



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



# DELAVNICE ZA ČUSTVENO OPISMENJEVANJE UČENCEV

*Priročnik za učitelje, svetovalne delavce, izvajalce DSP ...*



COMP@S, Osnovna šola Minke Namestnik-Sonje Slovenska Bistrica

Slovenska Bistrica, september 2020

---

**Delavnice za čustveno opismenjevanje učencev: *Priročnik za učitelje, svetovalne delavce, izvajalce DSP...***

Avtorici: mag. Kristina Višaticki in Zdenka Černelič, univ. dipl. soc. ped.

Slikovno gradivo: mag. Kristina Višaticki in Zdenka Černelič, univ. dipl. soc. ped.

Lektoriranje: Eva Svenšek, univ. dipl. anglistka in rusistka, in Aleksandra Bolčević, mag. prof. slovenskega jezika in književnosti

Oblikovanje: Klavdija Fridrih Gošnjak, prof. def.

Izdal in založil: COMP@S, OŠ Minke Namestnik-Sonje Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 20, 2310 Slovenska Bistrica

Slovenska Bistrica, september 2020

V formatu PDF na spletni strani <http://minka.splet.arnes.si/comps/>

Izid priročnika je omogočilo sofinanciranje evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport RS.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID=35608067](#)

ISBN 978-961-95166-0-7 (pdf)

---

## KAZALO

O POMENU ČUSTEV IN PRIROČNIKU NA POT .....	7
DELAVNICE PRVO TRILETJE .....	9
1. RAZRED .....	10
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	10
1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA .....	10
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	10
3. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	11
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE .....	12
1. DELO PO SKUPINAH .....	13
2. EVALVACIJA .....	14
2. RAZRED .....	15
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	15
1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA .....	15
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	15
3. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	16
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE .....	17
1. DELO PO SKUPINAH .....	18
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	19
3. EVALVACIJA .....	19
3. RAZRED .....	20
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	20
1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA .....	20
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	20
3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO .....	21
4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	21
5. vaja: TERMOMETER .....	23
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE .....	23
1. DELO PO SKUPINAH .....	23
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	25
3. EVALVACIJA .....	25
DELAVNICE DRUGO TRILETJE .....	26
4. in 5. RAZRED .....	27
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	27

---

1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA.....	27
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	27
3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO .....	28
4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	28
5. vaja: TERMOMETER .....	30
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE.....	30
1. DELO PO SKUPINAH .....	30
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	32
3. EVALVACIJA.....	32
6. RAZRED.....	33
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	33
1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA.....	33
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	33
3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO .....	34
4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	34
5. vaja: TERMOMETER .....	36
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE.....	36
1. DELO PO SKUPINAH .....	37
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	38
3. EVALVACIJA.....	38
DELAVNICE TRETJE TRILETJE .....	39
7. RAZRED.....	40
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	40
1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA.....	40
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	40
3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO .....	41
4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	41
5. vaja: TERMOMETER .....	43
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE.....	44
1. DELO PO SKUPINAH .....	44
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	45
3. EVALVACIJA.....	46
8. in 9. razred .....	47
I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	47

---

1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA.....	47
2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN .....	47
3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO .....	48
4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV .....	48
5. vaja: TERMOMETER .....	50
II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE.....	50
1. DELO PO SKUPINAH .....	51
2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA .....	52
3. EVALVACIJA.....	52
PRILOGA 1.....	53
PRILOGA 2.....	56
Priloga: SKICA ČLOVEKA .....	57
PRILOGA 3.....	58
PRILOGA 4.....	59
PRILOGA 5.....	60
PRILOGA 6.....	61
PRILOGA 7.....	62
PRILOGA 8.....	63
PRILOGA 9.....	64
PRILOGA 10.....	68
PRILOGA 11.....	69
PRILOGA 12.....	73
PRILOGA 13.....	74
PRILOGA 14.....	75
PRILOGA 15.....	76
PRILOGA 16.....	77
PRILOGA 17.....	79
PRILOGA 18.....	80
PRILOGA 19.....	84
PRILOGA 20.....	88
PRILOGA 21.....	89
PRILOGA 22.....	90



---

## O POMENU ČUSTEV IN PRIROČNIKU NA POT

Čustva pomembno vplivajo na naše misli in odzive.

Nenehno težimo k vzpostavitvi skladnosti med zunanjim in notranjim svetom, prilagajamo se na določeno situacijo ali situacijo prilagajamo sebi. Vloga čustev je tako adaptivna in preživetvena, zato so čustva vedno logična, ob upoštevanju dejstev, meril in vrednot, po katerih posameznik ocenjuje določeno situacijo.

Čustveno doživljanje vsebuje tudi doživljajsko komponento. Človek dogodek ne le zaznava, ampak tudi doživlja. »Prav ta kvaliteta občutenja razlikuje emocionalne reakcije od drugih človekovih odzivov.« (Milivojević, 2008, str. 18) Čustva imajo pomembno vlogo v razvoju človekovega samozavedanja in pri pridobivanju nadzora nad izražanjem čustvenih stanj (Milivojević, 2008).

Za ustrezno spopadanje s čustvi je nujno, da se odzivov naučimo v procesu odraščanja. Izvedba delavnic z učenci na temo čustev lahko pripomore k ozaveščanju njihovega doživljanja in izražanja posameznih čustev.

Pred vami je priročnik za izvedbo preventivnih delavnic z naslovom Delavnice za čustveno opismenjevanje učencev, ki je nastal na podlagi najinega večletnega individualnega in tudi skupinskega socialnopedagoškega dela v praksi v različnih razredih. Vaje lahko izvedete individualno s posameznim učencem pri urah DSP, pogosteje pa se izvajajo v razredih, lahko jih izvedete kot dan dejavnosti. Za izvedbo delavnic razred razdelite na 4 ali 5 skupin, odvisno od števila učencev. Delavnice lahko izvedete razredniki, svetovalni delavci, učitelji za DSP in še kdo. Priporočljivo je, da je z vami v razredu še 1 izvajalec, saj učenci pri delu v skupinah potrebujejo pomoč.

Delavnice so razdeljene po triletjih. Vsebina je enaka za vsa triletja, le način izvedbe in material je prilagojen starosti in sposobnosti učencev po starostnih obdobjih. Razdeljena je na 2 dela, ki se praviloma izvedeta v 2 šolskih urah, lahko pa se odločite tudi za izvedbo dneva dejavnosti na to temo. V prvem delu učenci spoznajo 4 osnovna čustva, v drugem delu pa se podrobneje ukvarjajo z vplivi jeze na nas in z njenim izražanjem.

---

V prilogah je material za posamezne delavnice, pri vsebini pa je označeno, pri kateri vaji lahko uporabite posamezne priloge.

Ob raziskovanju čustvenih odzivov vaših učencev vam želiva obilico izzivov in novih spoznanj. Vredno je poskusiti, saj učence spoznate v drugačni luči in ne nazadnje morda razumete, kako njihov včasih zapleteni čustveni svet vpliva na njihovo vedenje. To je tudi priložnost za nadaljnje delo, usmeritve in pomoč posameznikom in oddelku oziroma razredu.

mag. Kristina Višaticki, Zdenka Černelič univ. dipl. soc. ped.



---

# DELAVNICE PRVO TRILETJE

**TRAJANJE: 2 ŠOLSKI URI (lahko kot dan dejavnosti)**

**PRIPOMOČKI:**

- pisalo, barvice, flomastri
- škarje in lepilo
- pripomočki iz prilog (natisnjeni)
- lutke s čustvenimi izrazi
- plastificirane predloge s čustvenimi izrazi
- listi A5 za risanje čustvenega izraza obraza
- listi za plakate
- rdeči in zeleni listi
- narezani rdeči in zeleni lističi (3. razred)

# 1. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

## I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici.



### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo.

Skupaj ugotavljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

---

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja.

**TRENUSTNO POČUTJE**

**M I R E N**

**V Z N E M I R J E N**

### 3. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### **IGRA VLOG Z LUTKAMI**

Učencem predstavimo 4 osnovna čustva s pomočjo igre vlog z lutkami. Pri tem skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo smo odigrali.

#### **SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA**

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo izraz posameznega čustva (oči in usta). Opišejo, kakšen je izraz na obrazu. Pogovorimo se o tem, da čustva najlažje in najhitreje prepoznamo po izrazu na obrazu.

***Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.***

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

#### **RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA**

Na bele liste A5 učenci narišejo obraz, ki so ga imeli v skupini, in napišejo, kaj jih razžalosti/razjezi/razveseli/prestraši (tistim, ki še ne pišejo, pomagamo). To predstavijo

sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva.

1



## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju zaradi jeze ogromno težav, če je ne moremo izražati na primeren način. Delo razdelite po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če imamo 5 skupin, 2 skupini delata isto nalogo. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

<sup>1</sup> Uporabljene kartice so del didaktičnega materiala SCHUBI E-MOTION 2

---

## 1. DELO PO SKUPINAH

### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke, lahko slike, fotografije, žoge ... Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje na telesu lahko čutimo jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu sošolcem predstavijo plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 2.***

Priloga 2: VPLIV JEZE NA TELO (1., 2. razred)

### 2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimernega, ko smo jezni. Na rdeč list A3 lepijo sličice ptičev, ki svojo jezo izražajo na neprimeren način. Lahko dodajo še svoje ideje in narišejo ali napišejo, kaj še oni ali drugi delajo neprimernega, ko so jezni. Na koncu predstavijo svoj plakat sošolcem.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 3 in 4.***

Priloga 3: VPLIV JEZE NA VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI (1., 2. razred)

Priloga 4: SLIČICE PTIČKOV

### 3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na zelen list A3 lepijo sličice mucka Oksija. Razdelijo jih lahko glede na to, kaj lahko delamo v šoli in kaj doma. Lahko dodajo še svoje ideje in narišejo ali napišejo, kako se oni na primeren način odzovejo, ko so jezni. Na koncu predstavijo svoj plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 5 in 6.***

Priloga 5: VPLIV JEZE NA VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI (1., 2. razred)

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko umirim, ko sem

---

#### **4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI**

Učencem te skupine preberemo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. Skupina razpravlja o zgodbi, jo ilustrira na plakat in se pripravi na igro vlog. Najprej odigrajo neustrezen odziv in nato ustrezen odziv. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah. Pogovorimo se o pomenu opravičila.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 7.***

Priloga 7: ZGODBA ZA IGRO VLOG (1., 2. razred)

#### **2. EVALVACIJA**

Na 3 listih so 3 smeški in učenci se podpišejo pod tistega, za katerega menijo, da opiše njihovo počutje na delavnici (vesel, žalosten in nevtralen).

***Pri tem uporabite PRILOGO 8.***

Priloga 8: SMEŠKI ZA EVALVACIJO (1., 2., 3. RAZRED)

## 2. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

#### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo “**brainstorming**” ali “**viharjenje možganov oz. možgansko nevihto**”. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici.

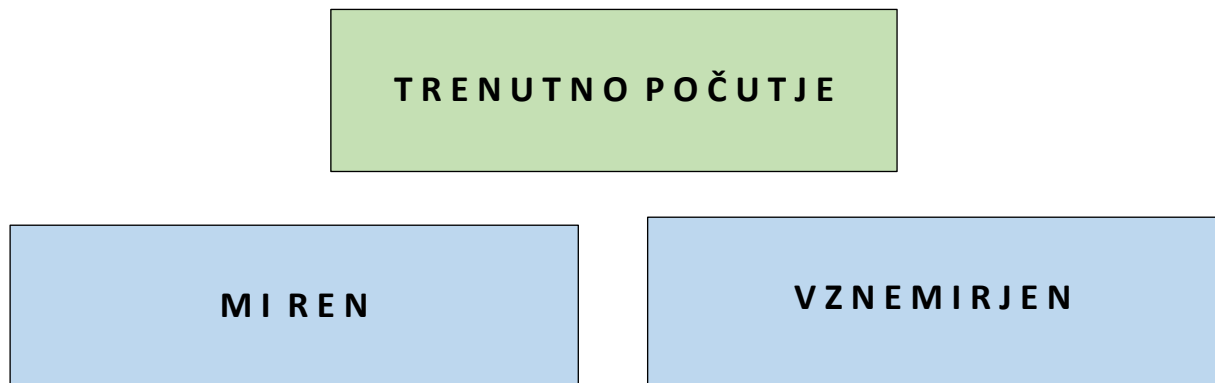


#### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo. Skupaj ugotavljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

---

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja.



### 3. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### **IGRA VLOG Z LUTKAMI**

Učencem predstavimo 4 osnovna čustva s pomočjo igre vlog z lutkami. Skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo smo odigrali.

#### **SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA**

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo izraz posameznega čustva (oči in usta). Opišejo, kakšen je izraz na obrazu. Pogovorimo se o tem, da čustva najhitreje in najlažje prepoznamo po izrazu na obrazu.

***Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.***

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

#### **RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA**

Na bele liste A5 narišejo obraz, ki so ga imeli v skupini in na prazne črte napišejo 3 stvari, ki jih razžalostijo/razjezijo/razveselijo/prestrašijo. To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o



posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva.

KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.



