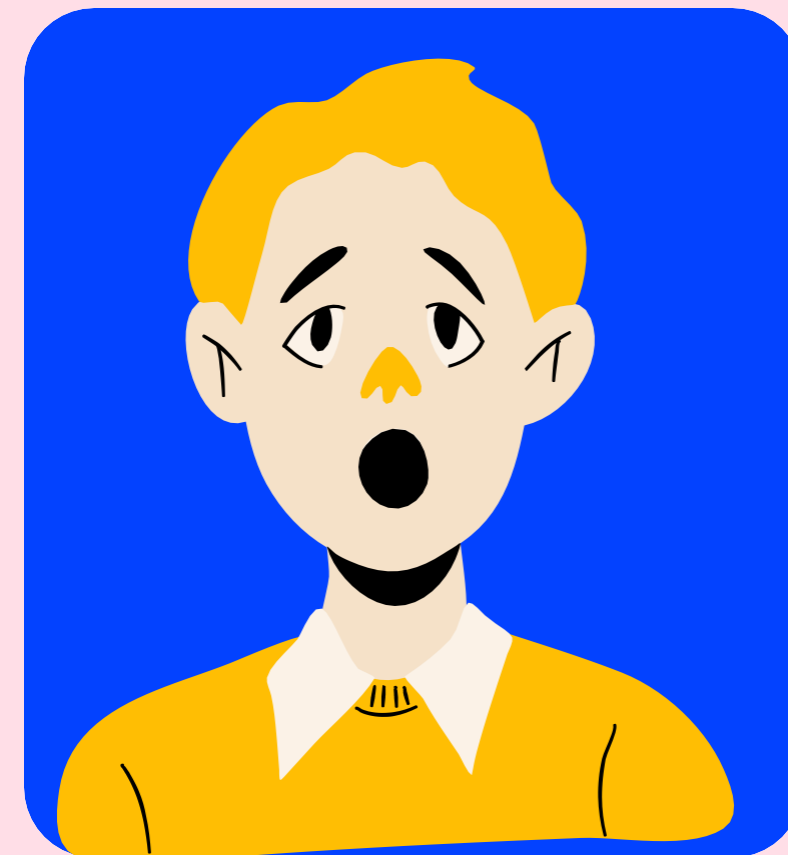


# EMOCIJE

Radionica za učenike 2.razreda srednje  
strukovne škole



<https://create.kahoot.it/share/prepoznavanje-emocija/cc307394-77cb-4d77-a64b-7e7d17734c27>

# Što su emocije?

KOMPONENTE  
EMOCIJA

Emocije su subjektivan način doživljavanja okoline, ali i nas samih.

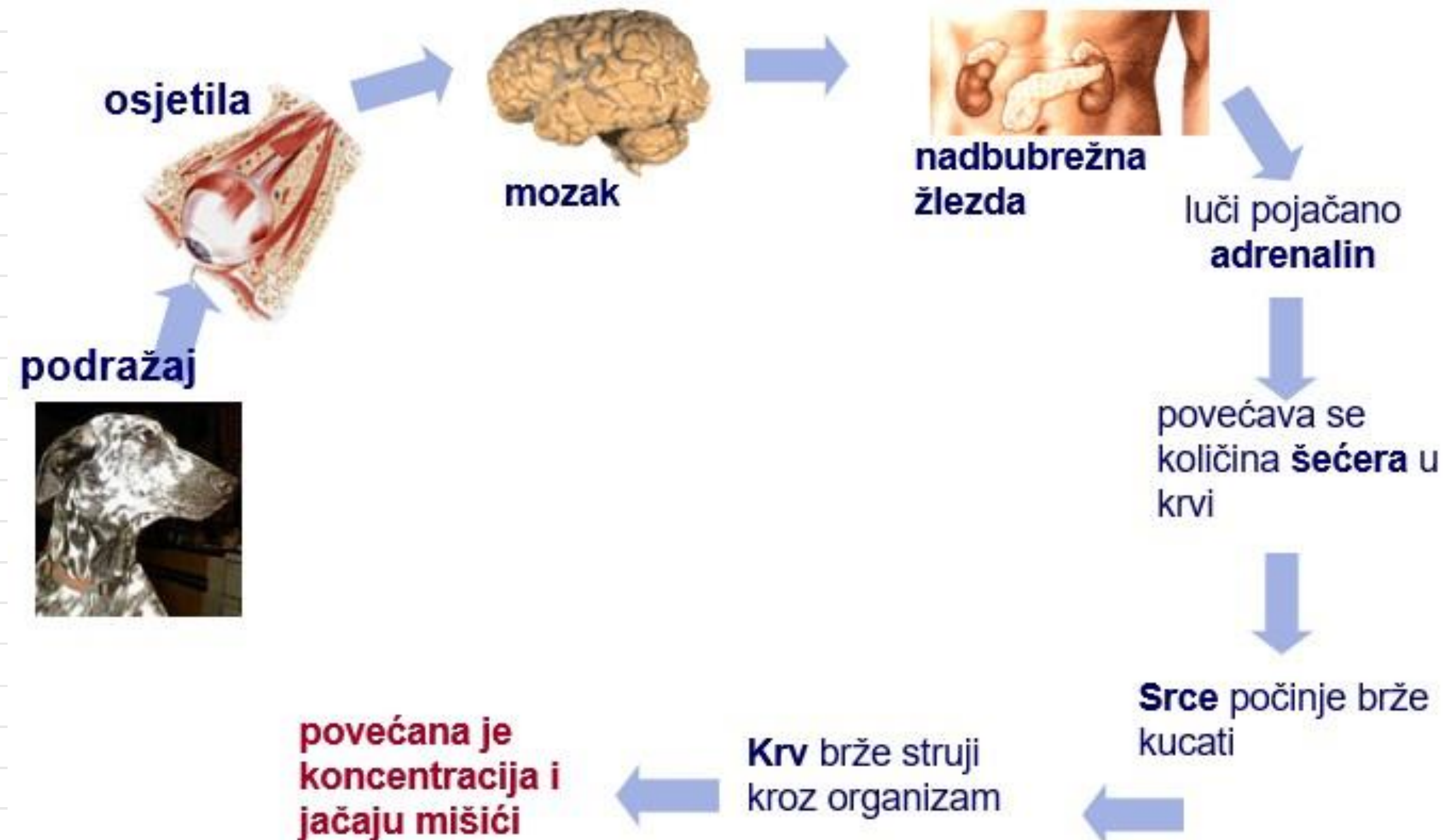
To su uzbuđena stanja organizma izazvana vanjskim ili unutrašnjim doživljajima.

