

Лекција бр. 1

Ова сум јас

Област: зајакнување/одржување на самодовербата

Траење на часот: 45 min.

Целна група: ученици од 7-10 години

Совети за инструкторот:

Овие часови се вовед во темата разновидност меѓу луѓето. На првата средба, децата ќе се запознат со Грегори - лик кој ќе ги придружува во текот на следните часови.

За време на часовите, ги охрабруваме децата да размислуваат за тоа како да создадеме слики за себе и за другите луѓе, создаваме можност децата да градат соодветна самодоверба со тоа што ќе обрнат внимание на нивните вештини и способности, потенцирајќи го фактот дека секој од нас постојано учи нешто или дури и кога владее со нешто, можеби ќе им треба помош при одредени задачи.

Вреди да се напомене дека голем дел од разликите меѓу луѓето се должат на разликите во нивниот темперамент. Родени сме со одредени карактеристики кои ни даваат тенденција да реагираме и да се справиме со тешкотии на различен начин. Без оглед на тоа дали ќе се соочиме или прифатиме нешто нашата индивидуалност ја одредува и гради нивото на нашата самодоверба. Ги охрабруваме децата во даден момент да размислат за некои позитивни работи што можат да ги кажат за себе и што им се допаѓаат кај нивните родители, наставници и соученици.

Цели на часот:

- Да се зголеми свесноста за природните разлики понеѓу луѓето
- Градење на соодветно чувство на самодоверба и зајакнување на истата
- Групна интеграција

Резултати од часот:

- Децата сфаќаат дека разликите меѓу луѓето се нешто природно и вродено во голема мерка.
- Децата можат да ги покажат своите вештини, како и оние на кои сè уште работат.
- Децата учат за силните страни на нивните врсници и на што сè уште треба да работат.

Материјали:

- Додаток 1- писмо од Горан
- Додаток 2- цртеж од Горан
- Додаток 3-работен лист (онолку копии колку што има ученици)
- Материјали за цртење: боици, моливи, фломастери (по избор на децата)

Вежба бр.1 (15 мин.)

Наставникот ги поздравува децата и ги информира дека е дојдено писмо до нивната училница, а потоа неговата содржина се чита гласно (Додаток 1).

„Здраво!

Јас се викам Горан. Имам 9 години и сакам да пишувам писма. Мајка ми ми кажа дека писмата даваат можност да запознаам многу интересни луѓе, дури и оние од далечните земји. Можете да пишувате за нив, да зборуваат за вашите авантури, па дури и да ги споделите вашите проблеми со нив.

Денес, решив да ти пишам затоа што нешто многу важно се случи во мојот живот и имам проблем. Можеби можете да ми помогнете да го решам?

До неодамна, порано бев во одделение во кое имаа многу пријатели. Сите се познававме во нашето одделение, а со некои дури и од градинка! Најдобар пријател ми беше Јован. Порано се среќававме да играме фудбал, но исто така сакавме да одиме во продавницата за миленичиња за да ја гледаме рибата. Ние знаеме сè за рибите! Направивме и одличен стрип за риби. И двајцата сакаме да цртаме и имаме неколку одлични идеи! Ми се допадна Џими, особено затоа што понекогаш можевме долго да разговараме и да се забавуваме, но и затоа што, кога бев уморен, можевме да седнеме тивко и да направиме некои цртежи во тишина. Не ми пречи кога му реков дека сакам да играм сам. Остатокот од часот исто така знаеше дека како обично сум тивок и мирен, јас сум исто така добар пријател. Да ти кажам повеќе - минатата година бев дури и еден од претставниците на часот! Наставникот објасни дека тоа се должи на фактот дека можете да се потпрете на мене и дека им помагаам на сите околу мене.

Пред еден месец, се преселив во друг град бидејќи моите родители таму најдоа нова работа.

За жал, сега моето старо училиште е премногу далеку, затоа морав да се преселам во друго одделение. Од една страна, јас бев многу среќен што успеав да запознавам нови пријатели, но од друга страна ... Многу се плашев дека на другите деца можеби нема да им се допаѓаат. Покрај мене и Чарли беше нов и во одделението. Мислев дека можеби сме похрабри ако се запознаеме со остатокот од одделението. Но, знаете што? Не е така лесно. Децата од моето одделение се познаваат меѓу себе долго време. Момчињата имаат дури и своја фудбалска екипа во која играат после училиште. Чарли им се придружи пред мене, а јас ... Гледам како играат за момент, затоа што немам доволно храброст да играм со сите нив.

Мислев дека би било убаво ако дцата од одделението научат малку повеќе за мене. Мама вели дека за да сакате некој, треба малку да ги запознаете. Како што веќе знаете, сакам да цртам и мислев дека ќе направам еден цртеж за да им покажам на моите пријатели во што сум добар, но и да им покажам на што учам да правам во моментов, така што можеби ќе го видат тоа Ми треба помош. Само малку ми недостасува храброст. Би ми било полесно ако можете исто така да направите слични цртежи.

Со почит,

Горан"

На ставникот на децата ги поставува следните прашања за писмото:

- Која е личноста која ни го напиша писмото?
- Со какви потешкотии се соочуваше?
- Како се чувствуваше во старото одделение?
- Како се чувствува во новото одделение?

- Што може да мислат неговите нови соученици за него?
- Што би можело да им се допаѓа на неговите соученици кај него?

Вежба бр. 2 (5 мин.)

Наставникот го презентира цртежот прикачен на писмото за децата да го видат (Додаток 2) и објаснува дека од едната страна на страницата Грегори спомнал вештина која е негова силна страна (цртањето), додека од друга страна ја спомнува вештината дека тој сака да се подобри (дружењето).

Наставникот кажува дека секој од нас има одлики и вештини што не прават да се издвојуваме позитивно од другите луѓе. Активностите во кои подобро ги извршуваме може да се совпаднаат со нашите природни способности. Исто така, секој од нас има слаба страна. Фактот дека се разликуваме едни од други е нормален, а меѓучовечките разлики ја прават групата поинтересна и забавна.

Вежба бр. 3 (20 мин.)

Наставникот им дава работни листови (Додаток 3) што ја содржат табелата и ги охрабрува децата да нацртаат цртеж каде ќе, нацртаат карактеристика / вештина, која е нивната силна страна или способност, а во другата да нацртаат цртеж на карактеристика/вештина на која сакале да ја подобрат на или област во која нивната изведба е полоша од онаа на нивните врстници..

Откако ќе завршат со работа, децата имаат можност да ги претстават своите цртежи и да ја опишат нивната содржина. Потоа наставникот прашува дали е можно да ги испрати цртежите до Грегори за да му даде храброст. Ако децата се согласат, наставникот ги собира цртежите со образложение дека ќе им бидат испратени на пријател.

Резиме на часот (5 мин.):

Додека разговаравме на часот, потенциравме уште еднаш дека без оглед на тоа кој сме и без оглед на нашата возраст, секој од нас има одредени способности и, исто така и вештини што сè

уште се учат. Секој од нас би сакал да биде сакан, без оглед на тоа колку сме различни од другите. Често е случај да откриеме после некое време колку имаме заедничко со некој друг.

Ризици и препораки:

При презентирање на работата на учениците, вреди да се запамети дека задачата се заснова на симболично претставување на нашите способности и на карактеристиките што сè уште се научени. Методот на цртање не треба да биде предмет на проценка. Секој студент треба да може да каже што значеле цртежите во текот на оваа задача.

Некои студенти можеби не сакаат да зборуваат за својата работа пред целата група. Тоа е исто така прифатливо. Конечно, можеме повторно да ги прашаме дали сакаат да ги опишат своите цртежи пред другите. Во случај да одбијат, не треба да извршиме притисок врз нив. Наместо тоа, треба да го признаеме фактот дека нивната работа е завршена.

За луѓето кои се многу чувствителни или имаат повисоко од просечното ниво на вознемиреност кога зборуваат пред група, правилото од 5 секунди може да биде важно. На секој ученик му даваме можност да одговори, чекаме 5 секунди и ако детето не одговори, продолжуваме со лекцијата без оглед дали одговорило. Оваа стратегија им овозможува на децата да доживеат вознемиреност на толерантно ниво и да ја надминат кога се подготвени.

Референци поврзани со задачата:

Literature recommended for teachers:

- J. Steinke – Kalembka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Give me wings! How to develop an intrinsic motivation in children]*, Warsaw 2017.
- M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci [Helping children with low self-esteem]* Translated by A. Sawicka – Chrapkiewicz, Sopot 2019.

Додаток 3

ВО ШТО СУМ ДОБАР

НА ШТО ТРЕБА ДА РАБОТАМ ПОНАТАКА



Лекција 1: Тоа сум јас, додаток 1

ЗДРАВО



Јас се викам Горан. Имам 9 години и сакам да пишувам писма. И дека писмата даваат можност да запознаам многу интересни луѓе далечните земји. Можете да пишувате за нив, да зборуваат за нив па дури и да ги споделите вашите проблеми со нив.

Денес, решив да ти пишам затоа што нешто многу важно се случило и имам проблем. Можеби можете да ми помогнете да го решам?

До неодамна, порано бев во одделение во кое имав многу пријатели. Познававме во нашето одделение, а со некои па дури и од други оддели.

Пријател ми беше Јован. Порано се среќававме да играме фудбал, но исто така сакавме да одиме во продавницата за миленичиња за да ја гледаме рибата. Ние знаеме сè за рибите! Направивме и одличен стрип за риби. И двајцата сакаме да цртаме и имаме неколку одлични идеи! Ми се допадна Џими, особено затоа што понекогаш можевме долго да разговараме и да се забавуваме, но и затоа што, кога бев уморен, можевме да седнеме тивко и да направиме некои цртежи во тишина. Не ми пречи кога му реков дека сакам да играм сам. Остатокот од часот исто така знаеше дека како обично сум тивок и мирен, јас сум исто така добар пријател. Да ти кажам повеќе - минатата година бев дури и еден од претставниците на часот! Наставникот објасни дека тоа се должи на фактот дека можете да се потпрете на мене и дека им помагам на сите околу мене.

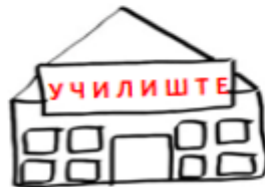
Пред еден месец, се преселив во друг град бидејќи моите родители таму најдоа нова работа.