**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 9.**

Priloga 9: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (2. razred)

## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju zaradi jeze ogromno težav, če je ne moremo izraziti na primeren način. Delo razdelimo po skupinah. Če

---

imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če je 5 skupin, 2 skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

## 1. DELO PO SKUPINAH

### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke, fotografije, slike, žoge ... Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje na telesu lahko čutimo jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu plakat predstavijo sošolcem.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 2.***

Priloga 2: VPLIV JEZE NA TELO (1., 2. razred)

### 2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimernega, ko smo jezni. Na rdeč list A3 lepijo sličice ptičev, ki svojo jezo izražajo na neustrezen način. Lahko dodajo še svoje ideje in napišejo, kaj še oni delajo neprimernega, ko so jezni. Na koncu predstavijo svoj plakat ostalim sošolcem.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 3 in 4.***

Priloga 3: VPLIV JEZE NA VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI (1., 2. RAZRED)

Priloga 4: SLIČICE PTIČKOV

### 3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na zelen list A3 lepijo sličice mucka Oksija. Lahko jih razdelijo glede na to, kaj lahko delamo v šoli in kaj doma. Dodajo še svoje ideje in napišejo, kako se oni ali drugi na primeren način odzovejo, ko so jezni. Na koncu predstavijo svoj plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 5 in 6.***

Priloga 5: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI (1., 2. RAZRED)

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko umirim, ko sem

---

#### 4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI

Učencem te skupine preberemo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. Učenci v skupini razpravljajo o zgodbi, jo ilustrirajo na plakat in se pripravijo na igro vlog. Najprej odigrajo neustrezen odziv in ustrežnejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah. Pogovorimo se o namenu in pomenu opravičila.

**Pri tej skupini uporabite PRILOGO 7.**

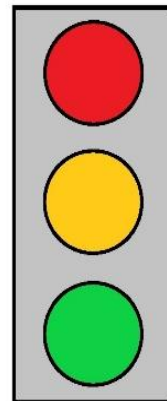
Priloga 7: ZGODBA ZA IGRO VLOG (1., 2. razred)

#### 2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev. Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ).

**Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.**

Priloga 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



#### 3. EVALVACIJA

Na 3 listih so 3 smeški. Učenci se podpišejo pod tistega, za katerega menijo, da opiše njihovo počutje na delavnici (vesel, žalosten in nevtralen).

**Pri tem uporabite PRILOGO 8.**

Priloga 8: SMEŠKI ZA EVALVACIJO (1., 2., 3. RAZRED)

### 3. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

#### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

##### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici.

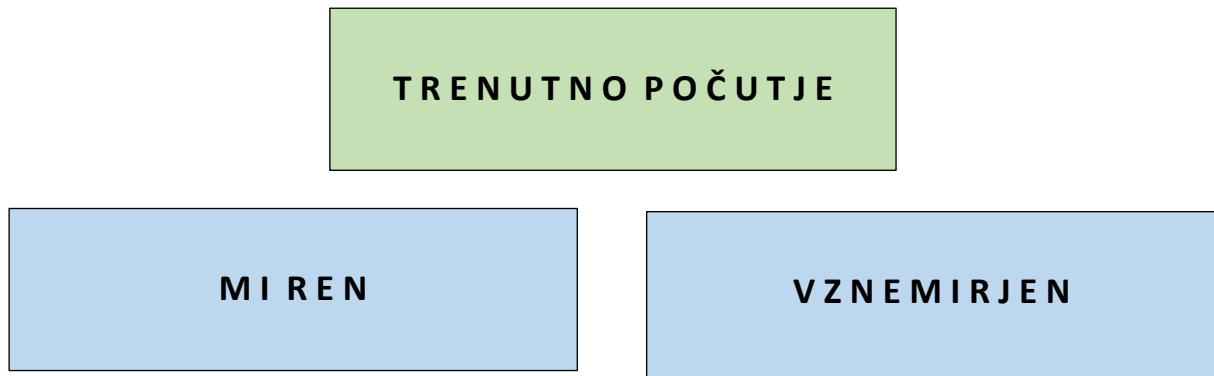


##### 2. vaja: MIREN – VZNE MIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo. Skupaj ugotovljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

---

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja.



### 3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO

Razlika med občutkom in čustvom (učencem predstavimo razliko med občutkom – telesna kategorija, in čustvom – psihološka kategorija). Občutke čutimo na telesni ravni (npr. čutimo, da nam je vroče, čutimo obleko na sebi ...). Čustva pa čutimo samo v situacijah, za katere ocenimo, da so nam pomembne in vplivajo na naše vedenje. Bolj kot nam je situacija pomembna, močnejše je čustvo, ki ga doživljamo.

### 4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### **IGRA VLOG Z LUTKAMI**

Učencem predstavimo 4 osnovna čustva s pomočjo igre vlog z lutkami. Skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo smo odigrali.

#### **SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA**

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo izraz posameznega čustva (oči in usta). Opišejo, kakšen je izraz na obrazu. Pogovorimo se o tem, da čustva najlažje in najhitreje prepoznamo po izrazu na obrazu.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.**

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

### RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA

Na bele liste A5 narišejo obraz, ki so ga imeli v skupini, in na prazne črtice napišejo 3 stvari, ki jih razžalostijo/razjezijo/razveselijo/prestrašijo. To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo skupaj ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva.

KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.



**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 11.**

Priloga 11: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (3.–5. RAZRED)

---

## 5. vaja: TERMOMETER

Učencem predstavimo TERMOMETER kot prisodobo za vedenjsko razlago delovanja čustev. Vprašamo jih, kaj jim pove termometer in na kaj nas opozori povišana telesna temperatura. Takrat nas napadejo bacili oziroma mikrobi, zbolimo ter dobimo povišano telesno temperaturo. Moramo se zdraviti, da se naša temperatura vrne na običajno. To povežemo s čustvi, ki delujejo podobno kot bacili, saj v nas v primeru močnega čustva tudi »zavre«, kot bi se nam povišala telesna temperatura.

Pogovorimo se o tem, da čustva, kot večina bolezni, ne trajajo dolgo, ampak le krajši čas. Prav tako je naš cilj, da se vrnemo v običajno umirjeno stanje.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 12.**

Priloga 12: TERMOMETER (3.–9. razred)



## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju ogromno težav, če je ne moremo izražati na primeren način. Delo razdelimo po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če imamo 5 skupin, 2 skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

### 1. DELO PO SKUPINAH

#### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke. Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje na telesu lahko čutimo

---

jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu predstavijo plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 13.***

Priloga 13: VPLIV JEZE NA TELO (3.–7. razred)

## **2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI**

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimernega, ko smo jezni. Na rdeče narezane lističe napišejo, kaj počnejo neprimernega, ko so jezni. Te lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat. Pomagamo si lahko s sličicami ptičkov.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 14 in 4.***

Priloga 14: VPLIV JEZE NA VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI (3.–7. razred)

Priloga 4: SLIČICE PTIČKOV (1.–3. razred)

## **3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI**

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na narezane zelene lističe pišejo, kaj lahko počnemo primernejšega, ko smo jezni. Pomagajo si lahko s plakatom mucka Oksija. Lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 15 in 6.***

Priloga 15: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI (3.–7. RAZRED)

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko umirim, ko sem

## **4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI**

Učenci te skupine preberejo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. Razpravljajo o zgodbi v skupini, na kratko odgovorijo na vprašanja z lista in se pripravijo na igro vlog. Najprej odigrajo neustrezen odziv in nato primernejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 16.***

Priloga 16: ZGODBA ZA IGRO VLOG (3.–9. razred)



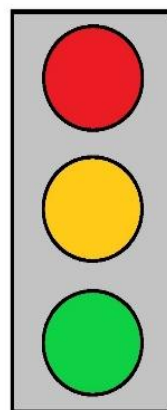
---

## 2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev. Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ). Naredimo to, kar je prav za nas in za druge.

***Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.***

Priloga 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



## 3. EVALVACIJA

Na 3 listih imamo 3 smeške in učenci se podpišejo pod tistega, za katerega menijo, da opiše njihovo počutje na delavnici (vesel, žalosten, nevtralen).

***Pri tem uporabite PRILOGO 8.***

Priloga 8: SMEŠKI ZA EVALVACIJO (1., 2., 3. razred)

---

# DELAVNICE DRUGO

# TRILETJE

**TRAJANJE: 2 ŠOLSKI URI (lahko kot dan dejavnosti)**

**PRIPOMOČKI:**

- pisalo, barvice, flomastri
- škarje in lepilo
- pripomočki iz prilog (natisnjeni)
- lutke s čustvenimi izrazi
- plastificirane predloge s čustvenimi izrazi
- listi za plakate
- narezani rdeči in zeleni lističi

## 4. in 5. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

#### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici. Pogovorimo se o tem, da zraven osnovnih poznamo še druga čustva.



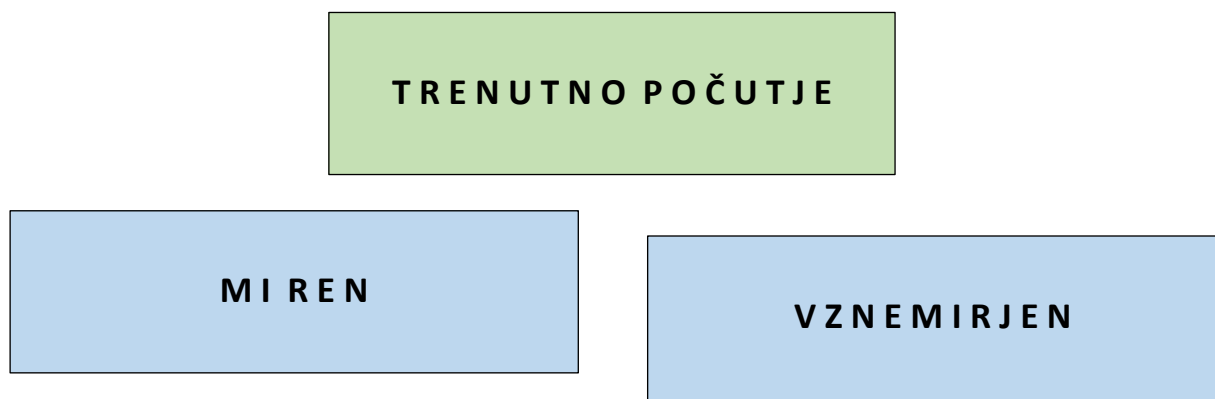
#### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo.

---

Skupaj ugotavljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je, da učenci vedo, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja.



### 3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO

Razlika med občutkom in čustvom (učencem predstavimo razliko med občutkom – telesna kategorija, in čustvom – psihološka kategorija). Občutke čutimo na telesni ravni (npr. čutimo, da nam je vroče, čutimo obleko na sebi ...). Čustva pa čutimo samo v situacijah, za katere ocenimo, da so nam pomembne in vplivajo na naše vedenje. Bolj kot je situacija za nas pomembna, močnejše je čustvo, ki ga doživljamo.

### 4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### IGRA VLOG Z LUTKAMI

Učencem predstavimo 4 osnovna čustva s pomočjo igre vlog z lutkami, fotografijami, slikami, žogami ... Skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo smo odigrali.

#### SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo izraz posameznega čustva (oči in usta). Opišejo,

kakšen je izraz na obrazu. Pogovorimo se o tem, da čustva najhitreje in najlažje prepoznamo po izrazu na obrazu.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.**

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

### RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA

Na delovne liste v krog narišejo obraz, ki so ga imeli v skupini. Na prazne črte napišejo 3 stvari, ki jih razžalostijo/razjezijo/razveselijo/prestrašijo. To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodajamo situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo skupaj ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva.

KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.



**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 11.**

Priloga 11: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (3.–5. razred)

---

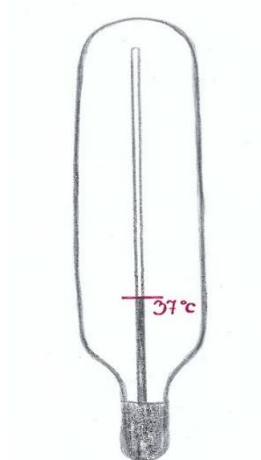
## 5. vaja: TERMOMETER

Učencem predstavimo TERMOMETER kot prisodobo za vedenjsko razlago delovanja čustev. Vprašamo jih, kaj jim pove termometer in na kaj nas opozori povišana telesna temperatura. Takrat nas napadejo bacili oziroma mikrobi, zbolimo ter dobimo povišano telesno temperaturo. Moramo se zdraviti, da se naša temperatura vrne na običajno. To povežemo s čustvi, ki delujejo podobno kot bacili, saj v nas v primeru močnega čustva tudi »zavre«, kot bi se nam povišala telesna temperatura.

Pogovorimo se o tem, da čustva, kot večina bolezni, ne trajajo dolgo, ampak le krajši čas. Prav tako je naš cilj, da se vrnemo v običajno umirjeno stanje.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 12.**

Priloga 12: TERMOMETER (3.–9. razred)



## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se več ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju zaradi nje ogromno težav, če je ne moremo izražati na primeren način. Delo razdelimo po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če imamo 5 skupin, dve skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

### 1. DELO PO SKUPINAH

#### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke, fotografije, slike, žoge ... Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje

---

na telesu lahko čutimo jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu sošolcem predstavijo plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 13.***

Priloga 13: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO (3.–7. razred)

## **2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI**

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimerne, ko smo jezni. Na rdeče narezane lističe napišejo, kaj počnejo oni ali drugi neprimerne, ko so jezni. Te lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat.

Pogovorimo se o tem, na kakšne težave lahko naletimo zaradi neustreznega izražanja jeze.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 14.***

Priloga 14: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI (3.–7. razred)

## **3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI**

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na narezane zelene lističe pišejo, kaj lahko počnemo primernejšega, ko smo jezni. Pomagajo si lahko s plakatom mucka Oksija. Lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat sošolcem v razredu.

