

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Аз-концепция

ТОВА СЪМ АЗ

Днес ще се науча да...

Описвам кой съм.

Ще имаме нужда от...

- Пастели или цветни моливи
- Списания за изрязване
- Ножици
- Лепило
- Тиксо
- Канцеларски маджун (лепяща гума) или тиксо

План на урока

1 Въведение

Всички имаме характеристики, които ни правят единствени по рода си и различни от всички останали (как виждаме себе си, какви сме, какво харесваме, откъде идваме и т.н.). Станете. Някои хора са много високи. Да вдигнем ръце колкото можем по-високо, за да изглеждаме по-високи, сякаш се опитваме да докоснем тавана.



За няколко секунди оставаме с опънати ръце нагоре.

Някои хора са по-дребни от други, какво от това? Нека се направим на дребни. Приклекнете и се направете на възможно най-малки.



Останете клекнали за няколко секунди.

Някои обичат да ядат сладолед. Сега да се престорим, че ядем въображаем сладолед, от любимия ни. Но други не обичат толкова сладолед. Нека сега се престорим, че ядем сладолед, който не ни харесва, който е много лош на вкус. Някои говорят един език, а други – два или дори повече! Сега всички едновременно да кажем дума, която знаем на друг език. Едно, две, три! Сещате ли се за други примери за характеристики, които правят хората единствени по рода си и различни от всички останали?



Изслушайте учениците.

2 Същина

Днес ще нарисуваме себе си в работните си тетрадки, като се опитаме да покажем физическите характеристики, които ни определят (формата на лицето, цвета на косата и очите и т.н.). Вашата рисунка може да включва и дейности, които обичате да правите (например футболна топка, ако обичате да играете футбол, или четка за рисуване, ако обичате да рисувате).



Когато учениците завършат своите рисунки, дайте им няколко списания, за да изрежат снимки, които могат да залепят около рисунката си, за да я обогатят. В допълнение към характеристиките, включени в автопортрета им, за тях е много важно да осъзнават откъде произхождат (например родната си област или населено място) и какъв е първият им език, тъй като тези неща също определят кои са.

Докато учениците рисуват и изрязват от списанията, някои от тях може да се нуждаят от помощ. Важно е учителят да се разхожда между тях и да се увери, че разбират дейността. Ако е необходимо, помогнете им да установят специфични характеристики, които са лесни за разбиране.

Сега нека окачим нашите автопортрети на стените и на дъската, за да се виждат автопортретите на всички.



Насърчете учениците да споделят, като използвате следните въпроси.

- Какво нарисувахте или изрязахте от списанията?
- Как се чувствате, докато правехте своя автопортрет?
- Можете ли да намерите една или няколко характеристики, които споделяте с вашите съученици? Моля, споделете с нас!
- От друга страна, какви характеристики ви правят уникални?



Помогнете им да установят не само физическите характеристики, но и други, които подчертават колко е важен собственият им произход, като например родното им място, откъде идва семейството им и езика (езиците), на които говорят у дома, или уменията (например бързина или да скачат на високо).

3 Обобщение

Днес се справихте чудесно, като открихте нещата, които ви правят това, което сте.

- Еднакви характеристики ли имаме всички?
- Как се чувствате сега, когато знаете, че имате характеристики, по които си приличате със съучениците си?
- Как се чувствате сега, когато знаете, че имате характеристики, които ви отличават от съучениците?

Днес научихме, че имаме характеристики, които споделяме с нашите съученици и други, които ни правят единствени по рода си. Трябва да се научим да ценим и двете.

Материали за ученици

Моят автопортрет

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Самоосъзнатост: Да познаваме своите вътрешни състояния, предпочитания, способности и интуиция (Goleman, 1995). В нашата рамка специфичните умения, свързани със самоосъзнатостта, са аз-концепцията, самоефективността и емоционалната осъзнатост. Взети заедно, те водят до по-положителна самооценка, но тук самооценката се определя като отношение, а не като умение (вижте също определенията за умение и самооценка).

Аз-концепция: Какво мислим за себе си (Smith & Mackie, 2007).

Самооценка: Обобщено оценъчно отношение към себе си, което влияе както на настроенията, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

Умение: Да можеш да направиш нещо, в резултат от обучение, опит или практика (Merriam-Webster, 2015). Това означава, че уменията се придобиват: те могат да бъдат научени, подобрени, доведени до съвършенство чрез усилия и упражнения.

Много е важно е да помогнете на учениците си:

- Да разпознават собствените си физически характеристики.
- Да разпознават други (не физически) характеристики.
- Да разпознават характеристиките или уменията, които им помагат да са доволни от себе си.

2 Съвети за учители и родители

- Може децата да говорят за това за първи път. Така че, започнете да използвате прости въпроси, за разпознаване на конкретни характеристики. Например: „Какъв цвят са очите Ви?“, „Кое е любимото Ви хоби?“ и т.н.
- Бъдете внимателни. Не искаме децата накрая да започнат да тормозят съучениците си. Да осъзнаваме какви сме, не е задължително да включва преценки за нашите или чуждите характеристики. Създайте среда на многообразие и уважение.
- Родителите също могат да правят това у дома. Например, помолете децата да опишат „човека в огледалото“.
- Както у дома, и в училище подчертайте онези неща, които децата вършат добре. Когато се занимават с физически дейности или рисуват, например. Можете да кажете: „Това се получи чудесно“, „Я, колко бързо тичаш само“ и т.н.
- Дори когато искате да им покажете нещо, което могат да подобрят, започнете с изтъкване на нещо положително. Например, можете да кажете: „Днес води топката много добре. Следващия път се опитай да подадеш на съотборниците си.“ Това правило е приложимо и при даване на оценки или коментари на учениците. С тази стратегия стават по-възприемчиви към критиката. В противен случай ситуацията може да засегне мотивацията им и дори начина, по който се възприемат.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да разпознаваме собствените си характеристики?**

Защото това е в основата на нашата аз-концепция (какво мислим за себе си), идентичност (чувството за самотъждественост) и самооценката (с какво самочувствие сме).

- **Как мога да изградя самооценката на децата си или на моите ученици?**

Повярвайте в тях. Намерете време да им кажете, че оценявате нещо, което са направили или казали. Похвалете ги за усилията, които полагат, за да станат по-добри. Назовете конкретни положителни характеристики, които имат. Ако забележите нещо, върху което могат да работят още, споменете го по уважителен начин, безпристрастно, за предпочитане след като изтъкнете какво правят както трябва. Например, „Забелязах, че си много подреден с училищните пособия. Искан ми се да си подреждаш и дрехите също толкова прилежно, преди да отидеш на училище.“ Помогнете на децата да разберат Вашите очаквания, като посочвате какво бихте искали от тях, вместо това, което не искате – по този начин ще имат по-голям шанс да успеят. Например, вместо да казвате „не крещи“, опитайте да кажете „моля те, говори по-тихо“.