За жал, сега моето старо училиште е премногу далеку, затоа морав да се преселам во друго одделение. Од една страна, јас бев многу среќен што успеав да запознавам нови пријатели, но од друга страна ...

Многу се плашев дека на другите деца можеби нема да им се допаѓаат. Покрај мене и Чарли беше нов и во одделението. Мислев дека можеби сме похрабри ако се запознаеме со остатокот од одделението. Но, знаете што? Не е така лесно. Децата од моето одделение се познаваат меѓу себе долго време. Момчињата имаат па дури и своја фудбалска екипа во која играат после училиште. Чарли им се придружи пред мене, а јас ... Гледам како играат за момент, затоа што немам доволно храброст да играм со сите нив.

Мислев дека би било убаво ако децата од одделението научат малку повеќе за мене. Мама вели дека за да сакате некој, треба малку да ги запознаете. Како што веќе знаете, сакам да цртам и мислев дека ќе направам еден цртеж за да им покажам на моите пријатели во што сум добар, но и да им покажам на што учам да правам во моментов, така што можеби ќе го видат тоа Ми треба помош. Само малку ми недостасува храброст. Би ми било полесно ако можете исто така да направите слични цртежи.



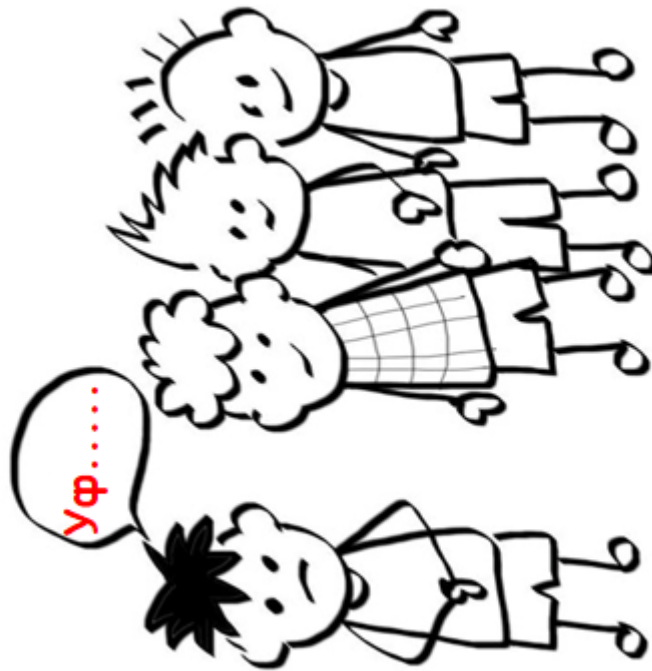
Со почит Горан





Лекција 1: ова сум јас, додаток 3

Што можам друго да
правам



Во што сум добар



Лекција бр.2

Разговараме за предностите и потешкотиите

Област: зајакнување / одржување на самовербата

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: деца од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да им даде можност на децата да погледнат од различен аспект на карактеристиките и однесувањата за кои обично се сметаат дека се слаби страни. Ова е следниот чекор во потрагата да се прифатиме целосно, со сите предности и потешкотии на нечиј темперамент.

Наставникот ги охрабрува децата да се спротивстават на нивните верувања кога набрзина формираат мислења за другите и создава можност да ги испитаат различните необични однесувања и начини на справување како потенцијален ресурс во соодветна ситуација, кои ќе помогнат при справување со различни видови на проблеми.

Вреди да се потенцира дека различните црти на однесувањето и личните преференци како организирање на времето, барање за интеракција со врсниците, активности, силата на нашите емоционални реакции или леснотијата со која прифаќаме промени во нашиот дневен распоред, се области во кои можеби природно се разликуваат. Не треба судиски да ги ставаме во добри или лоши категории, туку наместо тоа да се обидеме да ја цениме различноста во животот и да го извлечеме најдоброто од тоа.

Цели на часот:

- Развивање став за меѓусебно прифаќање кај децата
- Запознавање на учениците со основните димензии на висока чувствителност
- Да научење на различноста да гледаат како ресурс



Резултати на часот:

- Децата запознаваат дека секој има свои индивидуални карактеристики и предиспозиции.
- Децата учат како да најдат ресурси во различностите. .
- Децата разбираат дека првиот впечаток може да биде погрешен
- Децата го доживуваат фактот дека можат да го најдат своето место во група без оглед на начинот на кој се наоѓаат.

Материјали:

- Додаток 4 – Писмото на Горан
- Додаток 5 копија – карактеристики на учениците
- Додаток 6 копија – тешки ситуации

Вежба 1 (5 мин.)

Наставникот се навраќа на материјалот дискутиран на последниот час и ги потсетува децата дека добиле писмо преку кое се запознале со Горан. Наставникот може да им постави прашања за содржината од претходниот час: Кој е Горан? Со кој проблем се соочи? Кои се јаките и слабите страни што можат да се забележат кај ова момче? Што научивме за себе и за другите во текот на последниот час?

Потоа наставникот гласно го чита другото писмо од Горан пред учениците (додаток 4)

„Здраво!

Еве ме повторно мене-Горан. Сакам топло да ви се заблагодарам за вашите цртежи. Бев воодушевен кога го видов пакетот кој вие го пративте во сандачето. Нацртавте одлични цртежи! Вашите изработки ги разгледувавме заедно со мајка ми. Го закачив мојот цртеж во мојата соба на ѕидот веднаш зад креветот за да се потсетам на моите предности и слаби страни. Благодарение на вас, сфаќам дека секој од нас е добар во нешто и секој има нешто на што сèуште може да работи. Можеби не сум толку храбар како Чарли, но тој не може да измисли и да црта такви кул стрипови како што ги цртам јас! Моите соученици веќе ги виделе моите стрипови и ги прочитале за време на паузите на училиште. Џон дури ме замоли да направам стрип за фудбалерите. Планираме да се состанеме во мојата куќа за време на викендот и заедно цртаме. Мислам дека би можел да стекнам нов пријател.

Знаете, кул е што секој од нас е различен. Поради ова, не е премногу досадно во нашата одделение! Сигурно нема да недостасуваат нови авантури.

Многу работи се случуваа во нашето одделение во текот на оваа недела. Успевме да решиме неколку тешки проблеми. Се прашувам дали можете да претпоставите кој од моите соученици ги решил.

Со почит,
Грегори “

Вежба 2 (10 мин.)

Наставникот им ги презентира на учениците карактеристиките на децата од одделението на Григориј (Додаток 5). Им се кажува да слушаат внимателно и да запомнат нешто уникатно што може да се каже за секој од нив. За подобро разбирање и како се да запаметиме, можеме да ја сумираме секоја карактеристика со прашања на крајот од табелата. Исто така, на овој начин може да се претстави резиме на презентацијата со сите карактеристики.

Карактеристики на учениците



Erasmus+

Ени- невидливото девојче

Emotion
Potential of highly sensitivity

Ени е тивко девојче со руса коса. Понекогаш забораваат на нејзиното присуство во одделението. Обично таа стои настрана и не гледа како се забавуваме. Кога наставникот поставува одредени прашања, треба да почекаме и да почекаме пред таа да одговори. Прилично е вознемирувачко за неа, особено кога наставникот се обидува да не замолчи, за да може да слушне што ќе одговори Ана. Знаете што, Ана обично дава точни одговори, само се прашувам зошто трае толку долго?

Тоби – темпераментното дете

Тоби е највисокото момче во целото одделение. Има толку долги нозе што повремено се сопнува на нив. Тоби сака кучиња и игра фудбал. Всушност, тој е одлично дете, но се лути многу често. Знаете, не е дека тој се лути како и сите други, но тој го губи темпераментот над сè и потоа вреска, или плаче, или и двете одеднаш. Понекогаш е тешко да се толерира, затоа што тој се чувствува лошо, кога тој не постигнува гол, или кога некој случајно ќе го турне во ходникот, или кога не успева да ја реши својата математичка задача, или кога некој потсмева со него. Тоби има и добри денови, се смее со нас и на изгубен натпревар, игра се турка и се влече со нас и можеме да се забавуваме. Но, никогаш не знаете дали ова е еден од неговите подобри денови или не. Тешко е да се справите, зошто може и да те удри за ништо. Наставникот вели дека понекогаш добива некаков „краток спој“ во главата и има искри. Па му треба момент да се смири.

Џереми – детето кое се вознемирува за се

Џереми е тежок да се опише. Тој е исто како и сите други момчиња. Тој сака да трча наоколу со нас на школскиот одмор, тој знае да игра пинг-понг и има добра смисла за хумор. Само што него се го вознемирува. Кога пишуваме во работните книги, не можам да го прашам за ништо, затоа што тој вели дека му го одвлекувам вниманието. Понекогаш тој се обидува да го замолчи одделението наместо наставникот. Непотребно е да се каже, не ни се допаѓа. Тој не го јаде ручекот во кантината затоа што вели дека мириса лошо. Кога правиме салати или сендвичи на час, мора да го отвориме прозорецот затоа што Џереми не може да го поднеси мирисот, а на крајот тој обично само ја вкусува храната што ја прави и избира да јаде само некои состојки од нашата салата. И најчудното е што тој секогаш мора да има чисти раце. Можеби мислите дека е одлично. Но, чудно е што кога сите други сликаат со прсти, тој користи четка. Кога правиме некои работи за сечење и лепење, тој ги мие рацете одново и одново, затоа што мисли дека му се премногу лепливи. Тој дури и не сака да го допре солестото тесто, така што наставникот му дозволува да го сече. Дали разбирате што е проблемот со неговите раце?



WYŻSZA SZKOŁA
EKONOMII I INNOWACJI
W LUBLINIE

EXPERT PSY
we współczesności



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante



ULL
Universidad
de La Laguna



Città metropolitana
di Roma Capitale



Роуз – чувар на редот

Роуз веројатно сака да оди на училиште повеќе од останатите. Мислам дека таа тоа го прави, затоа што никогаш не отсутува од училиште и скоро секогаш пристигнува прва. Таа уште од првиот ден го памети распоредот, дури знае кој оди на дополнителни часови. Кога нашиот наставник неочекувано не е на училиште, веќе знаеме дека нема да биде лесен денот. Кога наставникот кој не заменува и сака да предава поинаков предмет наместо математика, тој прво мора да ја убеди Роуз. Таа секогаш тврдеше дека лекциите мора да одат според распоредот. Понекогаш таа толку се вознемирува што го напушта часот или одбива да работи. Истото се случи кога театарот не пристигна на училиште на време според предвиденото. Роуз се грижеше за тоа цел ден и не и се допадна фактот што отидовме на игралиште. Кога сакаме да одложиме тест, таа никогаш не е среќна, затоа што секогаш е подготвена. Таа дури има и посебна тетратка во која пишува сè што бара наставникот и што треба да се направи. Понекогаш таа е толку сериозна што мислам дека би можела да биде наша учителка..