Pogovorimo se o pomenu sproščanja in naredimo vaje umirjenega dihanja, umirjanja s štetjem ipd.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 15 in 6.***

Priloga 15: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI - Kako se lahko umirim, ko sem

## **4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI**

Učenci te skupine preberejo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. Razpravljajo o zgodbi v skupini, na kratko odgovorijo na vprašanja z lista in se pripravijo na

---

igro vlog. Najprej odigrajo neprimeren odziv in nato primernejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 16.***

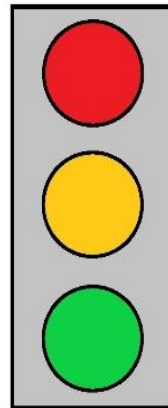
Priloga 16: ZGODBA ZA IGRO VLOG (3.–9. RAZRED)

## 2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev. Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ). Naredimo to, kar je prav za nas in druge.

***Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.***

Priloga 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



## 3. EVALVACIJA

Na delovnem listu so vprašanja za evalvacijo, ki jo učenci rešijo glede na to, kakšna se jim je zdela izvedba delavnice, kaj so se naučili in kaj bi še želeli vedeti oziroma kaj jih zanima o čustvih.

***Pri tem uporabite PRILOGO 17.***

Priloga 17: DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (4., 5. razred)



## 6. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

#### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici. Pogovorimo se o tem, da zraven osnovnih poznamo še druga čustva.

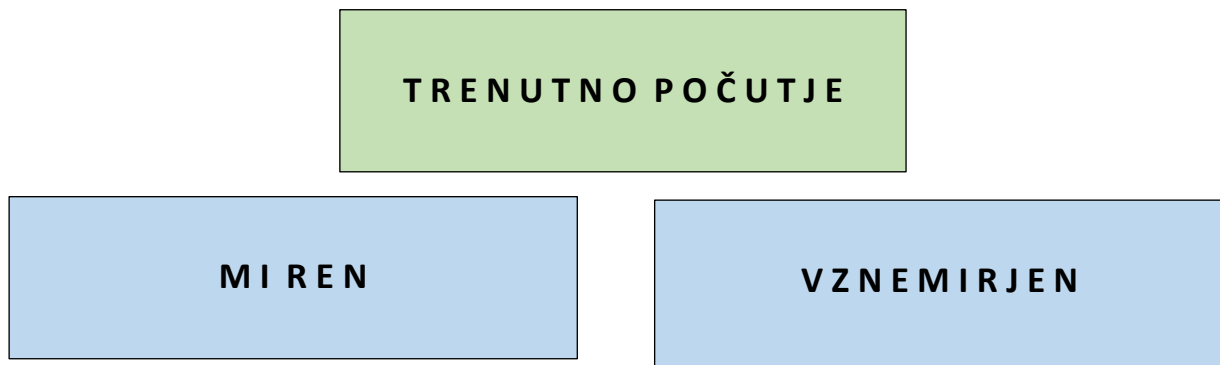


#### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo. Skupaj ugotovljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

---

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja.



### 3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO

Razlika med občutkom in čustvom (učencem predstavimo razliko med občutkom – telesna kategorija, in čustvom – psihološka kategorija). Občutke čutimo na telesni ravni (npr. čutimo, da nam je vroče, čutimo obleko na sebi ...). Čustva pa čutimo samo v situacijah, za katere ocenimo, da so nam pomembne in vplivajo na naše vedenje. Bolj kot nam je situacija pomembna, močnejše je čustvo, ki ga doživljamo.

### 4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### IGRA VLOG Z LUTKAMI

Učencem razdelimo 4 lutke z osnovnimi čustvenimi izrazi. V skupini se dogovorijo, kako bodo ostalim predstavili čustvo, ki ga ponazarja posamezna lutka. Skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo smo odigrali. Če imamo 5 skupin, se 1 čustvo ponovi (odvisno od tega, kar imamo na voljo). Pogovorimo se o tem, da čustva najlažje in najhitreje prepoznamo po izrazu obraza. Čustva lahko tudi skrivamo in prikrivamo ter jih izrazimo drugače, kot jih v resnici čutimo.

#### SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo izraz posameznega čustva (oči in usta). Opišejo,

kakšen je izraz na obrazu. Pogovorimo se o tem, da čustva najhitreje in najlažje prepoznamo po izrazu na obrazu.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.**

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

### RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA

Na delovne liste v krog narišejo ta obraz, ki so ga imeli v skupini, in na prazne črtice napišejo 5 stvari, ki jih razžalostijo/razjezijo/razveselijo/prestrašijo. To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo skupaj ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva.

KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.



**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 18.**

Priloga 18: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (6.–9. razred)

---

## 5. vaja: TERMOMETER

Učencem predstavimo TERMOMETER kot prisodobo za vedenjsko razlago delovanja čustev. Vprašamo jih, kaj jim pove termometer in na kaj nas opozori povišana telesna temperatura. Takrat nas napadejo bacili oziroma mikrobi, zbolimo ter dobimo povišano telesno temperaturo. Moramo se zdraviti, da se naša temperatura vrne na običajno. To povežemo s čustvi, ki delujejo podobno kot bacili, saj v nas v primeru močnega čustva tudi »zavre«, se zviša napetost, kot bi se nam povišala telesna temperatura.

Pogovorimo se o tem, da čustva, kot večina bolezni, ne trajajo dolgo, ampak le krajši čas. Prav tako je naš cilj, da se čim prej vrnemo v običajno, umirjeno stanje.

Na sprožilce določenega čustva lahko vplivamo tako, da jim spremenimo pomen, se jim izognemo ali jih popravimo.

Imamo tudi možnost vplivati na intenziteto čustev na način, da se skušamo čim bolj zavedati dogajanja v našem telesu in se učimo uravnoveženih misli. Prav tako se učimo, da rešujemo konflikte na asertiven način.

Na intenziteto čustvenega doživljanja in izražanja imamo možnost vplivati tudi s sproščanjem napetosti, ki jo v nas sproži določeno čustvo.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 12.**

Priloga 12: TERMOMETER (3.–9. razred)



## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju zaradi nje ogromno težav, če je ne moremo izražati na primeren način. Delo razdelimo po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če je 5 skupin, dve skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

---

## 1. DELO PO SKUPINAH

### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke, fotografije, slike, žoge ... Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje na telesu lahko čutimo jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu plakat predstavijo sošolcem.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 13.***

Priloga 13: VPLIV JEZE NA TELO (3.–7. razred)

### 2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimerne, ko smo jezni. Na rdeče narezane lističe napišejo, kaj počnejo neprimerne, ko so jezni. Te lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat ostalim učencem.

Razmislijo še, s katerimi težavami se lahko srečamo v primeru neustreznega izražanja jeze.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 14.***

Priloga 14: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDNJE – NEPRIMERNI ODZIVI (3.–7. razred)

### 3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na narezane zelene lističe pišejo, kaj lahko počnemo primernejšega, ko smo jezni. Pomagajo si lahko s plakatom mucka Oksija. Lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat drugim v razredu.

Naredimo sproščanje z dihanjem, vajo sproščanja s štetjem ipd.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 15 in 6.***

Priloga 15: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI (3.–7. RAZRED)

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko umirim, ko sem

---

#### 4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI

Učenci te skupine preberejo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. V skupini razpravljajo o zgodbi, na kratko odgovorijo na vprašanja z lista in se pripravijo na igro vlog. Najprej odigrajo neprimeren odziv in nato primernejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah.

**Pri tej skupini uporabite PRILOGO 16.**

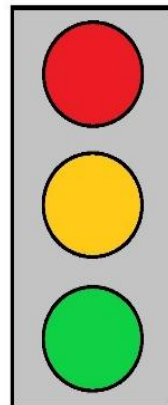
Priloga 16: ZGODBA ZA IGRO VLOG (3.–9. razred)

#### 2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev. Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ). Naredimo to, kar je prav za nas in druge.

**Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.**

Priloga 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



#### 3. EVALVACIJA

Na delovnem listu so vprašanja za evalvacijo in učenci jo rešijo glede na to, kakšna se jim je zdela izvedba delavnice. Napišejo tudi, kaj so se novega naučili in kaj bi želeli o čustvih še izvedeti.

**Pri tem uporabite PRILOGO 22.**

Priloga 22: DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (6.–9. razred)

---

# DELAVNICE TRETJE

# TRILETJE

**TRAJANJE: 2 ŠOLSKI URI (lahko kot dan dejavnosti)**

**PRIPOMOČKI:**

- pisalo, barvice, flomastri
- škarje in lepilo
- pripomočki iz prilog (natisnjeni)
- lutke s čustvenimi izrazi (7. razred)
- fotografije s čustvenimi izrazi (8., 9. razred)
- plastificirane predloge s čustvenimi izrazi (7. razred)
- listi za plakate
- narezani rdeči in zeleni lističi

## 7. RAZRED

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

#### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici. Pogovorimo se o pomenu učenja o čustvih in širjenja znanja o njih. Učencem povemo, da poznamo več čustev in več načinov, kako jih razvrščamo.



#### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

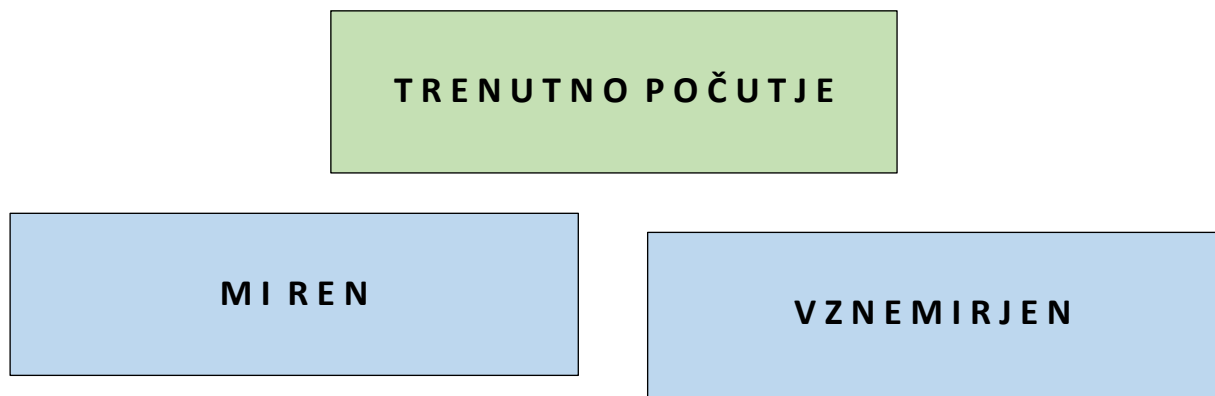
Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo.



---

Skupaj ugotavljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja. V primeru nenehnega oziroma pogostega stanja vznemirjenosti bi se nam lahko resno poslabšalo zdravje, zato je pomembno, da prepoznamo naša čustva, jih znamo uravnati na ustrezen način. Prav tako je pomembno, da se znamo učinkovito umiriti in sprostiti.



### 3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO

Razlika med občutkom in čustvom (učencem predstavimo razliko med občutkom – telesna kategorija, in čustvom – psihološka kategorija). Občutke čutimo na telesni ravni (npr. čutimo, da nam je vroče, čutimo obleko na sebi ...). Čustva pa čutimo samo v situacijah, za katere ocenimo, da so nam pomembne in vplivajo na naše vedenje. Bolj kot je situacija za nas pomembna, močnejše je čustvo, ki ga doživljamo. Čustva povežemo s sistemom vrednot.

### 4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### IGRA VLOG Z LUTKAMI

Učencem razdelimo 4 lutke, fotografije, slike, žoge z osnovnimi čustvenimi izrazi. V skupini se dogovorijo, kako bodo ostalim predstavili čustvo, ki ga ponazarja posamezna lutka, slika ... Skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti,

katero čustvo smo odigrali. Če imamo 5 skupin, se 1 čustvo ponovi (odvisno od tega, kar imamo na voljo). Pogovorimo se o tem, da čustvo najprej in najlažje prepoznamo po izrazu na obrazu. Čustva lahko tudi skrivamo ali prikrivamo.

### **SESTAVLJANJE PREDLOGE Z IZRAZOM POSAMEZNEGA ČUSTVA**

Učencem razdelimo predlogo z izrazom posameznega čustva. Vsaka skupina dobi svoje čustvo. Učenci po skupinah nalepijo na predlogo na več koščkov razrezan izraz posameznega čustva. Opišejo izraz na obrazu.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 1.**

Priloga 1: PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE

### **RISANJE ČUSTVENEGA IZRAZA**

Na delovne liste v krog narišejo obraz, ki so ga imeli v skupini, in na prazne črte napišejo 5 stvari, ki jih razžalostijo/razjezijo/razveselijo/prestrašijo. To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo skupaj ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva.

KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.





**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 18.**

Priloga 18: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (6.–9. razred)

### 5. vaja: TERMOMETER

Učencem predstavimo TERMOMETER kot prisposodbo za vedenjsko razlago delovanja čustev. Vprašamo jih, kaj jim pove termometer in na kaj nas opozori povišana telesna temperatura. Takrat nas napadejo bacili oziroma mikrobi, zbolimo ter dobimo povišano telesno temperaturo. Moramo se zdraviti, da se naša temperatura vrne na običajno. To povežemo s čustvi, ki delujejo podobno kot bacili, saj v nas v primeru močnega čustva tudi »zavre«, se zviša napetost, kot bi se nam povišala telesna temperatura.

Pogovorimo se o tem, da čustva, kot večina bolezni, ne trajajo dolgo, ampak le krajši čas. Prav tako je naš cilj, da se čim prej vrnemo v običajno umirjeno stanje.

Možnost vplivanja imamo na sprožilce določenega čustva, ki jim lahko spremenimo pomen, se jim lahko izognemo ali jih popravimo.

Možnost imamo vplivati tudi na intenziteto čustev na način, da se skušamo čim bolj zavedati dogajanja v našem telesu in se učimo uravnoteženih misli. Učimo se, da rešujemo konflikte na asertiven način.

