

Moj unutarnji semafor

Osnovni podaci

ID: 4459199

Jezik: hrvatski - standardni

Materijal je recenziran: Ne

Status: Gotov materijal

Opis: Ovom radionicom cilj je potaknuti učenike na prepoznavanje vlastitih emocionalnih reakcija te razvijati sposobnost zaustavljanja, promišljanja i odabira primjerenog ponašanja u svakodnevnim školskim i vršnjačkim situacijama.

Kategorija:

Obrazovni sadržaji-> Osnovne škole-> 5. razred-> Osobni i socijalni razvoj-> A. Ja-> osr
A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem

Doprinositelji

Ime: Marija Filipović

Uloga: Osobe ili ustanove koje objavljuju materijal

Autor: Ne

Registrirani korisnik: Da

Edukacijski podaci

Vrsta: Priprema za nastavni sat

Kome je materijal namijenjen: stručnim suradnicima u školama - pedagog

Razina interaktivnosti: visoka razina interaktivnosti

Namjenjena dob:

Dobni raspon: mlađa osnovnoškolska dob

Vrijeme učenja: do jednog sata

Znanja koja će učenici steći: prepoznati tjelesne i emocionalne znakove uznemirenosti, razlikovati osjećaj od ponašanja

Pristup i licenciranje

Plaćanje: ne

Uvjeti iskorištavanja materijala: Imenovanje - Nekomercijalno - Dijeli pod istim uvjetima (CC BY-NC-SA)

Način pristupa: Potreban login na repozitorij

Namjena pripreme

Opis aktivnosti: Pedagog učenicima postavlja pitanje: „Kada biste u sebi mogli imati jedan čarobni prekidač koji vam pomaže u teškim situacijama, što bi se tim prekidačem dogodilo?“ Primjeri mogu biti: DA SE ODMAH SMIRIM, DA MALO STANEM I RAZMISLIM, NE ODGOVARAM NA PROVOKACIJU, NE SRAMIM SE POTRAŽITI POMOĆ, POSTAJEM HRABAR, IGNORIRAM. Preporuka je da pedagog unaprijed pripremi ove rečenice na papiriće i da si učenici mogu izabrati odgovarajuće, no ostavite im i slobodan izbor ako neki učenik želi nešto dodati. Kada svi pročitaju svoje odgovore, razgovarate s učenicima. Pedagog povezuje odgovore učenika s temom: „Ponekad reagiramo tako brzo da tek poslije razmišljamo o tome što smo rekli ili učinili. Danas ćemo pokušati napraviti upravo takav zamišljeni prekidač. On neće riješiti problem umjesto nas, ali nam može pomoći da ne napravimo nešto zbog čega ćemo kasnije požaliti.“

Aktivnost: Zamišljeni prekidač - ledolomac

Opis aktivnosti: Pedagog učenicima čita sljedeću situaciju: „Dolaziš u školu i primjećuješ da dvoje prijatelja nešto šapuće i smije se. Kada im priđeš, prestanu razgovarati. Siguran/na si da su razgovarali o tebi.“ Učenici odgovaraju na četiri pitanja: Što bi osoba u toj situaciji mogla pomisliti? Što bi mogla osjećati? Što bi mogla odmah učiniti? Znamo li sa sigurnošću zašto su se učenici smijali? Pedagog odgovore zapisuje na ploču u četiri stupca: DOGAĐAJ – MISAO – OSJEĆAJ – REAKCIJA Naglašava se ključna poruka: Isti događaj ne mora kod svih ljudi izazvati istu reakciju. Ono što pomislimo o situaciji utječe na ono što osjećamo i kako ćemo se ponašati. Pedagog učenicima objašnjava razliku između osjećaja i ponašanja: „Nije problem osjećati ljutnju, ljubomoru, tugu ili razočaranje. Osjećaji nisu zabranjeni. Međutim, za svoje ponašanje ipak imamo odgovornost. Mogu biti ljut, a ne vrijeđati. Mogu biti povrijeđen, a ne širiti glasine. Mogu biti razočaran, a ne osvećivati se.“

Aktivnost: Što se događa u meni?

