

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Аз-концепция

МОИТЕ СУПЕРСИЛИ

Днес ще се науча...

Да установявам какво ме прави неповторим и различен.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1

Въведение

Всички имаме характеристики, които ни правят единствени по рода си (как виждаме себе си, какви сме, какво харесваме, откъде идваме и т.н.). Представяте ли си да бяхме всички еднакви: да изглеждахме по един и същ начин, да имаме еднакви имена и всички се да обличаме с едни и същи дрехи? Ще се изправим и ще играем на игра, в която ще се преструваме на огледала. Намерете си съученик и застанете един срещу друг, като се гледате. Единият от вас ще се движи, както пожелае, а другият ще се опита да му подражава, сякаш е огледало.



След минута ги помолете да си сменят ролите.

Това лесно ли беше или трудно? Днес ще мислим за това, което ни прави единствени по рода си.

2

Същина

Виждали ли сте някога групи супергерои? Харесват ли ви? Имат ли всички те същите сили или са добри в различни неща?



Изслушайте учениците.

Също както групата супергерои е силна, защото всеки има различни сили, така и всеки човек има различни характеристики, които са нещо като наши суперсили. Това са неща, които правим много добре или неща, които знаем, а други не. Тези суперсили правят по-силен както всеки от нас, така и групата.

В този урок ще се научим да разпознаваме нашите „суперсили“ (това, което прави нашата група по-силна).

Всеки от нас има една или повече суперсили.



Можете да напишете една-две думи на дъската за всяка свръхсила.

- Някои от нас са много добри по определен предмет (математика, човек и природа, човек и общество и т.н.). Това ни дава суперсилата да помагаме на съучениците си, например, когато не разбират нещо.
- Някои от нас могат да бягат много бързо, да скачат много високо или да играят много добре футбол. Това ни дава суперсилата да измисляме забавни игри или ъеъда помагаме на групата да спечели състезание.
- Други имат суперсилата да общуват с хора, които говорят други езици. Това ни прави много специални и ни позволява да опознаваме хора, места и култури, които другите хора не познават, за да споделяме това, което сме научили.
- Други имат суперсилата да правят нещо наистина добре. Някои от нас например знаят как да пекат вкусни кексове, а други знаят как да правят хубави снимки или да пеят и танцуват наистина добре.
- Някои от нас имат суперсилата да познават кога някой е тъжен, за да му помогнем да се почувства по-добре. Други имат силата да се успокоят, когато са много ядосани, а трети дори имат силата да накарат хората да се смеят на шегите им.
- Сещате ли се за други суперсили? Кои?



Изслушайте учениците. Нека учениците да отворят работните си тетрадки на работния лист, озаглавен „Това е моята суперсила“ (вж. Материалите за ученика) и да се нарисуват като супергерой със суперсилата, която имат, с която могат да допринесат за групата.

И накрая, тези ученици, които искат да споделят своята суперсила с останалата част от групата, могат да го направят. Могат да откъснат работния лист, на който са рисували, и да го окачат на стената, за да могат всички да го видят.

3.

Обобщение

- Еднакви ли сме всички? Еднакви суперсили ли имаме?
- Как ни помага да има хора с различни суперсили в нашата група?
- Мислите ли, че има човек без суперсила?

Всички сме различни и всеки има специални характеристики, които правят групата по-добра. Например, това, че сме различни, ни помага да допринесем за групата с различните си умения, вкусове и т.н. Понякога е трудно да открием всичките си суперсили, но когато успеем, можем да останем доволни от себе си и другите.