Na intenziteto čustvenega doživljanja in izražanja imamo možnost vplivati tudi s sproščanjem napetosti, ki jih v nas sproži določeno čustvo.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 12.**

Priloga 12: TERMOMETER (3.–9. razred)



---

## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

### TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju ogromno težav, če je ne moremo izražati na primeren način. Delo razdelimo po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če imamo 5 skupin, 2 skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini pomagamo pri delu.

### 1. DELO PO SKUPINAH

#### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učencem te skupine ponudimo lutke, slike, fotografije, žoge ... Med vsemi izberejo tisto, ki predstavlja jezo. Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vrisujejo, kje na telesu lahko čutimo jezo, rišejo črto na »jezen« način, napišejo besedo jeza na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu predstavijo plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 13.***

Priloga 13: VPLIV JEZE NA TELO (3.–7. razred)

#### 2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimerne, ko smo jezni. Na rdeče narezane lističe napišejo, kaj počnejo oni ali drugi neprimerne, ko so jezni. Te lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat ostalim skupinam.

Pogovorimo se o težavah, s katerimi se lahko srečamo ob neustreznih načinih izražanja jeze.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 14.***

Priloga 14: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE (3.–7. razred)

#### 3. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje, ko smo jezni. Na narezane zelene lističe napišejo, kaj lahko počnemo primernejšega, ko smo jezni. Pomagajo si lahko s plakatom mucka Oksija. Lističe nalepijo na plakat. Na koncu predstavijo svoj plakat.

---

Učence spodbujamo, da poiščejo svoje načine sproščanja napetosti. Pogovorimo se o pomenu sproščanja pri zmanjševanju napetosti ob doživljanju različnih čustvenih stanj.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGI 15 in 6.***

Priloga 15: NAVODILA ZA 3. SKUPINO (3.–7. RAZRED)

Priloga 6: PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko umirim, ko sem

#### **4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI**

Učenci te skupine preberejo zgodbo, v kateri se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. Razpravljajo o zgodbi v skupini, na kratko odgovorijo na vprašanja z lista in se pripravijo na igro vlog. Najprej odigrajo neprimeren odziv in nato primernejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah. Pogovorimo se o pomenu opravičila.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 16.***

Priloga 16: ZGODBA ZA IGRO VLOG (3.–7. razred)

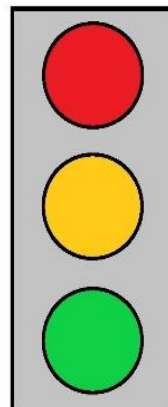
## **2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA**

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev.

Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ, naredi tako, kot je prav zate in za druge).

***Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.***

PRILOGA 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



---

### 3. EVALVACIJA

Na delovnem listu so vprašanja za evalvacijo in učenci jo rešijo glede na to, kakšna se jim je zdela izvedba delavnice.

***Pri tem uporabite PRILOGO 22.***

Priloga 22: DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (6.–9. razred)

## 8. in 9. razred

Učence razdelimo v 4 do 5 skupin, kar je odvisno od števila učencev v razredu oziroma oddelku. Poleg izvajalca je v razredu prisoten tudi razrednik, ki sodeluje pri izvedbi različnih delavnic znotraj razreda. Tako ima učitelj priložnost spoznati učence v različnih novih situacijah.

### I. DEL: PREPOZNAVANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

#### 1. vaja: ASOCIACIJE NA BESEDO ČUSTVA

Za prvo vajo uporabimo **“brainstorming”** ali **“viharjenje možganov oz. možgansko nevihto”**. Na tablo napišemo besedo ČUSTVA. Učence spodbudimo k razmišljanju o tem, na kaj pomislijo, ko slišijo besedo ČUSTVA. Izvajalec piše ideje otrok na tablo, skušamo pridobiti čim več idej. Izmed vseh idej učencev skupaj poiščemo 4 osnovna čustva, o katerih bomo govorili na prvi delavnici. Pogovorimo se o pomenu učenja o čustvih in poglobljanju znanja o njih. Učencem povemo, da poznamo več čustev in več načinov, kako jih razvrščamo.

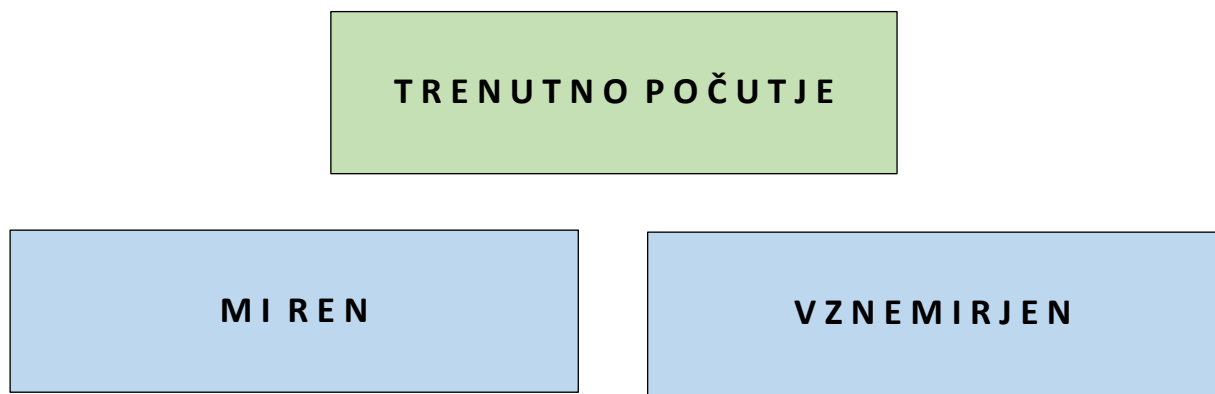


#### 2. vaja: MIREN – VZNEMIRJEN

Učence prosimo, da gredo na desno stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes mirni, da se jim danes ni zgodilo nič posebnega. Prav tako jih prosimo, da gredo na levo stran razreda tisti učenci, ki menijo, da so danes vznemirjeni, ker se je zgodilo nekaj, kar jih je vznemirilo. Skupaj ugotavljamo, na kateri strani v razredu je več učencev (praviloma na desni). Tisti na levi lahko, če želijo, povedo, kaj jih je ta dan vznemirilo.

---

Učencem predstavimo, da smo večino časa mirni. Se pa zgodijo dogodki, spomini ali občutki, ki nas vznemirijo in sprožijo v nas različna čustva. Pomembno je zavedanje učencev, da se praviloma ponovno vrnemo v stanje mirnosti. Pogovorimo se o tem, da nekateri za umirjanje potrebujejo malo več časa, drugi pa manj. Stanje mirnosti je pomembno zaradi našega zdravja in dobrega počutja. V primeru nenehnega oziroma pogostega stanja vznemirjenosti bi se nam lahko resno poslabšalo zdravje, zato je pomembno, da prepoznamo naša čustva, jih znamo uravnati na ustrezen način. Zaradi navedenega je pomembno, da se znamo učinkovito umiriti in sprostiti.



### 3. vaja: RAZLIKA OBČUTEK – ČUSTVO

Razlika med občutkom in čustvom (učencem predstavimo razliko med občutkom – telesna kategorija, in čustvom – psihološka kategorija). Občutke čutimo na telesni ravni (npr. čutimo, da nam je vroče, čutimo obleko na sebi ...). Čustva pa čutimo samo v situacijah, za katere ocenimo, da so nam pomembne in vplivajo na naše vedenje. Bolj kot nam je situacija pomembna, močnejše je čustvo, ki ga doživljamo. Čustva povežemo z našim sistemom vrednot.

### 4. vaja: PREPOZNAVANJE IN IZRAŽANJE 4 OSNOVNIH ČUSTEV

#### SESTAVLJANJE FOTOGRAFIJ ČUSTEV IN IGRA VLOG

Učencem razdelimo 4 razrezane fotografije z osnovnimi čustvenimi izrazi. Te najprej pravilno sestavijo, da dobijo fotografijo enega izmed 4 osnovnih čustev. V skupini se dogovorijo, kako bodo ostalim predstavili čustvo, ki ga ponazarja posamezna fotografija. Druge skupine skušajo povezati obrazno mimiko, kretnje in držo telesa s posameznim čustvom ter ugotoviti, katero čustvo so odigrali. Če imamo 5 skupin, se 1 čustvo ponovi (odvisno od tega, kar imamo na



voljo). Pogovorimo se o tem, da čustvo najprej in najlažje prepoznamo po izrazu na obrazu. Čustva lahko tudi skrivamo ali prikrivamo.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 19.**

Priloga 19: FOTOGRAFIJE ČUSTVENIH IZRAZOV 4 OSNOVNIH ČUSTEV (8., 9. razred)

To predstavijo sošolcem. Sledi pogovor o posameznem čustvu (prijetno/neprijetno čustvo, kaj je skupno situacijam, v katerih to čustvo doživljamo). S slikovnim materialom še dodamo nekatere situacije, v katerih doživljamo posamezna čustva. Na koncu pri vsakem čustvu skušamo skupaj ugotoviti, kaj je skupnega situacijam, v katerih doživljamo posamezna čustva. KAJ JE SKUPNEGA SITUACIJAM: veselje – nekaj dobimo, žalost – nekaj izgubimo, jeza – nekaj ni v skladu z našimi pričakovanji, strah – nimamo vpliva na situacijo.



**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 18.**

Priloga 18: DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (6.–9. razred)

---

## 5. vaja: TERMOMETER

Učencem predstavimo TERMOMETER kot prisodobo za vedenjsko razlago delovanja čustev. Vprašamo jih, kaj jim pove termometer in na kaj nas opozori povišana telesna temperatura. Takrat nas napadejo bacili oziroma mikrobi, zbolimo ter dobimo povišano telesno temperaturo. Moramo se zdraviti, da se naša temperatura vrne na običajno. To povežemo s čustvi, ki delujejo podobno kot bacili, saj v nas v primeru močnega čustva tudi »zavre«, se zviša napetost, kot bi se nam povišala telesna temperatura.

Pogovorimo se o tem, da čustva, kot večina bolezni, ne trajajo dolgo, ampak le krajši čas. Prav tako je naš cilj, da se čim prej vrnemo v običajno umirjeno stanje.

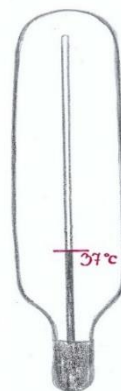
Možnost vplivanja imamo na sprožilce določenega čustva, ki jim lahko spremenimo pomen, se jim lahko izognemo ali popravimo.

Imamo možnost tudi vplivati na intenziteto čustev na način, da se skušamo čim bolj zavedati dogajanja v našem telesu in se učimo uravnoveženih misli. Prav tako se učimo, da rešujemo konflikte na asertiven način.

Na intenziteto čustvenega doživljanja in izražanja imamo možnost vplivati tudi s sproščanjem napetosti, ki jo v nas sproži določeno čustvo.

**Pri tej vaji uporabite PRILOGO 12.**

Priloga 12: TERMOMETER (3.–9. razred)



## II. DEL: RAZISKOVANJE JEZE

**TRAJANJE: 1 ŠOLSKA URA**

Učencem predstavimo, da se največ ukvarjamo z jezo, saj imamo lahko v okolju zaradi neustreznega izražanja jeze ogromno težav. Delo razdelimo po skupinah. Če imamo 4 skupine, ima vsaka skupina svoje delo. Če imamo 5 skupin, dve skupini delata tisto, kar dela druga skupina. Vsaki skupini po potrebi pomagamo pri delu z usmeritvami.

---

## 1. DELO PO SKUPINAH

### 1. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE TELO

Učenci dobijo navodila za delo in izdelajo plakat. V skico človeka vpišejo, kje na telesu lahko čutimo jezo, razmišljajo, kako to vpliva na nas in naše zdravje. Vsak v skupini napiše poved na »jezen način«. Izberejo barvo, ki za njihovo skupino predstavlja jezo. Na koncu predstavijo plakat.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 20.***

Priloga 20: VPLIV JEZE NA TELO (8., 9. razred)

### 2. SKUPINA: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI IN NEPRIMERNI ODZIVI

Učenci razmišljajo o tem, kaj počnemo neprimerne, ko smo jezni. Na rdeče narezane lističe napišejo, kaj počnejo neprimerne, ko so jezni. Te lističe nalepijo na levi del plakata.

Prav tako razmišljajo o tem, kako se lahko odzovemo primerneje. Na narezane zelene lističe pišejo, kaj lahko počnemo primernejšega, ko smo jezni. Lističe nalepijo na desni del plakata. Na koncu predstavijo svoj plakat.

Pogovorimo se o težavah, s katerimi se srečamo, če jezo izražamo na neustrezen način.

***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 21.***

Priloga 21: VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE (8., 9. razred)

### 3. in 4. SKUPINA: IGRA VLOG – PRIMERJAVA SITUACIJ IZ SOCIALNIH ZGODB Z REALNIMI SITUACIJAMI

Učenci teh skupin preberejo zgodbi, v katerih se nekdo neprimerno odzove v primeru jeze. V skupini razpravljajo o posamezni zgodbi, na kratko odgovorijo na vprašanja z lista in se pripravijo na igro vlog. Najprej odigrajo neustrezen odziv in nato ustrežnejšega. Sledi pogovor o čustvih, vedenju in posledicah. Razmišljajo tudi o tem, kaj se je dogajalo tik preden se je zgodil čustven odziv. Povemo jim, da to imenujemo SPROŽILCI. Pogovorimo se o pomembnosti opravičila.