Opis aktivnosti: U učionici se postavljaju tri papira u bojama semafora. **CRVENO – STANI** Učenik ne reagira odmah. Pitanja koja si može postaviti: Što upravo osjećam? Što se događa s mojim tijelom? Jesam li toliko ljut/a da bih mogao/la učiniti nešto zbog čega ću požaliti? Moram li odgovoriti baš ove sekunde? Mogući tjelesni znakovi: ubrzano disanje, stegnute šake, napetost, crvenilo lica, osjećaj vrućine, lupanje srca, potreba za vikanjem ili plačem. **ŽUTO – RAZMISLI** Učenik razmatra mogućnosti. Pitanja: Znam li sve činjenice? Postoji li drugo objašnjenje? Koje su moje mogućnosti? Što će se dogoditi nakon moje reakcije? Hoće li moja reakcija riješiti problem ili ga povećati? **ZELENO – ODABERI I DJELUJ** Učenik odabire reakciju koja je: sigurna poštena korisna takva da ne pogoršava situaciju. Pedagog naglašava: „Zeleno ne znači učiniti prvo što nam padne na pamet. Zeleno znači učiniti ono što smo odabrali nakon što smo zastali i razmislili.“

4. AKTIVNOST – „TRI SEKUNDE DO ODLUKE“ Trajanje: 15 minuta Učenici se dijele u manje skupine. Svaka skupina dobiva jednu karticu sa situacijom. **SITUACIJA 1** Prijatelju si posudio/la nešto što ti je važno. Vratio ti je predmet oštećen i ponaša se kao da se ništa nije dogodilo. **SITUACIJA 2** U razrednoj grupi vidiš poruku za koju misliš da se odnosi na tebe. Nitko nije napisao tvoje ime, ali si uvjeren/a da te ismijavaju. **SITUACIJA 3** Na satu odgovaraš na pitanje i daješ pogrešan odgovor. Netko iz zadnje klupe se nasmije. **SITUACIJA 4** Najbolji prijatelj ili prijateljica odabere nekog drugog za rad u paru, iako ste se ranije dogovorili da ćete raditi zajedno. **SITUACIJA 5** Netko te slučajno gurne na hodniku, ali ti nisi siguran/na je li to zaista bilo slučajno. **SITUACIJA 6** Dobiješ lošiju ocjenu nego što si očekivao/la i uvjeren/a si da ocjena nije pravedna. Svaka skupina treba pripremiti četiri odgovora: 1. **IMPULS** Što bi osoba mogla učiniti bez razmišljanja? 2. **POSLJEDICA** Što bi se nakon toga moglo dogoditi? 3. **UNUTARNJI SEMAFOR** Što osoba može pomisliti dok je na „žutom svjetlu“? 4. **PAMETAN POTEZ** Koju reakciju može odabrati? Skupine predstavljaju svoje odgovore. Nakon svakog predstavljanja pedagog postavlja dodatno pitanje: „Postoji li još jedno dobro rješenje?“ Cilj je pokazati učenicima da problemske situacije najčešće nemaju samo jedno moguće dobro rješenje.

Aktivnost: Unutarnji semafor

Opis aktivnosti: Svaki učenik dobiva mali papir i dovršava rečenicu: „Sljedeći put kada budem jako ljut/a, povrijeđen/a ili uznemiren/a, prije reakcije ću _____.“ Učenici ne moraju čitati svoje odgovore naglas. Pedagog završava radionicu riječima: „Ne možemo birati sve što će nam se dogoditi. Ne možemo birati ni svaki osjećaj koji će se pojaviti. Ali možemo učiti kako napraviti mali prostor između onoga što se dogodilo i onoga što ćemo učiniti. Ponekad upravo tih nekoliko sekundi potpuno promijeni ishod situacije.“

Aktivnost: Poruka budućem sebi

Opis aktivnosti: Prije izlaska učenici na papirić zapisuju jednu boju i kratko obrazloženje: CRVENO – nešto što nakon današnje radionice želim prestati raditi ŽUTO – nešto o čemu želim više razmišljati ZELENO – nešto što želim početi primjenjivati. Primjeri: „CRVENO – odgovaranje na poruke dok sam ljuta.“ „ŽUTO – provjeriti jesam li dobro razumio što je netko rekao.“ „ZELENO – pitati osobu što se dogodilo prije nego što zaključim da je nešto učinila namjerno.“

Aktivnost: Evaluacija - Izlazna boja