



ZNANJE O ČUSTVIH ZA MANJ NASILJA V ŠOLI

Za učence/dijake

Aneks 1: Čustva, ki jih doživljaš v šoli

V spodnji tabeli so zapisane trditve, ob njih pa številke od 1 do 5.

Najprej v prvi vrstici poglej, kaj pomenijo številke, nato pa pri vsaki trditvi obkroži tisto število, ki najbolj ustreza.

		Sploh ne drži 1	Ne drži 2	Nekaj vmes (niti ne drži, niti drži) 3	Drži 4	Popolnoma drži 5
1.	V šoli me je večkrat strah , čutim se ogrožen(a).	1	2	3	4	5
2.	V šoli se večkrat dolgočasim , ker me zanimajo druge stvari.	1	2	3	4	5
3.	V šoli sem večkrat žalosten(-na), potrt (a) , ker v šoli nekaj pogrešam.	1	2	3	4	5
4.	V šoli se velikokrat čutim nesprejet(-a) od učencev ali odraslih na šoli.	1	2	3	4	5

5.	V šoli velikokrat doživljam zadovoljstvo in ponos , ker mi stvari uspevajo in drugi to opazijo.	1	2	3	4	5
6.	V šoli me je velikokrat sram , ker se mi zdi, da se pred drugimi ne izkažem dobro.	1	2	3	4	5
7.	V šoli se velikokrat počutim ponižan (-a) , ker se mi zdi, da me drugi ponižujejo, se mi posmehujejo.	1	2	3	4	5
8.	V šoli sem velikokrat osamljen(-a) .					
9.	V šoli sem velikokrat slabe volje , ker moje želje v šoli niso izpolnjene.	1	2	3	4	5
10.	V šoli sem velikokrat zelo jezen(-na), ker se drugi ne obnašajo tako, kot bi se morali.	1	2	3	4	5
11.	V naši šoli so tudi ljudje, ki jih sovražim , ker se mi zdi, da so zlobni, hudobni.	1	2	3	4	5
12.	V naši šoli so tudi ljudje, ki jih preziram, zaničujem , ker se mi zdijo manj vredni.	1	2	3	4	5
13.	V naši šoli so tudi ljudje, ki jih spoštujem , ker cenim njihove lastnosti.	1	2	3	4	5
14.	V šoli se včasih tudi zaljubim .	1	2	3	4	5
15.	V šoli večkrat čutim krivdo , ker storim nekaj, kar se mi kasneje ne zdi prav.	1	2	3	4	5
16.	V šoli se velikokrat upiram drugim, jim kljubujem , ker se obnašajo, kot da so nekaj več.	1	2	3	4	5

17.	V šoli velikokrat doživljam ljubosumje , ker se bojim, da mi bo neka oseba nekoga 'ukradla'.	1	2	3	4	5
18.	V šoli drugim velikokrat zavidam , ker imajo nekaj, kar bi moralo pripadati meni.	1	2	3	4	5
19.	V šoli drugim velikokrat privoščim , ko se jim zgodi kaj neprijetnega.	1	2	3	4	5
20.	V šoli sem velikokrat zaskrbljen (-a) , ker se bojim, da bodo stvari v prihodnosti šle narobe.	1	2	3	4	5
21.	V šoli velikokrat čutim napetost, tesnobo , ker se mi zdi, da ne zmorem vsega tega, kar me v šoli čaka.	1	2	3	4	5
22.	V šoli sem velikokrat razočaran(-a) , ker drugi ravnajo slabše, kot pričakujem.	1	2	3	4	5
23.	Večini ljudi na šoli zaupam , da bodo ravnali tako, kot je prav.	1	2	3	4	5
24.	V šoli sem radoveden(-na) , veliko stvari me zanima, želim si izvedeti mnogo stvari.	1	2	3	4	5
25.	V šoli velikokrat doživljam sočutje, usmiljenje , če se komu dogaja kaj neprijetnega.	1	2	3	4	5
26.	V šoli sem večkrat hvaležen(-na) , ker drugi storijo nekaj dobrega zame.	1	2	3	4	5
27.	V šoli velikokrat doživim kaj smešnega, humornega .	1	2	3	4	5
28.	V naši šoli so tudi ljudje, s katerimi sem povezan(-a) in jih imam rad(-a) .	1	2	3	4	5

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

Aneks 2: Tvoj pogled na čustva

V spodnji tabeli so zapisane trditve, ob njih pa številke od 1 do 5.

Najprej v prvi vrstici poglej, kaj pomenijo številke, nato pa pri vsaki trditvi obkroži tisto število, ki najbolj ustreza.

		Sploh ne drži	Ne drži	Nekaj vmes (niti ne drži, niti drži)	Drži	Popolnoma drži
		1	2	3	4	5
1.	Vem, kaj so čustva in bi jih znal(-a) nekaj naštet.	1	2	3	4	5
2.	Običajno vem, katero čustvo doživljam.	1	2	3	4	5
3.	Običajno vem, zakaj doživljam neko čustvo.	1	2	3	4	5
4.	S svojimi čustvi znam ravnati, vem, kaj storiti z njimi.	1	2	3	4	5
5.	Mislím, da moram svoja čustva vedno pokazati navzven, ne smem jih držati v sebi.	1	2	3	4	5
6.	V družbi ponavadi vem, katero čustvo doživljajo drugi.	1	2	3	4	5

7.	V družbi ponavadi vem, zakaj drugi doživljajo neko čustvo.	1	2	3	4	5
8.	Mislím, da moram vsa svoja čustva skrivati pred drugimi ljudmi.	1	2	3	4	5
9.	Nekatera čustva so prepovedana, na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni.	1	2	3	4	5
10.	Čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega.	1	2	3	4	5
11.	Tista moja čustva, ob katerih mi je neprijetno – na primer jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost – so vedno slaba zame.	1	2	3	4	5
12.	Tista moja čustva, ob katerih mi je prijetno – na primer zadovoljstvo, veselje, ponos – so vedno dobra zame.	1	2	3	4	5
13.	Če nekómu nekaj grdega rečem, mu s tem povzročim neko neprijetno čustvo – ga na primer razjezim ali užalostim.	1	2	3	4	5
14.	Če mi nekdo nekaj grdega reče, mi s tem povzroči neko neprijetno čustvo – me na primer razjezi ali užalosti.	1	2	3	4	5
15.	Vsak od nas se sam razjezi ali užalosti. Tudi če nam nekdo nekaj grdega reče, lahko ostanemo čustveno neprizadeti.	1	2	3	4	5
16.	Ko čutim močno jezo, bes do nekoga, ga moram na nek način napasti.	1	2	3	4	5
17.	Nobenega čustva ne smemo izraziti z nasiljem.	1	2	3	4	5

18.	Ko močno čustvujemo, sploh ne moremo več razmišljati.	1	2	3	4	5
19.	Ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naše življenje ni pusto.	1	2	3	4	5
20.	Čustva se mi zdijo važna in me zanimajo.	1	2	3	4	5
21.	Če hočemo razumeti, zakaj je nekdo nasilen do drugih, moramo poznati njegova čustva.	1	2	3	4	5
22.	Šola nam lahko pomaga, da bi bolje razumeli svoja čustva in čustva drugih ljudi.	1	2	3	4	5
23.	Šola nam lahko pomaga, da se naučimo svoja čustva izražati tako, da nismo nasilni.	1	2	3	4	5