkoticu pod soncem. Drugi ga/jo poslušajo, lahko tudi sprašujejo. Bodite pozorni, da se poslušate in si ne segate v besedo.

Tretja dejavnost: Načrtujmo razredni izlet

V skupini načrtujte, ne da bi se ozirali na resnične možnosti, izlet razreda. Razmislite, kam bi potovali, kaj bi tam počeli. Uporabite domišljijo. Izdelajte plakat, s katerim boste prepričali sošolce, da v končnem izboru izberejo vašo idejo. Igra je zaključena z vašim promocijskim gradivom.

Refleksija:

1. Kakšna je bila vaša izkušnja v teh dejavnostih?
2. Kaj vam je bilo najbolj všeč? Kaj vam ni bilo všeč?
3. Ponovno individualno ocenite
 - kako dobro se v tem trenutku počutite v tej skupini (počutje)

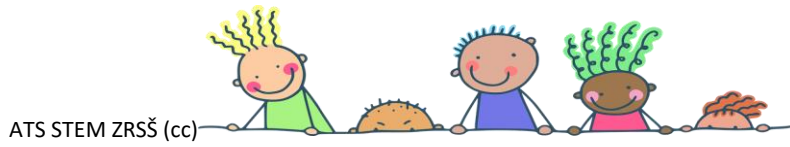
1---2---3---4---5---6---7

- koliko članom skupine zaupate (zaupanje)

1---2---3---4---5---6---7

- kako spreščeno boš sodeloval/-a v tej skupini

¹⁸ Prva in druga dejavnost v tem prispevku nista avtorski, pač pa poustvarjeni na temelju spomina na sodelovanje v podobnih dejavnostih.



1---2---3---4---5---6---7

4. Kaj ugotavljate? Se je vaše počutje in zaupanje v skupini kaj spremenilo? Pogovorite se o tem v skupini in poročajte v razredu.

Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
Razumem, kako nastaja zaupanje med člani skupine, in poznam tri igre, v katerih se zaupanje vzpostavlja.	
Sodeloval/-a sem v igrah skupinske povezanosti in medsebojnega zaupanja ter spremljal/-a in izrazil/-a svoje doživljanje.	



PRIMER 23 (sodelovanje in timsko delo)

Sodelujmo!

Jelena Novak

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a značilnosti dobrega sodelovanja,
- razmišljal/-a o lastnih veščinah sodelovanja in komuniciranja in se poskušal/-a izboljšati.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem kriterije uspešnega sodelovanja in jih znam pojasniti sošolcu,
- kadar sodelujem, ravnam v skladu s temi kriteriji.

Čas izvajanja: 2 šolski uri

Nadaljnje branje in viri:

- Štraser, N. (2018). Spodbujanje razvoja veščin sodelovanja in komuniciranja s formativnim spremljanjem: Mednarodni projekt Assessment of Transversal Skills – ATS2020. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Celin, I., Kompare, A., Rupnik Vec, T., Stražičar, M., Vuradin Popovič, J., Zajc, P. (2013). Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi. Psihologija. Zavod RS za šolstvo. https://www.zrss.si/digitalna_bralnica/izzivi-razvijanja-in-vrednotenja-znanja-v-gimnazijski-praksi-psihologija/.
- Tacol, A. (2010). 10 korakov do boljše samopodobe. Delavnice za mladostnike. Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

Navodila za delo

Dejavnost 1: Narišite skupinsko risbo. Odločite se, kaj boste narisali, katere materiale boste uporabili ter kako si boste razdelili delo. Potem ko boste svoj izdelek končali, boste razmislili o tem, kako ste sodelovali, še prej pa o tem, kaj pomeni dobro sodelovati s pomočjo vprašanj v drugi nalogi.

Dejavnost 2: Kaj pomeni dobro sodelovati?

Odgovori na vprašanja o sodelovanju.

- Kaj ti prvo pride na misel, ko slišiš besedo sodelovanje? (naštej vsaj 5 stvari)
- Kaj že veš o sodelovanju?
- V čem si dober/-ra pri delu v skupini?



- Kje imaš težave, ko je treba sodelovati v skupini?
- Kaj bi še moral/-a izboljšati, da bi lahko uspešno sodeloval/-a v skupini?
- Kako raje delaš: v skupini ali sam/-a? Obrazloži.
- Kje najpogosteje sodeluješ v skupini?
- Ali sta po tvoje prepričanje in sodelovanje povezana?
- Kje si največ zvedel/-a o sodelovanju?

