

Изнутра

Ова лекција разматра основну разлику између емоција и осећања, док ученицима даје прилику да увежбају препознавање емоција код других кроз игру шарада. Лекција такође наглашава чињеницу да је природно имати емоционална искуства и да, иако је то тешко, можемо да контролишемо како се осећамо и да реагујемо на те емоције.

Поштујте подконцепт(е)

Брига о себи, љубазност

Временски оквир лекције

25-30 минута

Потребни материјали

- ❑ Шешир, торба или кутија (нешто из чега се могу извући емоције)
- ❑ Емоције наведене у Инспире-у, исечене су на траке које ученици могу извући из неке врсте контејнера.

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Идентификујте различите емоције и истражите како на наше емоције утичу други.
- Разумети универзалну природу емоција и осећања.
- Оспособите себе да преузму контролу над својим емоционалним реакцијама.

Веза са наставником/негу самога себе

Изузетно је важно да будете љубазни према себи као наставник пре него што можете очекивати да делите исти ниво поштовања у својој учионици. Како лично практикујете самопоштовање? Напајање свог тела, обезбеђивање правилног сна и одвајање времена за тишину сваког дана су сјајне опције да будете љубазни према себи у припреми за своју учионицу сваког дана.

Савети за различите ученике

- Ово је лекција која захтева велику дискусију, тако да ученици са ограниченим језичким способностима могу имати користи од рада у мањим групама или писања/цртања својих идеја.
- Ако имате ученике који су веома емотивни или који су доживели трауму, можда ће бити тешко разговарати о емоцијама; одељак са дељењем се фокусира на описивање срећних емоција, али питања о „оснаживању“ могу покренути сећања на негативна емоционална искуства. Прилагодите и изаберите питања на основу ваших ученика.



Објави

7-10 минута

Добродошли у Јединицу за поштовање! Поштовање је веома важно, не само у нашој учионици, већ и у животу! Знам да сте сви већ чули овај израз. Може ли неко да подели са нама своју дефиницију поштовања?

(позовите одговор ученика)

Добро! Суштина поштовања је љубазност. Поштовање ћемо посматрати кроз три сочива: 1) Како поштујемо себе. 2) Како поштујемо друге. 3) Како поштујемо места и ствари. Што значи, како се љубазно односимо према свим овим областима?

Међутим, пре него што почнемо, хајде да разговарамо о томе одакле долази наша способност да будемо љубазни. То углавном долази од нашег емоционалног ја: како реагујемо на ствари које се дешавају око нас. Наше емоције су аутоматске и несвесне реакције. Не планирамо своје емоције; ми их само доживљавамо. Баш као што не планирамо да трепнемо или дишемо, једноставно их радимо.

Наша осећања се, с друге стране, мало више могу контролисати; ово су спољашњи изрази наших емоција. Дакле, ако доживљавамо емоцију туге, онда се наше осећање вероватно изражава кроз плач или тужан израз на нашем лицу или спуштено држање. Јама у стомаку када доживимо нервозу је начин на који осећамо ту нервозну емоцију. Срце које трчи и дланови који се зноје су начин на који осећамо емоцију узбуђења.

Слично томе, када доживимо емоцију личне захвалности или задовољства или мира, у могућности смо да осетимо та осећања кроз изразе самопоштовања и бриге о себи. Боље смо да се бринемо о себи када доживимо емоције сигурности, среће и испуњености. Желимо да се осмехујемо, смејемо, да будемо активни када доживимо ове позитивне емоције. Осећамо се топло изнутра и као да припадамо. То је диван осећај!

Окрените се особи поред себе и реците јој нешто због чега доживите емоцију среће и задовољства. Због чега се унутра осећате топло и сигурно и као код куће?



Инспире

Емоцион Цхараде

7-10 минута

Имамо много делова себе: физички, друштвени, ментални и емоционални. Причаћемо данас и наредних неколико лекција о нашем емоционалном ја и о томе шта утиче на тај део онога што јесмо. За почетак ћемо играти игру у којој један ученик одглуми емоцију коју извуче из кутије, а да није изговорио емоцију. Остатак одељења мора да погоди емоцију која се одглуми. Ко погоди тачно иде следећи.

