

6. nastavna jedinica

Kako upravljati svojim osjećajima u smjeru pozitivnoga načina razmišljanja



Obuhvaća elemente SEL-a: **samosvjesnost (Self Aware – SelfA), društvena svjesnost (Social Awareness – SocA), samoregulacija (Self Management – SelfM)**



Očekivano vrijeme: **60 - 90 minuta**

Pregled nastavne jedinice

Uvod, Rad u paru, Rad u skupini, Rasprava, Pisanje, Plenarna sjednica

Ciljevi učenja

Ključna pitanja: Što pokreće naše osjećaje? Možemo li promijeniti način na koji osjećamo? Učenici će:

- ▶ upoznati se s tim kako pozitivan način razmišljanja može utjecati na odgovore i osjećaje te kako imaju sposobnost promijeniti svoj emocionalni odgovor
- ▶ prepoznati osjećaje na koje mogu utjecati i promijeniti ih
- ▶ upoznati se s okidačima koji utječu na promjene.

Materijali i priprema

Voditelji će trebati:

- ▶ L6R1 – fotografiju tužnoga šteneta
- ▶ L6R2 - video o skakanju s visine, tzv. *bungee jumping*
- ▶ L6R3 - po izboru učitelja.

UVOD (10 minuta)

Najavite nastavnu jedinicu te objasnite njezine ciljeve. Podsjetite učenike na ugovor o učenju te na mehanizme pomoći i podrške. Slobodno izložite ideje o pozitivnome i negativnome načinu razmišljanja. Napišite na ploču/zaslon. Raspravljajte o metatrenutku i o tome što on predstavlja.

Metatrenutkom možemo nakratko ustuknuti pred situacijom te zastati i razmisliti prije nego što počnemo djelovati. Pitamo se: Kako bi moje „najbolje ja“ reagiralo u ovoj situaciji? Koju strategiju mogu primijeniti kako bi moji postupci odražavali moje „najbolje ja“? Tijekom vremena i s praksom učenici i učitelji zamjenjuju neučinkovite odgovore produktivnim i osnažujućim odgovorima kako bi prevladali situacije. Time stvaraju bolje odabire, grade zdravije odnose te osjećaju veće zadovoljstvo (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>).

Pitajte

Što pokreće naše osjećaje?

Aktivnost 1 (20 minuta) Promjene osjećaja - rasprava

- ▶ Učenicima pokažite fotografiju tužnoga šteneta (L6R1).
- ▶ Potaknite ih da govore o svojim reakcijama na fotografiju: Koji osjećaj fotografija budi u vama?
- ▶ Učenici rade u parovima – prikažite video o skakanju s visine, tzv. *bungee jumping* (L6R2).
- ▶ Zamolite učenike da međusobno razgovaraju o promjeni osjećaja koji su osjetili nakon videa.

6. nastavna jedinica

Kako upravljati svojim osjećajima u smjeru pozitivnoga načina razmišljanja

Aktivnost 2 (20 minuta) Okidači - rasprava

- ▶ Raspravljate o konceptu okidača.
- ▶ Zamolite učenike da navedu primjere koji u njima izazivaju pozitivan osjećaj, npr. mentalna slika nečega (more, planine) ili radnja koja potiče pozitivnost, npr. metatrenutak (duboko disanje, razmišljanje o prošlom sretnom trenutku).
- ▶ Na bijeloj ploči / velikome listu papira napišite primjere.

Aktivnost 3 (20 minuta) Povlačenje okidača

- ▶ Manjim skupinama podijelite fotografije nedavne humanitarne katastrofe, npr. poplave, potresa, djece koja kopaju na odlagalištu za otpad (L6R3).
- ▶ Raspravljajte o tome kakav osjećaj izaziva sadržaj fotografije.
- ▶ Kako se nosite sa sadržajem? Snalazite li se sami ili vam pomaže netko iz vaše skupine?

Aktivnost 4 (5 minuta) Pojedinačno pisanje

- ▶ Zamolite učenike da napišu pet strategija o tome kako bi se nosili s negativnim osjećajima. Pogledajte poveznicu na neke relevantne strategije u nastavku.

Završni dio (5 minuta) Osvrt na naučeno Pitajte

- ▶ Što ste danas naučili?
- ▶ Je li bilo lako promijeniti osjećaj koji stvari izazivaju u vama?
- ▶ Zašto je toliko bitan pozitivan način razmišljanja?

Najava sljedeće nastavne jedinice

- ▶ Što je sljedeće? Obavijestite učenike kako će na sljedećemu satu govoriti o tome kako djelovati na osjećaje drugih ljudi.

Zadatak koji je potrebno obaviti nakon sata

Koristeći se bilo kojim željenim oblik (aplikacijom, bilješkama, papirom, blogovima), napišite nekoliko negativnih stvari koje su vam se dogodile i kako ste se u prošlosti nosili s tim. Biste li promijenili način na koji ste se s tim nosili? Koji je vaš najbolji metatrenutak?

Popratne aktivnosti

GLAZBA. Osmislite kratku poruku u stilu rap-glazbe za osmišljavanje pozitivne strategije o tome kako se nositi s negativnim osjećajima. Korisna je aplikacija [AutoRap by Smule](#) koja vaš govor automatski pretvara u rap-melodiju.

MEDIJI. Osmislite vlastiti materijal koji pomaže u poticanju vašega metatrenutka, alat metatrenutka. Npr. jedna mala kartica s kombinacijom slike, citata, fotografije i/ili boje koja vam pomaže za „korak unazad“. Ako je na mobilnome uređaju, to bi moglo uključivati zvuk, video ili kratki glazbeni isječak. [Photo Grid Collage Maker](#) može biti od koristi. Podijelite svoje ideje s ostalima. Stvorite razredni alat metatrenutka za portfelj razreda.

Poveznice

Namijenjene su roditeljima, no uključuju neke dobre strategije koje nude rješenja: https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf

ENABLE: <http://enable.eun.org/>