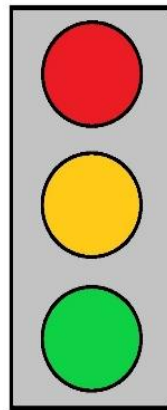
***Pri tej skupini uporabite PRILOGO 16.***

## 2. SEMAFOR – RAZLAGA UMIRJENEGA ODZIVA

Na koncu pojasnimo princip delovanja semaforja in ga povežemo z delovanjem čustev. Pri rdeči luči SE USTAVIMO (to velja tudi za močna čustva), pri rumeni luči SE PRIPRAVIMO/PREMISLIMO (se umirimo, razmislimo, kako bomo ravnali), pri zeleni luči SPELJEMO/DELUJEMO (USTAVI SE – PREMISLI – DELUJ, naredi tako, kot je prav zate in za druge).

***Pri tej razlagi uporabimo PRILOGO 10.***

Priloga 10: SEMAFOR (2.–9. razred)



## 3. EVALVACIJA

Učenci izpolnijo evalvacijo glede na to, kakšna se jim je zdela izvedba delavnice. Napišejo, kaj so se novega naučili o čustvih ter kaj bi se o njih želeli naučiti prihodnjič.

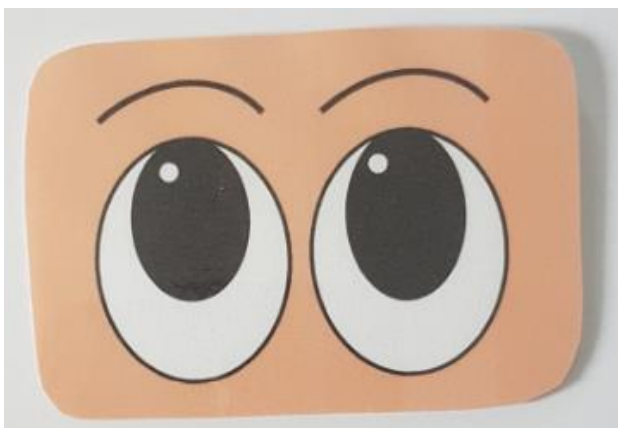
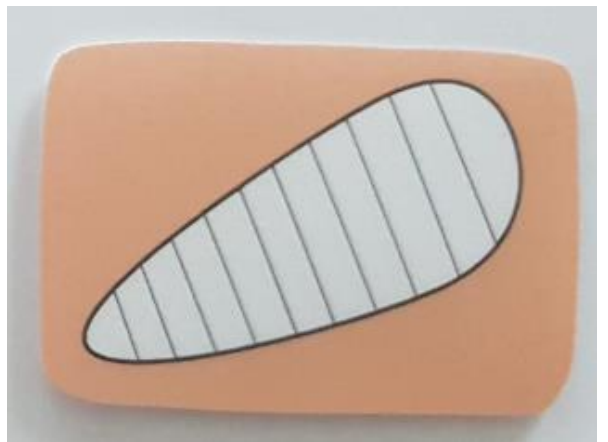
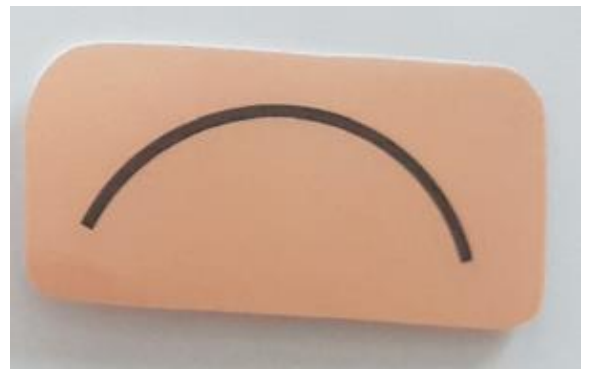
***Pri tem uporabite PRILOGO 22.***

Priloga 22: DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (6.–9. razred)

**PREDLOGE ČUSTVENIH IZRAZOV ZA PLASTIFICIRANJE**







**NAVODILA ZA 1. SKUPINO (1., 2. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA TELO**

**NALOGA:**

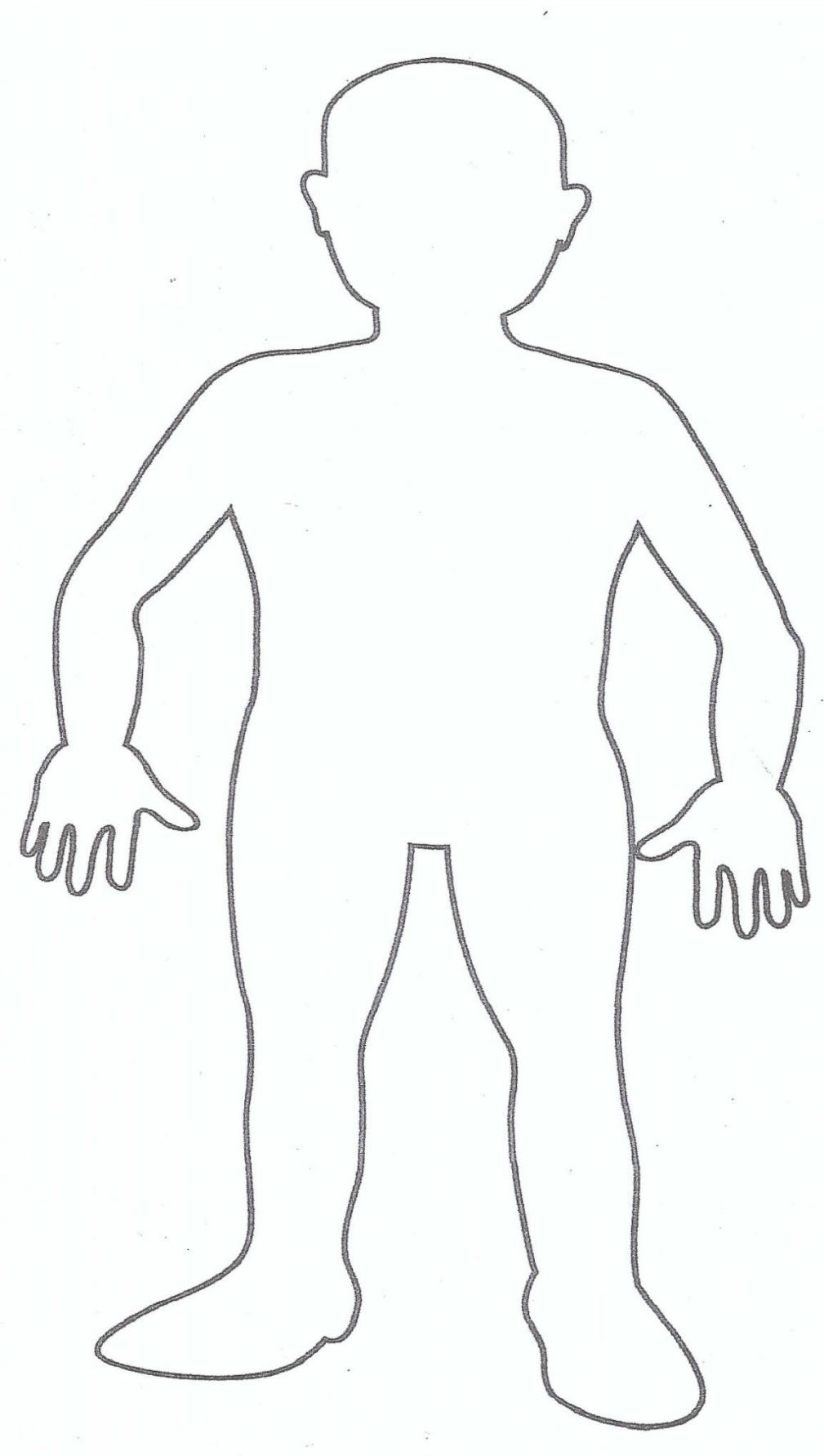
1. POGOVORITE SE O TEM, KJE VSE V VAŠEM TELESU LAHKO ČUTITE JEZO. V SKICO ČLOVEKA VRIŠITE, KJE LAHKO ČUTIMO JEZO.
2. NARIŠITE ČRTO NA JEZEN NAČIN.
3. IZBERITE BARVO, KI ZA VAŠO SKUPINO PREDSTAVLJA JEZO IN JO NARIŠITE.
4. VSE DELAJTE NA PLAKAT, KI GA LAHKO PO SVOJIH ŽELJAH OKRASITE.
5. PREDSTAVITE PLAKAT.

**Uporabi prilogo: SKICA ČLOVEKA**



---

Priloga: SKICA ČLOVEKA



**NAVODILA ZA 2. SKUPINO (1., 2. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI**

**NALOGA:**

1. NA RDEČ LIST NALEPITE SITUACIJE NEUSTREZNEGA NAČINA IZRAŽANJA JEZE.
2. POGOVORITE SE O TEM, S KAKŠNIMI TEŽAVAMI SE SREČAMO OB NEUSTRESEM NAČINU IZRAŽANJA JEZE.
3. PREDSTAVITE PLAKAT.

SLIČICE PTIČKOV



KRIČIJO,



RAZBIJAJO,



GROZIJO



SE STEPEJO,



SE ZLAŽEJO,



SE NAPIJEJO,



SPIJO



KUHAJO MULO



NE DELAJO, IGNORIRAJO,



PADEJO V DEPRESIJO  
SO ŽALOSTNI / JOČEJO



ODIDEJO OD DOMA,  
ODIDEJO IZ RAZREDA / SOLE



DROGIRAJO SE,



DRUGEMU VZAMEJO ZIVLJENJE!  
VZAMEJO SI ZIVLJENJE!  
SE POSKODUJEJO

---

## PRILOGA 5

### **NAVODILA ZA 3. SKUPINO (1., 2. RAZRED)**

#### **VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI**

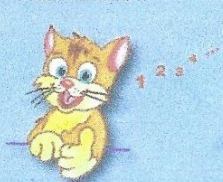
##### **NALOGA:**

1. NA ZELEN LIST NALEPITE SITUACIJE USTREZNEGA NAČINA IZRAŽANJA JEZE.
2. POGOVORITE SE O TEM, ZAKAJ SO TAKŠNI NAČINI IZRAŽANJA JEZE BOLJŠI TAKO ZA POSAMEZNIKA, KI JE JEZEN, IN ZA DRUGE V NJEGOVI OKOLICI.
3. PREDSTAVITE PLAKAT.

PLAKAT MUCEK OKSI – Kako se lahko sam umirim, ko sem


**KAKO SE LAHKO SAM UMIRIM, KO SEM**

**POČASI ŠTEJEM DO 10**





---

**5X GLOBOKO IN POČASI VDIHNEM IN IZDIHNEM**





---

**KRIČIM V BLAZINO**





---

**BOKSAM V BLAZINO**





---


**10X ZAPLOSKAM**





---

**SE POGOVORIM**






**5X NA GLAS Povem: JEZEN SEM!**





---

**JEZEN SEM!  
JEZEN SEM!  
JEZEN SEM!**





---

**SE UMAKNEM NA SAMO**





---

**SEM AKTIVEN**  
*(brcam koga, tečem, vozim kolo, telovadim...)*




---

**POSLUŠAM GLASBO, KI ME UMIRI, SPROSTI ALI RAZVEDRI**




---

**KAJ PA TEBI NAJBOLJ POMAGA, DA SE UMIRIS, KO SI JEZEN?**

HALEPI SVOJO SLIČICO.

**ZELENA:** Popolnoma umirjen in sproščen sem. Sem dobre volje.

**MODRA:** Rahlo sem napet. Morda bi bilo dobro, da nekajkrat globoko in počasi vdahnem in izdahnem.

**RUMENA:** Razdražen sem. Potrebujem odmor. Grem na sprehod ali pa si prižgem glasbo, ki me bo pomirila.

**ORANŽNA:** Jezen sem! Lahko se umaknem, grem na kolo, povem na glas, da sem jezen ali desetkrat zaploskam, da sprostim napetost. Tudi počasnno in globoko dihanje mi lahko pomaga.

**RDEČA:** Besen sem! Lahko tudi koga poškodujem ali prizadanem s svojimi besedami! Raje se umaknem in/ali počnem nekaj od prej naštetega. Sam vem, kaj mi najbolj pomaga. Ko se umirim, bom prišel nazaj in se mirno pogovoril.

*good4me.shop*    www.good4me.si

Produkcija: www.good4me.si. Ilustracije in oblikovanje: Katica Savnik. Spletno trgovanje sa izdelali: Madoje d.o.o., izdelava profesionalnih spletnih strani

**ZGODBA ZA IGRO VLOG (1., 2. RAZRED)**

**KLEMNOVA ZGODBA – IGRA VLOG**

**NALOGA:**

1. SITUACIJO ODIGRAJTE NA USTREZEN IN NEUSTREZEN NAČIN IZRAŽANJA ČUSTVA – JEZE.
2. ODGOVORITE NA VPRAŠANJA.
3. PRIPRAVITE PLAKAT.
4. PREDSTAVITE NALOGO.

**KLEMNOVA ZGODBA**

KLEMEN JE ZAKLJUČEVAL PISNO NALOGO NA RAČUNALNIKU, OB PRITISKU NA NAPAČNO TIPKO JE VSE IZBRISAL. BIL JE JEZEN SAM NASE. ŠEL JE PO HODNIKU IZ RAČUNALNIŠKE UČILNICE. NASPROTI MU JE PRIŠLA KSENIJA, KI JE NOSILA KNJIGE. PO POMOTI SE JE ZALETEL VANJO TAKO, DA SO JI VSE KNJIGE PADLE PO TLEH.

ZAVPIL JE NANJO: »ZAKAJ NE GLEDAŠ KOD HODIŠ!«

**VPRAŠANJA:**

1. KAJ JE BILA KLEMNOVA TEŽAVA?
2. KAKO SE JE POČUTIL?
3. KAJ JE NAREDIL?
4. KAKO SE JE ODZVAL, KO SE JE POMOTAMA ZALETEL V KSENIJO?
5. KAJ JE BILA KRIVA KSENIJA?
6. KAKO SE JE POČUTILA KSENIJA?
7. ALI BI LAHKO RAVNAL DRUGAČE? KAKO?
8. ODIGRAJ PRIZOR NA 2 NAČINA, NAREDI PLAKAT O ZGODBI.

