

Poglavje 4.

Izražanje čustev.



Prikrivanje čustev.



Si že kdaj prikri/-a svoja čustva? Če si, spodaj opiši, kaj se je zgodilo...

Katera je skrivnost učinkovitega izražanja čustev? Uporaba "JAZ-stavkov".

Med tem, ko si izpolnjeval/-a prejšnjo nalogo, si verjetno opazil/-a, da prikrivanje čustev ni najboljša ideja.



Obstajajo raznoliki načini izražanja čustev. Čustva lahko izrazimo z obraznim izrazom, o njih premišljujemo, spregovorimo ali pa jih izrazimo z vedenjem. Vsi načini so lahko dobri ali slabi, odvisno od trenutnih okoliščin.

Dobro je, da se naučimo učinkovitega izražanja čustev. Kasneje bomo spoznali profesorja Ivana Očesa iz Kiklopske univerze, ki je odkril, da je zelo dober način izražanja čustev, da drugim ljudem povemo, kako se počutimo tako, da stavek začnemo z "JAZ...". Najprej pa si pogledjmo čustva, o katerih govori zgodba (kjer namenoma ni uporabljen niti en stavek, ki se začne z "JAZ..."). Profesor Oko, bo razložil, za kaj gre...

Ko je Marko prišel iz šole, je ugotovil, da si je starejši brat Slavko izposodil njegov denar, brez da bi ga prej vprašal za dovoljenje. Marko je bil zelo jezen in je začel premišljovati še o vseh drugih dogodkih, ko ga je brat razjezil. Ob tem je postal še bolj jezen. Ko je Slavko videl Marka, je že iz njegovega obraza razbral, da je zelo jezen.

»Kaj je narobe?« je vprašal.

»Saj veš, kaj je narobe, ti kradljivec,« je odgovoril Marko.
Slavko ni dopustil Marku, da bi ga tako ozmerjal... Začel se je prepir.
Prepir je opazil oče in zavpil:
»NA ŽIVCE MI GRE, DA SE NENEHNO PREPIRATA, NAMESTO, DA BI KAJ KORISTNEGA POČELA!«.
»On je začel,« je rekel Slavko očetu.
»Ne zanima me, kdo je začel, takoj se ustavita in se nehajta obnašati kot dve leti stara otroka!«.
»JA, MENE PA ZANIMA, KDO JE ZAČEL«, zavpije Marko, »ON JE ZAČEL, KO JE UKRADEL MOJ DENAR.«
»Nisem ukradel tvojega neumnega denarja,« reče Slavko.
Mark je to tako razjezilo, da je postal rdeč v glavo, oče je to opazil in rekel:
»Jaz sem vzel tvoj denar, ker nisem imel drobiža za dostavljavca mleka. Vrnil ti ga bom.«
»Sem ti rekel,« reče Slavko.
Marko je videl, da je po krivem obdolžil brata. »Na živce mi gre, da mi vsi vzemate stvari, brez da bi me prej vprašali«, je rekel Marko, vznemirjen je odvihral v sobo in zaloputnil z vrati.

Naštej vsa čustva, ki jih je občutil Marko.

Naštej vse načine, kako bi Marko lahko izrazil čustva:

Naštej vse načine, kako bi Marko izrazil čustva na ustrezen način.

JAZ stavki profesorja Očesa.

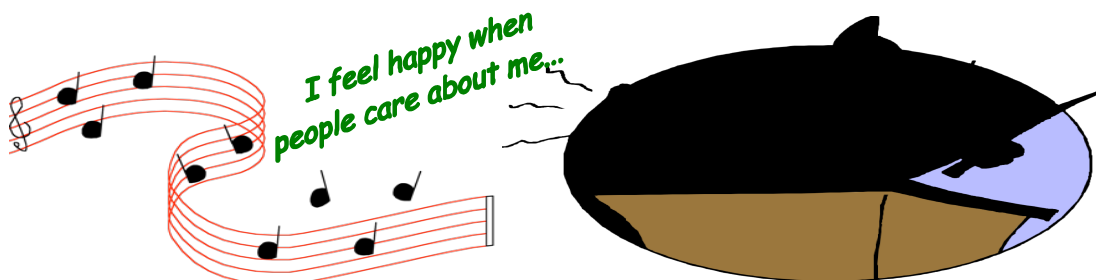


»Pozdravljeni, moje ime je profesor Ivan Oko, predavam na Kiklopski univerzi na grškem otoku Ios. Na naši univerzi imam več različnih oddelkov, kjer preučujemo očesa in jezik. Na primer moj kolega, profesor Eiben na oftalmološkem oddelku preučuje tunelski vid, profesor Eyres na oddelku za jezike preučuje irski, italijanski, indijski in indonezijski jezik. Moje področje, pa je področje JAZ stavkov. Če imaš čas, bi ti rad predstavil svoje delo.

