



Kolo čustev

Plutchikovo kolo čustev prepoznava 8 osnovnih čustev, vključno z veseljem, zaupanjem, strahom, gnusom, presenečenjem, jezo in pričakovanjem. Kombinacije teh osnovnih čustev pripeljejo do sestavljenih čustev, kot so optimizem, ljubezen, podrejenost, strahospoštovanje, razočaranje, obžalovanje, zadovoljstvo in agresija. Ta diagram kolesa čustev v obliki spektra odlično ponazarja odnose med posameznimi čustvi.

| Modul | Podmoduli | Velikost skupine | Trajanje |
|--------------|------------------|----------------------------------|-----------------|
| • Zavedanje | • Čustva | • Individualno • Mala skupina | • 15 min |

Ključne besede

kolo čustev, osnovna čustva

Cilji

Delovni list uporabiti pri ljudeh, ki težko izberejo pravo besedo in opišejo, kako se počutijo. Čeprav beseda, ki jo iščejo, ni v spektru kolesa, bodo morda lahko pokazali na to, kaj je v bližini.

Udeleženci

1 -10

Opis

Plutchikovo kolo čustev odnose med posameznimi čustvi lepo prikaže v obliki spektra.

Material

Plutchikovo kolo čustev

Metoda

30 do 60 minut dela z uporabniki, ki težko prepoznajo in opišejo, kako se počutijo. Čeprav beseda, ki jo iščejo, ni v spektru kolesa, bodo morda lahko pokazali na to, kaj je v njeni bližini.

Nasvet moderatorjem

-

Vir (APA)

Therapist Aid. (2015, n.d.). *Wheel of emotions*. Pridobljeno s <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

Priloge

Plutchikovo kolo čustev

Prispevalec

Marina Letica Crepulja (MEDRI)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Kolo čustev. Pridobljeno iz

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

<https://posttraumatic-integration.eu/>