Dejavnost 3: Lestvica samoevalvacije veččin sodelovanja in komunikacije.

Odgovorite na spodnji vprašalnik in izračunajte svoj rezultat. Dobili boste samooceno štirih lastnosti, ki so pomembne za delovanje v skupini in jih lahko ugotavljate z vprašalnikom: 1) anksioznost v skupini, 2) skrb za druge, 3) usmerjenost na nalogo, 3) egocentričnost. Besede, ki so vam tuje, poiščite v slovarju ali vprašajte učiteljico.

Svoj rezultat in kratko razmišljanje zapišite v svoje (e)listovnike.

1. V skupini druge spodbujam h govorjenju.	1---2---3---4---5
2. Drugim pokažem, da podpiram ali odobravam njihovo idejo ali dejanje.	1---2---3---4---5
3. Če kdo v skupini preveč na dolgo razlaga svoje mnenje, postanem nestrpen/-na.	1---2---3---4---5
4. Zavzemam se za ideje drugih, ki so preslišane.	1---2---3---4---5
5. Ideje, ki jih ne razumem, povzamem s svojimi besedami, da bi preveril/-a pravilnost razumevanja.	1---2---3---4---5
6. Ko nekdo pove mnenje, ki se mi zdi nesmiselno, ga zasmehujem.	1---2---3---4---5
7. Preverjam, kako se počutijo drugi člani skupine.	1---2---3---4---5
8. V skupini želim imeti pozornost drugih, zato govorim tako, da preglasim druge.	1---2---3---4---5
9. V skupini se osredotočim na tistega, ki govori.	1---2---3---4---5
10. Pozorno poslušam tudi stališča, ki se razlikujejo od mojih.	1---2---3---4---5
11. Najraje delam sam/-a.	1---2---3---4---5
12. Zapomnim si ideje in jih povežem z imeni tistih, ki so jih vpeljali.	1---2---3---4---5
13. Poskušam graditi na idejah drugih.	1---2---3---4---5
14. Ne zanima me, kaj si o neki temi mislijo preostali člani skupine.	1---2---3---4---5
15. Izogibam se prekinjanju in priganjanju sogovornika.	1---2---3---4---5
16. Odločam se šele, ko vsi predstavijo vse svoje ideje.	1---2---3---4---5
17. V razpravi sem kritičen/-na do idej, ne pa do ljudi, ki jih predlagajo.	1---2---3---4---5
18. Zastopam stališče, da je vsak član skupine dragocen.	1---2---3---4---5
19. Če nekdo noče sodelovati, se temu uprem, vendar mu dam drugo možnost.	1---2---3---4---5
20. Skupina bi bolje delovala, če nekateri člani ne bi bili v njej.	1---2---3---4---5



21. Pod vplivom tehtnih utemeljitev sem pripravljen/-a spremeniti svoje mnenje.	1---2---3---4---5 1---2---3---4---5
22. Ko razpravljamo, se držim teme.	
23. Usmerjen/-a sem na iskanje najboljše možne rešitve.	1---2---3---4---5
24. Če me kdo izzove, sem se pripravljen/-a močno skregati z njim, da mu dokažem svoj prav.	1---2---3---4---5
25. Z drugimi delim vse informacije, ki jih imam o obravnavani temi.	1---2---3---4---5
26. Če se v skupini zgodi konflikt, spodbujam vpletene k temu, da ga razrešijo na strpen način.	1---2---3---4---5
27. Zdi se mi pomembno, da je rešitev, ki jo skupina sprejme, sprejemljiva za vse.	1---2---3---4---5
28. Pozoren/-na sem na to, ali imamo vsi priložnost prispevati ideje.	1---2---3---4---5
29. Ko se skupina ne strinja z mojim predlogom, sem močno užaljen/-a in ne želim več sodelovati v pogovoru.	1---2---3---4---5
30. Drugim povem, da me je nekaj, kar so storili, razjezilo ali spravilo v zadrego.	1---2---3---4---5
31. Vztrajam pri svojih prepričanjih, če mi drugi ne ponudijo razumnih razlogov, zakaj nimam prav.	1---2---3---4---5
32. Stvari najbolje opravim sam/-a, zato me moti, če se drugi vmešajo v moje naloge.	1---2---3---4---5
33. Večinoma si ne upam na glas izraziti svojega nestrinjanja z drugimi v skupini.	1---2---3---4---5 1---2---3---4---5
34. V skupini sem sproščen/-a in igriv/-a.	
35. V skupini težko najdem svoje mesto, saj me drugi preglasijo.	
36. Ko me kdo v skupini razjezi, svoje nezadovoljstvo pokažem tako, da s tem ne prizadenem drugih.	1---2---3---4---5 1---2---3---4---5
37. Nimam razloga prilagajati se drugim.	
38. V skupini sem pripravljen/-a sprejeti odgovornost za posledice svojih dejanj.	1---2---3---4---5 1---2---3---4---5
39. V dialogu s člani skupine sem odkrit/-a in neposreden/-na.	1---2---3---4---5
40. Nerad/-a govorim o svojih čustvi in počutju v skupini.	1---2---3---4---5
41. Pogosto me skrbi, kaj si bodo drugi v skupini mislili o meni.	

