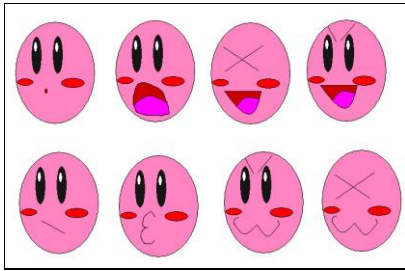


Naloga 2103A
IZRAŽANJE ČUSTEV



KAKO POKAŽEM, KAJ ČUTIM

1. Ameriški psiholog Paul Ekman je na podlagi različnih medkulturnih študij ugotovil, da so obrazni izrazi temeljnih čustev univerzalni in potemtakem najverjetneje tudi prirojeni.



vir fotografije: http://www.swotti.com/people/paul-ekman_17698.htm (datum ogleda 31. 1. 2012)

- A. Na sliki so prikazani obrazni izrazi šestih temeljnih čustev – jeza, strah, gnus, presenečenje, veselje in žalost. Tvoja naloga je, da:

1. opišeš tipični obrazni izraz pri posameznem čustvu (čelo, obrvi, oči, nos, usta),
2. opišeš kretnje pri posameznem čustvu (sunkoviti/sproščeni/pogosti/počasni ... gibi; stiskanje pesti, roka pred usti ...),
3. opišeš držo telesa pri posameznem čustvu (napeta/ sproščena, toga/mlahava, pokončna/sključena ...)
4. opišeš glasovne spremembe pri posameznem čustvu (topel/hladen glas, visok/nizek glas, monoton/nihajoč glas, hitro/počasno govorjenje ...)

Opis čustev izvedi v tabeli (primer je prikazan spodaj). Pri vsakem čustvu navedi vsaj po dve značilnosti posameznih elementov nebesedne komunikacije.

Čustvo	Mimika obraza	Kretnje	Telesna drža	Glas
Jeza				
Strah				
Gnus				
Presenečenje				
Veselje				
Žalost				

2. Na spletu ali v tiskanem viru (časopis, revija, knjiga) poišči dve fotografiji oseb (obrazov ali celega telesa). Slike vstavi v svoj sestavek. Pod vsako sliko na kratko opiši vsebino spremnega besedila oziroma članka, ki se nanaša na fotografijo. Nato odgovori na vprašanja.

- A. Kako se po tvojem mnenju počutijo osebe na fotografijah? Katera čustva doživljajo? Opiši neverbalne znake, na podlagi katerih si prepoznal/-a čustva oseb (mimika obraza, drža telesa).
- B. Zakaj se po tvojem mnenju osebe na fotografijah tako počutijo (poveži s spremnim tekstom)?
- C. Katere informacije bi moral še imeti, če bi želel natančno ugotoviti čustva, doživljanje teh oseb?
- D. Razmisli, pojasni in utemelji, kaj vse je pomembno za uspešno prepoznavanje čustev (poleg neverbalnih znakov) – npr. poznavanje situacije, ki je sprožila določeno čustvo, kulturno določena pravila izražanja čustev, neskladje med besednimi in nebesednimi znaki ipd.

3. Na spletni povezavi si ogledaj humoristični posnetek Mr. Beana z naslovom »Back to school« (Spet v šolo).

- A. Pozorno opazuj nebesedno komunikacijo Mr Beana v videu in sproti, na podlagi ček-liste, zapisuj posamezne značilnosti nebesedne komunikacije. Opazuj naslednje značilnosti nebesedne komunikacije:
 - obrazni izrazi,
 - geste rok in prstov,
 - držo telesa in
 - razdaljo do drugih ljudi.

Elemente nebesedne komunikacije opazuj na podlagi konotativne vrednosti sporočila, kar pomeni, da sproti označi, če ima določena kretnja, obrazni izraz idr. pozitivno, negativno ali nevtralno vrednost. Ko v vedenju Mr Beana v odlomku opaziš določeno obliko neverbalne komunikacije, to označi na ček-listi s kljukico v ustrezno polje.

Ček-lista:

<i>Elementi nebesedne komunikacije</i>	<i>negativno</i>	<i>nevtravno</i>	<i>pozitivno</i>	<i>skupaj</i>
Obrazni izraz				
Geste rok in prstov				
Drža telesa				
Razdalja do ljudi				
<i>Skupaj</i>				

- B. Po končanem opazovanju seštej vse »kljukice« pri posameznih vrednostih (pozitivno, nevtravno, negativno) in za posamezne elemente nebesedne komunikacije. Kaj lahko ugotoviš?
- C. Opiši, če si naletel/-a na kakšne težave pri opazovanju in čemu jih lahko pripišeš.

4. Razmisli o svoji lastni pozornosti in uspešnosti pri prepoznavanju čustev drugih ljudi.

- A. Napiši:
- V kolikšni meri se čutiš uspešnega pri prepoznavanju čustev drugih ljudi na podlagi nebesedne komunikacije?
 - V katerih situacijah si bolj pozoren/-na na nebesedno izražanje čustev pri drugih ljudeh?
 - V kolikšni meri je pozornost in uspešnost prepoznavanja čustev pri tebi odvisna tudi od tega, s katerimi ljudmi si v stiku (npr. bolj sem pozoren/-na na govorico telesa pri mojem prijatelju, staršu, učitelju, kot pri tujcu, ki ga bežno srečam na ulici ...). Utemelji svoje odgovore.
- B. Kateremu vidiku komunikacije (besednemu ali nebesednemu) dajemo prednost takrat, ko si besedni in nebesedni znaki nasprotujejo (npr. sošolec pove, da ga ni prizadelo, ko je dobil slabo oceno, hkrati pa opaziš, da ima tišji in nekoliko tresoč glas, da v odmoru sedi sam v klopi, namesto da bi se, kot navadno, pogovarjal s sošolci ipd). Utemelji svoj odgovor.

5. Izražanje in prepoznavanje čustev sta pomembni socialni spretnosti.

- A. Pojasni, zakaj je pomembno, da znamo prepoznati čustva pri drugih ljudeh.
- B. Pojasni, zakaj je pomembno, da izražamo čustva.

- C. Pojasnitve (pri odgovorih A in B) podkrepi s konkretnimi primeri (npr. pomembno je, da znamo prepoznati čustva – recimo v primeru, če pri prijatelju po izrazu obraza in drži telesa ter načinu govora prepoznamo, da je žalosten, lahko pristopimo k njemu in mu pomagamo).

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