

Vrtiljak čustev

Povzetek:

Čustva so izjemno pomemben sestavni del naše osebnosti. Prepoznavanje lastnih občutkov in občutkov drugih je osnova razvite čustvene inteligence posameznika. Raziskave na tem znanstvenem področju vse bolj spodbujajo razvoj teh spretnosti, saj le-te predstavljajo pomemben sestavni del posameznikovega poznejšega uspeha v življenju. Gojenje čustev in njihovo izražanje bi moralo biti osnova sodobnega izobraževalnega sistema. Ta vaja spodbuja prepoznavanje in uporabo čustev, ki krepijo posameznika in druge.

Modul	Velikost skupine	Starostna skupina	Trajanje
• Preventiva	• majhna • srednja	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 ura

Cilji

- Odkriti samega sebe z drugačnimi čustvi
- Odkriti druge z drugačnimi čustvi

Udeleženci

ni navedeno

Opis dejavnosti

Štirje koti sobe so označeni kot "čustvena območja": jeza, veselje, žalost in nevtralnost. Vsakič, ko se nahajaš v enem od teh območij, se tudi ti počutiš tako. Ko se prestaviš v drugo območje, se spremeni tudi tvoje čustvo. Najprej to preizkusi sam. Nato se srečaj z ljudmi, ki imajo isto čustvo kot ti, ali tisto, od katerega prihajaš.

Iz enega v drug kot lahko prehajaš zelo hitro: poskusi občutiti čustva s svojim telesom, lahko proizvašaš tudi zvoke, ne smeš pa uporabljati besed. Kako je tvoja glava, kako občutiš ramena, kaj se dogaja s tvojim trebuhom, kaj počnejo noge?

Najprej preizkusi v tišini, nato pa - kaj hoče storiti tvoj glas? Dovolj mu ven! Če hoče ostati tih, prav, če pa hoče kričati, naj kriči.

Vsak prehod opravi vsaj enkrat - od žalosti v jezo, od veselja k nevtralnosti, od jeze do veselja - v vsako smer vsaj enkrat.

Nato stopi v stiki z drugimi in se srečaj z njimi. Če srečaš nekoga v istem kotu, sta skupaj vesela ali

žalostna, kaj počneta skupaj? Je med vama kakšno medsebojno delovanje?

Če prideš iz nevtralnega kota in srečaš nekoga, ki je žalosten, kaj storiš?

Kako ga pozdraviš? Kako to vpliva nate?

Vsi ste v eni sobi, nekateri ljudje so veseli, nekateri žalostni, nekateri nevtralni, nekateri jezni. Kako se soočate s tem?

Uporabljaš lahko celo svoje telo, lahko govoriš, se premikaš in obnašaš na običajen način. Ko si pripravljen, izberi čustvo, za katerega želiš, da ga občutiš nazadnje, in nato stopi iz kvadrata, če ti je prav.

Razprava, ki sledi, pokaže, kako bogata je ta vaja. Vedno je koristno, da gremo skozi čustva v varnem okolju in skozi enega za drugim. Zdravo življenje vsebuje vsa čustva. Čustva niso dobra ali slaba, so samo čustva.

Povratne informacije in povzetek vaje

Kakšna se ti je zdela ta vaja? Si lahko občutil čustva?

Trenerjevo glavno orodje je postavljanje vprašanj. Vpraša lahko še naslednje:

V katere smeri je bilo težko/lahko iti?

Kakšne so tvoje misli in občutki o glasovih?

Potrebni materiali

/ (soba)

Metodologija

razprava, učenje skozi prakso

Nasvet za trenerja

Kot trener morate biti potrpežljivi in udeležencem dati čas, da npr. pridejo iz kvadrata.

Viri / Literatura

Prirejeno po: Korak za korakom v prihodnost; Učni priročnik za mlade ženske v Iraku. (2006).



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Vrtiljak čustev. Pridobljeno naSreda Maj 6, 2026 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE543/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje