Naslov: Izražanje čustev (Expressing feelings)

Koda Vaje: SLINTEGRA027

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov | Majhna skupina  Velika skupina | 45 min |

**Namen:**

* Naučiti se kako izražati čustva
* Vedeti kdaj izražati čustva in kdaj ne; čustva uporabimo kot temelj za opis dogodkov in ljudi.
* Izboljšati lastno verbalno izražanje

**Opis:**

Udeleženci obkrožijo številko pred trditvijo, kjer mislijo da so občutki verbalno izraženi.

1. Čutim , da me ne ljubiš.
2. Žalosten/a sem da odhajaš.
3. Počutim se prestrašen/o, kadar to rečeš.
4. Kadar me ne pozdraviš, se počutim zanemarjeno
5. Vesel/a sem da lahko prideš.
6. Ogaben/a si.
7. Rad/a bi te udaril/a.
8. Počutim se nerazumljeno.
9. Imam dober občutek, glede tega kar si storil/a zame.
10. Ničvreden/a sem.

Trener govori o odgovorih glede na naslednje odzive:

Odzivi:

1. Izjava '' Ne ljubiš me'' ni izraz občutkov. Gre za izjavo v kateri govorec sporoča, kaj misli da druga oseba čuti . Kadar besedi *čutim* sledijo besede *jaz, ti, vi, on, ona, oni, to, kot, ali kot da*, se navadno to ne jemlje kot izraz čustev/občutkov. Izraz občutkov/čustev, v tem primeru, bi bilo: ''Žalosten/a sem'' ali '' V mukah sem''.
2. Če ste obkrožili to številko, imate prav, da so čustva verbalno izražena.
3. Če ste obkrožili to številko, imate prav, da so čustva verbalno izražena.
4. Ta stavek vsebuje besedo 'zanemarjeno', kar ni izraz čustev. Gre za besedo, ki izjavlja kaj oseba misli, da ji druga oseba počne (da jo zanemarja). Izraz čustev bi bilo: ''Kadar me ne pozdraviš pri vratih, se počutim osamljeno''.
5. Če ste obkrožili to številko, imate prav, da so čustva verbalno izražena.
6. Beseda ''ogaben/a'' ni izraz čustev. Je izraz tega, kaj si govorec misli o drugi osebi, kot pa kaj govorec čuti. Izraz čustev bi bilo: '' Počutim se ogabno''.
7. Besedna zveza ''rad udaril/a'' ne izraža čustev. Izraža, kaj si govorec predstavlja narediti, kot pa kaj govorec čuti. Izraz čustev bi bilo: ''Jezen/a sem nate''.
8. Beseda '' nerazumljeno'' ne izraža čustev. Izraža kaj si govorec misli, da druga oseba počne. Izraz čustev bi bilo: ''Počutim se brez volje/poguma.''
9. Če ste obkrožili to številko, imate prav, da so čustva verbalno izražena. Vendar beseda ''dober'' je nejasna , kadar sporoča čustva/občutke. Svoja čustva lahko bolje izrazimo z uporabo drugih besed, kot na primer: olajšano, zadovoljen/a, vzpodbudno.
10. Beseda ''ničvreden'' ni izraz čustev. Izraža, kaj si govorec misli o sebi, kot pa kaj govorec občuti. Izraz čustev bi bilo: ''Skeptičen/a sem glede lastnega talenta''

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

Skozi vajo bodo udeleženci prepoznali kdaj in kdaj ne oseba izraža lastna čustva in kdaj se osredotočajo na opis zunanjih dogodkov, oseb in situacij.

**Nasvet za trenerje:**

Ko udeleženci končajo z vajo, jih lahko trener vzpodbudi, da se razdelijo v dvojice in odigrajo igro vlog. V tej igri se osredotočijo na izražanje lastnih čustev in ne na sojenje, opis ali tolmačenje zunanjih faktorjev.

**Vir/Literatura:**

Prilagojeno iz “Nonviolent communication: a language of life “, B. Rosenberg, 2003

**Izročki/Učni listi:**

Izražanje čustev