Emocije su praćene:

1. **Fiziološkim promjenama** - promjene pulsa, krvnog tlaka, disanja, pojačano lučenje hormona...
2. **Promjenama u ponašanju** - promjena izrazalica (facijalna ekspresija), mimika, geste, drhtanje, boja glasa...
3. **Subjektivnim doživljajima emocija** - doživljaji kao što su sreća, ljutnja, tuga, strah, ljubomora...

# ORGANSKA OSNOVA EMOCIJA

- Najčešće je ispitivana emocija straha → priprema organizma za opasnost.
- Emocije imaju svoju osnovu u autonomnom živčanom sustavu. Živčani sustav regulira rad pojedinih organa.

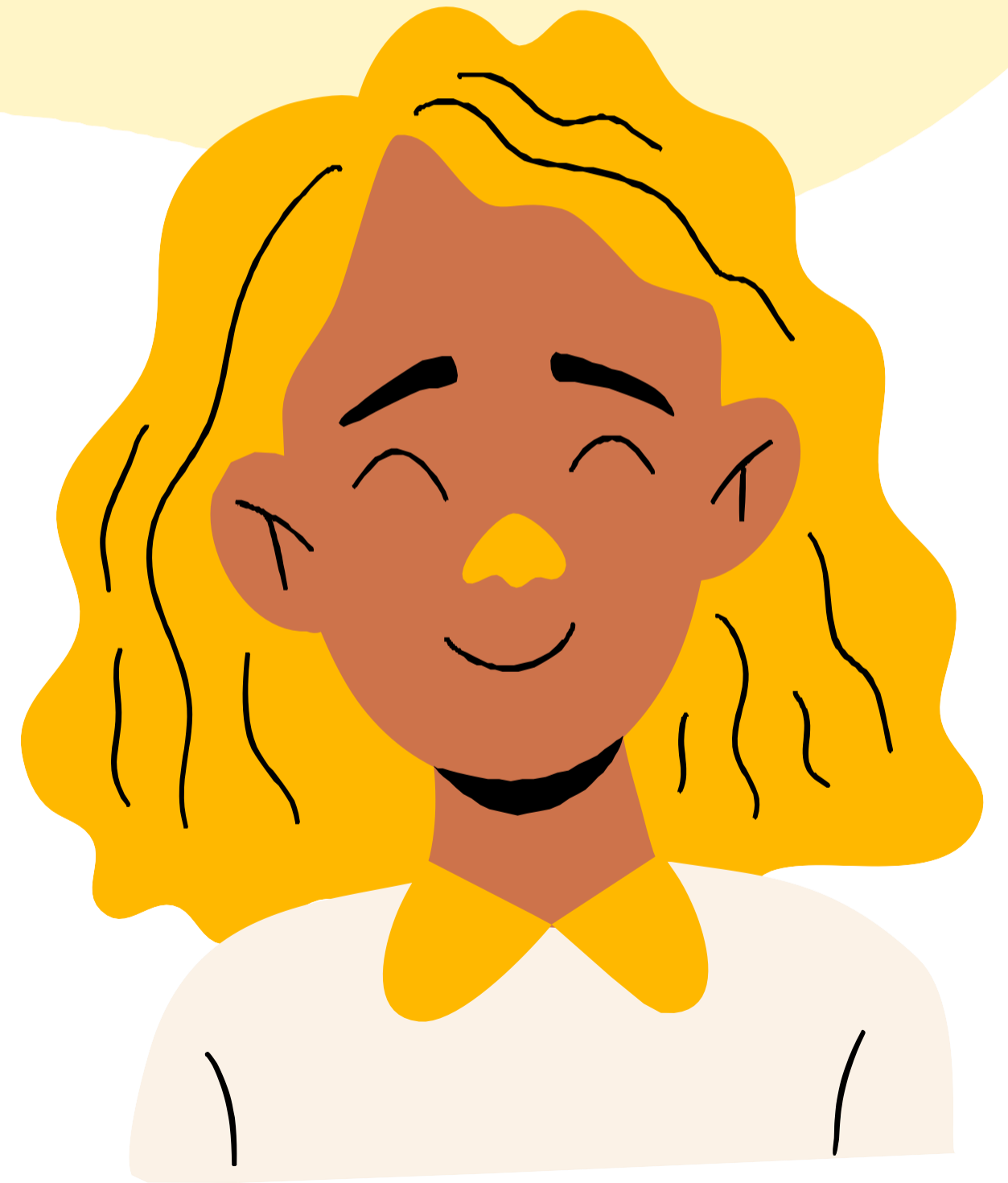


FIZIOLOŠKE PROMJENE – PROMJENE U PONAŠANJU – SUBJEKTIVNI DOŽIVLJAJ

# Funkcije emocija



1. PRILAGODBA → emocija kao priprema organizma na prilagodbu okolini (npr. tuga na sprovodu sprovod, strah u mračnoj uličici...)
2. KOMUNIKACIJA:
  - emocije nam pokazuju potrebe i vrijednosti drugih osoba oko nas
  - emocijama šaljemo poruke drugima o sebi i svojim potrebama



# Brainstorm Brainstorm Brainstorm Brainstorm

- Podjela u skupine
- Podjela lista s nazivima emocija

<https://www.youtube.com/watch?v=6LZpgIK9SoM>

- Kako se osjeća djevojčica u filmu?
- Je li to 1 ili više osjećaja?
- Kako to da imamo toliko različitih osjećaja?
- Biste li njezine osjećaje nazvali “dobrim” ili “lošim”?
- Zbog čega?



Snaga osjećaja	Sreća	Tuga	Ljutnja	Strah	Sram
