

**NALOGA 2101A**  
**KAJ SO ČUSTVA**



**KAKO SI?**

- 1) Za začetek prislusni pesmi Tinkare Kovač, *Oranžen dan* na spletnem naslovu YouTube ali *Moj video*. Nato na njeni spletni strani preberi še besedilo pesmi.



vir fotografije: <http://www.tinkara.net/si/o-meni/diskografija>

- A. Kakšno vzdušje po tvojem mnenju vlada v pesmi (sproščeno, radoživo, žalostno, temčno, otožno...)?
- B. V pesmi poišči čim več opisov čustev in razpoloženskih stanj. Razdeli jih na prijetna in neprijetna čustva oz. čustvena stanja.

Prijetna	Neprijetna

- C. S katerimi prispevanji so opisana čustva v pesmi (npr. pogum, strah)? Ima to kak namen?
- D. Izberi tri čustva, ki si jih razbral/-a iz besedila pesmi. Za vsako čustvo posebej razmisli, ali je za posameznike, ki ga doživljajo, koristno ali ne. Utemelji svoje odgovore.

E. Kakšno je po tvojem mnenju sporočilo pesmi?

**2) Na podlagi prebranega gradiva in lastnih primerov odgovori na vprašanja**

- A. Pojasni, kaj so čustva.
- B. Spomni se pomembnega dogodka v tvojem življenju. Napiši, katera čustva si doživljal/-a ob tem dogodku.
- C. Ali se po tvojem mnenju lahko sploh spomnimo dogodka, ki se nam zdi pomemben, a se nas čustveno ne dotakne? Utemelji.
- D. Napiši, kdaj torej doživljamo čustva?
- E. Opiši po eno situacijo, ko si doživel čustva: strah, jeza, veselje in žalost.
- F. Pojasni, kdaj na splošno doživljamo čustva: strah, jeza, veselje in žalost.

**3) Na podlagi prebranega gradiva in lastnih primerov odgovori na spodnja vprašanja.**

- A. Predstavljaš si, da učitelj vrne dijakom kontrolno nalogo. Recimo, da sta Miha in Sanja oba dobila oceno 3. Ali meniš, da nujno tudi oba doživljata enaka čustva ob tem dogodku (npr. veselje)?
- B. Kako bi lahko pojasnil/-a razliko v njunem doživljanju?
- C. Navedi sestavne elemente (komponente) čustev.

**4) Preberi spodnjo nalogo. V primeru opiši posamezne komponente čustev in na črto dodaj komponente, kjer je to potrebno.**

- A. Maja je zmenjena s Primožem, da se dobita na avtobusni postaji in gresta skupaj v mesto. Primož zamuja že dvajset minut. Maja doživlja čustvo jeza.

Subjektivno doživljanje	_____	_____	Čustveni izraz
		Srčni utrip naraste, zviša se priliv krvi v mišice, zviša se srčni utrip.	

Vedenje: \_\_\_\_\_

- B. Ali bi lahko Maja v zgoraj opisani situaciji doživljala tudi katero drugo čustvo? Napiši, katera čustva bi po tvojem mnenju še lahko doživljala. Ali bi se v tem primeru spremenila

tudi njena razlaga dogodka (kognitivna ocena) in na kakšen način? Ali bi drugačno čustvovanje vodilo tudi k drugačnemu vedenju? Pojasni!

**5) Lastno doživljanje čustev in reakcija ob njihovem doživljanju.**

- A. En teden bodi pozoren/-na na čustva, ki jih doživljaš. Vsak dan izberi eno čustvo in opiši situacijo, v kateri se je to čustvo pri tebi pojavilo.
- B. Analiziraj svoje misli, ki so se pojavile v situaciji, in so sprožile omenjeno čustvo.
- C. Opiši morebitne telesne spremembe (zvišan srčni utrip, potenje, mravljinca po telesu ipd), ki si jih zaznal/-a ob doživljanju posameznega čustva.
- D. Opiši, kako si reagiral/-a oziroma na kakšni način si se spoprijel/-a z nastalo situacijo.
- E. Opiši možni alternativni (drugačni) način razmišljanja v situaciji in razmisli ter napiši, ali bi lahko drugačni način razmišljanja (razlage dogodka) imel lahko za posledico tudi drugačno (bolj ali manj učinkovito) čustvovanje in s tem tudi vedenje. Svoja razmišljanja in ugotovitve predstavi v obliki poročila (dnevnika).

Standard znanja	
<b>Rdeče</b>	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
<b>Modro</b>	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
<b>Zeleno</b>	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.