

PREPOZNAVANJE I IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA

TEMA, CILJ I ISHODI UČENJA, TRAJANJE, DOB UČENIKA

- ▶ Tema: prevencija ovisnosti - prepoznavanje i izražavanje osjećaja
- ▶ Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještinu prepoznavanja i izražavanja osjećaja kao podloge za empatiju
- ▶ Ishodi učenja:
 - ▶ razumjeti važnost prepoznavanja vlastitih osjećaja
 - ▶ razumjeti razliku između primjerenog i neprimjerenog izražavanja osjećaja
- ▶ 45' - 1 školski sat
- ▶ za učenike u dobi 8-10 godina

POTREBAN MATERIJAL

- ▶ priprema radionice
- ▶ Protokol 1 – Popis osjećaja za kartice

SADRŽAJ - OPIS AKTIVNOSTI

UVODNA IGRA „KREĆIMO SE“ - 10'

Cilj uvodne igre (za voditelja): *uvod u temu osjećaja, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, empatije, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

Uputa:

- Igra "Krećimo se" - Svi ustanu i kreću se na način koji im je riječima zadao voditelj, bez govorenja...igra se igra u tišini: "Hodajte...kao kraljica...kao kauboj...kao netko s nogom u gipsu...kao netko koga žuljaju cipele...kao bosu po vrućem asfaltu...kao preplašeni...kao zabrinuti...kao tužni...kao sretni." (voditelj može birati i druge situacije, uloge i osjećaje za koje poziva učenike da se užive u njih i hodaju na taj način)

Rasprava i uvod u temu:

- Kakva vam je bila ova igra? O čemu je bila ova igra? Što ste radili?
- Koji hod vam je bio posebno zanimljiv? Koji hod vam je bio posebno težak?
- Zaključak će ići vjerojatno prema tome da se lakše uživjeti u neke situacije i uloge nego u osjećaje, lakše je uživjeti se u nešto o čemu imamo mišljenje, znamo to, osjetili smo već i slično.

GLAVNA AKTIVNOST – 25'

Uvodna rasprava:

- Da bismo mogli uživjeti se u osjećaje drugih ljudi prvo moramo znati prepoznati vlastite osjećaje i osjećaje drugih, te znati pokazati vlastite osjećaje na primjeren način. Zato ćemo danas raditi na tome. Dakle, vježbat ćemo kako prepoznati vlastite osjećaje i kako ih izraziti. Vježbat ćemo i kako prepoznati osjećaje kod drugih.
- Zašto su nam ove vještine važne? Što mislite?
- Zašto je važno moći prepoznati kako se osjećamo mi i kako se osjećaju drugi ljudi?
- Po čemu možemo to prepoznati?
- Kako znamo koje osjećaje naš prijatelj/prijateljica proživljava?

VAŽNO NAPOMENUTI u raspravi:

- Ne postoje pozitivni i negativni osjećaji. Svi su osjećaji dobri i važni za nas. Postoje samo ugodni i neugodni osjećaji. Isto tako postoje primjereni i neprimjereni načini izražavanja osjećaja.
- Koje osjećaje poznajete?
- Koji su ugodni, a koji nisu?

Uputa:

- Učenicima podijelite kartice s osjećajima (Protokol 1) i kažite im da ne pokazuju svoju karticu nikome drugome.
- Podijelite razred u parove. U parovima svaki od učenika treba vježbati izražavanje osjećaja koji mu je na kartici i to tako da:
 - osjećaj pokaže samo pomoću izraza lica
 - osjećaj pokaže pokretima tijela, ali u potpunoj tišini
 - osjećaj pokaže samo zvukom svoga glasa (ali bez riječi)
 - osjećaj iskaže riječima (verbalno)

Drugi član para treba pogoditi o kojem je osjećaju riječ, ali mora pričekati s odgovorom da njegov partner prođe kroz sva četiri načina izražavanja. Zatim učenici zamijene uloge.

Rasprava:

- Jeste li uspjeli pokazati osjećaje na sve načine? Što je bilo lakše, a što teže?
- Kako je bilo prepoznavati? Jeste li uspijevali? Po čemu ste prepoznali?
- Na ploči možete zapisati odgovore ili neuspjele pokušaje pod naslovima «verbalno» i «neverbalno».

ZAKLJUČNA RASPRAVA – 10'

- O čemu smo danas razgovarali?
- Što ste danas novo naučili? Što ćete ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?
- Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?
- Je li vam se svidjelo da ovako radimo u radionici? Što vam se svidjelo?

Protokol 1

Popis nekih izraza osjećaja za kartice:

tuga, sreća, ljutnja, strah, radost, uzbuđenost, uznemirenost, smirenost, ravnodušnost, bijes, razočaranje, gađenje, sram, ljubomora, ljubav, ponos, nesigurnost, vedrina, nestrpljivost potištenost, razdraženost, nemirnost, usamljenost, uzrujanost