По презентирањето на карактеристиките, наставникот им поставува на учениците одредени потпрашања:

- Како можат децата од описите да ги вознемируваат другите ученици?
- Кои се нивните потешкотии?
- Кои се позитивните карактеристики кои ги имаат овие деца?
- На кој начин овие деца можат да бидат подобри од другите?
- Кој е најпосакуван во одделението?

Вежба 3 (15 мин.)

Наставникот им ги чита на децата ситуациите од Додаток 6 и ги прашува да се обидат да претпостават кој од другарите на Грегори може да решат тешки училишни задачи. Инструкторот може да постави дополнителни прашања:

- Со кои потешкотии се соочуваат овие деца?

- Која вештина / карактеристика е потребна за да се реши овој вид на проблем?
- Кој од другарите на Грегори, според вашето мислење има вештина/карактеристика за решавање на проблем?

Тешки ситуации

1. Во понеделникот за време на првиот час, сите зборувавме за тоа како го поминавме викендот. Секогаш ја започнуваме неделата на овој начин, наставничката вели дека сака да знае што правиме за време на викендот. Децата зборуваа за тоа што правеле со родителите, каде биле, што им се случило. Сè на сè, беше забавно. Но, кога Тоби зборуваше за тоа што се случи кога играше со своето куче, Кејт одеднаш скокна од своето место и избега во тоалетот. До тогаш таа воопшто немаше намера замине. Никој не знаеше што се случи. Почнавме да мислиме дека можеби е болна и се повраќа или нешто друго. Учителката се обидуваше да и помогне, но Кејт одби да зборува. Мислевме дека никогаш нема да дознаеме. Потоа, една од девојчињата стана, таа дојде до наставникот и му шепна нешто во увото. Се покажа дека пред неколку дена починало мачето на Кејт. Никој не се сеќаваше иако Кејт зборуваше за тоа минатата недела.

- Кое беше девојчето што се сети на приказната на Кејт?

Одговор: Приказната на Кејт ја запомни Ана благодарение на нејзините вештини за набудување и слушање.

2. Беше вака. Група постари момчиња дојдоа во нашето одделение. Тие нè задеваа за време на одморите, нè туркаа, нè навредуваа со погрдни имиња, понекогаш ни го земаа пијалокот или сендвичот од еден од нас и моравме да трчаме по нив. Беше ужасно затоа што не можевме да сториме во врска за тоа. Не предупредуваа дека ако му кажеме на наставникот ќе нè одведат во кулоари. Се согласивме дека нема да кажеме ништо, се обидуваме да ги избегнеме и се надевавме дека ќе им стане досадно, но некако секогаш нè најдогаа, дури и во бањата. И, на крај еден од нас не издржа. Кога му го зеле пијалокот, тој се налутил и почнал да вреска, и отрчал да му каже на наставникот за тоа. Помисливме дека е готово со нас. Но, не беше така. Се испостави дека наставникот направил врева за тоа на целото училиште. Тој му кажа на одделенскиот наставник за оние момчиња што не малтретираа. Тогаш тие мораа да го објаснат своето однесување и сега тие се држат настрана од нас. Знаеме дека не не сакаат како, но барем живееме мирно.

-Кое беше момчето кое истрча за помош?

Одговор: Тоби истрча за помош – гневот му даде енергија и храброст да

дејствува.

3. Во средата, имавме ден за миленичиња во часот. Тоби, оној кој сака кучиња, дојде на училиште со своето куче со педигре. Бевме воодушевени затоа што Тоби зборуваше многу за своето куче и требаше да ни покаже разни трикови. Сите сакавме да го галиме и да бидеме до него, но кучето се скри под бирото и не сакаше да излезе дури и за Тоби. Сите бевме разочарани. Наставникот ни рече да се оддалечиме, но ни тоа не помогна. Но, имаше едно лице кое знаеше што се случува. Еден од нас предложи да се облечеме и да излеземе во паркот покрај училиштето. Се испостави дека е одлична идеја, затоа што нашата училница не беше добро место за куче. Беше гласно, имаше премногу луѓе, многу бои и нови мириси. Беше спротивно во паркот. Тоа беше местото кое Тоби и неговото куче го посетуваат секој ден и беше очигледно дека обајцата се чувствуваат пријатно таму. Ги гледавме триковите кои ги изведуваше и сите го галеа кучето. Сфативме дека не е до нас, туку локацијата што беше проблем за кучето. Никогаш не би помислил на тоа.

- Кое беше детето кој сфати што му се случува на кучето и како му помогна?

Одговор: Џереми погоди дека поради новата средина, присуството на децата, бучавата и интензивните мириси го вознемириле кучето. Тој исто така покажува поголема чувствителност слично како и кучето.

4. Оваа недела наставникот не подели во групи и ни даде задачи. Секоја група мораше да бара книги за одредена тема во училишната библиотека и да подготви презентација иа останатите да ја изберат најинтересната. Нашата група се состоеше од пет лица, а темата беше пријателство. Имавме четири дена да ја завршиме задачата, па мислевме дека ќе ја направиме навреме. Но, некако се покажа дека третиот ден сè уште немаме ништо. Отидовме во училишната библиотека и таму запознавме друга група која веќе ја завршиле нивната презентацијата. Тие испалнирале се веднаш откако наставникот ги кажал темите. Некој од групата направил добар план, а со добро планирање ја спаси групата. За среќа, имавме можност да видиме како испланираа чекор по чекор. За жал, немавме толку време, но тоа беше само нивниот план, кој ни овозможи воопшто да ја започнеме нашата работа. Испадна дека презентацијата на таа група е најинтересна, затоа што успеаја да пронајдат фотографии и изјави на одредени актери од Интернет. Беше многу интересно да се слуша. Не успеавме да направиме толку интересна презентација, но благодарение на помошта на еден пријател кој имаше добар план, избегнавме да добиеме најниска оценка.

- Кој им помогна на децата да ја испланираат презентацијата?

Одговор: Детето кое успеа да испланира добро и да ја спаси групата на Грегори

беше Роуз. Благодарение на нејзините совети, децата знаеа што да направат.

Вежба бр.4 (10 мин.)

Наставникот бара од учениците да се сетат на ситуација во која успеале да решат тежок проблем или да ја искористат својата вештина за да им помогнат на другите. Може да се фокусира на ситуации од дома, училиште или соседство. Ние им дозволуваме на децата да зборуваат за ова во текот на часот. Ако имаат какви било потешкотии во именувањето на нивните карактеристики или вештини, ја прашуваме остатокот од групата за помош. Исто така, можеме да ги насочиме да доведат до такви ситуации кај другите соученици. Секој човек кој ќе си ја каже својата приказна треба да биде награден со аплауз.

Наставникот ги охрабрува децата да се набљудуваат едни со други во наредните денови за да можат да ги забележат позитивните квалитети и вештини на другите деца.

Резултати од час (5 мин.):

Кога разговараме за време на часот, треба да се потенцира што не нервира или што не е сфатливо за нас во однесувањето на другите, ова може да биде важно и неопходно во некои ситуации. Сакаме децата да знаат дека секој од нас е важен дел од групата и тоа се должи на фактот дека сме различни што можеме да си помогнеме едни на други.

Ризици и препораки:

Додека се одржува часот, треба да се потсетат останатите дека разговараме за карактеристиките на другарчињата на Грегори. Ова не е време да барате луѓе со слични потешкотии во училищата.

Она што треба да се потенцира најсилно за време на часовите е фактот дека, она што ни се чини дека е слабост или тешкотија може да се покаже како корисно и неопходно. Фактот дека сме различни значи дека се надополнуваме едни со други.

Референци поврзани со задачата:

Препорачана литература за наставниците:

- J. Steinke – Kalemka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Give wing to me! How to develop an intrinsic motivation in children]*, Warsaw 2017.
- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. *The Highly Sensitive Child*], translated by A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

APPENDIX 6

FRIENDSHIP

Лекција бр.2: Разговараме за предностите и потешкотиите, додаток 4

Здраво

Еве ме повторно мене-Горан.Сакам топло да ви се заблагодарам за вашите цртежи. Бев воодушевен кога го видов пакетот кој вие го пративте во сандачето. Нацртавте одлични цртежи! Вашите изработки ги разгледувавме заедно со мајка ми. Го закачив мојот цртеж во мојата соба на ѕидот веднаш зад креветот за да се потсетам на моите предности и слаби страни. Благодарение на вас, сфаќам дека секој од нас е добар во нешто и секој има нешто на што сèуште може да работи. Можеби не сум толку храбар како Чарли, но тој не може да измисли и да црта такви кул стрипови како што ги цртам јас! Моите соученици веќе ги виделе моите стрипови и ги прочитале за време на паузите на училиште. Џон дури ме замоли да направам стрип за фудбалерите. Планираме да се состанеме во мојата куќа за време на викендот и заедно цртаме. Мислам дека би можел да стекнам нов пријател.

Знаете, кул е што секој од нас е различен. Торади ова, не е премногу досадно во нашата одделение! Сигурно нема да недостасуваат нови звантури.

Многу работи се случуваа во нашето одделение зо текот на оваа недела. Успеавме да решиме неколку тешки проблеми. Се прашувам дали можете да претпоставите кој од моите соученици ги решил.



Со почит,
Горан



Лекција бр. 2: Разговараме за предностите и потешкотиите „додаток 5

Ана- невидливото девојче



Ана е тивко девојче со руса коса. Понекогаш забораваме на нејзиното присуство во одделението. Обично таа стои настрана и не гледа како се забавуваме. Кога наставникот поставува одредени прашања, треба да почекаме и да почекаме пред таа да одговори. Прилично е вознемирувачко за неа, особено кога наставникот се обидува да не замолчи, за да може да слушнеме што ќе одговори Ана. Знаете што, Ана обично дава точни одговори, само се прашувам зошто трае толку долго?