Vrednotenje

Vprašalnik ima štiri lestvice. Svoj rezultat dobiš tako, da sešteješ število točk na posameznih postavkah, ki tvorijo to lestvico.

- Skrb za druge oz. usmerjenost na čustvovanje članov skupine: postavke 1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 19, 26, 28, 34, 39
- Usmerjenost na nalogo oz. racionalnost: postavke: 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 27, 31, 36, 38
- Anksioznost v skupini: postavke 29, 33, 35, 40, 41
- Egocentričnost: postavke: 3, 6, 8, 18, 20, 24, 30, 32, 37 (pozor: postavka 18 se vrednoti obratno)



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij	Dokaz
Razumem kriterije uspešnega sodelovanja in jih znam pojasniti sošolcu.	
Kadar sodelujem, ravnam v skladu s temi kriteriji.	



PRIMER 24: (upiranje socialnim pritiskom)

Asertivnost ali kako reči NE

Jelena Novak

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a kaj je asertivno vedenje,
- razvijal/-a asertivnost, to pa bo vplivalo na moje počutje, samospoštovanje, sprejemanje sebe.

Kriteriji uspešnosti:

- razlikujem med pasivnim, agresivnim in asertivnim vedenjem,
- v različnih situacijah sem asertiven/-na.

Čas izvajanja: 4 šolske ure

Nadaljnje branje in viri:

- Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Tehniška založba Slovenije.
- Tacol, Alenka (2011). 10 korakov do boljše samopodobe. Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- YouTube posnetki:
 - Primeri situacije z vsemi tremi načini komunikacije (trije najstniki): <https://www.youtube.com/watch?v=n-lfXVpliUI>.
 - Risanka oče in sin (kako se upreti vrstniškemu pritisku): <https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>.
 - Razlaga pojmov in primeri treh načinov odzivanja na igrišču: <https://www.youtube.com/watch?v=PlumypOgAfE>.
 - Primeri treh načinov odziva v službi: <https://www.youtube.com/watch?v=MMc8AP9KhEM>.
 - Razlaga treh načinov vedenja: https://www.youtube.com/watch?v=jMjF4_-8Mk0.
- Slika: <https://making-the-web.com/school-kids-clipart>.



Naloga 1: Na YouTubeu poišči kratek film o asertivnem, agresivnem in pasivnem vedenju. Ugotovi, kaj so značilnosti vsakega izmed njih, in dopolni tabelo z značilnostmi vseh načinov sporazumevanja.

PASIVEN	AGRESIVEN	ASERTIVEN

Naloga 2: Kako rečem NE? Preberi korake in zapiši primere situacije.

1. korak: Uporabi besedo NE.

Primer: _____

2. korak: Poimenuj vedenje in povej, da ga ne boš izbral/-a.

Primer: _____

3. korak: Navedi razloge, zakaj si rekel/-la ne.

Primer: _____

4. korak: Predlagaj, kaj bi namesto tega naredil/-a.

Primer: _____

Naloga 3:

- Spodaj je zapisanih nekaj situacij. Za vsako predvidi asertiven, agresiven in pasiven odziv. Dva primera sta že prikazana: ugotovi, za kakšne vrste vedenja gre. V skupini s sošolci odigrajte te primere.
- V skupini si še sami zamislite situacijo. Uprizorite jo na 3 načine (pasivno odzivanje, agresivno odzivanje in asertivno odzivanje). Zapišite kratek scenarij za vsako situacijo.