Материали за ученика

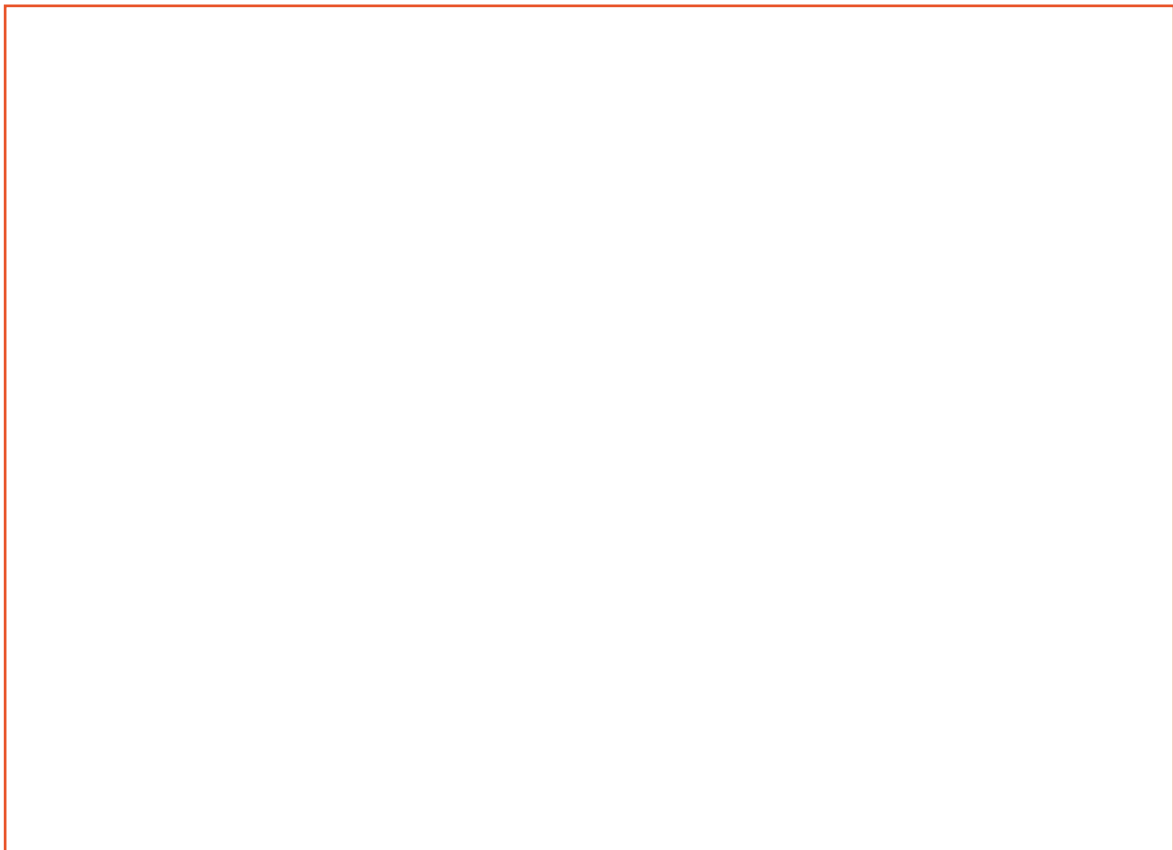
Това е моята суперсила:

(Напишете една или повече суперсили в полето.)



Ето как изглеждам със своята суперсила:

(Нарисувайте автопортрет с една или повече суперсили в полето.)



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 настроението, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

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 ги попитате: „Какъв цвят са очите ти?“, „Какво най-много ти харесва 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. 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 да разпознаят физическите си характеристики в огледало или ги попитайте какво харесват да правят.
- Както у дома, така и в училище, опитайте да цените и подчертавате нещата, които децата вършат добре, например когато се занимават с физически дейности или рисуват. 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 правило е приложимо и при даване на 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 и на начина, по който се възприемат.

3

Често задавани въпроси

- **Защо е важно да познаваме характеристиките, с които се идентифицираме?**

Защото това е основата на нашата аз-концепция (това, което мислим за себе си) и на самочувствието ни (да сме доволни от себе си), което на свой ред се отразява на това как изпълняваме различни задачи и на нашето благосъстояние като цяло.

- **Как мога да помогна на детето или учениците си да подобрят своята аз-концепция?**

Деца може да имат положителни характеристики, които да не виждат, защото вместо това се фокусират върху много общи или крайни възприятия за себе си (например „толкова съм грозна“, „аз съм лош човек“ или „аз съм лош ученик“). Родителите и учителите могат да помагат на децата да откриват специфични, видими и конкретни характеристики; например „Помагаш на другите с учебния материал, когато не разбират“; „Пееш много добре“; „Споделяш закуската си в междучасието“; „Всяка сутрин идваш с усмивка на училище“; или „Чудесно се грижиш за домашния си любимец“).

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

Важно е винаги да се подчертават конкретни положителни характеристики на Вашето дете или на Вашите ученици, дори и преди да им се покаже нещо, което могат да подобрят или променят. 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.“