Тоше – темпераментното дете



Тоше е највисокото момче во целото одделение. Има толку долги нозе што повремено се сопнува на нив. Тоби сака кучиња и игра фудбал. Всушност, тој е одлично дете, но се лути многу често. Знаете, не е дека тој се лути како и сите други, но тој го губи темпераментот над сè и потоа вреска, или плаче, или и двете одеднаш. Понекогаш е тешко да се толерира, затоа што тој се чувствува лошо, кога тој не постигнува гол, или кога некој случајно ќе го турне во ходникот, или кога не успева да ја реши својата математичка задача, или кога некој потсмева со него. Тоби има и добри денови, се смее со нас и на изгубен натпревар, игра се турка и се влече со нас и можеме да се забавуваме. Но, никогаш не знаете дали ова е еден од неговите подобри денови или не. Тешко е да се справите, зошто може и да те удри за ништо. Наставникот вели дека понекогаш добива некаков „краток спој“ во главата и има искри. Па му треба момент да се смири.

Лекција бр.2, Разговараме за предностите и потешкотиите, додаток 5



Розе – чувар на редот

Розе веројатно сака да оди на училиште повеќе од останатите. Мислам дека таа тоа го прави, затоа што никогаш не отсутува од училиште и скоро секогаш пристигнува прва. Таа уште од првиот ден го памети распоредот, дури знае кој оди на дополнителни часови. Кога нашиот наставник неочекувано не е на училиште, веќе знаеме дека нема да биде лесен денот. Кога наставникот кој не заменува и сака да предава поинаков предмет наместо математика, тој прво мора да ја убеди Роуз. Таа секогаш тврдеше дека лекциите мора да одат според распоредот. Понекогаш таа толку се вознемирува што го напушта часот или одбива да работи. Истото се случи кога театарот не пристигна на училиште на време според предвиденото. Роуз се грижеше за тоа цел ден и не и се допадна фактот што отидовме на игралиште. Кога сакаме да одложиме тест, таа никогаш не е среќна, затоа што секогаш е подготвена. Таа дури има и посебна тетратка во која пишува сè што бара наставникот и што треба да се направи. Понекогаш таа е толку сериозна што мислам дека би можела да биде наша учителка..



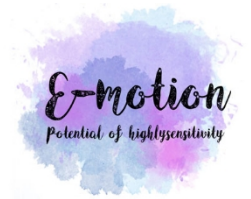
Лекција бр.2, Разговараме за предностите и потешкотиите, додаток 6



Во средата, имавме ден за миленичиња во часот. Тоше, оној кој сака кучиња, дојде на училиште со своето куче со педигре. Бевме воодушевени затоа што Тоше зборуваше многу за своето куче и требаше да ни покаже разни трикови. Сите сакавме да го галиме и да бидеме до него, но кучето се скри под бирото и не сакаше да излезе дури и за Тоше. Сите бевме разочарани. Наставникот ни рече да се оддалечиме, но ни тоа не помогна. Но, имаше едно лице кое знаеше што се случува. Еден од нас предложи да се облечеме и да излеземе во паркот покрај училиштето. Се испостави дека е одлична идеја, затоа што нашата училница не беше добро место за куче. Беше гласно, имаше премногу луѓе, многу бои и нови мириси. Беше од спротива во паркот. Тоа беше местото кое Тоше и неговото куче го посетуваат секој ден и беше очигледно дека обајцата се чувствуваа пријатно таму. Ги гледавме триковите кои ги изведуваше и сите го галеа кучето. Сфативме дека не е до нас, туку локацијата што беше проблем за кучето. Никогаш не би помислил на тоа.



Оваа недела наставникот не подели во групи и ни даде задачи. Секоја група мораше да бара книги за одредена тема во училишната библиотека и да подготви презентација иа останатите да ја изберат најинтересната. Нашата група се состоеше од пет лица, а темата беше пријателство. Имавме четири дена да ја завршиме задачата, па мислевме дека ќе ја направиме навреме. Но, некако се покажа дека третиот ден сè уште немаме ништо. Отидовме во училишната библиотека и таму запознавме друга група која веќе ја завршиле нивната презентацијата. Тие испалнирале се веднаш откако наставникот ги кажал темите. Некој од групата направил добар план, а со добро планирање ја спаси групата. За среќа, имавме можност да видиме како испланираа чекор по чекор. За жал, немавме толку време, но тоа беше само нивниот план, кој ни овозможи воопшто да ја започнеме нашата работа. Испадна дека презентацијата на таа група е најинтересна, затоа што успеаја да пронајдат фотографии и изјави на одредени актери од Интернет. Беше многу интересно да се слуша.

**Лекција бр.2,Разговараме за предностите и потешкотиите, додаток 6**

Во понеделникот за време на првиот час, сите зборувавме за тоа како го поминавме викендот. Секогаш ја започнуваме неделата на овој начин, наставничката вели дека сака да знае што правиме за време на викендот. Децата зборуваа за тоа што правеле со родителите, каде биле, што им се случило. Сè на сè, беше забавно. Но, кога Тоби зборуваше за тоа што се случи кога играше со своето куче, Кејт одеднаш скокна од своето место и избега во тоалетот. До тогаш таа воопшто немаше намера замине. Никој не знаеше што се случи. Почнавме да мислиме дека можеби е болна и се повраќа или нешто друго. Учителката се обидуваше да и помогне, но Кејт одби да зборува. Мислевме дека никогаш нема да дознаеме. Потоа, една од девојчињата стана, таа дојде до наставникот и му шепна нешто во увото. Се покажа дека пред неколку дена починало мачето на Кејт. Никој не се сеќаваше иако Кејт зборуваше за тоа минатата недела.



Вака беше. Група постари момчиња дојдоа во нашето одделение. Тие нè задеваа за време на одморите, нè туркаа, нè навредуваа со погрдни имиња, понекогаш ни го земаа пијалокот или сендвичот од еден од нас и моравме да трчаме по нив. Беше ужасно затоа што не можевме да сториме во врска за тоа. Не предупредуваа дека ако му кажеме на наставникот ќе нè одведат во кулоари. Се согласивме дека нема да кажеме ништо, се обидуваме да ги избегнеме и се надевавме дека ќе им стане досадно, но некако секогаш нè најдогаа, дури и во бањата. И, на крај еден од нас не издржа. Кога му го зеле пијалокот, тој се налутил и почнал да вреска, и отрчал да му каже на наставникот за тоа. Помисливме дека е готово со нас. Но, не беше така. Се испостави дека наставникот направил врева за тоа на целото училиште. Тој му кажа на одделенскиот наставник за оние момчиња што не мартелтираа. Тогаш тие мораа да го објаснат

Лекција бр.3

Самосвест

Област: самосвест – градење на ментална отпорност

Траење на часот: 45 мин.

Целна група: деца од 7-10 години

Инструкции за наставникот:

Целта на часот е да се привлече вниманието кон природно манифестирање и доживување на емоциите и да се поттикнат учениците да ги испитаат нивните реакции во разни ситуации. Целта на часот се основните емоции, кои ги доживуваат луѓето ширум светот на сличен начин: радост, лутина, страв, тага и гадење.

Наставникот ги охрабрува децата да препознаат сопствените емоции и емоциите на другите врз основа на изразите на лицето и говорот на телото, земајќи ги предвид симптомите карактеристични за различни емоции:

- Радост - насмевка на лицето, опуштено тело, има многу енергија итн.
- Гнев - брзо чукање на срцето, мускулна напнатост, црвенило, намуртени веѓи, стегнати тупаници и вилица, итн.
- Страв - широко отворени очи, брзо дишење, брзо чукање на срцето, слабост на лицето, болка во стомакот, сува уста, стегнато грло, тремор на телото, пелтечење, итн.
- Тага - ниска енергија, плачење, намуртеност на устата, рацете надолу, овенато држење на телото, овенати очи, воздишка, итн.
- Одвратност - гримаса на лицето, гадење, рефлекс на повраќање, збрчкан нос, итн.

Треба да се нагласи дека интензитетот со кој се доживуваат емоциите, начините како тие се изразуваат, како и експресивноста на емоционалните реакции се сите индивидуални карактеристики. Во зависност од нивниот темперамент, некои луѓе поинтензивно ги доживуваат емоции, додека други се поизбалансирани. За некои, нивното расположение веднаш се гледа на нивните лица, додека за другите во иста ситуација може да ги набудуваме само кога истите емоциите биле веќе изразени повеќе пати.

Цели на часот:

- Развивање на свест за сопствените емоции и емоциите на другите.
- Запознавање со начинот на манифестирање на емоциите.
- Градење став за разбирање и прифаќање на различни начини на доживување на емоциите

Резултати на часот:

- Децата знаат дека секоја личност доживува слични емоции, иако начините на доживување и прикажување на нив може да бидат различни.
- Децата можат да ги препознаат физиолошките манифестации на основните емоции.
- Децата го доживуваат фактот дека можат да се пронајдат себе си во групата, без оглед на нивните начини на доживување на емоциите.

Материјали:

- Копија од Додаток 7- Писмо од Горан
- Копији од Додаток 8 – карички од изрази на емоции
- Копии од Додаток 9 – шаблони на човеково тело
- Ножици и лепак
- Материјали за цртање: моливи, боици, маркери во боја (учениците избираат бој)

Вежба бр.1 (15 мин.)

Наставникот се осврнува на темата од последната час и прашува дали некое од децата имало можност во последните денови да набудува позитивно однесување кај своите другарчиња. Групата ги слуша изјавите и помага во именување на вештините или карактеристиките што ги карактеризираат луѓето од приказната. Ги наградуваме со аплауз, детето што ја раскажува својата приказна, како и за детето што го набудувал настанот и го раскажуваше на часот.

Потоа наставникот чита друго писмо пратено од Грегори (додаток 7)

"Пријаттели здраво!

Би сакал денес да ви споделам интересно искуство што го имав оваа недела.

