Naslov: Besedišče čustev (Feelings Vocabulary)

Koda Vaje: SLINTEGRA008

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  | Posamezno/IndividualnoMajhna skupinaVelika skupina | 45 min |

# Namen:

Poimenovati čustva in jih napisati na seznam, pridobiti in imeti osebni čustveni besednjak, mnogi posamezniki nimajo primernih besed za lastna čustva.

**List and name the feelings; to have and create an emotional (personal) vocabulary; there are many individuals who have no words (descriptors) for our feelings.**

# Opis:

Pri izražanju čustev je lahko v veliko pomoč, kadar oseba pozna primerne besede, ki se nanašajo na določeno čustveno stanje. Pogosto se zgodi, da ljudje pri izražanju lastnih čustev uporabljajo besede, katere so so ali preveč splošne narave ali pa so nejasne. Na primer, če rečemo: “Počutim se dobro”, lahko ima beseda “dobro” mnoge pomene: oseba je lahko vesela, navdušena, se počuti olajšano, itd. Preveč posplošene besede, kot so “dobro”, “slabo” otežujejo, da bi tisti, katerim oseba sporoča o lastnih čustvih, dobro in jasno razumeli in se navsezadnje povezali z čustvovanjem te osebe.

Zatorej je koristno, da oseba oblikuje seznam čustvenih stanj, kateri ji je lahko v veliko pomoč pri jasnejšem izražanju lastnih občutij.

V primeru, da delujete znotraj skupine, je dobro, da se v procesu evaluacije uporabijo različne kreativne tehnike: oblikuovanje seznama čustvenih stanj na velik papir (poster), **MIND MAP**, ali celo preko obrazne mimike.

If you are working in the group, than it is good to create more creative atmosphere – such a poster design, **mind map**, or even facial expressions as a part of observation and evaluation training.

# Pripomočki, Material:

Ppir, svinčnik, barvni karton.

# Metode:

**Mind mapping, poster**

# Nasveti za trenerje: /

# Vir/Literatura:

Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute

# Izroček, Učni list (Handouts):

|  |  |
| --- | --- |
| **Seznam besed, ki opisujejo čustvena stanja**  |  |

**A**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| sprejetjeobčudovanjenaklonjenoststrah | vznemirjenostagresivnost**aggravation**agonijaalarm | odtujenostzačudenje**amusement**jezajezen | tesnobonevšečnostpredvidevanjeanksioznoststrah | zagotovljenozačudenjepritrditevatrakcijaBojazan |

**B**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| začaran | zagrenjenost | blažen | žalosten | zdolgočasen |

**C**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Calculating**mirnomuhasto | skrbenprevidenočaral | veselobližinasočutje | **Composed (zbran?)**prezirzaskrbljen | (zadovoljstvoravnodušneponorelih)**contentmentcrabbycrazed** | (nornavzkrižnokruto)**crazycrosscruel** |

**D**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| poraz**defiance**navdušeniodvisnost | depresivenželjarazočaranjenestrinjanje/neodobravanje | nezadovoljstvorazočarangnus**disillusioned** | odporosuplost nadnezadovoljstvozadovoljen | Nekaj kar moti (moteče)stiskamotengroza |

**E**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| nestrpen**Ernest****nekdo, ki je družaben (easy-going)**ekstazaekstatičen | vznesenostzadregačustvočustveno**enamored** |  | začaranužitekbesen**enraptured****enthralled** | ogorčenjenavdušenizčrpanekstravertiranživahen |

**F**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| fasciniransrah | strašljivjeza | Naklonjenost do nekoga/nečesa (**fondness)strah (fright)** | prestrašenfrustracija | besensrd |

**G**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| radodarenvesel | mračno**glum** | požrešenžalovanje | **grim“godrnjav” (grouchy)** | **“tečnoben” (grumpy)**krivda |

**H**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| srečasrečen | domotožje | brezupengroza | Nestrpnost/sovražnostponižanje | bolečinahisterija |

**I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **infatuated**nesigurnost | užaljenzainteresiran | introvertiran | razdraženostizolacija |

**J**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| utrujenljubosumen | živčnosti**jolliness** | prijetnorazigranost | **jubilation** | veselje |

**K**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **željen nekaj stroiti (keen)** | prijazen | prijaznega srca | prijazno |

**L**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **nekdo, ki je umirjen/ležeren (laid back)**len | **nekaj je nekomu všeč (like)naklonjenost do nečesa (liking)** | **odpor do nečesa (loathing)**osamljen | **Hrepeneti po nečem (longing)**osamljenost | ljubezen**lulled**poželenje |

**M**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **“nor” (mad)** | **Beda (misery)** | skromnost | **modifikacija (mortification)** |

**N**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| nagajiv | hotenje | zanemarjen | živčen | **nirvana** |

**O**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| odprt | optimizem | **ornery** | tisti, ki je družaben (outgoing) | ogorčenje |

**P**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| panikastrast | miroljubenzamišljen | pesimističnost**škoda (pity)** | blaženvessel  | ponosvsiljivo |

**Q**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| prepirljiv | občutljiv | **querulous** | **quick-witted** | tih | čudaški |

**R**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| bes**rapture** | zavrnitevolajšanje | nekomu odleže (relieved)obžalovanje | kesanjezamera | odvratnost**prebuditi (roused)** |

**S**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| žalostenžalostsarkastičenzajedljiv | zadovoljstvoprestrašenprezirprepričan vase | sentimentalnostumirjenost (serenity)sramšok | žalost (sorrow)nekomu je žal (sorry)**začaran (spellbound)**s**pite**skopuharski (stingy) | **predložitev (submission)**trpljenjepresenečenjesočutje/emaptija |

**T**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| nežnostnapet | grozaogrožajoče | navdušen**prestrašljivost (timidity)** | agonijaumirjeno | zmagoslavjezaupanje |

**U**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| neudobje | nesreča | nesrečen | vznemijen/prizadet |

**V**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| zaman | nečimernost | podkupljiv | maščevalen | previdnost | živahnost |

**W**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| pozoren napazljiv na | utrujenostutrujen | **woe**sprašljiv | zaskrbljensrdit |

**Z**

|  |  |
| --- | --- |
| vnema | **zest** |