**SMEŠKI ZA EVALVACIJO (1., 2., 3. RAZRED)**

**ZADOVOLJEN:**



**NEZADOVOLJEN:**



**NITI ZADOVOJEN, NITI NEZADOVOLJEN:**



---

## PRILOGA 9

### DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (2. RAZRED)

#### STVARI, OB KATERIH OBČUTIM JEZO.

SPODAJ SO NARISANE ČRTE. NA PRVI JE ZAPISANA STVAR, KI LAHKO RAZJEZI NEKATERE LJUDI.

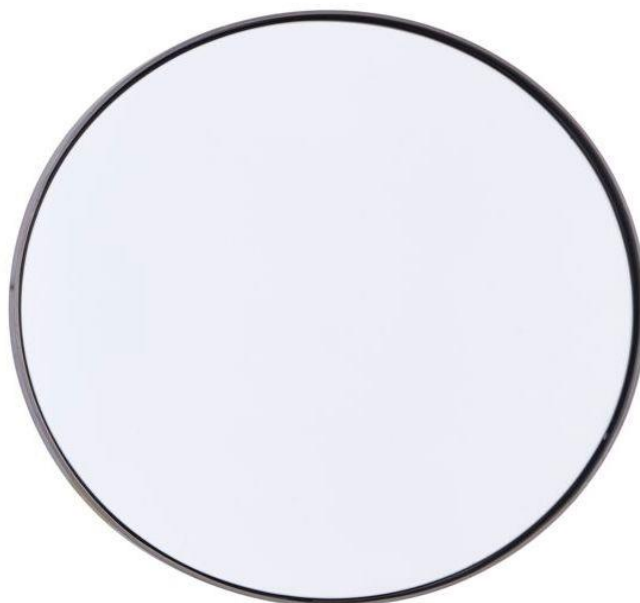
NA PRAZNE ČRTE ŠE TI DOPIŠI STVARI, KI TE RAZJEZIJO.

1. **ČE DOBIM SLABO OCENO.** \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

#### STVARI, KI ME REZJEZIJO.

NARIŠI OBRAZ:



RAZMISLI, KAJ JE SKUPNO VSEM TEM SITUACIJAM.

---

---

---



---

**STVARI, KI ME OSREČIJO.**

SPODAJ SO NARISANE ČRTE. NA PRVI JE ZAPISANA STVAR, KI LAHKO RAZVESELI NEKATERE LJUDI.

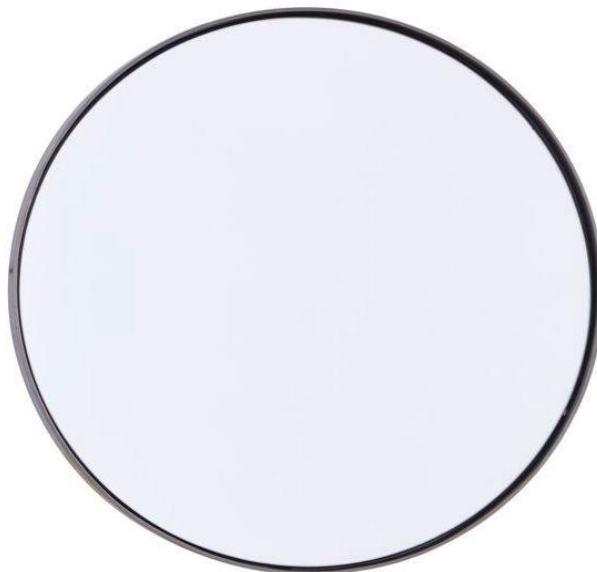
NA PRAZNE ČRTE ŠE TI DOPIŠI STVARI, KI TE RAZVESELIJO.

1. **ČE DOBIM DOBRO OCENO.** \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**STVARI, KI ME RAZVESELIJO.**

NARIŠI OBRAZ:



RAZMISLI, KAJ JE SKUPNO VSEM TEM SITUACIJAM.

---

---

---

---

**STVARI, OB KATERIH OBČUITIŠ STRAH.**

SPODAJ SO NARISANE ČRTE. NA PRVI JE ZAPISANA STVAR, KI LAHKO PRESTRAŠI NEKATERE LJUDI.

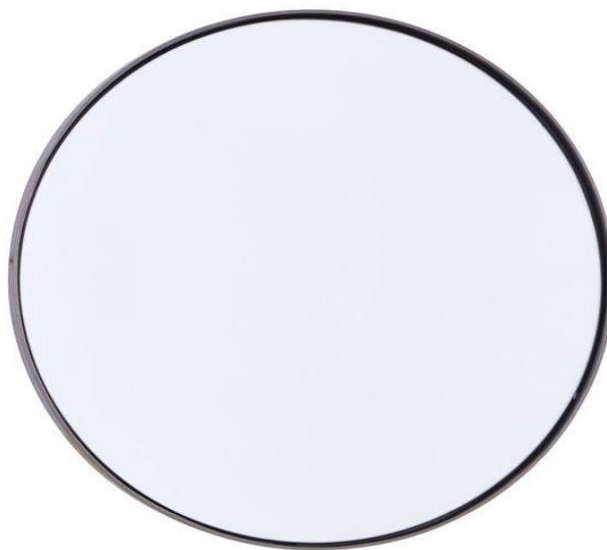
NA PRAZNE ČRTE ŠE TI DOPIŠI STVARI, KI TE PRESTRAŠIJO.

1. **ČE V NARAVI SREČAM KAČO.** \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**STVARI, KI ME PRESTRAŠIJO.**

NARIŠI OBRAZ:



RAZMISLI, KAJ JE SKUPNO VSEM TEM SITUACIJAM.

---

---

---

---

**STVARI, OB KATERIH ČUTIŠ ŽALOST.**

SPODAJ SO NARISANE ČRTE. NA PRVI JE ZAPISANA STVAR, KI LAHKO RAZŽALOSTI NEKATERE LJUDI.

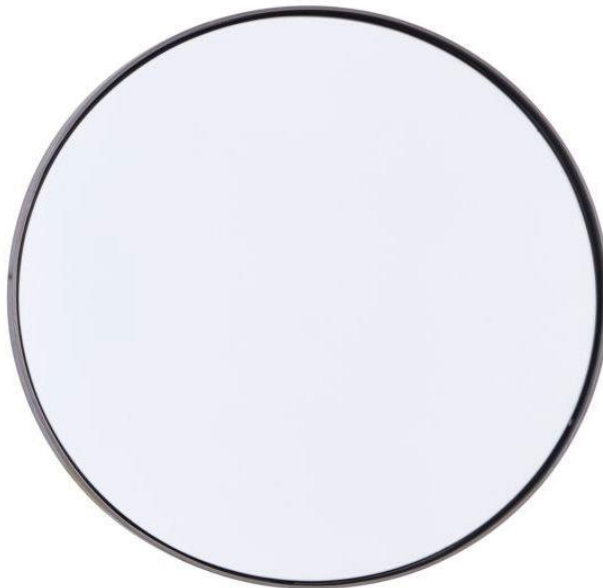
NA PRAZNE ČRTE ŠE TI DOPIŠI STVARI, KI TE RAZŽALOSTIJO.

1. ČE MUCA POBEGNE OD DOMA. 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**STVARI, KI ME RAZŽALOSTIJO.**

NARIŠI OBRAZ:



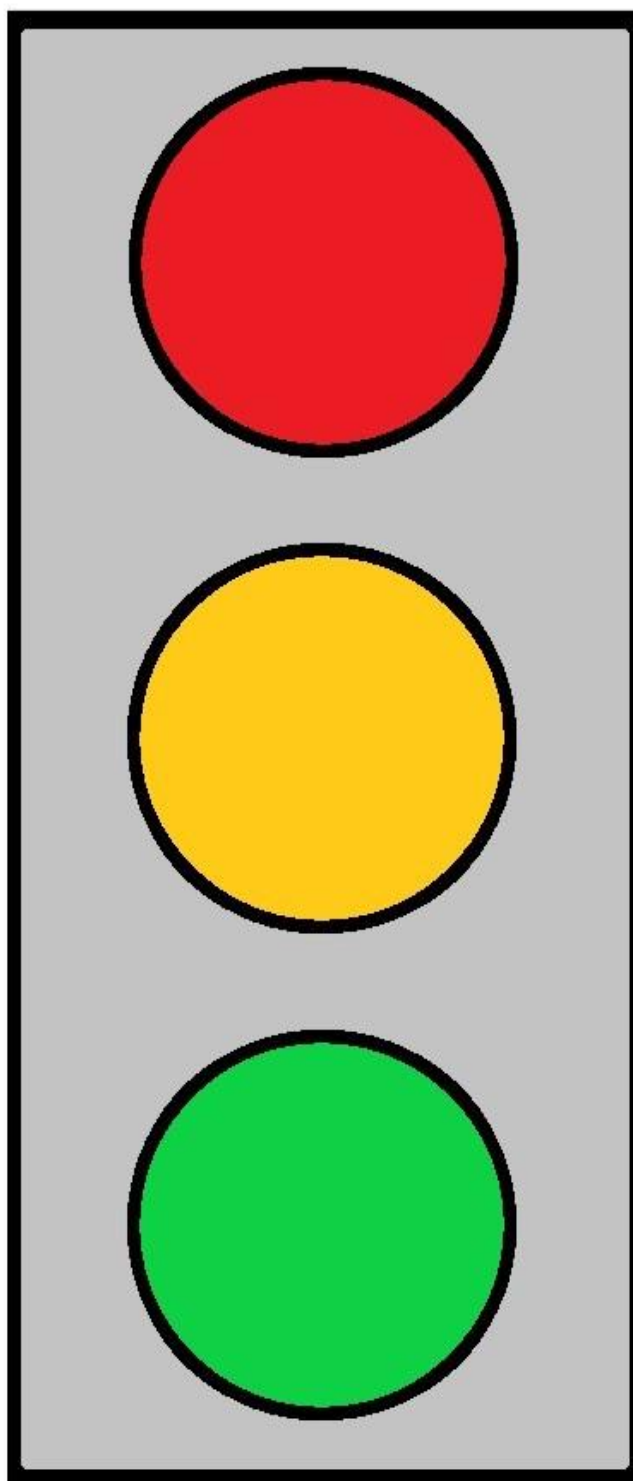
RAZMISLI, KAJ JE SKUPNO VSEM TEM SITUACIJAM.

---

---

---

**SEMAFOR (2.–9. razred)**



---

## PRILOGA 11

### DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (3.–5. RAZRED)

#### STVARI, OB KATERIH OBČUTIM JEZO.

Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razjezi nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razjezijo.

1. Če dobim slabo oceno. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### STVARI, KI ME REZJEZIJO.

Nariši obraz:



Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam.

---

---

---

---

## STVARI, KI ME OSREČIJO.

Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razveseli nekatere ljudi.

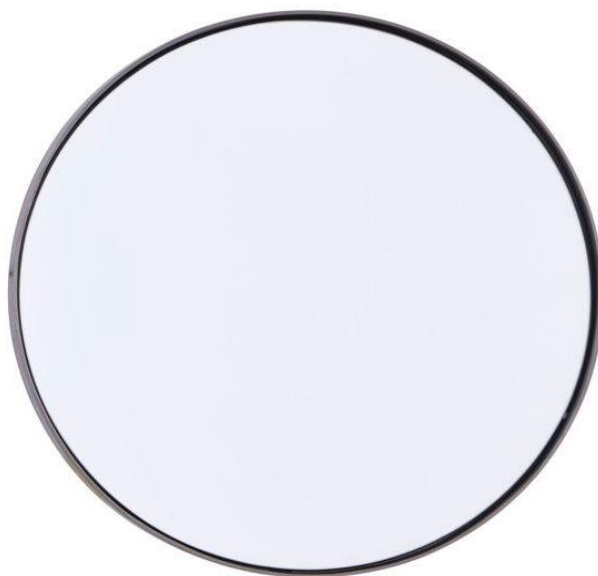
Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razveselijo.

1. Čo dobim dobro oceno. 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME RAZVESELIJO.

Nariši obraz:



Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam.

---

---

---

---

## STVARI, OB KATERIH OBČUITIŠ STRAH.

Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko prestraši nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te prestrašijo.

1. Če v naravi srečam kačo. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME PRESTRAŠIJO.

Nariši obraz:



Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam.

---

---

---

---

## STVARI, OB KATERIH ČUTIŠ ŽALOST

Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razžalosti nekatere ljudi.

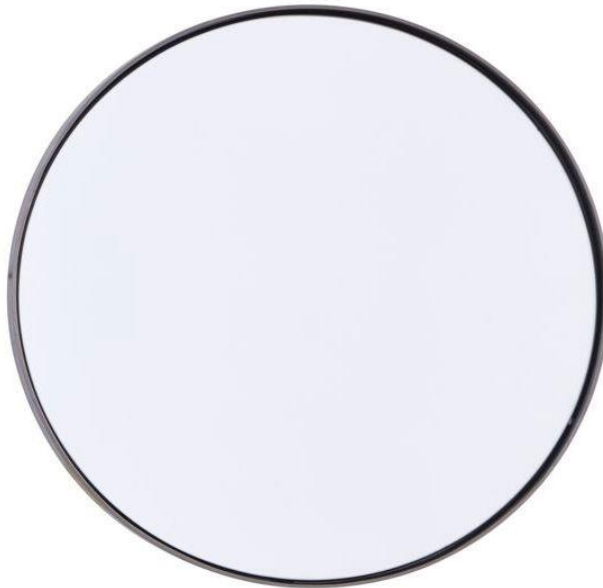
Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razžalostijo.