Во понеделникот, еден училишен советник дојде на нашето одделение. Таа им даде на сите огледало

и рече дека денес ќе се набудуваме. Отпрвин, мислев дека е ужасно глупо, затоа што знам како изгледам: имам темна коса, зелени очи и тркалезно лице. Се гледам себеси секој ден, дури и во огледалото во купатило. Но, се покажа дека тоа не е поентата. Моравме да го чуваме огледалото и да се гледаме во различни ситуации една недела. Советникот сакаше да видиме како се менува нашето тело кога сме среќни, тажни, лути, исплашени или одвратни. Требаше да ја разгледаме бојата на нашата кожа, изразите на нашите лица или промените во напнатоста на нашите тела. Мислев дека ќе биде интересно искуство, и за таа цел почнав да ги пишувам запишувам моите забелешки во тетратка. Еве ги моите забелешки:

Понеделник: Тато ми даде нов блок за цртање со нови фантастични маркери. Аглите на устата ми се кренаа толку многу што можев да ги видам забите.

Вторник: Ми кажаа дека мачето на баба ми починало. Аглите на усните ми се спуштија надолу, имав малку енергија и ми се насолзија очите.

Среда: Тоби ме чекаше во купатилото позади шкафчето и се надеваше дека ќе ме исплаши, тој скокна кон мене. Срцето ми чукаше брзо, бев блед и се тресев, а очите ми се отворија широко.

Четврток: Заборавив да ја донесам тетратката со домашните задачи на училиште, што резултираше во белешка во мојот дневник. Телото ми беше напнато, веѓите ми беа собрани, тупаниците ми беа стегнати (признавам дека и јас бев во искушение да го скршам огледалото од гнев).

Петок: Во училишната кантина се служеше риба со спанаќ. Лицето ми беше чудно искривено, челото ми се збрчкано и јазикот исто така, само сакав да ја исплукам храната. Имам чувство на болка во стомакот.

Сабота: Со моите родители отидовме да скокам на трамполина. Имам многу енергија, моето тело сакаше да се движи, а усните постојано ми се насмевнуваа.

Денес е недела и имам куп домашни работи што треба да направам. Немам енергија, блед сум и моето тело само сака да легне. Но, исто така сум многу љубопитен за тоа што ќе ни каже советникот утре на час. Набудувањето на самите себе беше интересно искуство, но се прашувам зошто требаше да го сториме тоа? Што мислите вие?

Со почит,

Грегори"

Наставникот им поставува на децата прашања во врска со писмото::

- Што се случи на часот за кој зборуваше Горан?
- Каква задача добија Горан и неговите другарчиња да направат по часовите со училишниот советник?
- Што набљудувал Горан за време на целата недела?

Вежба бр.2 (25 мин.).

Наставникот ги охрабрува децата да погледнат како ги доживуваат емоциите. На учениците им се дадени картички со знаците за емоции (Додаток 8) и контури на телото со имињата на релевантните емоции (Додаток 9). Задачата на децата е да опишат што се случува со нивните тела кога доживуваат различни емоции. Тие треба да ги исечат „знаците на емоции“ и да ги лепат околу фигурите подолу. Во ситуација кога имаат знак на емоција кога ја доживуваат истата која не е вклучена во прилогот, тие можат да ја вклучат со фигурите со цртање или запишување на опис на нивните индивидуални искуства.

По завшувањето на задачата наставникот на децата ги охрабрува да ги споредат бројките што ги претставуваат истите емоции. Децата треба да бидат охрабрени да учествуваат во дискусија поставувајќи прашања, на пример:

- Дали сите ги доживуваме истите емоции на ист начин?
- Дали секој ги манифестира истите емоции на ист начин?
- Како знаењето стекнато во часот може да биде корисно во секојдневниот живот?

Резиме на часот (5 мин.):

Основа за прифаќање и регулирање на емоциите е можноста да се препознаат и именуваат истите. Со користење на знаењата за тоа што се случува со телото под влијание на нашите искуства, се стекнуваме со вештини да ги препознаеме емоции во себе и во другите. Знаејќи со какви емоции се соочуваме, можеме да реагираме соодветно и во тоа да побараме поддршка од себе или да им помогнеме на другите да се справат кога се соочуваат со тешки ситуации.

Вреди да се напомене дека секоја личност доживува емоции на свој начин. Нема уникатен модел. Некои се лутат брзо и на спектакуларен начин, други само ги стегаат вилиците. Некој што е тажен може да плаче, или само да се префрли на другата страна и да воздивнува. Имаме ограничено влијание врз ова, но можеме да го прифатиме и на сите да им обезбедиме поддршка прилагодена на нивните потреби.

Ризици и препораки:

Кога разговарате за работните листови што ги пополнуваат децата, важно е да се земе предвид дека секој од нас може да чувствува поинаку за одредени чувства во телото. Ние не се стремиме сите да ја завршат задачата на ист начин. Ние би сакале децата да научат да забележат и прифаќаат промени во телото што се знаци на специфични емоции.

Оваа задача може да биде тешка за децата со кои возрасните ретко (или никогаш) дискутираат за емоциите. Сепак, тоа е исто така прифатливо. Бараме учениците да се задржат со набудувањата што Грегори ги направи. Во наредните денови, можеби ќе најдеме некое време во текот на училишниот ден да ги прашаме децата како се чувствуваат при одредено движење и какви промени ги набудуваат во нивните тела. Практиката е совршена.

Референци поврзани со задачата:

Literatura koja se preporacuje za nastavnice:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna* [Emotional Intelligence], translated by A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka* [Understanding Children's Emotions, orig. *Au coeur des émotions de l'enfant*], translated by R. Zajączkowski, 11th Edition, Kraków 2015.
- A. Świdzikowska, *Czego o emocjach warto uczyć dzieci?* [Is it worth to teach the children about emotions?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (accessed: 02.01.2020).

Literature recommended for the children:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], translated by B. Bardadyn, Warszawa 2018.

APPENDIX 8

Table:

DILATED PUPILS, PALENESS, FASTER HEARTBEAT,
RAPID BREATHING, BODY TREMBLING, SWEATING,
HAIR BRISTLING, RESTLESS LEGS, BLUSHING,
STOMACH ACHE, SCREAMING, LACKING ENERGY,
COVERING OF THE EYES, FACE GRIMACE, COMPRESSED LIPS,
STUTTERING, CRYING, BODY TENSION,



Лекција 3: Самосвест, додаток 7

Четврток: Заборавив да ја донесам тетратката со домашните задачи на училиште, што резултираше во белешка во мојот дневник. Телото ми беше напнато, веѓите ми беа собрани, тупаниците ми беа стегнати (признавам дека и јас бев во искушение да го скршам огледалото од гнев).

Петок: Во училишната кантина се служеше риба со спанаќ. Лицето ми беше чудно искривено, челото ми се збрчкано и јазикот исто така, само сакав да ја исплукам храната. Имав чувство на болка во стомакот.

Сабота: Со моите родители отидовме да скокам на трамполина. Имав многу енергија, моето тело сакаше да се движи, а усните постојано ми се насмевнуваа.



















Денес е недела и имам куп домашни работи што треба да направам. Немам енергија, блед сум и моето тело само сака да легне. Но, исто така сум многу љубопитен за тоа што ќе ни каже советникот утре на час. Набудувањето на самите себе беше интересно искуство, но се прашувам зошто требаше да го сториме тоа? Што мислите вие?






Поздрав

ГОРАН

Лекциј бр.3, Самосвест, додаток 8

<p>ОТВОРЕНИ ЗЕНИЦИ</p> 	<p>БЛЕДИЛО</p> 	<p>СРЦЕБИЕЊЕ</p> 
<p>ЗАБРЗАНО ДИШЕЊЕ</p> 	<p>ТРЕСЕЊЕ НА ТЕЛОТО</p> 	<p>ПОТЕЊЕ</p> 
<p>КРЕВАЊЕ НА КОСАТА</p> 	<p>НЕМИРНИ НОЗЕ</p> 	<p>ЦРВЕНИЛО</p> 
<p>БОЛКИ ВО СТОМАКОТ</p> 	<p>ВРЕСКАЊЕ</p> 	<p>НЕДОСТАТОК НА ЕНЕРГИЈА</p> 
<p>ЗАТВОРАЊЕ НА ОЧИТЕ</p> 	<p>ГРИМАСИ</p> 	<p>СОБРАНИ УСНИ</p> 
<p>ПЕЛТЕЧЕЊЕ</p> 	<p>ПЛАЧЕЊЕ</p> 	<p>ТЕНЗИЧНО ТЕЛО</p> 

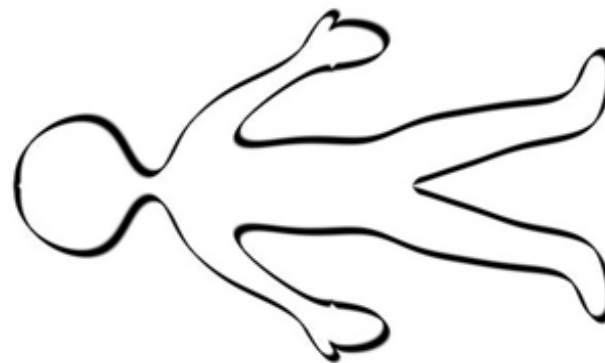
Лекција 3: Самосвест, додаток 9

	РАДОСТ
	ТАГА
	ЛУТИНА

Лекција 3: Самосвест, додаток 9



СТРАВ



ОМРАЗА

Лекција број.4

Емоциите се потребни

Област: Намалување на чувството на срам

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: ученици од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот учениците да се запознат со емоциите во контекст на нивната функција. Запознавањето со емоциите, можноста за именување и препознавање на истите е првиот чекор кон саморегулација. Свеста дека сите емоции се неопходни (без оглед дали се пријатни или не), ни овозможува да се спротивставиме и покрај нивните интензивни манифестации.

Наставникот ги охрабрува учениците да размислат зошто ни требаат емоциите. Тие покажуваат дека емоцијата може да се смета за информација за тоа како да се пронајдеме себе си во одредена ситуација. Емоциите го насочуваат нашето внимание бидејќи нè водат кон активности што ни овозможуваат да се грижиме за себе во даден момент, или преку специфично однесување или повлекување од одредена ситуација.

Вреди да се потенцира дека нема добри или лоши емоции. Ни требаат сите да се справиме со секојдневните предизвици и да можеме да се грижиме за себе. Емоциите се и секогаш ќе бидат присутни во нашите животи.