SITUACIJA: _____



<p>Sošolec poje liziko in papirček vrže na tla. Njegovo dejanje ti ni všeč in misliš, da mu moraš to povedati.</p>	<p>a. (ošteješ ga z jeznim glasom): Poglej, kakšen pacek si. Ne veš, da se papirčkov ne meče na tla?</p> <p>b. No, meni...se zdi...Ah, saj je vseeno, nič ni.</p> <p>c. (z mirnim glasom): Mislim, da nisi opazil in ti je papirček padel na tla. Dobro bi bilo, da ga pobereš, da ne boš smetil po ulici.</p>
<p>Učiteljica ti je vrnila popravljen test in zdi se ti, da nisi dobil/-a prave ocene. Jezen/-na si in bi rad/-a, da ga še enkrat pregleda. Misliš, da bi ji to moral/-a povedati.</p>	<p>a. Oprostite, učiteljica, rad/-a bi, da znova pregledate moj test, ko boste imeli čas. Mislil/-a sem, da sem pisal/-a bolje.</p> <p>b. Ah ... zmeraj isto, zmeraj se morate zmotiti pri meni! Prihodnjič se pri testu sploh ne bom potrudil/-a. Konec koncev, kar koli storim, zmeraj dobim enako oceno.</p> <p>c. Ničesar ne rečeš, zdi se ti, da ni vredno, saj je samo ocena, in če boš kaj rekel/-la, te lahko učiteljica še vzame na piko.</p>
<p>Nekoliko pozno si odšel/-la od doma, a imaš vendarle še nekaj minut, da si kupiš sladkarijo. Čakaš, da prideš na vrsto, a tik preden te postrežejo, vstopi deček in se hoče vrniti pred tabo. Nisi ga pripravljeno/-a spustiti naprej.</p>	
<p>S prijateljem si se dogovoril/-a, da gresta v kino. Film se začne ob petih, a sta se</p>	

<p>dogovorila ob pol petih, da bosta imela čas kupiti vstopnici in pokovko. Prijatelj pride pet minut do petih in namesto da bi se opravičil, reče, da ni nič, saj se film še ni začel. Tebe tak odnos moti in čutiš, da mu moraš to povedati.</p>	
<p>Jutri pišete matematični test in prijatelj te prosi, da mu posodiš zvezek, da se bo učil. Po navadi posodiš svoje stvari, še posebno prijateljem, a danes tega ne moreš, ker se moraš tudi sam/-a učiti. Misliš, da se bo razjezil nate, če mu rečeš, da mu ga ne posodiš, ampak danes ga res potrebuješ sam/-a.</p>	

Naloga 4:

Opiši situacijo, v kateri si ti ravnal/-a

1. agresivno:
2. pasivno:
3. asertivno:

Zbiraj dokazila o svojih asertivnih odzivih in ravnanjih. Zapisuj jih. Ko jih zbereš 5, to s ponosom povej staršem ali učiteljici.

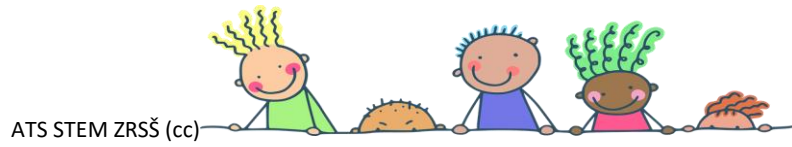
Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokazi



ATS STEM ZRSŠ (cc)

IME IN PRIIMEK: _____

Razlikujem med pasivnim, agresivnim in asertivnim vedenjem.

V različnih situacijah sem asertiven/-a.



Odgovorno sprejemanje odločitev oz. sposobnost za sprejemanje konstruktivnih in spoštljivih izbir vedenja in v interakcijah, ki temeljijo na

1. upoštevanju etičnih standardov, socialnih norm, presoje varnosti ter realistične ocene možnih posledic ter dobrobiti sebe in drugih vpletenih ([Primer 24](#)).



