**ČUSTVA**

Velikokrat se pogovarjamo o čustvih pa pogosto ne vemo za kaj gre. Kadar doživimo čustvo takrat nekaj čutimo v sebi, zato je verjetno nastala beseda čustvo.

Čustvo se sproži ko je za nas prišlo do spremembe, dobre ali slabe. Če je prva recimo doživimo veselje, če je druga pa žalost. Če se počutimo varnega se sproščajo pozitivna čustva, če pa se počutimo ogroženega pa negativna.

Čustva so zaznave določenega dogodka na katerega se odzovemo z lastno reakcijo nanj.

Čustev tudi ne občutimo vedno. Nastati morajo ustrezni notranji ali zunanji dražljaji. Ob čutenju zaznavamo rahlo bolečino. Pojavi se

* strah
* jeza
* ljubosumje = agresija
* zavist
* sovraštvo

Čustva ni dobro tlačiti vase, kar pomeni, da jih je bolje  izraziti.

Tudi pravljični junaki občutijo čustva. V naši šolski knjižnici najdemo npr.:

* Žalosten sem! (Barnham Kay)
* Jona je žalosten (Igerabide Juan Kruz)
* Zakaj je bil rožnati slonček žalosten in kako je spet postal srečen (Weitze Monika)
* Žalostni princ (Andrews Barbara)
* Peter Nos in vesele počitnice (Suhodolčan Primož)
* Vesele novice z Zelenice (Jurca Branka)
* …

**Mnoge pravljice govorijo tudi o ustreznem izražanju negativnih čustev. Eno izmed njih si lahko poslušaš na naslednji povezavi** [**https://www.lahkonocnice.si/pravljice/o-miski-ki-je-oklofutala-medveda**](https://www.lahkonocnice.si/pravljice/o-miski-ki-je-oklofutala-medveda)**.**

**Najdeš kakšno tudi na svoji knjižni polici?**

**Kako pa se ti počutiš v teh dneh? Na naslednji strani odgovori na vprašanja.**

**Vprašanja te lahko vedno spremljajo.**

**Nanje lahko odgovarjaš tudi po vrnitvi v šolo (str. 4).**

**RAZMIŠLJAM O SVOJEM VEDENJU**

**KAKO SE POČUTIM?**



 **PRESTRAŠENO JEZNO ŽALOSTNO ZASKRBLJENO**

**KAJ SE JE DOGAJALO?**

KAJ BOM NASLEDNJIČ NAREDIL/A DRUGAČE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**RAZMIŠLJAM O SVOJEM VEDENJU**

**KAKO SE POČUTIM?**



 **PRESTRAŠENO JEZNO ŽALOSTNO ZASKRBLJENO**

**KAJ SE JE DOGAJALO?**

* MED POUKOM SE NISEM LOTIL/A NALOGE.
* UPORABIL/A SEM NEPRIJAZNE BESEDE.
* PRERIVAL/A SEM SE ALI PRETEPAL/A.
* NISEM SLEDIL/A NAVODILOM.
* BIL/A SEM NESPOŠTLJIVA.
* NISEM BIL/A NA SVOJEM MESTU/PROSTORU.

KAJ BOM NASLEDNJIČ NAREDIL/A DRUGAČE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_