***Одредите како ученици погађају; подигните руке, прво да узвикну одговор, итд. Дозволите ученицима да изаберу емоцију из шешира, торбе, кутије итд., и одглумите емоцију за друге ученике и нека погоде. Играјте онолико рунди колико желите.*

Пре него што почнемо, погледајмо неке од емоција које људи често доживљавају - ако нисте сигурни, размислите о филму Инсиде Оут:

- | | |
|--------------|---------------|
| • Јои | • Срећа |
| • Бес | • Задовољство |
| • Одвратност | • Одлучност |
| • Бојати се | • Пораз |
| • Туга | • Надати се |
| • Усамљеност | • Безнађе |



Оснажити

7-10 минута

Хтео сам да почнем са том једноставном игром да бисмо могли да идентификујемо неке емоције. Јасно је да смо сви упознати са спољашњим изразима који нам говоре које емоције доживљавамо: плач обично сигнализира тугу; стиснуте песнице или мрштење често значе бес; велики осмех значи радост.

Сада желим да размислите о протеклој седмици. Које су емоције које сте искусили? Мислите ли да је неки догађај или особа утицала на то како сте се осећали? Размислите о овоме у тишини. Затим одговорите на следећа питања у свом дневнику (или ово може бити претворено у радни лист који ученици попуњавају) Поставите онолико питања из следећег колико имате времена/желите да:

- Мислите ли да на ваша осећања утиче оно што се дешава вама или око вас? Зашто или зашто не?
- Да ли мислите да на ваша осећања утиче оно што гледате на ТВ-у, музика коју слушате или компјутерске игрице које играте?
- Мислите ли да на ваша осећања утичу ваши пријатељи и људи са којима живите? На који начин?
- Шта мислите, како нам свест о својим емоцијама може помоћи да боље поштујемо себе и друге?



Одрозити

5-7 минута

Важно је препознати да сви доживљавамо сличне емоције и да те емоције такође изражавамо на сличан начин. Када би неко од нас морао да устане пред целом школом и отпева соло, вероватно би сви добили лептириће у стомаку и осетили нервозу или страх; то су универзалне емоције и осећања. Наша способност да осећамо и изражавамо емоције је природна и оно што нас чини људима.

Важно је препознати ове емоције какве јесу и схватити да је нормално доживљавати емоцију и изражавати је. Такође је важно препознати шта чини да се осећате на одређени начин. Ако се осећате уплашено, шта код вас изазива ову емоцију и да ли можете нешто да урадите да је промените? Ако се осећате срамотно, зашто? Шта можете да урадите?

Важно је схватити да смо сами задужени за своја тела, умове и срца. Еленор Рузвелт, супруга Френклина Д. Рузвелта, који је био 26. председник Сједињених Држава, једном је рекла: „Нико те не може натерати да се осећаш инфериорним без твоје сагласности. То значи да нико нема моћ сам да се осећате лоше или искључено или „мање од“ неког другог. Само ви можете одлучити да ли ћете дозволити себи да се овако осећате. Додуше, људи се према нама могу понашати лоше, што нас доводи до тога да се осећамо лоше, али можемо изабрати да не препустимо том емоционалном искуству. Увек можемо изабрати да се осећамо другачије. Никада не дајте некоме такву моћ над вама. Ово може бити веома тешко урадити - посебно ако осећате да је друга особа јача од вас - али ако прво поштујете себе, постаје лакше. И увек можете тражити помоћ од других како бисте остали јаки и љубазни према себи и према другима.

У нашој следећој лекцији ћемо више причати о самопоштовању. До тада, обратите посебну пажњу на своја емоционална искуства и како се осећате због њих. Да ли контролишете своје емоције и осећања, или они контролишу вас? Питању вас о овоме током наше следеће лекције, па обратите пажњу ове недеље!



Идеје за проширење

- Нека ученици истраже Елеонор Рузвелт и утицај који је имала на амерички живот раних 1900-их.
- Нека ученици напишу друге инспиративне цитате о емоцијама, самопоштовању и емоционалном здрављу или нека ученици пронађу друге инспиративне цитате и представе их разреду.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕцт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Јои

Бес

Одвратност

Бојати се

Туга

Усамљеност

Срећа

Задовољство

Одлучност

Пораз

Надати се

Безнађе