PRIMER 25 (sprejemanje konstruktivnih in spoštljivih izbir vedenja in v interakcijah)

Razredne zgodbe

Mojca Jamnik

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a, da so čustva del našega vsakdana in da nas spremljajo v vseh situacijah življenja,
- razmišljal/-a, kako se čustva odražajo v različnih razrednih situacijah,
- čustva, omenjena v zgodbicah, primerjal/-a s čustvi in izkušnjami, ki jih doživljam sam/-a,
- razmišljal/-a, kako lahko ravnam drugače, da preprečim dogodke in negativna čustva, omenjena v razrednih zgodbicah,
- na podlagi lastnih izkušenj oblikoval/-a nove razredne zgodbe in jih prek gledališča predstavil/-a drugim.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem, da so čustveni odzivi del vsakodnevnega življenja v šoli in zunaj nje, in jih prepoznavam pri sebi in svojih sošolcih,
- zmorem se vživeti v čustva junakov v zgodbah in jih primerjati s čustvi, ki jih ob podobnih situacijah doživljam sam/-a,
- zmorem sprejeti odločitve o tem, kako bom ravnal/-a, pri katerih upoštevam posledice, ki bi jih moje ravnanje imelo na druge osebe,
- zmorem oblikovati svojo "razredno zgodbo" in jo na igriv način (prek gledališča) predstaviti drugim.

Čas izvajanja: vsaj 4 šolske ure

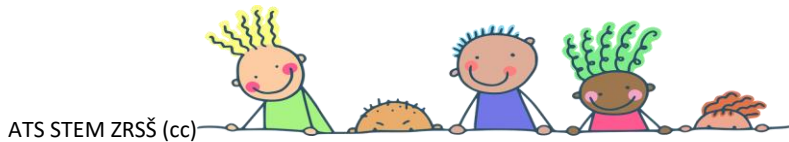
Nadaljnje branje in viri: / (zgodbe so avtorske)

Navodila za delo

BRANJE ZGODB

Preberite zgodbe, ki so zgodile vašim vrstnikom. Razmislite, ali ste jih v podobni obliki kdaj doživeli tudi sami. Na koncu vsake zgodbe so vprašanja, ki so vam lahko v pomoč pri razmisleku o vsebini, ravnanjih in čustvih literarnih oseb.

Martin se zlaže



»Juhuhu, še malo pa bo zmaga tu!« je kričal Martin iz svoje sobe, ko je v svoji najljubši računalniški igri že nešteto krat poskušal premagati hudobce. Bil je vznemirjen, srce mu je bilo hitreje, kot če bi pretekel dvajset krogov na šolskem igrišču. Vedel je, da mora zadati še zadnji strel in zmaga bo v njegovih rokah. Zdaj ni več sedel v svojem udobnem naslanjaču, temveč je pošteno skakal, kot kakšen pokvarjen avtomobil tik preden izdihne.

Ampak v tistem hipu se je zgodilo – veliko presenečenje. »Joj, ne! P ... le od kod se je vzel ta o ...?« je kričal. Ni skoparil z zmerljivkami. Na dan je privlekel najgrše besede, kar si jih je lahko izmislil. V jezi je pričel metati miško, tolči po tipkovnici, vse dokler ni odletel gumb, na katerega je dajal ukaz strel. »t ..., zdaj je konec mojega igranja!« se je še naprej jezil, ko je videl, kaj je storil. »Le kje naj staknem novo tipkovnico?« se je spraševal. Začel je brskati po stanovanju, a ni našel nikjer nobene, ki bi bila vsaj približno cela. Vsaki je nekaj manjkalo. »Ah, bo že,« si je rekel. »Mamici bom dejal, da potrebujem novo. Mi jo bo že kupila.«

Ko je mami prišla iz službe, jo je pričakal že na vhodu. »Martin, moj sinko, kako si?« ga je vprašala, nato pa nadaljevala: »Zdiš se mi malce potrta. Da ni bilo v šoli kaj narobe?« Martin je izkoristil trenutek: »V šoli se ni zgodilo nič novega, dolgčas kot vedno. Ampak naša učiteljica je pa zmešana. Spet nam je dala nalogo o praznikih. Saj veš, ko moram iz tiste debele knjige izpisovati trapaste podatke in jih pretipkati na računalnik. Spet mi je padla knjiga na tipkovnico in jo uničila.« »To je pa višek,« se je razjezila mami. »Stopila bom do te tvoje učiteljice in ji povedala, naj takšnih nalog ne daje več.« »O, to pa ne. Brez potrebe mami, bom že sam uredil. Ti daj samo hitro denar, pa grem po novo tipkovnico in stvar bo rešena. Veš, ne bi se rad izpostavljaj pred sošolci.« »Če ti tako praviš, naj ti bo,« je zaključila mami in Martinu dala denar za novo tipkovnico.

