

# 4. nastavna jedinica

## L4R1

### Strah

**Strah izražavamo onda kad osjećamo fizičku ili psihičku prijetnju. Izraz straha na licu često se miješa s iznenađenjem.** No kad smo iznenađeni, naše su oči raširenije nego kad smo u strahu, a naše usne nisu razvučene u stranu kao što je ovdje prikazano; umjesto toga čeljust nam se spušta i usta su otvorena. Osim toga, kad smo u strahu, obrve su nam relativno ravne, a više se savijaju u luk kad smo iznenađeni.

### Sreća

**Ovo je klasičan prikaz iskrenoga smijeha koji se naziva Duchennov smiješak i signalizira sreću.** Definiira se s dva pokreta mišića. Ono što je zajedničko svakomu smijehu jest pokretanje zigomatičnoga mišića na rubovima usana i kutovi usana podižu se prema gore. No ono ključno što iskreni smijeh karakterizira događa se oko područja očiju: mišići se stišću i sa strane oko očiju pojavljuju se bore ili sitni nabori u uglovima očiju pri čemu se stvaraju vrećice ispod donjih kapaka. Ti znakovi pokazuju da se osoba ne smije samo uljudno, već osjeća i iskrenu sreću.

### Ljutnja

**Takvi pokreti mišića oko usana, očiju i na obrvama vide se u osoba koje su agresivne, ugrožene ili frustrirane.** Prema mišljenju istraživača taj se izraz javlja kad smo ljuti jer bi se time moglo zaštititi lice pri fizičkome sukobu — npr. nabrane obrve mogle bi zaštititi oči. Ljudi često miješaju ljutnju i zgražanje, no zgražanje karakteriziraju podignute gornje usne i nabor na nosu koji se ovdje ne može vidjeti.

### Zbunjenost

**Kad su ljudi zbunjeni, oni odvrćaju pogled što znači da okreću glavu prema dolje i u stranu okrećući i vrat.** Zbunjeni smiješak razlikuje se od drugih smiješaka. Usne su čvrsto stisnute odražavajući osjećaj suzdržanosti ili sputanosti. Zbunjenost može sličiti sramu, no kad smo posramljeni, naša se glava pomiče prema dolje, a ne u stranu i ne smijemo se.

### Ponos

**Ponos uključuje znakove dominantnosti.** Uglovi usana lagano se podižu pokazujući da je osoba sretna. Ono što ponos razlikuje od sreće jest činjenica da se glava naginje prema natrag uz lagano izbacivanje čeljusti. To su klasični znakovi snage i dominantnosti — oni pokazuju da se osjećamo moćno. Izraz ponosa blizak je i izrazu prijezira. Oba uključuju naginjanje glave prema natrag, no kod prijezira nema blagog smiješka koji se pojavljuje kod ponosa, umjesto toga, kod prijezira pokret usana je asimetričan — samo je zategnuta jedna strana.

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okruženju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.

# 4. nastavna jedinica

## L4R1

### Iznenadenje

**Iznenadenje se često miješa sa strahom.** No kad smo u strahu, donji su nam kapci stisnuti, a obrve ravne i zategnute. Kod iznenadenja nam se gornji kapci podignu, a obrve se saviju u luk. Kad smo iznenadeni, spusti nam se čeljust, no kad smo u strahu, uglovi usana pomiču se u stranu i usta izgledaju zategnutija. Neki stručnjaci smatraju kako su nam oči široko otvorene, kao što je ovdje prikazano, zato što kad smo suočeni s nečim iznenađujućim, poput ponovno pronađenoga prijatelja nakon dugoga vremena ili neočekivane nagrade, pokušavamo što je moguće više upiti tu novu informaciju.

