

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоосъзнатост

Специфично умение  
Аз-концепция

## ТАКЪВ СЪМ И МИ ХАРЕСВА

### Днес ще се науча...

Да установявам какво харесвам в себе си.

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## 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. Приклепнете 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

В този урок всички ще напишете в работните си тетрадки името на животно, което много харесвате. Това ще бъде вашата тайна дума! (вж. Материалите за ученици.)



*Много е важно никой от съучениците им да не вижда какво пишат другите.*

*След като всички си набележат животно и тайно му напишат името ги помолете да се групират по четирима. Четиримата членове на всяка група ще играят на шарада помежду си. Всеки ученик под ред ще представи животното, което е избрал, без да използва думи или звуци. Съучениците му трябва да отгатнат на какво животно се преструва. Кажете им, че имат само една минута за това.*

- Какви животни написахте в работните си тетрадки?



*Дайте възможност на всички ученици да назоват животното, което са избрали.*

- Какви характеристики имат посочените от вас животни? (Имат ли човки? Имат ли крака? Имат ли криле? Печат ли? Вият ли? и т.н.)

Всички животни са различни. Някои имат пера, а други имат козина. Някои имат човки, а други имат муцуни. Някои живеят във водата, а други живеят на сушата. Някои тичат много бързо, други вървят бавно, а трети могат да летят.

- Можете ли да си представите какъв би бил светът, ако всички животни бяха еднакви? Например, какво би станало, ако всички животни бяха като мухи или ако всички бяха като орли?

Също като животните и ние всички сме различни. Някои от нас са по-високи или по-кльощави от други. Някои от нас имат по-тъмна или по-дълга коса. Някои от нас пеят добре, а други са добри в запаметяването на много думи наведнъж, а трети могат да рисуват по-добре. Някои от нас идват от различни места, а това също ни прави много специални.

Напишете в работната си тетрадка нещата, които харесвате най-много в себе си. Това може да бъде физическа характеристика или нещо за вашата личност или умение.

Ако желаете, можете да споделите това, което сте написали, с приятелите си.

- Някой би ли желал да сподели с нас това, което харесва в себе си?

## 3 Обобщение

Най-хубавото в това да си част от група (в случая групата на второкласниците) е, че всеки един от нас е единствен по рода си и специален. Имаме различни идеи, умения и характеристики.

- Еднакви характеристики ли имаме всички?
- Какво би станало, ако всички си приличахме?

Това, че сме различни, ни прави силни и специални. Много често нещата, които най-много харесваме в себе си, са нещата, които ни отличават от всички останали.



## 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 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 да помогнете на учениците си:

- Да разпознават собствените си физически характеристики.
- Да разпознават други (не физически) характеристики.
- Да разпознават характеристиките или уменията, които харесват най-много, за да са доволни от себе си.

### 2 Съвети за учители и родители

- Когато говорите с децата за това, което са, можете да им помогнете да идентифицират специфични характеристики, които са лесни за разбиране. Например, можете да им помогнете, като попитате: „Какъв цвят са очите ти?“ „Какво обичаш да правиш най-много?“ и т.н.
- Много внимавайте да не насърчавате сравненията, тъй като това може да накара учениците да се присмиват на останалите или да ги отхвърлят въз основа на характеристиките им. Да осъзнаваме какви сме, не е задължително да включва преценки за нашите или чуждите характеристики. Изградете среда на равенство и уважение, за признаване на различията ни, без да съдим.
- Родителите могат да помогнат на децата си да се самоопознаят у дома, като насърчават дейностите за идентифициране на личните им характеристики. Например, помолете децата си да разпознаят физическите си характеристики в огледало или ги попитайте какво харесват да правят.
- Както у дома, и в училище опитвайте се да оценявате и подчертавате 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 им обръщате внимание на нещо, което могат да подобрят, не забравяйте винаги да отбележите нещо положително, преди да говорите за това, какво трябва да променят. Например, можете да кажете: „Днес води топката много добре, но би могъл да играеш още по-добре, ако включиш в играта и другите си съученици, като подадеш.“ Това е приложимо, когато давате оценки или коментари на учениците.

Винаги ще бъдат по-възприемчиви към предложенията как да се подобрят, ако първо им покажем нещо, което са направили добре. Това ще улесни обучението. От друга страна, ако им показваме само неща, които могат да подобрят, това може да доведе до фрустрация и да повлияе на мотивацията им. Всъщност може да има отрицателен ефект върху тяхното самовъзприемане.

### 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. Първо подчертайте специфичните положителни характеристики, които имат, а след това обръщайте внимание какво може да се подобри. Например, „Забелязах, че си много подреден с училищните пособия. Искане ми се да си подреждаш и дрехите също толкова прилежно, преди да отидеш на училище.“