Vprašanja za razmislek:

- Kakšen se ti zdi Martin? Kaj je naredil narobe?
- Kakšna je Martinova mami? Ali je prav, da mu je verjela? Kako bi ti ravnal/-a, če bi bil/-a Martinov roditelj? Utemelji.
- Kaj bi mu svetoval/-a, če bi bil/-a njegov prijatelj/-ica in bi poznal/-a njegovo težavo velikega razburjenja, kadar izgubi v računalniški igri?
- Kako se počutiš v vlogi poslušalca/-ke Martinove zgodbe? Kašna čustva čutiš do Martina?

Skrbim za dobro počutje vseh

Miša je prijazna deklica. Obiskuje četrti razred. Rada se igra z vsemi otroki, rada je v naravi in rada ustvarja. Deževni dnevi so idealni za ustvarjanje. Najraje ustvarja darila in jih podarja prijateljem, sošolcem in učiteljicam. Srečna je, ko komu nekaj podari. Prav zato njen srček zaigra še lepše, ko da svoj izdelek, v katerega je vložila veliko truda, komu in je ta zanj hvaležen. Včasih podari izdelke tudi otrokom, katerim želi, da se ne bi ves čas le jezili in prepirali drug z drugim. Želi si, da bi bili vsi prijazni in veseli. Včasih so učenci hvaležni njene pozornosti, včasih pa ne in izdelek na skrivaj odvržejo v koš.

Martin pa srčka ni samo na skrivaj odvrzel v koš, temveč se je začel glasno norčevati. In ne samo on, še drugi so se pričeli smejati. Govorili so, da je Miša zaljubljena v Martina. Pa to sploh ni bilo res. S srčkom je Miša želela le pokazati, da moramo biti vsi prijazni in prijateljski drug do drugega, a jim žal tega ni

mogla dopovedati, saj je sploh niso poslušali. Bila je žalostna. Odločila se je, da otrokom ne bo več podarjala stvari. Takšna bo kot oni.

Od tistega dne je bilo v Mišinem razredu grozno. Otroci so se ves čas prepirali in nikogar ni bilo, ki bi jih z majhnimi pozornostmi osrečil. Miši to ni bilo všeč, a kaj bi lahko storila, saj niso cenili njene predanosti razredu. Ves čas je skrbela za to, da bi se v razredu vsi počutili dobro, a tega niso nikoli opazili. Opazila je le učiteljica. Dejala je: »Dragi moji učenci, kaj ne vidite, kam ste prišli. Dnevno mi tožite, kaj so vam drugi storili. Dnevno rešujemo vaše težave, a ostajate kljub temu drug do drugega nesramni. Ne cenite prijateljstva, drugačnosti. Pozabljate, kako pomembne so drobne stvari, majhne pozornosti, ki vam jih namenijo prijatelji ali sošolci. In verjemite, najbolj srečni so tisti, ki nekaj naredijo in nekomu nekaj dajo. Ne tisti, ki sprejemajo. Od sedaj naprej se boste vsi trudili, da se boste vi in drugi počutili dobro. Vsak od vas bo vsak dan opravil neko dobro delo. Čez nekaj časa se bomo pogovorili, ali opazate, da je manj prepиров in več zadovoljnih obrazov. «

In res, učenci so sledili učiteljičinim navodilom. Taja je pomagala sošolki pri matematiki, Nejc je Janji nesel težko torbo, Eva, Brina in Adrijan so po malici počistili vse mize, Matija je Tadeju popravil šilček, Jan je Maji posodil lepilo in škarje. Nekateri učenci so izdelovali različne izdelke in jih podarjali, drugi so pomagali pri pisanju domače naloge. Če je kdo kar koli potreboval, so z veseljem posodili. Niso se več prepirali: »Ne dam ti svinčnika, moje škarje si vzel, ta risba je grda ...« Ko jih je učiteljica vprašala, kako se počutijo v razredu, so enoglasno zakričali: »Odlično! «

Vprašanja za razmislek:

- Kaj si želi Miša?
- Kakšen je Martin in njegovi sošolci?
- Kaj bi rekel/-la Martinu, če bi bil/-a njegov/-a prijatelj/-ica?
- Kakšen je tvoj razred?
- Kako lahko s svojimi dejanji prispevaš, da se v tvojem razredu vsi počutijo bolje?

