Naslov: Plesoče emocije (Dancing Emotions)

Koda Vaje: SLINTEGRA005

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  8. Medkulturni dialog | Majhna skupina | 30 min |

# Namen:

* Prepoznati čustva
* Izraziti čustva
* Spodbuditi kreativnost

# Opis:

Udeleženci vaje postanejo zavedni/se zavedo različnosti lastnih čustev in kako le-ta vplivajo na njihove notranje izkušnje.

Pri izvajanju vaje moral trener/učitelj slediti naslednjim navodilom in korakom:

**Prvi korak:** Poimenujte in narišite čustvo. Uporabite lasten kreativni potencial, izberite barve. Narišite simbole ali katere druge **pictograms.** Poigrajte se z zamenjavo roke s katero rišete. Opišite kaj čutite.

**Drugi korak:** Poglejte vašo risbo in dodajte komentar; kako razumete kar ste narisali in kaj vam slika sporoča.

Učitelj/trener naj vodi diskusijo z vprašanji: katere so prevladujoče barve?Katere linije?Kateri simboli? O katerih vrstah čustev lahko sklepamo z pogledom na sliko? Ali je slika odraz vašega trenutnega čustvenega stanja?

**Tretji korak:** Na splošno sledi v tem koraku pogovor o čustvih. Trener / učitelj usmerja razpravo skupine v smeri: pomen čustev; vrste čustev; kako prepoznamo čustva drugih (govorica telesa in podobno); odgovore je potrebno napisati na tablo ali pa na večji kos papirja.

**Ćetrti korak:** Odziv – ali sem se s to vajo naučil kaj novega o sebi?

Students/participants become aware of different types of emotions and **their influence on our inner experience.**

In implementing the exercise the trainer/teacher should follow the instructions and steps stated below:

**Step 1:** Name and draw the emotions. Use your creative potential; choose the colours. Draw symbols or other **pictograms**. Play and be creative also by exchanging the hand you draw with. Describe what you feel.

**Step 2:** Look at your drawing and add a comment; how do you understand it and what does it say. The teacher should guide the discussion or a conversation by asking questions: What are the prevailing colours? What lines? What symbols? What types of emotions can be understood by looking at the drawing? Is the drawing the reflection of my current emotional state?

**Step 3:** A conversation about the emotions in general follows. The trainer/teacher directs the group discussion in the sense of: the meaning of the emotions; types of emotions; how do we recognize the emotions of others (body language and alike); the answers should be written down on a board or on a larger piece of paper.

**Step 4**: Feedback: Have I learned anything new about myself?

# Pripomočki/material:

Papir velikosti A3, barvice, voščenke, flomastri.

# Metode:

Izkustveno učenje.

# Nasvet za trenerja:

* Pregledati in natisniti seznam čustev
* Preden trener/učitelj izvede vajo v skupini, naj izvajanjem vaje v skupini, naj vajo preizkusi/poskusi sam (sledeč po korakih, ki so opisani zgoraj)
* Pomembno je, da študenti/uporabniki, spoznajo čim več čustev, kot tudi, da se zavejo kakšno vlogo igrajo čustva v doživljanju sreče; torej, pri izvajanju vaje mora trener seznam čustev spretno uporabiti
* Prepoznavanje in izražanje čustev je pomemben dejavnik, ki vpliva na kakovost naših odnosov z drugimi in vpliva na medosebno komunikacijo. Mnogi ljudje imajo težave, zlasti pri poimenovanju čustev - vpliv kulture in družbenega okolja (narodnostno mešana okolja).
* It is important for the students/users to get to know as many emotions as possible as well as to realize what role do emotions play in experiencing happiness; hence, a list of emotions should skilfully be used by teacher while implementing the exercise.
* Recognizing and expressing emotions is an important factor influencing the quality of our relations with others and interpersonal communication. Many people have great troubles, especially in naming the emotions – the influence of culture and social environment (nationally mixed environments).

# Vir/literatura:

Bercko Sonja (2011) Learning Community project (workshops for seniors). Institute Integra

# Izročki/učni list:

* Seznam čustev