Visoka	Uzbuđeno Presretno Genijalno Fantastično Sjajno ...	Depresivno Izmučeno Užasno Jadno Beznadno Žalosno ...	Bijesno Razjareno Izdano Ludo Mahnito Izigrano ...	Prestravljeno Prestrašeno Uspaničeno Šokirano Skamenjeno Zastrašeno ...	Bezvrijedno Osramočeno Užasno Obezvrijeđeno Poniženo ...
Srednja	Sretno Veselo Jako dobro Super ...	Slomljeno Izgubljeno Melankolično Iznevjereno Pritisnuto ...	Uzrujano Ljutito Uvrijeđeno Ozlojeđeno Povrijeđeno ...	Preplašeno Ugroženo Nelagodno Oprezno ...	Krivo Posramljeno Nedoraslo Izblamirano ...
Niska	Ugodno Zadovoljno Fino OK Dobro	Nesretno Neraspoloženo Tužno Razočarano Nezadovoljno	Napeto Osjetljivo Iritirano Uznemireno ...	Oprezno Nervozno Zabrinuto Nesigurno Tjeskobno	Smiješno Blesavo Razotkriveno Izloženo Neugodno

# Vrste emocija



## I podjela:

1. Osnovne – strah, ljutnja, tuga, radost, iznenađenje, gađenje
2. Složene – strahopoštovanje (strah + poštovanje), ljubav, zavist, mržnja...

## II podjela:

1. Ugodne – sreća, ljubav...
2. Neugodne – strah, ljutnja...

## III podjela - prema intenzitetu i trajanju:

1. Afekti – emocionalni doživljaji koji se naglo javljaju, imaju veliki intenzitet i buran tijek (panični strah, neobuzdani bijes, beskrajna radost...)
2. Raspoloženja – to su manje intenzivna, ali dugotrajna emocionalna stanja (depresivno raspoloženje, vedro raspoloženje...)
3. Sentimenti – trajni emotivni odnos prema nekom objektu (ljubav prema majci, ljubav prema suprotnom spolu, patriotizam...)