Интензитетот со кој ги доживуваме значително се разликува, има и варијации во видовите емоции на кои сме повеќе наклонети, како ги манифестираме и како се справуваме со нив. Најважно од се е да запомните дека сите емоции се добри и неопходни, дури и ако тешко ги доживуваме.

Цели на часот:

- Именување и препознавање на основните емоции
- Да им се овозможи знаења за функционирањето на емоциите во човековиот живот
- Развивање став и прифаќање на сите емоции што ги доживува детето

Резултати од часот:

- Децата знаат дека сите емоции се добри потребни.
- Децата можат да ги препознаваат и именуваат основните емоции.
- Децата се во можност да нучат дека емоциите можат да им овозможат вредни информации (што е добро/а што лошо, пријатно/непријатно, безбедно/опасно за нив)

- Децата можат да ги посочат функциите на неколку основни емоции

Материјали:

- Додаток 10 копија – Писмото на Горан
- Додаток 11 – печатени и исечени сложувалки(онолку колку што има ученици)
- Ножици

Вежба бр. 1 (10 мин)

Наставникот го чита второто писмо од Горан (додаток 10)

"Здраво!

Ви пишува најсреќниот Горан. Како прво, се чувствувам среќно што ви пишувам оваа писмо. И второ, затоа што неодамна имав интересна авантура. Учествував на училишен уметнички натпревар организиран од училишниот советник. Тема на натпреварот беа емоциите. Добив идеја и решив да го направам она што го правам најдобро - стрипови. И бидејќи имам богата фантазија, наидов на стрип за момче кое е секогаш весело. Зошто ни треба тага, лутина или страв? Зарем не би било кул ако не постоеја? Сите би биле среќни и весели. Мислев така, сè додека не започнав да цртам. Сè беше добро сè додека мојот лик мораше да се соочи само со пријатни работи. Сепак, јас бев во неволја кога тој се смееше и изразуваше задоволство кога некој ја уништуваше градбата што ја градеше долго време, кога мораше да оди сам низ темната шума и ги слушаше застрашувачките звуци на животните или кога почина неговото сакано куче. Мора да признаете дека радоста навистина не одговара на овие ситуации! Разбрав дека и другите емоции се бараат од нас.

За жал, мојот стрип не победи н натпреварот, но сепак сум многу задоволен од од она што го напраив. Дури и наставникот ми дојде на паузата и ми честиташе за идејата. Таа рече дека ќе дојде во моето одделение и дека ќе зборуваме на час за тоа зошто доживуваме различни емоции. Дали знаете за што се емоциите?

Ќе дознаете кога ќе ги составите сложувалките кои ги подготвив за вас. Со среќа!!

Со почит,
Вашиот пресреќен Горан"

Наставникот им ги поставува следните прашања на учениците:

- Кои емоции ги познавате?
- Кои се пријатни а кои непријатни емоции?
- Што би се случило доколку воопшто не би постоеле емоциите?
- Што би се случило доколку чувствувавме само една емоција (пр. Радост)?

- За што ни требаат емоциите?

Вежба бр. 2 (15 мин.)

Наставникот ги дели учениците во групи од 5-6 ученици и на секој од нив им дава сет од сложувалки, претходно исечени и измешани (Додаток 11). Секоја група има задача да ги спојува сложувалките така што секоја од емоциите ќе се совпадне со придобивките што ги добиваме во секојдневното функционирање.

Предлозите на учениците потоа се дискутираат во група со цел да се види дека задачата е извршена правилно и навремено се прават сите потребни корекции. Наставникот се обидува да ги праша учениците да дадат колку што е можно повеќе за примери на ситуации кога ги користиме емоциите и нивната улога.

На пример:

- Кога вадите сендвич од ранецот кој седи една недела; одвратноста ве спречува да јадете скапана храна.
- Се лутите затоа што некој ви го одзема нешто што е ваше; имате енергија бидејќи заштитнички се однесувате.
- Сте тажни зошто вашиот пријател е сериозно болен, сфаќаш дека ти значи, и се обидувате да го утешите.
- Се плашите од странец кога несоодветно се однесува кон вас во супермаркетот, можете да се повлечете и да избегнете опасност.
- Сте среќни кога возите велосипед, знаеш дека тоа е она што сакаш да го правиш.
- Се чувствувааш вознемирен за тестот, сфаќаш колку ти се важни оценките.

Вежба бр. 3 (15 мин.).

Наставникот ги прашува сите групи да ги претстават ситуациите кои ги осмислиле, ситуации каде ликовите ги искусуваат емоциите од нивниот избор.

Останатите од одделението одговараат на прашањата на наставникот:

- Кои емоции ги искусиле ликовите?
- Која беше причината за појавата на емоциите?

- Што ни кажува појавата на емоцијата?
- Како може личноста да се справи со ситуацијата?

Ги наградуваме сите учесници на презентираниите сцени со аплауз.

Резултати од часот (5 мин.):

За да се сумира часот, наставникот потенцира дека сите емоции се важни и неопходни. Не потсетуваат дека без нив ние би биле беспомошни, а нашата судбина би била прашање на рамнодушност кон нас. Исто така, да се биде член на група може да биде извор на емоции, на пр. соочувањето со потребата да се претставиме пред другите може да биде извор на срам. Ова е исто така неопходно затоа што не води да го согледуваме мислењето на другите како важно, затоа се обидуваме да изгледаме добро во нивните очи. Сепак, не вреди да се предадеме на оваа емоција, затоа што ако е премногу интензивна, можеби ќе ја изгубиме храброста неопходна да се соочиме со предизвици. Тоа е сличен случај со вознемиреност. Понекогаш нашиот мозок игра трикови со нас и предизвикува да се плашиме од работи што не се баш страшни, на пр. темнина, запознавање нови луѓе, спиење на чудно место или настап на сцена. Вреди да ги прашате од учениците, што можат да прават кога емоциите стануваат доволно силни за да ги спречите да го прават она што тие се чувствуваат како да прават?

Ризици и препораки:

Поделбата на децата во групи е важна за да се осигура дека има деца кои можат да читаат течно во секоја група. Ова е многу важно кај помалите деца.

Референци поврзани со задачата:

Препорачана литература за наставниците:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, *Docenić emocje...*[Appreciate the emotions],, <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (accessed: 02.01.2020)

Препорачана литература за деца:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], translated by B. Bardadyn, Warszawa 2018.

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?], translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.

ДОДАТОК 11

СТРАВ

МИ ГО ЗАШТИТУВА ЖИВОТОТ
МЕ ПОТСЕТУВА ДА БИДАМ ВНИМАТЕЛЕН/НА
МЕ ЗАШТИТУВА ОД ОПАСНОСТ
ЗАШТИТУВА ОД ПОВРЕДИ

ОДВРАТНОСТ

МИ ГО ЗАШТИТУВА ЖИВОТОТ
МЕ ЗАШТИТУВА ДА НЕ СЕ РАЗБОЛАМ
МЕ ЗАШТИТУВА ДА НЕ СЕ ОТРУЈАМ
МИ ПОМАГА ДА ОСТАНАМ ЗДРАВ/А

ТАГА

МИ ПОКАЖУВА ДЕКА СЕ ГРИЖАМ
ВОДИ КОН РЕФЛЕКСИЈА
НИ ПОМАГА ДА ВИДАМ ШТО Е НАВИСТИНА ВРЕДНО
НИ ПОМАГА ДА ГО ЦЕНИМЕ ОНА ШТО ГО ГУБИМЕ

СРЕЌА

НИ КАЖУВА ШТО МИ СЕ ДОПАЃА
МИ КАЖУВА ШТО САКАМ
МИ ДАВА СИЛА ДА ПРЕВЗЕМАМ ОДРЕДЕНА АКЦИЈА
МИ ДАВА ЕНЕРГИЈА



Лекција бр.4,Емоциите се потребни,додаток 10

Здраво

Ви пишува најсреќниот Горан. Како прво, се чувствувам среќно што ви пишувам оваа писмо. И второ, затоа што неодамна имав интересна авантура. Учествував на училишен уметнички натпревар организиран од училишниот советник. Тема на натпреварот беа емоциите. Добив идеја и решив да го направам она што го правам најдобро - стрипови. И бидејќи имам богата фантазија, наидов на стрип за момче кое е секогаш весело. Зошто ни треба тага, лутина или страв? Зарем не би било кул ако не постоеја? Сите би биле среќни и весели. Мислев така, сè додека не започнав да цртам. Сè беше добро сè додека мојот лик мораше да се соочи само со пријатни работи. Сепак, јас бев во неволја кога тој се смееше и изразуваше задоволство кога некој ја уништуваше градбата што ја градеше долго време, кога мораше да оди сам низ темната шума и ги слушаше застрашувачките звуци на животните или кога почина неговото сакано куче . Мора да признаете дека радоста навистина не одговара на овие ситуации! Разбрав дека и другите емоции се бараат од нас.