### Prijezir

**Prijezir se javlja u slučajevima kad se prema nekome ponašamo podrugljivo ili sumnjičavo.** Ono što je važno za izraz prijezira jest to da su usne stisnute na jednoj strani lica, no ne i na drugoj. Ako su usta stisnuta na objema stranama lica, osoba bi mogla gutati ili sliniti. Ljudi često miješaju prijezir i zgražanje. No kod zgražanja gornja je usna podignuta i most se nosa nabire. Zgražanje izazivaju škodljive i nezdrave stvari, a ne one kojima se rugamo ili prema kojima smo sumnjičavi.

### Zgražanje

**Kad osjećamo zgražanje, mišići iznad gornje usne povlače se prema gore uz podizanje gornje usne i nabiranje nosa te sužavanje očiju.** Ljudi često miješaju zgražanje i ljutnju. No kod ljutnje usta su stisnuta i obrve spuštene, a gornji je kapak podignut. Kod zgražanja su usta otvorena i jezik isplažen samo u slučaju ako ćete povraćati.

### Flertovanje

**To je suzdržljiv i koketan osmijeh.** Do flertovanja dolazi kad osoba okrene glavu na stranu i signalizira *Ne zanimaš me!*, no istodobno uspostavlja kontakt očima. To je općenit prikaz koji odražava podvojenost flertovanja — osoba koja flertuje istodobno izbjegava osobu s kojom flertuje i približava joj se. Osoba koja flertuje šalje znakove zadovoljstva kao što je prikazano zigomatičnim velikim mišićem uz podizanje uglova usana, pri čemu se lagano podižu i obrvi. Osim toga, oči su suženije nego u neutralnome stanju jer se kružni mišići oka stižu izražavajući osjećaj sreće.

### Bol

**Kad osjećamo bol, mišići na licu pomiču se na način da stežu lice i štite nas od ozljeda.** U gornjemu dijelu lica kružni se mišići oka stežu pri čemu se oči čvrsto zatvaraju, a mišić nabirač obrva spušta obrve. U donjemu dijelu lica usne su nam stegnute i istisnute prema gore. Taj posebni izraz može se vidjeti posebice onda ako ljudi trpe psihičku bol, primjerice ako vide druge ljude kako pate. To je izraz koji je blisko povezan sa žalošću. No više nego što trpe svoju vlastitu žalost, oni trpe bol i patnje drugih ljudi poistovjećujući se s njima.

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okruženju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.

# 4. nastavna jedinica

## L4R1

### Sažaljenje

**Kad ljudi osjećaju suosjećanje ili sažaljenje, mišići nabirači obrva podižu im obrve prema gore, usne im se stisnu, a glava se naginje lagano naprijed** — kao znak društvene uključenosti. Izraz sažaljenja vrlo se često miješa sa žalošću. Pokreti obrva slični su kod žalosti i sažaljenja, no kod sažaljenja usne su zajedno stisnute, a kad smo žalosni, usne su nam spuštene.

### Zabava

**Pričanje viceva kao znak istinske zabave karakteriziraju otvorena usta i pokret glave prema natrag.** Isto kao i kod iskrenoga smijeha, možete ispričati istinski vic pri čemu vam se mišići stežu oko očiju čineći sitne nabore na uglovima očiju. Iskreni smijeh često relaksira sve mišićne pokrete u tijelu zbog promjena u našem dišnom sustavu koje se događaju kad se smijemo. To brzo prebacivanje u stanje relaksacije prekida osjećaj agresije ili frustracije — surađujemo s ostalim ljudima, a ne natječemo se jedan s drugim.

### Zainteresiranost

**Kad smo zainteresirani za nešto, frontalni mišići podižu nam obrve prema gore i na rubovima usana pojavljuje se blagi smiješak pokazujući da osjećamo zadovoljstvo.** Izraz zainteresiranosti povezan je s izrazom sreće. No kad smo sretni, pokazat ćemo više pretjeranih pokreta pri čemu se podižu rubovi usana, a mišići oko očiju više se stežu bez podizanja obrva.