# Najčešće emocije →

sreća, tuga, strah, iznenađenje, ljutnja i  
gađenje



## OPAŽANJE EMOCIJA

- privremeni izraz lica
- glas
- pokreti tijela
- obavijesti i postupci druge osobe





# Kontrola emocija



- Priznavanje i prepoznavanje emocija
- Izbjegavanje emocionalno nabijenih situacija
- Povećanje spremnosti
- Ponovno promišljanje o situaciji
- Aktivnost
- Humor
- Uklanjanje briga
- Relaksacija

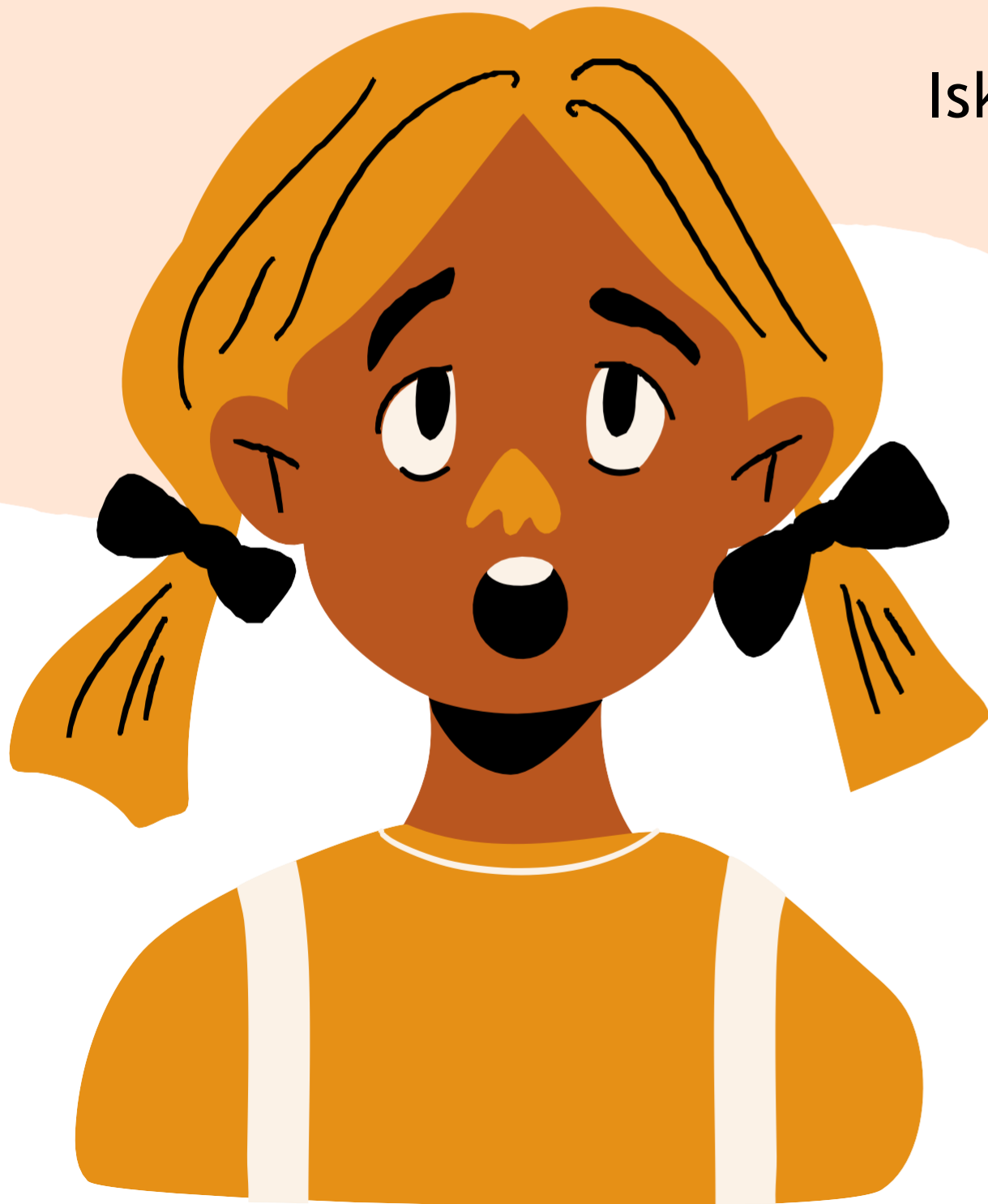


# Emocionalna inteligencija

Iskoristiti emocije za promoviranje vlastitih životnih ciljeva

+

Regulirati i kontrolirati emocije



**Brainstorm**  
**Brainstorm**  
**Brainstorm**  
**Brainstorm**

- 
- 1. EMOCIJE SU OPET U MODI - radni listić
- 2. PREMOTALJKA – radni listić
- 3. Evaluacijski listić