Po več letih intenzivnih raziskav sem odkril, da je najbolj učinkovit način izražanja čustev, da jih izrazimo neposredno z uporabo JAZ stavkov.

JAZ stavek pomeni, da nekomu neposredno povemo, kako se počutimo in razložimo tudi ZAKAJ se tako počutimo. Poglej spodnja primera:

»Jaz sem vesel (Razveseli me...), ko moji prijatelji pokličejo in me vprašajo, če bi se družil z njimi.«



JAZ stavki profesorja Očesa.

Odkril sem, da so JAZ stavki sestavljeni iz treh delov:

1. Z JAZ stavkom, najprej sporočite, da govorite o svojih čustvih/doživljanjih: »**JAZ se počutim... / Počutim se...**«
2. Nato poimenujete čustvo, ki ga čutite: »**JAZ sem vesel/žalosten/jezen/vznemirjen/osamljen ali katerokoli izmed ostalih čustev...**«
3. JAZ stavek zaključite s pojasnilom, zakaj se tako počutite: »**JAZ sem vesel, kadar me prijatelji pokličejo, da gremo skupaj ven.**«

JAZ stavki so enostavni za uporabo. Če se vrnemo k Markovi zgodbi, vidimo, da je izrazil čustva na mnogo načinov, ni pa povedal neposredno, kako se počuti. Čustva bi lahko neposredno izrazil s pomočjo JAZ stavkov. Za vajo poskusi ti poiskati primere JAZ stavkov, ki bi jih Marko lahko izrekel, da bi drugim sporočil, kako se počuti:



Izražanje JEZE.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a jezen/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a jezo:

Izražanje prijaznosti.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a prijazen/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a prijaznost:

Izražanje strahu.



Opiši ali nariši dogodek, ko te je bilo strah...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a strah:

Izražanje osamljenosti.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a osamljen/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a osamljenost:

Izražanje krivde.



Opiši ali nariši dogodek, ko si čutil/-a krivdo...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a krivdo:

Izražanje veselja.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a vesel/-a...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a veselje:

Izražanje frustracije.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a frustriran/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a frustracijo:

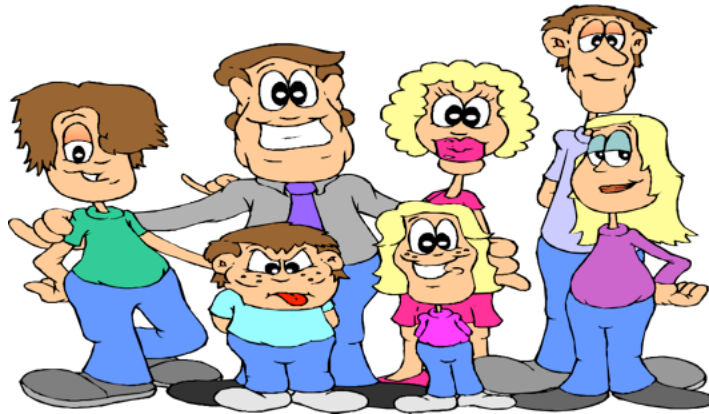
Izražanje žalosti.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a žalosten/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a žalost:

Izražanje ljubezni.



Opiši ali nariši dogodek, ko si bil/-a zaljubljen/-na...

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da bi izrazil/-a ljubezen:

Izražanje _____ ?



Obstaja še kakšno pomembno čustvo, ki ga občutiš?
Če obstaja, ga opiši ali nariši sliko tega čustva:

Za vajo napiši JAZ stavek, ki bi ga uporabil/-a da
bi izrazil/-a svoje čustvo:

Izražanje čustev.

Na osnovi tega, kar sem napisal/-a zgoraj, mislim, da so za ustrezno izražanje čustev najbolj pomembne naslednje stvari:

