Naslov: Besedišče čustev (Feelings Vocabulary)

Koda Vaje: SLINTEGRA008

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje | Posamezno/Individualno  Majhna skupina  Velika 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| sprejetje občudovanje naklonjenost strah | vznemirjenost agresivnost  **aggravation** agonija alarm | odtujenost začudenje **amusement** jeza jezen | tesnobo nevšečnost predvidevanje anksioznost strah | zagotovljeno začudenje pritrditev atrakcija Bojazan |

**B**

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

**C**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Calculating**  mirno muhasto | skrben previden očaral | veselo bližina sočutje | **Composed (zbran?)** prezir zaskrbljen | (zadovoljstvo ravnodušne ponorelih)  **contentment crabby crazed** | (nor navzkrižno kruto)  **crazy cross cruel** |

**D**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| poraz  **defiance** navdušeni odvisnost | depresiven želja razočaranje nestrinjanje/neodobravanje | nezadovoljstvo razočaran gnus **disillusioned** | odpor osuplost nad nezadovoljstvo zadovoljen | Nekaj kar moti (moteče) stiska moten groza |

**E**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| nestrpen **Ernest** **nekdo, ki je družaben (easy-going)** ekstaza ekstatičen | vznesenost zadrega čustvo čustveno **enamored** |  | začaran užitek besen **enraptured**  **enthralled** | ogorčenje navdušen izčrpan ekstravertiran živahen |

**F**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| fasciniran srah | strašljiv jeza | Naklonjenost do nekoga/nečesa (**fondness) strah (fright)** | prestrašen frustracija | besen srd |

**G**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| radodaren vesel | mračno **glum** | požrešen žalovanje | **grim “godrnjav” (grouchy)** | **“tečnoben” (grumpy)** krivda |

**H**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| sreča srečen | domotožje | brezupen groza | Nestrpnost/sovražnost ponižanje | bolečina histerija |

**I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **infatuated** nesigurnost | užaljen zainteresiran | introvertiran | razdraženost izolacija |

**J**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| utrujen ljubosumen | živčnosti **jolliness** | prijetno razigranost | **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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| panika strast | miroljuben zamišljen | pesimističnost **škoda (pity)** | blažen vessel | ponos vsiljivo |

**Q**

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

**R**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| bes **rapture** | zavrnitev olajšanje | nekomu odleže (relieved) obžalovanje | kesanje  zamera | odvratnost **prebuditi (roused)** |

**S**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| žalosten žalost sarkastičen zajedljiv | zadovoljstvo prestrašen prezir prepričan vase | sentimentalnost umirjenost (serenity) sram šok | žalost (sorrow) nekomu je žal (sorry) **začaran (spellbound)** s**pite** skopuharski (stingy) | **predložitev (submission)** trpljenje presenečenje sočutje/emaptija |

**T**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| nežnost napet | groza ogrožajoče | navdušen **prestrašljivost (timidity)** | agonija umirjeno | zmagoslavje zaupanje |

**U**

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

**V**

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

**W**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| pozoren na pazljiv na | utrujenost utrujen | **woe** sprašljiv | zaskrbljen srdit |

**Z**

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