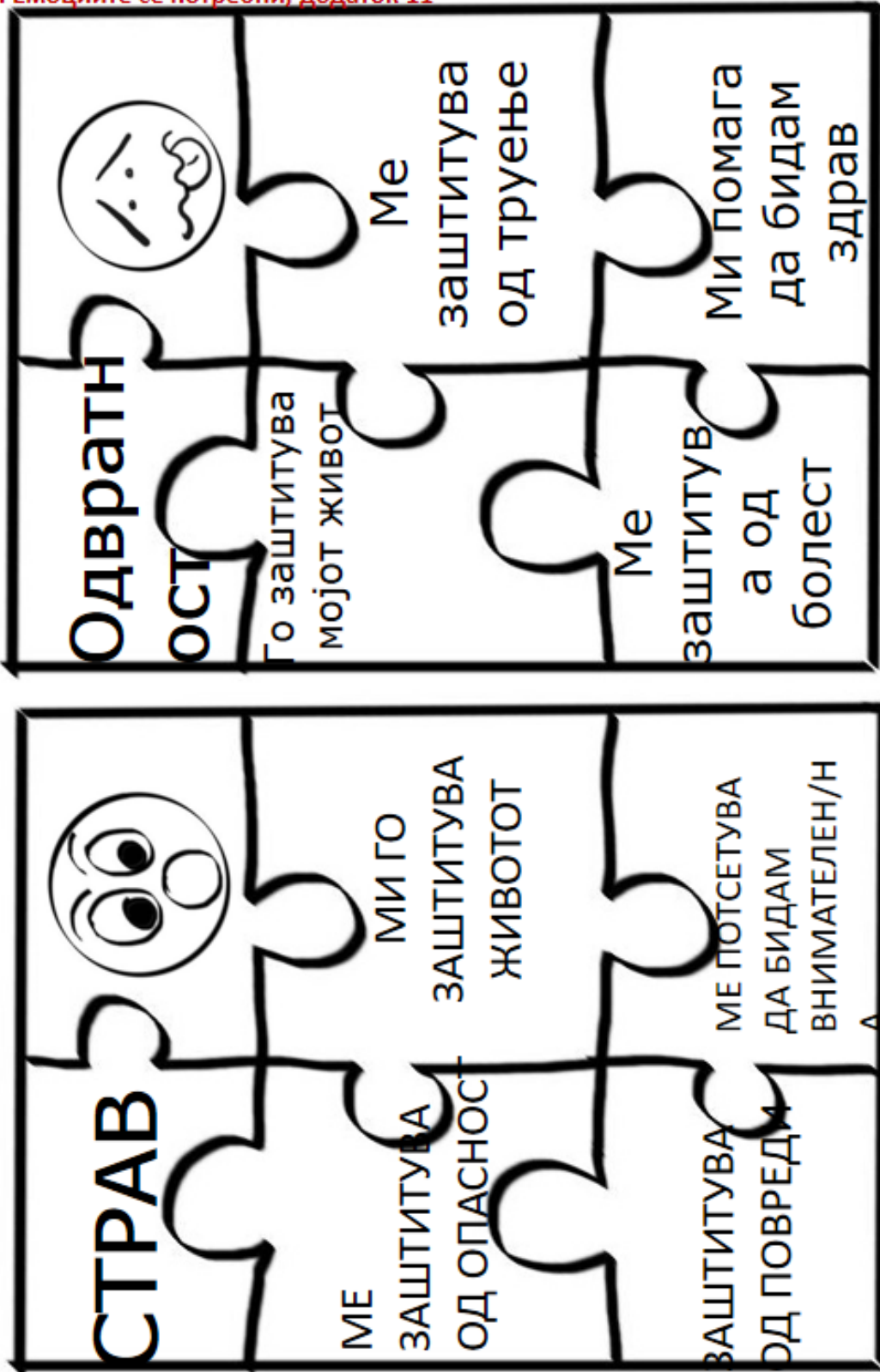
За жал, мојот стрип не победи н натпреварот, но сепак сум многу задоволен од од она што го напраив. Дури и наставникот ми дојде на паузата и ми честиташе за идејата. Таа рече дека ќе дојде во моето одделение и дека ќе зборуваме на час за тоа зошто доживуваме различни емоции. Дали знаете за што се емоциите? Ќе дознаете кога ќе ги составите сложувалките кои ги подготвив за вас. Со среќа!!

Најсреќниот
Горан



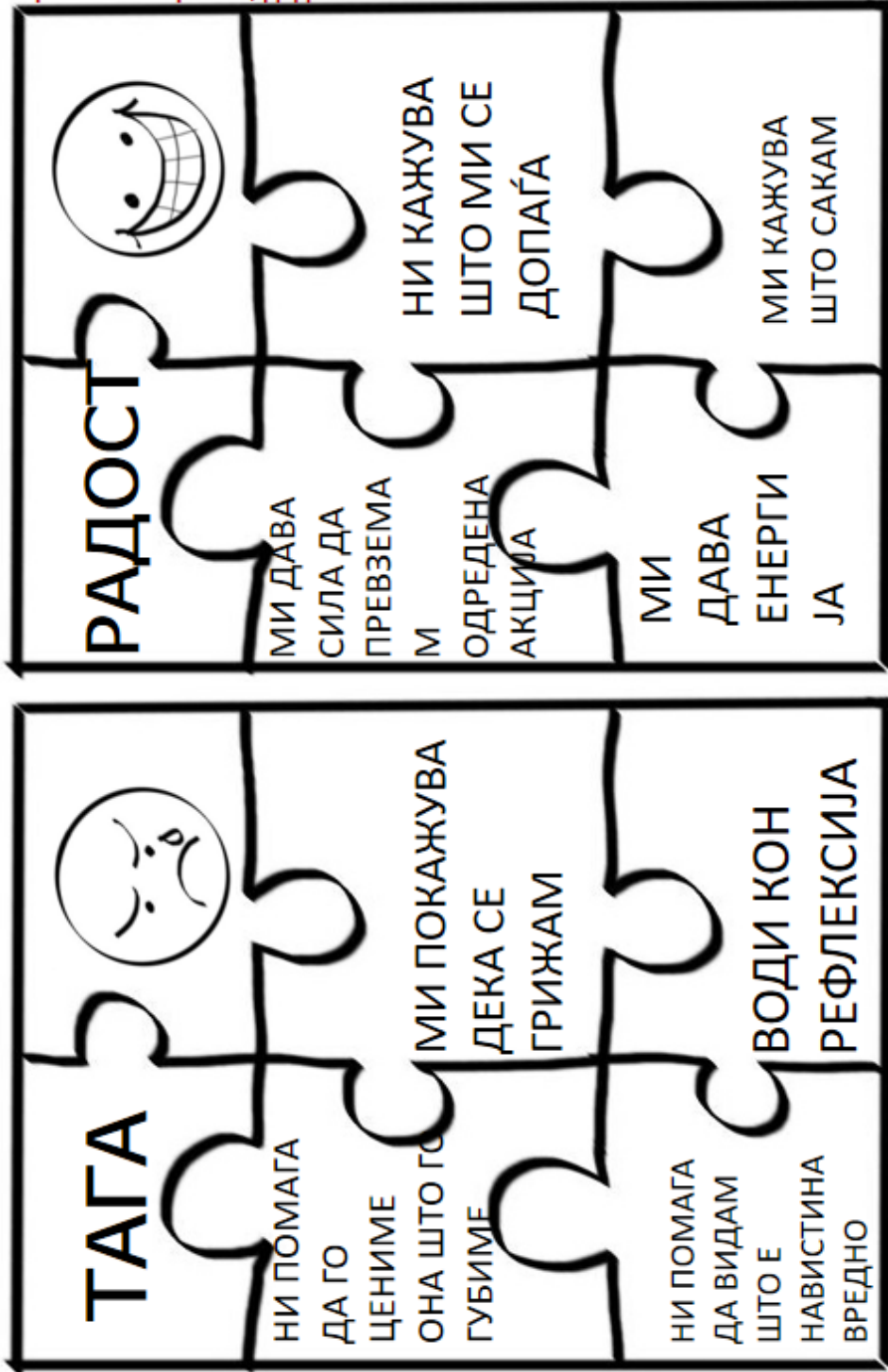


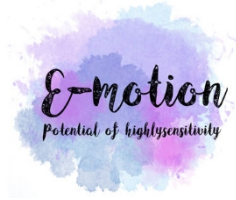
Лекција бр.4: Емоциите се потребни, додаток 11



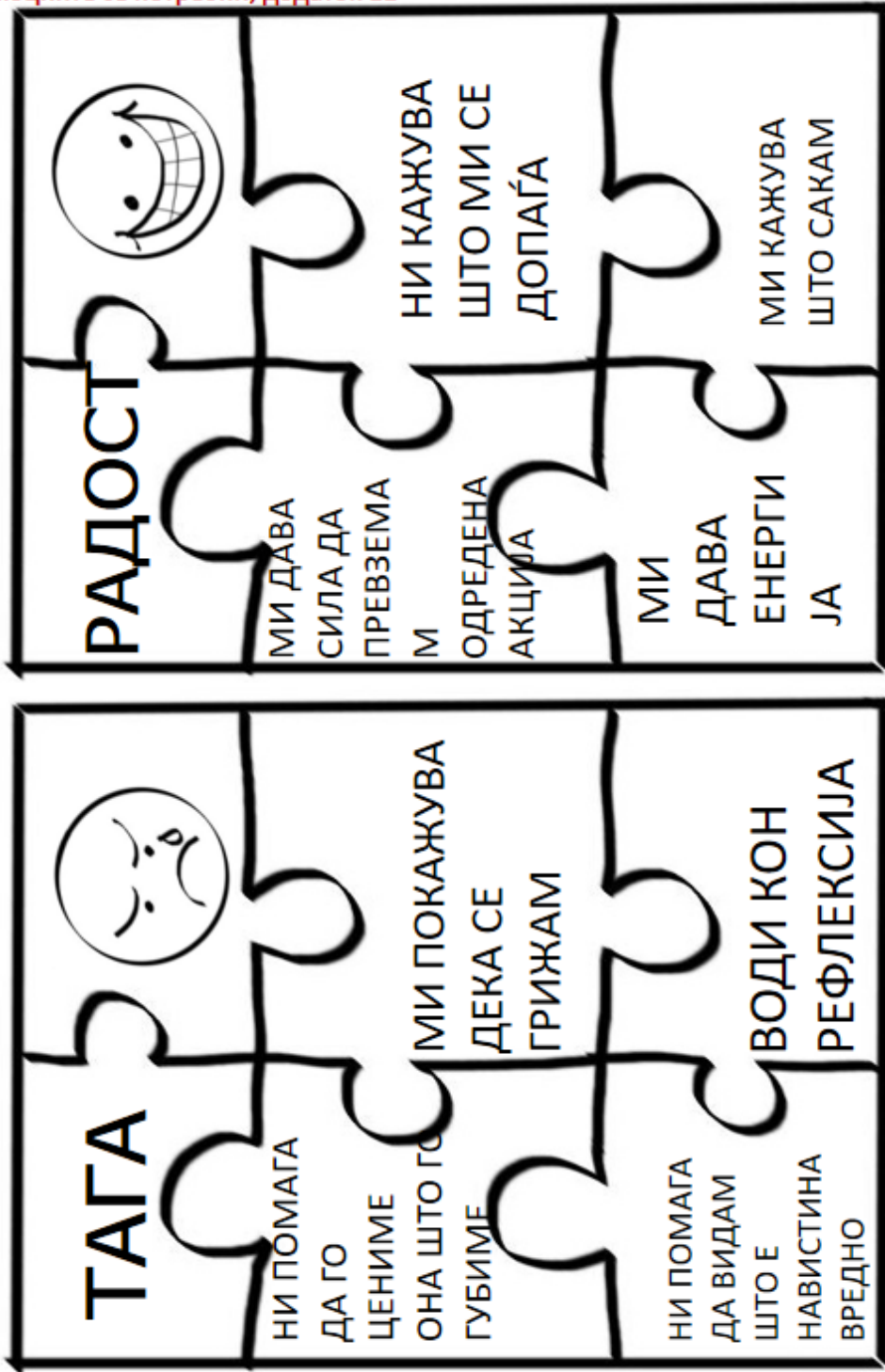


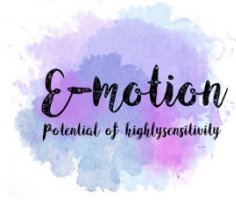
Лекција 4: Емоциите се потребни, додаток 11