Drugim želim dobro

Učenci 4. B-razreda si radi pomagajo. Kadar nekdo pozabi doma radirko, mu jo z veseljem posodijo. Če se kdo slabo počuti, mu takoj prinesejo kozarec vode. Če je kdo žalosten, ga poskušajo razvedriti z lepo zgodbico ali igro.

Dva učenca pa nista vedno prijazna. Najbolj ju razveseli, kadar nekdo naredi kaj narobe. Takrat se mu posmehujeta in njuna srčka kar skačeta od veselja. Pa vesta, da to ni prav, a je tako zabavno, kadar se nekomu pripeti kaj slabega. In najbolj pomembno je, da se njima to nikoli ne zgodi.

Nekega dne pa se je kljub vsemu pripetilo nekaj nenavadnega. Doma sta se skrbno pripravila na predstavitev gozdnih živali. Izdelala sta celo plakat. S ponosom sta ga razprla pred sošolci. Takrat pa, joj! Živali na plakatu so imele tako smešne oči, noge in ušesa, da so se sošolci, čeprav so vedeli, da to ni prav, začeli glasno smejati. Od sramu in jeze jima je postalo kar slabo. Takrat sta končno spoznala, kako se počutijo drugi, ko se jim posmehujeta. Obljubila sta si, da bosta odtlej do drugih vedno spoštljiva in prijazna.



Vprašanja za razmislek:

- Razmisli in povej, kako je v razredu, kjer so vsi prijazni do drugih?
- Kaj pa, če je kdo nesramen in se drugim za vsako stvar posmehuje? Ali bi se dobro počutil/-a, če bi se ti kdo posmehoval?
- Ali se ti kdaj norčuješ iz drugih? Kaj jim rečeš?
- Kaj misliš, kako se počutijo drugi, če se jim nekdo posmehuje?

Ti si moja najboljša prijateljica

»Seveda sem tvoja najboljša prijateljica,« je že vsaj desetisočkrat odgovorila Neji Irma. Neja in Irma sta prijateljici že od nekdanj. Bajе, da sta se spoznali, še preden sta pokukali iz mamičinih trebuhov. V šoli za starše, kamor so njuni starši zahajali, tik preden sta se rodili. Prvo pravo srečanje sta doživeli v vrtcu. Ta srečanja sicer niso bila ravno pohvale vredna, saj sta se cukali, si kradli dudi in se prepirali vsakič, ko je imela katera v roki igračo. Vendar to ne šteje, takrat sta bili še zares majhni in njun spomin ne seže tako daleč. Šteje to, da sta pri približno treh letih postali neločljiva dvojica. Vse sta počeli skupaj. Vedno sta se igrali, smejali in tudi jokali skupaj. Nič, nič, prav nič ju ni moralo ločiti. Vse dokler nista vstopili v šolo.

Njuni mami sta že ob vpisu prosili, da sta v istem razredu. In res sta se znašli znova skupaj med novimi prijatelji. Sprva je bilo vse v redu. Drugih niti nista poznali, zato je bilo prav prikladno, da sta poznali druga drugo.

Kmalu se je situacija zapletla. Irma je našla novo prijateljico Mirjam. Všeč ji je bilo, da lahko skupaj ustvarjata, rišeta in barvata. Tega Neja ni marala. Ona je oboževala ples, petje, punčke in vse afnaste stvari, ki naj bi punce osrečevale. Irma je počasi spoznavala, da ji v Nejni družbi nekaj manjka. Ni bila več to, kar si je želela. Poleg tega je ves čas poslušala Nejo, ko se je hvalila, kako čudovito pleše in kakšen angelski glas ima. Toda ker sta bili najboljši prijateljici že od nekdanj, ji ni želela povedati, da se z njo noče več igrati. Vedela je, da bi jo s tem prizadela.

Neja je kljub vsemu čutila, da ni več isto, kot je bilo prej. Irma je imela vse več izgovorov, zakaj se ne bi igrala z njo. Vse bolj se ji je izmikala in proste trenutke preživljala z Mirjam. Neji ni preostalo drugega, kot da si poišče druge prijatelje. Ti so jo imeli radi, saj je bila zabavna in nasmejana. A Neji to ni bilo dovolj. Še vedno je bila jezna na Irmo, zato je začela drugim prepovedovati, da se družijo z Irmo. Irma je iz ust sošolk vse pogosteje slišala: »Nisem tvoja prijateljica.« Zato je postajala vse bolj potrta. Ni razumela, kaj dela narobe, da je sošolke ne marajo. Doma je pogosto jokala. V šolo ni želela in pogosto jo je bolel trebuh. Nazadnje je mamica sklenila, da tako ne gre več naprej. Z Irmo sta stopili do učiteljice in se ji zaupali. Učiteljica je obljubila, da bo stvar raziskala.

