



4. UČNA URA



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje: Moj dan ali teden v občutkih

Pomislite na to, kakšen je bil vaš dan ali pretekli teden. Pri tem ne pomislite na to, kaj se je zgodilo ali kaj ste počeli, ampak na to, kako ste se počutili. Narišite ali napišite občutke, ki ste jih doživeli danes ali v preteklem tednu.

Pomislite na celoten razpon čustev, ki jih lahko doživljamo. Ne zataknite se pri razmišljanju o tem, zakaj ste se tako počutili - zgolj navedite občutke ter se premaknite na naslednje.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ko posameznike prosimo, naj nam povedo o svojem dnevu ali tednu, največkrat govorijo o tem, kaj so počeli ali kaj se jim je zgodilo. Ta vaja od udeležencev zahteva, da pomislijo na občutke, ki so jih čez dan ali teden doživljali.

Cilj vaje je, da udeleženci razmišljajo o različnih občutkih, vendar se pri tem ne ukvarjajo s podrobnostmi glede teh občutkov. Da jim pri tem pomagamo, prosimo udeležence, da identificirajo glavne občutke, ki so jih doživljali ter jih narišejo, če je to možno. V kolikor jih ne znajo narisati, jih lahko zgolj opišejo.

Alternativna vaja bi lahko bila, da napišemo občutke na kartice in udeležence vprašamo, ali so bili del njihovega dneva ali tedna. Dodatno lahko natisnemo slike, ki predstavljajo različne občutke in čustva ter udeležence prosimo, da izberejo eno ali dve sliki, ki najbolj odražata njihovo počutje v preteklem dnevu ali tednu.

Ta povezovalna vaja gradi na tematikah prvega srečanja in dodatno vključi idejo o odprtem pogovarjanju o čustvih in občutkih.



Kaj so čustva? Misli, čuti, deluj

Udeležence prosite, naj si omislijo čustva, ki so jih doživeli pred kratkim. Čustvene slikovne ponazoritve pomagajo udeležencem razmišljati o nedavnih čustvih in se odločiti, s katerim naj delajo. Nato bodo uporabili pristop razmišljanja, čustvovanja in delovanja za podrobnejše raziskovanje tega čustva. Ko vsi udeleženci opravijo vajo za vsaj eno nedavno doživeto čustvo, jih prosite za povratne informacije o sledečem:

- kako so se počutili ob tej vaji;
- Ali bi radi delili kaj, kar so se po zaključeni vaji naučili ali videli drugače.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Če udeleženci potrebujejo dodatno razlago, lahko uporabite primer iz poglavja Informacije. Pri tej vaji noben odgovor ni pravilen ali napačen in spodbuditi morate vse udeležence, da o tem razmislijo in so pri tem odprti in iskreni sami do sebe. Če nekdo udeleženci končajo hitro, jih lahko poprosite, da izberejo še drugo čustvo, ki so ga nedavno doživeli, in ponovijo postopek. Če je nekdo zaskrbljen zaradi te teme, mu predlagajte pozitivno čustvo, saj to predstavlja dobro izhodišče zanj, da začne raziskovati svoja občutja. Priložen je tudi izroček, ki udeležencem pomaga beležiti svoje refleksije.

Če udeleženci smatrajo, da razprava v celotni skupini ni v pomoč, jih lahko razporedite v pare, da se v njih potem pogovarjajo o občutkih glede te vaje in o tem, kaj so se naučili.



Različna čustva - različne izkušnje

Celotno skupino ali manjše skupine udeležencev prosite, naj razpravljajo o scenariju in razmislijo o različnih načinih, kako bi se nanj lahko odzvali. Lahko uporabite scenarija iz primerov pod razdelkom Kaj povzroči čustvo? ali pa iz lastnih izkušenj ali izkušenj skupine



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja bo temeljila na prejšnji in udeležencespodbudila k raziskovanju, kako bi se lahko različno odzvali na isto izkušnjo in zakaj se različni ljudje različno odzivajo na podobne izkušnje. Spodbudila jih bo, da raziščejo razliko med našim fiziološkim, neposrednim sistemom in našim kognitivnim sistemom. Če je čas, jih lahko prosite, naj razmislijo, kaj je tisto, zaradi česar so nekatera čustva sprejemljiva ali prijetna, in premislijo, kaj jim pomaga, da ostanejo v počutju, ki je vzdržno oz. v 'oknu tolerance'.



POVEZOVANJE: MOJ DAN ALI TEDEN V OBČUTKIH?

MOJ DAN ALI TEDEN V OBČUTKIH...

Pomislite o svojih občutkih, ki ste jih doživeli danes ali v tem tednu. Uporabite ta delovni list in narišite ali napišite občutke in čustva, ki ste jih doživljali.



KAJ SO ČUSTVA? MISLI, ČUTI, DELUJ

POMISLI NA ČUSTVO, KI GA POGOSTO DOŽIVLJAŠ...

MOJE ČUSTVO JE...



O ČEM RAZMIŠLJAŠ?

Tvoje misli, spomini, sodbe



KAKO SE POČUTIŠ?

Tvoji občutki in kakko reagira telo



KAKO SE VEDEŠ?

Tvoje vedenje, aktivnost in neaktivnost

