

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Аз-концепция

Аз-концепция
Урок 1.

РЕПОРТЕРИ

Днес ще се науча...

Да установявам какво общо имам с приятелите 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 нагоре ръце.

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 хора обичат супа. Сега ще се престорим, че ядем въображаема супа, която много обичаме. Но други хора не обичат супа особено. Нека да се престорим, че ядем нещо, което не обичаме, нещо, което е много гадно 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

Първо ще попълним полето на работен лист „Кой има сходни характеристики с моите?“ от работната тетрадка, като използваме информация за себе си (виж Материали за ученика). Напишете името си, а после попълнете останалата информация в първата колонка (още не попълвайте следващата колонка). Имате десет минути.



Изчакайте докато всички приключат.

Сега ще се престорим, че сме репортери. Задачата ви е да интервюирате съучениците си и да намерите хора със същите характеристики като тези, които сте записали в тетрадките си (по един човек за характеристика). Например, ако съм написала, че съм родена във Варна, трябва да намеря някой, който също е роден във Варна и да напиша името му в полето отдясно. Имате 10 минути. Не се притеснявайте ако някои от полетата останат празни, просто се опитайте да попълните възможно най-много от тях.



Кажете им, че най-важното правило в тази игра е да не правят обидни коментари и да не се подиграват на съучениците си. Ако е необходимо, повторете това правило по време на упражнението.

Когато всички са попълнили таблицата, насърчете ги да разсъждават, като използвате следните въпроси:

- Лесно или трудно беше да намерите съученици със същите характеристики като вашите? Кои бяха лесни и кои – трудни?
- Еднакви ли сме всички ние?
- Коя е най-често срещаната характеристика сред нас?
- Има ли характеристика, по която се различавате от всички останали? Каква е тя?

3. Обобщение

Всички сме различни и всеки от нас има специални характеристики, с които помага на групата да стане по-добра. Например, различията ни обогатяват групата с различни умения, вкусове и т.н.

- Какво би станало, ако всички си приличахме?



Изслушайте учениците.

Спомнете си за някой път, когато сте се почувствали специални. Например, може да е било, защото сте успели да направите нещо, някой важен човек е казал нещо за вас, или сте се справили страхотно с нещо. За какво се сещате?



Изслушайте учениците.

Всички сме специални и различни. Има характеристики, по които си приличаме с другите, а някои са по-специални, тъй като ни правят уникални.

Материали за ученика

Кой има сходни характеристики с моите?

Името ми е:		Напишете името на ученика, който също има тази характеристика:
Фамилията ми е:		
Името на страната, в която съм роден, е:		
Името на града, където съм роден, е:		
Говоря чужд език, който е:		
Любимият ми цвят е:		
Нещо, което наистина обичам да правя, е:		
Любимата ми храна е:		
Любимият ми предмет в училище е:		
Нещо, което наистина харесвам в тялото или лицето си, е (например, цвета на косата ми, колко съм висок, и т.н.):		
Мисля, че съм много добър в ... (например, рисуване, разказване на смешки, тичане, плуване, математика, и т.н.):		

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, може да им помогнете като попитате: „Какъв цвят са очите ти?“, „Какво най-много обичаш да правиш?“ 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, така 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 характеристиките, чрез които се самоопределяме?**

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 има, 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.“