1. Če muca pobegne od doma. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME RAZŽALOSTIJO

Nariši obraz:



Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam.

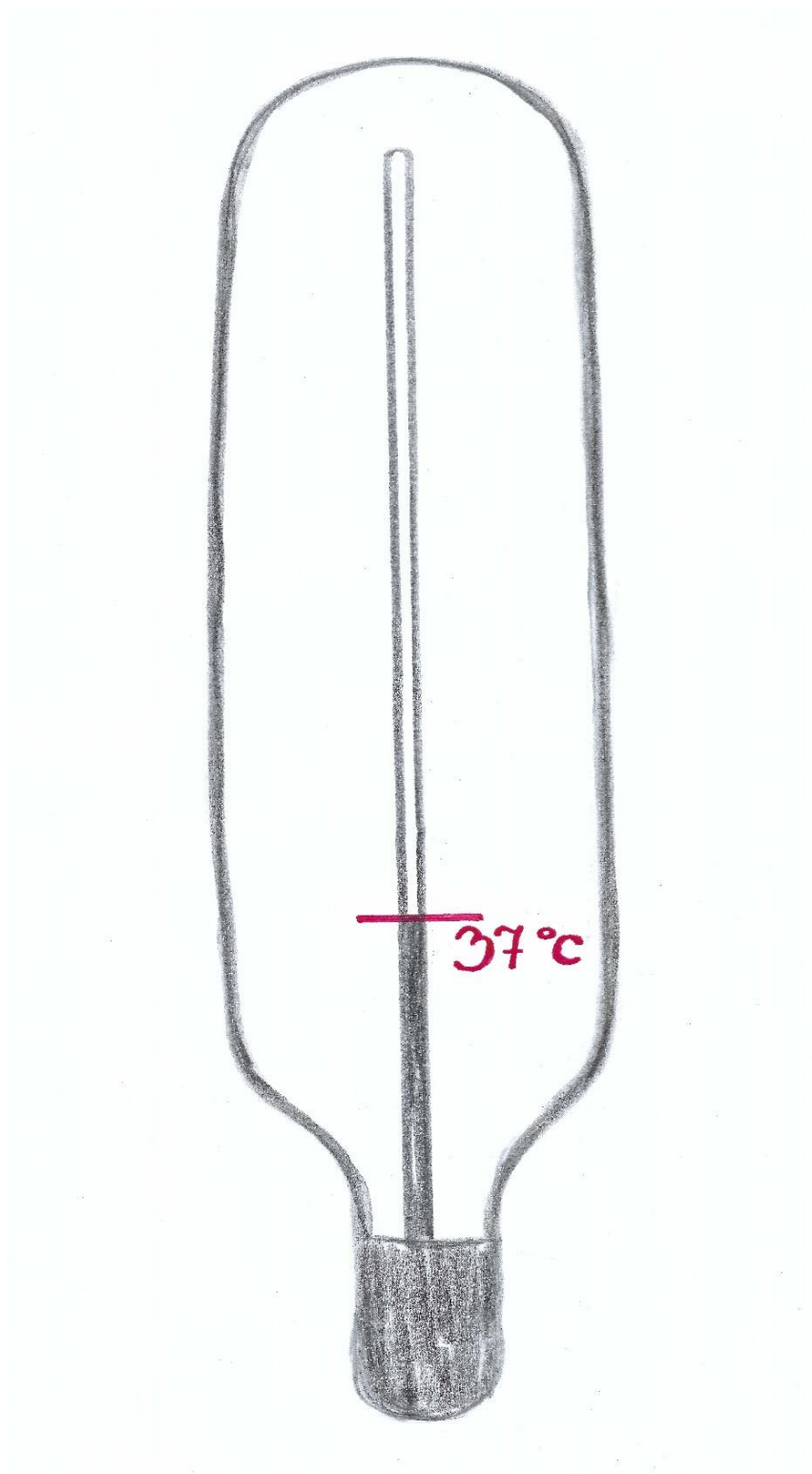
---

---

---



**TERMOMETER (3.-9. RAZRED)**



**NAVODILA ZA 1. SKUPINO (3.–7. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA TELO**

**Naloga:**

1. Pogovorite se o tem, kje vse v vašem telesu lahko čutite jezo.
2. V skico človeka narišite, kje lahko čutite jezo.
3. Narišite črto na jezen način.
4. Izberite barvo, ki za vašo skupino predstavlja jezo, in jo narišite.
5. Vse izdelajte na plakat, ki ga lahko po svojih željah okrasite.
6. Plakat predstavite.

**Uporabi prilogo: SKICA ČLOVEKA**

**NAVODILA ZA 2. SKUPINO (3.–7. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – NEPRIMERNI ODZIVI**

**Naloga:**

1. Na razrezane rdeče lističe napišite čim več situacij neustreznega načina izražanja jeze.
2. Pogovorite se o tem, s kakšnimi težavami se srečamo ob neustreznem načinu izražanja jeze.
3. Lističe nalepite na plakat.
4. Predstavite plakat.

**NAVODILA ZA 3. SKUPINO (3.–7. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI ODZIVI**

**Naloga:**

1. Na razrezane zelene lističe napišite čim več situacij ustreznega načina izražanja jeze.
2. Pogovorite se o tem, zakaj so takšni načini izražanja jeze boljši tako za posameznika, ki je jezen, in za druge v njegovi okolici.
3. Lističe nalepite na plakat.
4. Predstavite plakat.

**ZGODBA ZA IGRO VLOG (3.–9. RAZRED)**

**KLEMNOVA ZGODBA – IGRA VLOG**

**Naloga:**

1. Situacijo odigrajte na ustrezen in neustrezen način izražanja čustva – jeze.
2. Odgovorite na vprašanja.
3. Pripravite plakat.
4. Predstavite nalogo.

**KLEMNOVA ZGODBA**

Klemen je zaključeval pisno nalogo na računalniku, ob pritisku na napačno tipko je vse izbrisal. Bil je jezen sam nase. Šel je po hodniku iz računalniške učilnice. Nasproti mu je prišla Ksenija, ki je nosila knjige. Po pomoti se je zaletel vanjo tako, da so ji vse knjige padle po tleh.

Zavpil je nanjo: »Zakaj ne gledaš kod hodiš!«

**VPRAŠANJA:**

1. Kaj je bila Klemnova težava?
2. Kako se je počutil?
3. Kaj je naredil?
4. Kako se je odzval, ko se je po pomoti zaletel v Ksenijo?
5. Kaj je bila kriva Ksenija?
6. Kako se je počutila Ksenija?
7. Ali bi lahko ravnal drugače? Kako?
8. Odigraj prizor na 2 načina, naredi plakat o zgodbi.

---

## ZGODBA ZA IGRO VLOG (8. in 9. RAZRED)

### JANOVA ZGODBA – IGRA VLOG

#### Naloga:

1. Situacijo odigrajte na ustrezen in neustrezen način izražanja čustva – jeze.
2. Odgovorite na vprašanja.
3. Pripravite plakat.
4. Predstavite nalogo.

### JANOVA ZGODBA

Jan je čakal v vrsti na kosilo. Mimo je prihitel sošolec Tine in se zaletel v Jana. Potisnil ga je iz vrste in pri tem je Jan padel po tleh.

Pri tem je Jan zavpil na Tineta: »Pazi, kje stojiš. Drugič stoj lepo v vrsti.«

#### VPRAŠANJA:

1. Kaj je bila Janova težava?
2. Kaj mislite, kako se je počutil?
3. Kaj je naredil?
4. Kako se je odzval, ko se je po pomoti zaletel v Tineta?
5. Kaj je bila kriv Tine?
6. Kako se je počutil Tine?
7. Ali bi lahko Jan ravnal drugače? Kako?
8. Odigraj prizor na 2 načina, naredi plakat o zgodbi.

**DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (4., 5. RAZRED)**

**VPRAŠALNIK O DELAVNICAH ČUSTVENO OPISMENJEVANJE  
ZA UČENCE**

Izvajalki prosiva za kratke odgovore na spodnja vprašanja.

1. Datum: \_\_\_\_\_

2. Razred: \_\_\_\_\_

3. Danes mi je bilo všeč:

\_\_\_\_\_

4. Ni mi bilo všeč:

\_\_\_\_\_

Hvala za tvoje sodelovanje.

---

## PRILOGA 18

### DELOVNI LISTI ZA RISANJE ČUSTVENIH IZRAZOV (6., 7., 8., 9. RAZRED)

#### STVARI, OB KATERIH LAHKO ČUTIŠ JEZO.

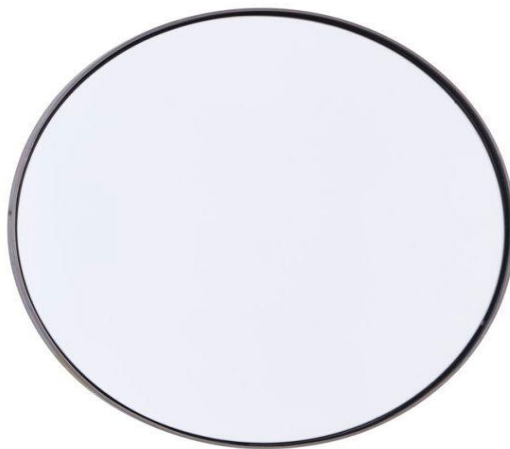
Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razjezi nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razjezijo.

1. Če dobim slabo oceno. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### STVARI, KI ME REZJEZIJO.

Nariši obraz:



5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam. \_\_\_\_\_

Zakaj se v njih pojavi jeza? \_\_\_\_\_

Kaj ti jeza sporoča? \_\_\_\_\_



---

## STVARI, OB KATERIH ČUTIŠ SREČO.

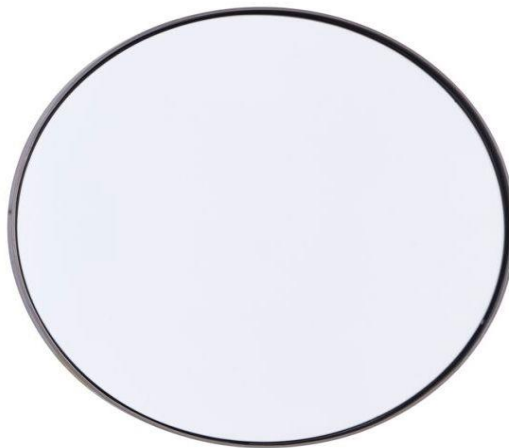
Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razveseli nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razveselijo.

1. **Čo dobim dobro oceno.** \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME RAZVESELIJO.

Nariši obraz:



5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam. \_\_\_\_\_

Zakaj se v njih pojavi sreča? \_\_\_\_\_

Kaj ti sreča sporoča? \_\_\_\_\_

---

## STVARI, OB KATERIH LAHKO OBČUTIŠ STRAH.

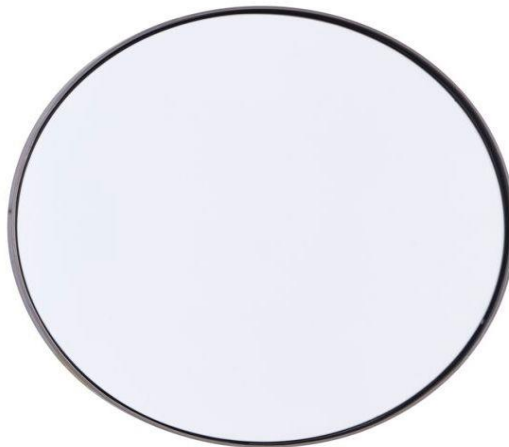
Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko prestraši nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te prestrašijo.

1. Če v naravi srečam kačo. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME PRESTRAŠIJO.

Nariši obraz:



5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam. \_\_\_\_\_

Zakaj se v njih pojavi strah? \_\_\_\_\_

Kaj ti strah sporoča? \_\_\_\_\_

---

## STVARI, OB KATERIH LAHKO ČUTIŠ ŽALOST.

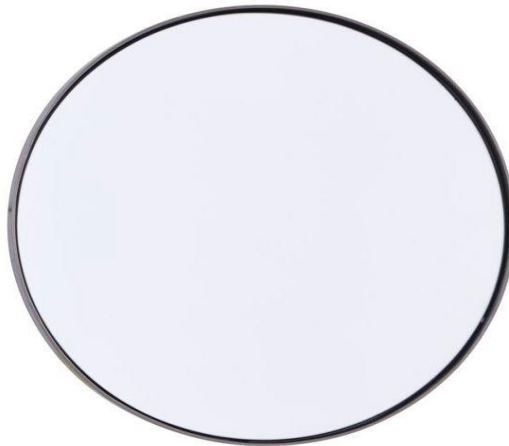
Spodaj so narisane črte. Na prvi je zapisana stvar, ki lahko razžalosti nekatere ljudi.

Na prazne črte še ti dopiši stvari, ki te razžalostijo.