Že naslednji dan so se začeli pogovori z dekleti. Ko je prišla na vrsto Neja, ji slaba vest ni dala miru. Priznala je, še preden jo je učiteljica kar koli vprašala. S priznanjem pa se je pot sklepanja novih prijateljstev šele dobro začela. Dekleti sta začeli spoznavati, da ni nič narobe, če se družiš tudi z drugimi. Da je to celo zelo fino. Vsak ima nekaj dobrega in z vsakomer deliš navdušenje nad drugačnimi stvarmi. Punci sta tudi vedeli, da je najpomembnejše od vsega, da se kljub vsemu lahko vsakič vrnete k

prijateljici, ki te zares pozna in je pravi zaupnik. Vedeli sta, da se imata radi, da sta najboljši prijateljici, a si tega nista več govorili. Njuna srčka sta vedela, da tako je, in to je bilo dovolj, da sta bili srečni.

Vprašanja za razmislek:

- Kdo sta bili Neja in Irma?
- Kakšni sta bili? Kaj sta imeli radi?
- Ali imaš tudi ti najboljšo prijateljico?
- Ali ji ves čas govoriš, da si njena najboljša prijateljica? Ali ji kdaj rečeš, da nisi več njena prijateljica?
- Kako se počutiš, ko se tvoja prijateljica igra z drugimi otroki?
- Kaj narediš, ko se tvoja prijateljica igra z drugimi otroki?
- Ali se tudi ti kdaj raje igraš s kom drugim kot s svojo najboljšo prijateljico? Kako se takrat počutiš?
- Kaj misliš, kakšen je najboljši prijatelj?

USTVARJALNICA

Razmislite o razrednih zgodbicah, ki bi jih lahko predstavili vi. Zapišite svojo razredno zgodbo. Izpostavite čustva, ki jih bodo vaši literarni junaki doživljali. Pri ustvarjanju bodite še posebej pozorni na sporočilno plat zgodb.

Zgodbice predstavite s pomočjo gledališča – lahko jih uprizorite tako, da ste vi igralci, lahko s pomočjo lutk ali pa japonskega gledališča, t. i. kamišibaja. Čustva je prek umetnosti bolj sproščeno izražati, zato je lahko način z gledališko predstavo dobra izbira pri obravnavi občutljivejših tem.

KAMIŠIBAJ – poustvarjanje vsebin zgodb s poudarkom na izražanju čustev, ki se pojavljajo v zgodbah

Kamišibaj je pripovedovanje zgodbe ob slikah. Razmislite, katere dele svoje zgodbe boste ilustrirali. Na trše kartone začnite risati ali slikati vsebine zgodb. Uporabite lahko različne tehnike risanja oz. slikanja.

Ko boste naslikali vsebino vaše razredne zgodbe, je čas za pravo gledališko doživetje, ki se bo dotaknilo čustvene plati gledalcev. Razmislite, ali bi dodali glasbeno podlago. Gledalcev se bo zgodba čustveno še bolj dotaknila, če boste pripovedovali doživeto.

Po odigrani predstavi se z gledalci pogovorite o njihovih občutjih in čustvih, ki so jih zaznali v zgodbi. Vprašajte jih, kaj je zgodba sporočila njim. Kaj so se naučili in ali so sami kako podobno situacijo že doživeli? Kako so takrat ravnali? Se jim je zdela njihova rešitev dobra? Ali bi jo danes rešili kako drugače?



Samovrednotenje znanja/veščine



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

Kriterij

Dokaz

Razumem, da so čustveni odzivi del vsakodnevnega življenja v šoli in zunaj nje in jih prepoznavam pri sebi in svojih sošolcih.

Zmorem se vživeti v čustva junakov v zgodbah in jih primerjati s čustvi, ki jih ob podobnih situacijah doživljam sam/-a.

Zmorem sprejeti odločitve o tem, kako bom ravnal/-a, pri katerih upoštevam posledice, ki bi jih moje ravnanje imelo na druge osebe.

Zmorem oblikovati svojo "razredno zgodbo" in jo na igriv način (prek gledališča) predstaviti drugim.