

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Емоционална
осъзнатост

ЧАСОВНИК НА ЕМОЦИИТЕ⁷

Днес ще се науча...

Да разпознавам кога изпитвам две емоции
едновременно

Ще имаме нужда от...

- Ножици
- Кламери (по един на ученик)

План на урока

1 Въведение

Много пъти може да усещаме повече от една емоция едновременно. Например, може да се чувстваме много щастливи, защото ще правим нещо, което обичаме, но същевременно може да се опасяваме, че нещо може да се обърка. Понякога хората казват нещо, което не ни харесва и се чувстваме наистина ядосани, а същевременно може да сме и много натъжени.

Станете. Останете там, където сте.

Сега закрийте уста с ръка и изкрещете възможно най-силно. Тъй като устата ви е покрита, няма да се чуе силно, но всички ще изкрещим колкото можем по-силно. Сега протегнете ръце високо нагоре, все едно се опитвате да докоснете небето. Как се чувствате? Днес ще използваме часовника на емоциите, за да разпознаем кога изпитваме две емоции едновременно.



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина



За изпълнението на следващите дейности се препоръчва класната стая да бъде подготвена предварително.

Ще ви разкажа за някои неща, които може да се случат, а вие ще помислите как бихте се чувствали в тази ситуация. Първо ще представим тези ситуации. Кой иска да излезе отпред? Първата ситуация е следната:



Разпределете учениците поред. Всяка ситуация следва да продължи две минути.

7 Адаптирано от програма Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

Твой приятел ще си празнува рождения ден. Той кани почти цялата група, но не и теб.



Двама ученици представят ситуацията. Единият казва на другия, че не е поканен на рождения ден.

Как мислите, че бихте се почувствали ако не бяха поканили вас?



Напишете списък с емоции на дъската.

Сега ще използваме работен лист „Понякога изпитвам две емоции едновременно“ от работната тетрадка (виж Материали за ученика) и ще изрежем часовниковите стрелки, след което ще ги поставим върху двете емоции, които мислите, че бихте изпитвали в тази ситуация. Да използваме малката стрелка (за часа) и с нея да изберем една емоция, а с голямата стрелка (за минутите) да изберем друга емоция. Трима от вас ще ни покажат своите часовници и емоциите, които са избрали.

Сега ще представим други ситуации. След всяка ситуация ще избираме по две емоции на нашите часовници.

- Докато гледате любимото си предаване, майка ви сменя канала.
- Учителят слага вашата рисунка на дъската, защото е станала много хубава.
- Никой от класа не иска да прекарва време с вас.
- Помогнали сте на съученик да разбере задача, която не е разбрал сам.
- Един от най-добрите ви приятели получава висока оценка, а вие получавате ниска оценка.

Когато изпитваме няколко неща едновременно е трудно да разберем какво чувстваме. Важно е да осъзнаем, че емоциите понякога са смесени. Например, ако мой приятел направи нещо, което аз искам да направя, може да изпитам щастие заради него, но и да съм натъжен, защото аз искам да го направя, или ядосан, защото не мога да го направя.

3. Обобщение

- Всички ли изпитваме едно и също в една и съща ситуация? Защо става така?
- Как можем да разберем какво изпитваме?
- Защо мислите, че е важно да разпознаваме нашите емоции?

Всички изпитваме различни неща и е много важно да разпознаем своите емоции и ситуацията, които ни карат да се чувстваме по този начин, така че да се чувстваме добре със самите себе си и с другите.

Материали за ученика

Понякога изпитвам две емоции едновременно

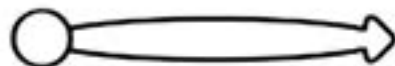


(Изрежете по пунктираната линия, след което изрежете часовниковите стрелки.)

Стрелка за часа



Стрелка за минутите



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Емоционална осъзнатост Да разпознаваме своите емоции, какво ги причинява и какво причиняват (Goleman, 1995). Способността да разпознаваме какво чувстваме, да го обмислим и да назовем нашите емоции. Това е основополагащо умение за социалното и емоционалното учене на децата, тъй като е от особено значение да опознаем себе си и да се научим да управляваме нашите емоции, като формираме хармонични отношения с другите. Третокласниците могат да разпознават сложни емоции като щастие, тъга, гняв, страх и тревожност. Те могат и да разпознават повече от една емоция едновременно.

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).

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:

- Установяват физическите усещания, които придружават емоциите. Тези усещания може да включват промени в температурата (студено или топло ми е), напрежение (напрегнати или отпуснати мускули), да усещат сърцебиенето си или промени в лицето (очите, устата и др.).
- Назовават емоции, за да разширят речниковия си запас. Важно е да се потърсят различни думи, които изразяват различни емоции.

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 неща, които са им се случили. Особено важно е да им помогнете да разпознаят тези ситуации, които задействат емоции.
- Ако децата имат проблеми с разпознаването на емоциите първо ги попитайте дали самите те биха се почувствали добре или зле в дадена ситуация. След това използвайте този отговор, за да ги попитате за повече подробности относно това как телата им биха се чувствали и какво име биха могли да дадат на тези емоции.
- Може Вие да назовете тези емоции и да обясните на децата какво означават те.
- Ако децата не разбират някои от думите, попитайте ги какво мислят, че означава да се чувстват по този начин и използвайте отговорите, за да обясните разликите: Какво означава да се гордееш? С какво е различно да изпитваш гордост от това да се чувстваш щастлив?

- Ученето е свързано с много различни емоции: щастието да научим нещо ново и да знаем, че сме постигнали нещо важно, но също и тъгата и гнева, че не можем да се справяме добре. Можете да помогнете на учениците или децата си да разпознават емоциите си, когато си подготвят домашното си 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.