1. Če muca pobegne od doma. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

## STVARI, KI ME RAZŽALOSTIJO.

Nariši obraz:



5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

Razmisli, kaj je skupno vsem tem situacijam. \_\_\_\_\_

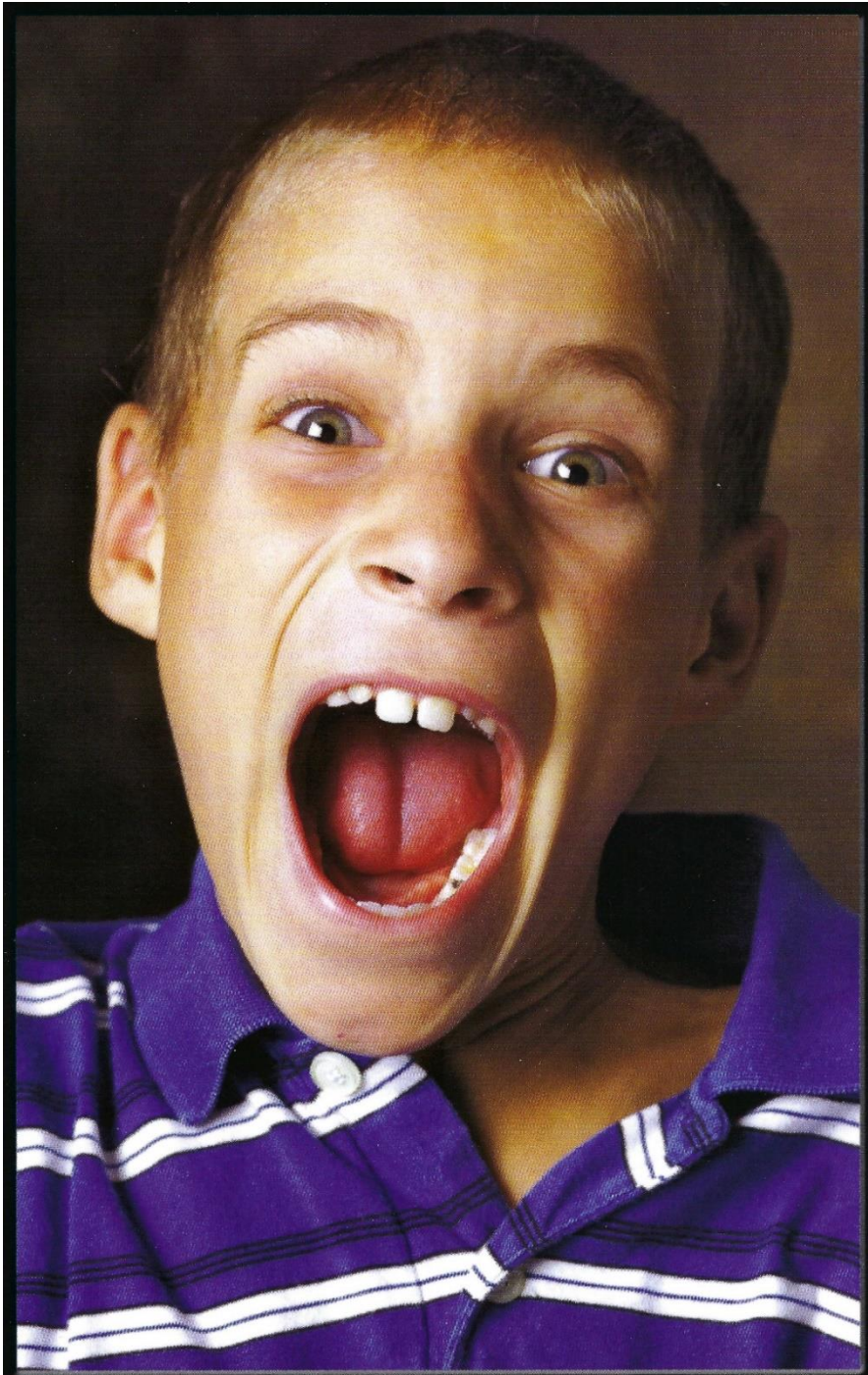
Zakaj se v njih pojavi žalost? \_\_\_\_\_

Kaj ti žalost sporoča? \_\_\_\_\_

**FOTOGRAFIJE ČUSTVENIH IZRAZOV 4 OSNOVNIH ČUSTEV (8., 9. RAZRED)**

Fotografije razrežete. Učenci v skupini sestavijo fotografijo posameznega osnovnega čustva.

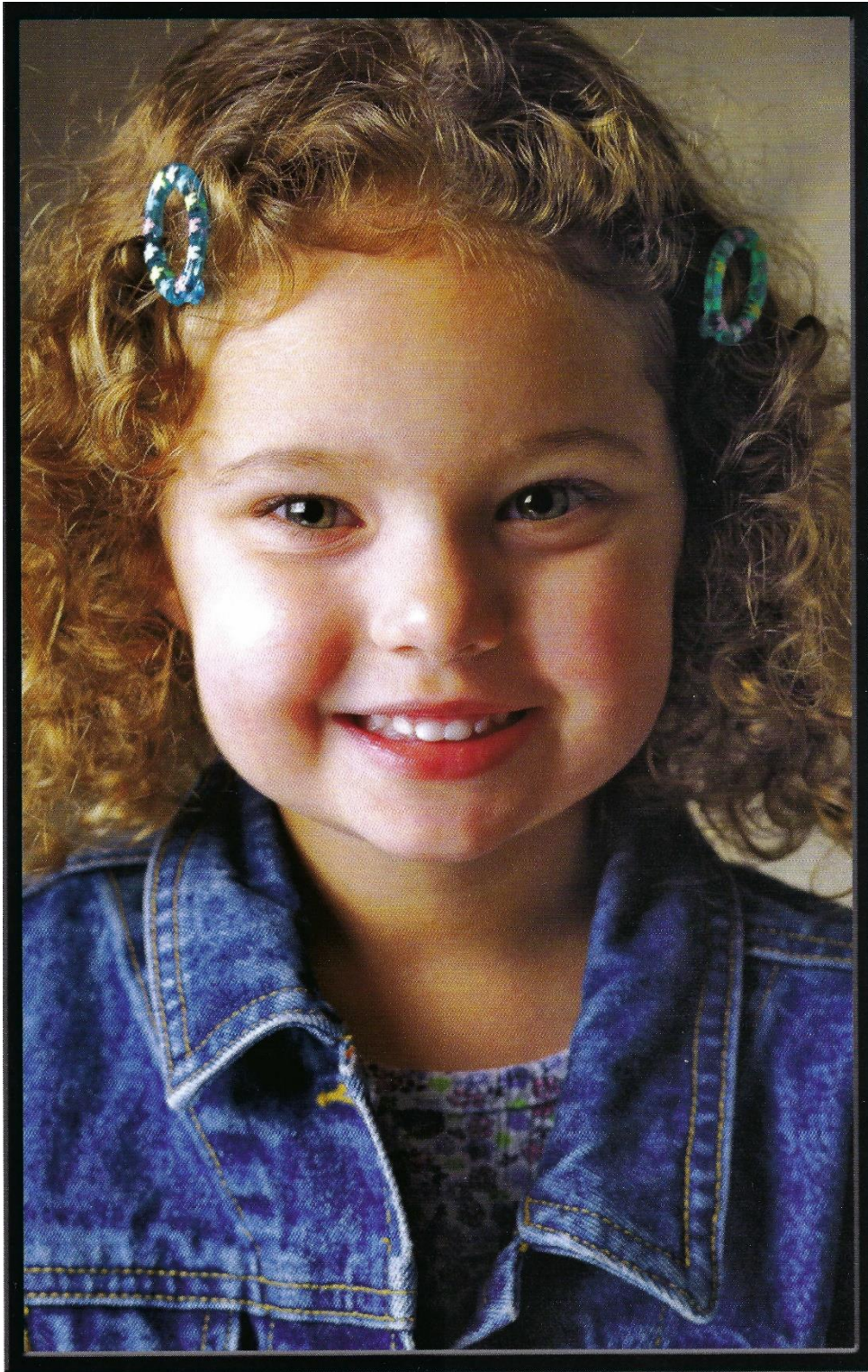
2

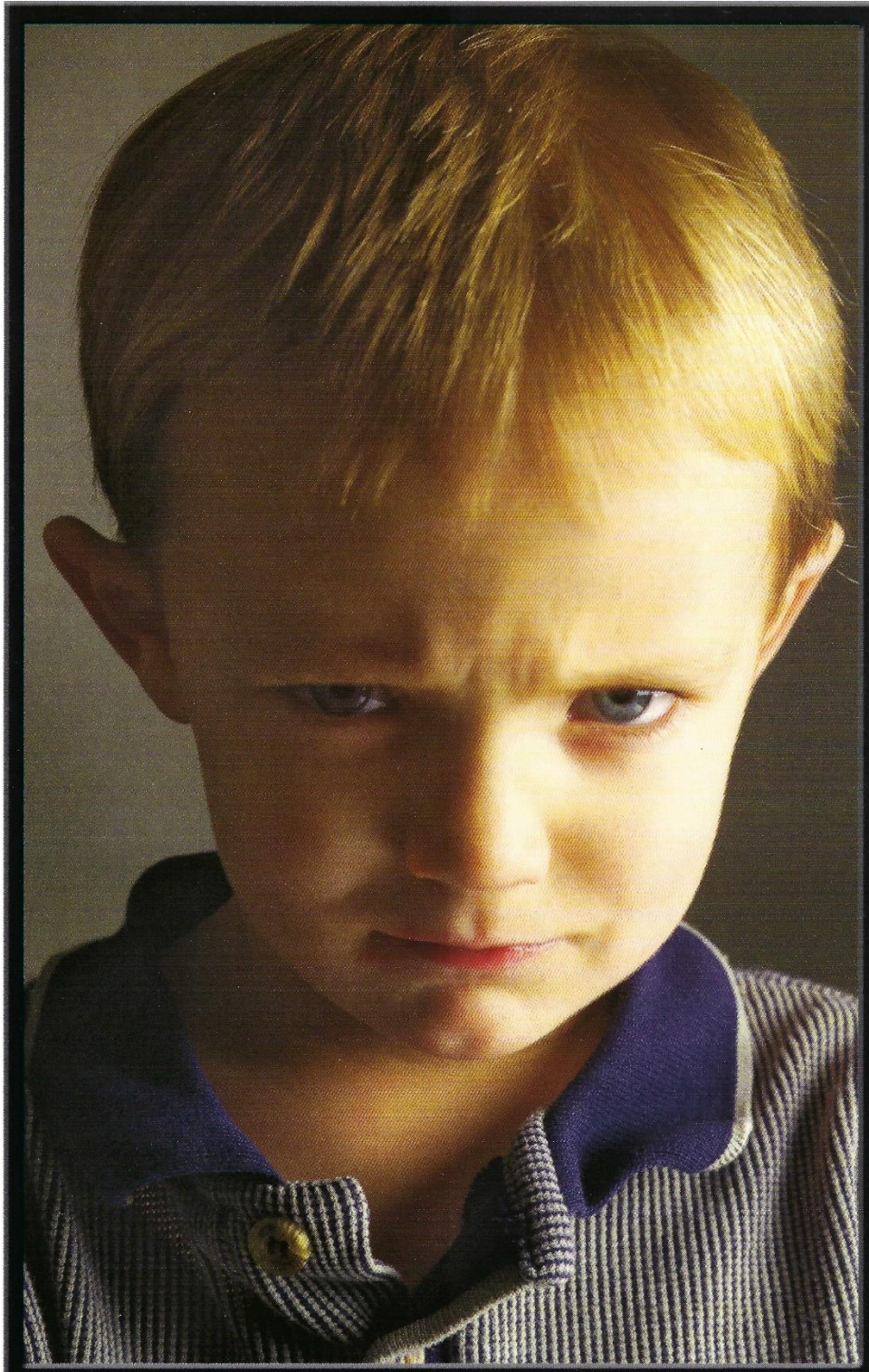


---

<sup>2</sup> Fotografije so del didaktičnega pripomočka KEY EDUCATION Language: Emotions







**VPLIV JEZE NA TELO (8., 9. RAZRED)**

**VPLIV JEZE NA TELO**

**Naloga:**

1. Pogovorite se o tem, kje vse v vašem telesu lahko čutite jezo.
2. V skico človeka napišite, kje lahko čutite jezo.
3. Napišite, kako to vpliva na naše zdravje.
4. Izberite barvo, ki za vašo skupino predstavlja jezo, in jo narišite.
5. Vsak član skupine napiše poved na »jezen način«.
6. Plakat predstavite.

**Uporabi prilogo: SKICA ČLOVEKA**



**VPLIV JEZE NA NAŠE VEDENJE – PRIMERNI IN NEPRIMERNI ODZIVI (8., 9. RAZRED)**

**Naloga:**

1. Plakat razdelite na levo in desno stran.
2. Na razrezane rdeče lističe napišite čim več situacij neustreznega načina izražanja jeze. Lističe nalepite na levo stran plakata. Pogovorite se o tem, s kakšnimi težavami se srečamo ob neustreznem načinu izražanja jeze.
3. Na razrezane zelene lističe napišite čim več situacij ustreznega načina izražanja jeze. Lističe nalepite na desno stran plakata. Pogovorite se, zakaj so takšni načini izražanja jeze boljši tako za posameznika, ki je jezen, in za druge v njegovi okolici.
4. Zapišite še vaše načine sproščanja napetosti ob močnejših čustvih.
5. Plakat predstavite.

**DELOVNI LIST ZA EVALVACIJO (6., 7., 8., 9. RAZRED)**

**VPRAŠALNIK O DELAVNICAH ČUSTVENO OPISMENJEVANJE ZA UČENCE**

Izvajalki prosiva za kratke odgovore na spodnja vprašanja.

1. Datum: \_\_\_\_\_

2. Razred: \_\_\_\_\_

3. Danes sem se naučil:

\_\_\_\_\_

4. Še vedno ne razmem dobro/imam vprašanje o:

\_\_\_\_\_

5. Ni mi bilo všeč:

\_\_\_\_\_

6. Želim si:

\_\_\_\_\_

Hvala za tvoje sodelovanje.

---

## VIRI

Milivojević, Z. (2008): *Emocije – Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Perry Good, E. (1993): *... in mulc si bo pomagal*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

Urbančič, J. (2016): *Kako se lahko sam umirim, ko sem*. Pridobljeno s <http://www.good4me.si> (plakat s tehnikami sproščanja)