

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Емоционална
осъзнатост

ТЯЛОТО ГО ИЗДАВА

Днес ще се науча да...

Обръщам внимание на това как се чувствам.

Ще имаме нужда от...

- Снимки или изрезки от списания и вестници на хора, показващи емоции
- Канцеларски маджун (лепяща гума) или тиксо

План на урока

1 Въведение

Знаете ли какво е емоция? Това е какво чувстваме, когато нещата се случват. Тъга, гняв, страх, тревожност и щастие. Това са все емоции.

Станете. Ще скочим, сякаш сме много щастливи. Сега, сякаш току-що сме получили най-добрия подарък на света!



Учениците трябва да могат да се движат безопасно. Оставете ги да правят това за една или две минути. Насърчете ги да изразяват щастието си.

Днес ще говорим за тези емоции и как телата ни ги изразяват.

2 Същина

Ще ви покажа различни снимки. Всяка от тях изразява една емоция. Ще трябва да ми кажете коя каква емоция илюстрира.



Покажете им изображенията или ги залепете на дъската с лепяща гума или тиксо.

След като вече сме напаснали емоциите и снимките, ще играем играта на емоциите. Станете още веднъж.



Предлагаме играта да се проведе на открито. Може да е извън класната стая.

Всеки ще представи емоциите, които кажа, като използва различни части от тялото си. Първо, ще започнем с тъгата:

- Нека видя тъжните ви лица. Как изглежда тъжното лице?
Възможни отговори: отчасти затворени очи, сълзи, увиснали бузи, плач, ридания и т.н.
- Сега ще ходим, сякаш сме тъжни.
 - Как изглеждат нашите ръце?
Възможни отговори: сякаш висят свободно, без енергия, неподвижно и т.н.
 - Ами краката ни?
Възможни отговори: движат се бавно, без енергия и т.н.
- Сега, нека правим тъжни шумове.

Еха, всички се справихте чудесно! Сега ще направим същото с гнева.



Повторете процеса с гняв, страх, безпокойство и завършете с щастие.

- Как се почувствахте?
- Коя емоция беше най-лесна за представяне?
- Коя от тях беше най-трудна?

Днес представихме тъга, гняв, страх, безпокойство и щастие.

3 Обобщение

Всички страхотно изразиха тези емоции. Всички се чувстваме тъжни, ядосани, уплашени, тревожни или щастливи понякога и тялото ни просто го показва. Тялото ни помага и да разберем какво чувстваме самите ние. Защо мислите, че е важно да разпознаваме нашите емоции?



Изслушайте учениците.

Ако разпознаваме емоциите си, можем да се научим как да се справяме с тях и това ще ни помогне да се владеем и да се разбираме по-добре с другите.

Материали за ученици

Разпознавам емоциите си



Емоция: Тъга



Емоция: Гняв



Емоция: Страх



Емоция: Тревожност



Емоция: Щастие

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Емоционална осъзнатост: Да разпознаваме своите емоции, какво ги причинява и какво причиняват те (Goleman, 1995). На по-високо ниво емоционалната осъзнатост може да ни помогне в мисленето.

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).

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.

За разпознаване тези емоции е много важно да помогнете на учениците си да:

- Асоциират физическите усещания и емоциите. Тези усещания могат да включват температура (да ти стане студено или горещо), напрежение (напрегнати или отпуснати мускули) или да усетят сърцебиене или как се променят лицата им (как изглеждат очите, устата им и т.н.).
- Наименувайте емоциите и използвайте тези термини в ежедневието.

2 Съвети за учители и родители

- В ежедневните разговори питайте децата как се чувстват. Например, когато си играете с тях или те Ви разказват за нещо, които са им се случили.
- Ако децата имат проблеми с разпознаването на емоциите, първо ги попитайте дали самите те биха се почувствали добре или зле в тази ситуация. След това използвайте този отговор, за да ги попитате за повече подробности за това как телата им биха реагирани и какво име биха могли да дадат на тези емоции.
- Можете да назовете емоциите и да обясните на децата какво означават тези имена. Започнете с основни емоции (щастие, тъга, гняв, страх и безпокойство). Ако децата ги разбират лесно, можете да включите по-сложни емоции като срам и вина.
- Ученето е обвързано с много емоции: щастието да научим нещо ново и да знаем, че сме постигнали нещо, но също и тъгата и гнева, че не можем да изпълним задача, която изглежда много трудна. Можете да помогнете на учениците или децата си да разпознават емоциите си, когато си подготвят домашното за училище или вършат домашни задължения, или участват в дадено занимание. Разпознаването на тези емоции помага на децата да учат повече и по-добре.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да разпознаваме емоциите си?**

Емоциите могат да ни накарат да направим неща, за които ще съжаляваме по-късно. Например гневът може да ни накара да нараним някого. От друга страна, те също могат да ни попречат да правим неща, които искаме или трябва да правим. Например страхът може да ни накара да спрем да правим нещо, което искаме да правим. Поради тези причини е по-добре, ако управляваме емоциите си положително. Разпознаването на това, което чувстваме, е в основата на всичко изброено.

- **Защо е важно да мислим за физическите усещания?**

Емоциите карат телата ни да изпитват много силни усещания. Така че, ако разпознаем тези усещания отрано, ще бъдем в по-добра позиция да вземем решение как да реагираме.

- **Какво да правя, ако децата изразяват силни емоции, като плач или крещене?**

Когато децата изпитват силни емоции, можем с емпатия да им казваме неща от рода на „Личи си, че това те натъжава“ или „Разбирам, че се страхуваш“. Предаването на чувствата им в думи може да помогне на децата да освободят напрежението малко и да се успокоят. След това можете да приложите на практика една от техниките за управление на емоциите, която ще разгледаме в следващите уроци. Ако противно на това реагирате остро на чувствата им („не преигравай“, „какво се тръшкаш“, „успокой се!“) това може да подсили чувствата още повече и да изключи всяка възможност за разговор.