

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Емоционална осъзнатост

Емоционална осъзнатост
Урок 3

МИШО, СМУТЕНОТО МЕЧЕ

Днес ще се науча...

Да установявам какво ме кара да се смущавам.

Ще имаме нужда от...

Черен или цветен молив или пастел за всеки ученик, да пише с него.

План на урока

1

Въведение

Някога смущавали ли сте се?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

Станете. Нека всеки остане на мястото си и да се държи, като човек, който е смутен. Как изглежда вашето лице? Каква е стойката ви? Какво бихте правили с ръцете си, ако се чувствахте смутени?



Дайте им няколко минути, за да представляват ролята и ги насърчите да бъдат много изразителни.

Седнете. Днес ще научим как да разбираме когато почувстваме сложни емоции като притеснение (срам) в ежедневни ситуации, когато сме с други хора.

2

Същина

Понякога се притесняваме, защото смятаме, че нещо, което сме направили, може да изглежда погрешно и се страхуваме, че ще ни се смеят или отхвърлят. Например, когато трябва да отидем на дъската, да говорим пред публика, когато учителят ни пита нещо и не знаем отговора и т.н.



Покажете им Мишо, който могат да намерят и в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученика), и им разкажете историята.

Историята на Мишо, смутеното мече

Мишо било мече, което живеело в една гора и имало много приятели. Понякога, когато всички го гледали и обръщали внимание на това, което прави, Мишо се страхувал, че съучениците му може да му се смеят или да го отхвърлят. В тези ситуации много се притеснявал. Ръцете му започвали да се потят, изчервявал се и понякога не му идвали думите. Така се случвало, когато например учителят го питал нещо и всички гледали към него, когато трябвало да отиде на дъската, или когато трябвало да пее пред съучениците си.

Последният път, в който Мишо се почувствал смутен, било когато трябвало да рецитира стихотворение пред целия клас. Било ужасно. Започнал добре, но след това забравил част от стихотворението и започнал много да се притеснява. Не знаел какво да каже. Просто млъкнал и всички го зяпали!



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

- Как се чувства Мишо?
- Какво мислите, че усеща тялото му? Как изглежда лицето му?
Например преbledняло или изчервено, посиняло ли е от студ или се поти, и т.н.
- Какви други емоции може да чувства?
Например страх, тъга и т.н.
- В какви ситуации можем да се чувстваме така?



Напишете отговорите на дъската.

- Как можем да помогнем на някой, който се чувства смутен?



Направете списък с идеи.

Сега отворете на страница „Моето писмо до Мишо“ в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученика). Ще напишете писмо до Мишо, в което ще му разкажете за ситуация, в която вие сте били притеснени, за да се почувства по-добре и да осъзнае, че това се случва на всички нас. Ще му дадем и съвет, за да му помогнем.



Дайте им няколко минути да направят това.

Сега да споделим с класа три писма. Кой има желание да прочете своето писмо?



Изслушайте учениците.

3

Обобщение

Колко страхотни идеи са ни хрумнали!

- Какви биха могли да бъдат някои от последиците от притеснението?
Например, ако се притеснявам, когато трябва да говоря пред много хора...
- Как ни влияе това?

Всички се смущаваме в един или друг момент и е много важно да знаем когато се чувстваме по този начин, за да можем да се справим с тази емоция и да не ѝ позволяваме да ни влияе. Можем например да се научим да управляваме смущението си, за да можем да разговаряме с цялата група или за да не се притесняваме, когато трябва да отидем на дъската.

Материали за ученика

Писмото ми до Мишо



Скъпи Мишо,

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. Четвъртокласниците могат да разпознават сложни емоции като срам и гордост, както и основни емоции като щастие, тъга, гняв, страх и тревожност. Те могат и да разпознават и 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 по-положителна самооценка, но тук самооценката се определя като отношение, а не като умение (вижте също определенията за умение и самооценка).

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

- Установяват физическите усещания, които придружават 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.).
- Назовават емоциите, за да разширят речниковия си запас. За тази цел е важно децата не само да могат да назоват чувството на притеснение/срам, но и свързаните емоции като страх или тъга.

2

Съвети за учители и родители

- В ежедневните разговори питайте децата как се чувстват. Особено важно е да им се помогне да идентифицират ситуацията, които ги карат да се чувстват смутени; например когато трябва да вършат неща пред други хора.
- Ако децата имат проблеми с разпознаването на тази емоция първо ги попитайте дали самите те биха се почувствали добре или зле в дадена ситуация. След това използвайте този отговор, за да поискате повече подробности за това, как биха се почувствали техните тела.
- Не притискайте децата да вършат неща, които ги карат да се чувстват притеснени, защото емоцията им може да се усилва още повече и да ги накара да се чувстват несигурни. Вместо това ги придружете и ги накарайте да почувстват подкрепата Ви. Давайте им задачи, които ще им помогнат постепенно да се изправят срещу срама по начин, който ги кара да се чувстват сигурни.
- 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 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. Те могат и да ни попречат да правим неща, които искаме или трябва да направим. От съществено значение е да можем да се справим с емоциите си, за да действваме конструктивно както самостоятелно, така и в общуването. Първата стъпка в управлението им е да можем да определим какво чувстваме.

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

Емоциите карат телата ни да изпитват много силни усещания. Разсъждавайки върху тези усещания ще можем бързо да установим какво усещаме. Това ни помага също да управляваме емоциите си, защото ако знаем какво се случва в телата ни (например чувстваме мускулите си напрегнати), можем да помислим за начини за успокояване (отпускане на мускулите ни).

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

Понякога, като говорим за емоции, стимулираме тяхното изразяване, което ни кара да чувстваме неща като страх или безпокойство. Когато децата проявяват силни емоции пред нас, можем да им дадем свободата да ги изразят и да признаем тези емоции. Можем да кажем неща от рода на: „Личи си, че това много те натъжава“, „Много си се ядосал“, или „Разбирам, че се страхуваш. И аз също бих се страхувал.“ След това можете да приложите на практика една от техниките за управление на емоциите, която ще разгледаме в следващите уроци.