### Žalost

**Žalost karakteriziraju zakošene obrve, pri čemu se obrve spuštaju s pomoću mišića nabirača, no podižu se s pomoću unutrašnjega dijela frontalnoga mišića.** Postoji i malo nabiranje središnjega dijela čela i često je pogled usmjeren prema dolje. Osim toga, uglovi su usana spuštani prema dolje dajući usnama zaobljen oblik. Izraz žalosti često se miješa sa sramom te su obrve zakošene kao i kod sažaljenja.

### Želja

**Želja se signalizira usnama, grizenjem usana, pućenjem usana ili (kao što je u ovome slučaju) oblizivanjem usana.** Usne su, vjerojatno, toliko snažno povezane sa željom zbog povezanosti s ljubavljenjem. Ljudi obično naprave takav izraz lica kad su zainteresirani za nekoga seksualno, no ne nužno i romantično. Želja je očito vrlo bliska s ljubavlju, no kad ljudi osjećaju ljubav i povjerenje prema nekome te su posvećeni toj osobi, a ne seksualno uzbuđeni, neće nužno izvesti tu vrstu pokreta usnama. Umjesto toga oni će se često nasmijati na način koji nagovještuje sreću s glavom nagnutom u stranu.

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okruženju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.

# 4. nastavna jedinica

## L4R1

### Sram

**Sram je vrlo jednostavan, no i snažan izraz.** Jednostavno se karakterizira izbjegavanjem pogleda s glavom okrenutom prema dolje na način da je brada uvučena u vrat. Suprotan je izrazu ponosa. Kad smo ponosni, glava nam je nagnuta prema natrag, a brada uzdignuta. Sram često sputava naše držanje kao znak pokornosti. Taj izraz često se miješa sa žalošću. No sram ne uključuje mišićne pokrete žalosnoga lica, već su obrve spuštene i djelomično podignute s rubovima usana koji se pomiču prema dolje.

### Uljudnost

**To nije Duschennov smiješak.** To je smiješak koji ne signalizira pravu sreću. Nagovještava da osoba pokušava biti uljudna i susretljiva, no ne osjeća sreću istinski. Zigomatični veliki mišić podiže uglove usana, no nema nikakvih znakova pravoga veselja oko očiju, nema sitnih nabora na uglovima očiju sa stane, ni vrećica ispod donjega kapka, ni podizanja obraza.

### Zbunjenost

**U oko 30 % slučajeva zbunjenosti ljudi dodiruju svoje lice koje ovdje izgleda sretno.** Neki stručnjaci smatraju da je dodirivanje lica obrambeni pokret kako bi se lice zaštitilo nakon što je osoba prekršila neko društveno pravilo. U nekim dijelovima svijeta ljudi čine slične pokrete rukom kad su posramljeni. No kod srama glava se pomiče ravno prema dolje, a ne u stranu te nema laganoga smiješka.

### Bol

**Kad osjećamo bol, facijalni mišići stežu lice i štite nas od ozljeda. U gornjemu dijelu lica kružni mišići oka stežu se pri čemu se oči čvrsto zatvaraju, a mišić nabirač obrva spušta obrve.** U donjemu dijelu lica usne su stegnute i istisnute prema gore. Posebice ako trpe fizičku bol, ljudi će ponekad stisnuti vrat, kao što se to događa ovdje, te će taj prikaz biti još sličniji samoobrani.

### Ljubav

**Kad osjećamo ljubav, naš izraz lica često nalikuje na sreću. Zigomatični veliki mišić podiže uglove usana, a donji se kapak sužava.** No taj osebuji izraz ljubavi karakterizira kombinacija tih mišićnih pokreta s naginjanjem glave u stranu. To je znak intimnosti i povezanosti sa samom srećom.

Komplet od deset nastavnih jedinica za društveno i emocionalno učenje radi prevencije nasilja u školskome okružju razvijanjem društvenih i emocionalnih vještina učenika starih od 11 do 14 godina.