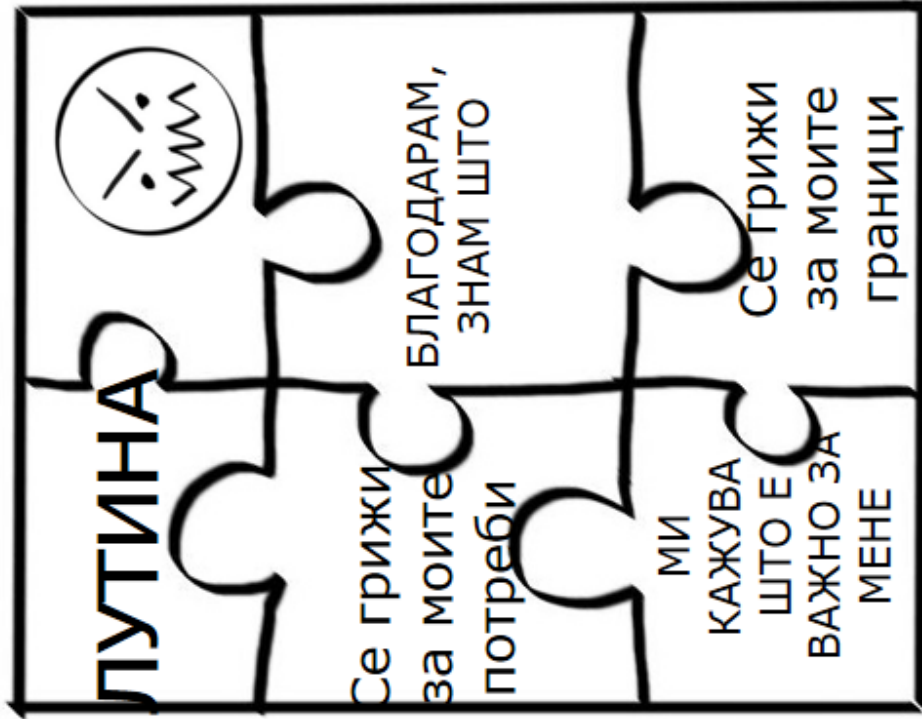


Лекција 4: Емоциите се потребни, додаток 11





Лекција 4: Емоциите се потребни, додаток 11



Лекција бр. 5

Сите се различни, сите се важни

Област: можност за разговор за чувствителноста

Времетраење: 45 мин.

Целна група: деца од 7 до 10 години.

Совети за наставникот:

Целта на часот е да се привлече внимание на индивидуалните разлики во однос на реакциите при стрес во различни ситуации и различните стратегии што луѓето ги користат за да се справат со нив и исто така да покажат дека личноста може да бараат различни нивоа на стимулација и предизвици за да бидат задоволни и да се развиваат понатака.

Наставникот ги охрабрува учениците да внимаваат кон чувствата и однесувањето на нивните врски, така што ќе можат да го согледаат своето однесување од гледна точка на чувствителноста кон одредени стимули и барање стратегии за справување во тензиони ситуации. Кога испитуваме нешто што не вознемирува, важно е да го разгледаме во различни области: биолошки (ниво на задоволување на глад и жед, спананост, енергетско ниво, чувствителност на бучава, допир, ладно / топло, потреба за движење), емоционално (брзина и јачина на реакција, стапката на закрепнување, количината и квалитетот на достапните стратегии за справување со емоциите), когнитивно (способност да се справат со интелектуална работа, способност за внимание и меморија, подготвеност за стекнување знаење и вештини, ниво на напор вложен во работа, ефикасност во комуникацијата - самоизразување и разбирање на другите) и социјално (потреба за друштво со други луѓе, ниво на отвореност, леснотија на воспоставување врски, можност за соработка).

Целта на часот:

- Развивање став на емпатија кон личните потешкотии кон другите луѓе
- Да се обезбедат знаења за индивидуалните разлики во однос на подложноста на стрес и чувствителноста кон стресот
- Охрабрување на децата да се оддалечат од навиката да бидат осудени во нивните ставови и да се обидат да го разберат однесувањето на своите врски

Резултати од часот:

- Децата сфаќаат дека луѓето се разликуваат во нивната ранливост на стрес и нивната чувствителност кон стресот.

- Децата се информирани за факторите што можат да ги вознемират и нивната чувствителност. .
- Децата разбираат дека различни луѓе можат да реагираат различно на истите ситуации и охрабрување.

Материјали:

- Додаток: писмото на Горан
- Додаток 13: преглед на човечкото тело (онолку колку што има ученици)
- Додаток 14: преференци (онолку колку што има ученици)
- Ножици и лепак
- Материјали за цртање: боички, моливи, фломастери (по избор на учениците)

Вежба 1 (15 мин).

Наставникот гласно го чита писмото (Додаток 12):

Здраво!

Ова е Горан. Како се чувствувате денес? Јас сум крајно возбуден! Неодамна, со нашето одделение, подготвуваме претстава во училиштето. Ние се подготвуваме за тоа цел месец. Имавме проби со нашиот наставник за време на часовите. Моравме да запаметиме многу текстот, направивме и костуми и различни украси. Тоа вклучуваше многу работа. Сè одеше добро сè додека не дојде пробата на костумите. Направив детективска работа и ги гледав моите другари. Дали сакате да знаете што забележав?

Кате, нашата нараторка, толку се уплаши што не сакаше да излезе на сцена. И кога таа конечно си замина, нејзиниот глас се тресеше толку чудно а нејзините раце трепереа и беа многу студени. За возврат, Наталија, која ја игра водечката улога во нашата претстава, воопшто не беше уплашена и прекрасно го кажа својот дел. Таа дури и подари подароци на директорот на училиштето. Јован рече дека тоа нема да може да издржи во неговиот костум, бидејќи има чувство дека насекаде го чека. Поради ова, тој направи грешки за време на неговата проба и неколку пати беше поправан за време на пробата. Коле, кој носеше ист вид на костум, рече дека е толку кул што може да го носи секој ден. Кога наставникот пушти музика на која требаше да танцуваме, Јулија и Патриција ги покрија ушите и брзо истрчаа надвор, но Сузана, Хана и Кате танцуваа веднаш до звучникот. За возврат, Тоше одеднаш почна да вреска и да плаче и не сакаше да разговара со никого, дури ни со наставникот. Но, признавам дека не знам што беше затоа што бев зафатен со облекувањето на костумот.

Можете ли да ми кажете што се случуваше тука? Зошто моите другари се однесуваа толку така?

Или можеби исто така сакате да бидете и вие детективи и да претпоставите како се однесуваа за време на пробата? Се прашувам дали можете да погодите.

И, како се однесувате кога сте пред публика?

Поздрав од,
Крајно возбудениот Горан

Наставникот им ги поставува на децата следниве прашања:

- Како, според ваше мислење, се однесуваше Горан за време на пробата?
- Зошто учениците од одделението на Горан се однесуваа поинаку за време на пробата? Што мислите?
- Како се однесувате вие кога треба да настапите пред другите?

Вежба бр.2 (25 мин.)

Секое дете добива работен лист (Додаток 13) кое го прикажува човековото тело, кое може да го обои слично на своето тело. Покрај тоа, тие добиваат табела (Додаток 14) што содржи различни изјави што ги опишуваат луѓето. Нивна задача е да ги одделат оние делови од табелата со кои повеќето се согласуваат и кои најмногу ги карактеризираат и да ги залепат околу нивното на телото.

Ми се допаѓа кога е студено.	Ми се допаѓа кога е топло.	Ми се допаѓа кога е жешко.
Сакам да станам многу рано пред другите членови на семејството.	Обично станувам во исто време како и другите членови на семејството.	Сакам да спијам подолго од другите членови на семејството.
Не сакам да се гушкам.	Ми се допаѓа кога некој нежно ме гушка.	Ми се допаѓа кога некој цврсто ме гушка.
Ми се допаѓаат мирни активности, за кои не е потребно многу движење (играње на маса).	Ми се допаѓаат и мирни активности и активности со движење.	Ми се допаѓаат движечки активности,.
Сакам да играм сам.	Ми се допаѓа да играм со 1-2 луѓе.	Ми се допаѓа да играм во голема група.
Се чувствувам најдобро на тивко и мирно место.	Ми се допаѓа кога звуците околу мене не се премногу гласни.	Се чувствувам најдобро кога е гласно и кога има многу луѓе околу мене.

4

Сакам да работам сам.	Сакам да работам во парови,	Сакам да работам во група.
Честопати треба да се одморам после работа или играње.	Обично одморам после долга и исцрпувачка задача.	Обично не се заморувам.
Јас сум имам трема кога треба да настапам пред другите.	Јас немам проблем да настапам пред другите,	Сакам да настапам пред други луѓе.
Чувствувам срам и стрес кога се запознавам со нови луѓе.	Се чувствувам малку засрамено и стресно кога се запознавам со нови луѓе.	Се чувствувам пријатно кога се запознавам со нови луѓе.
Пред да добијам нова идеја, сакам да размислувам на неа долго време.	Обично ми треба да размислам кратко време, пред да добијам нова идеја.	Пред да започнам да размислувам, веќе имам неколку идеи во главата.

Наставникот ги охрабрува децата да најдат некого:

- Кој реагира најмногу како тебе?
- Кој е најмногу различен од вас?

Резиме на часовите (5 мин.):

Наставникот го потенцира дека фактот дека се разликуваме во однос на нашите предиспозиции и потреби и тоа е природно. Во зависност од ситуацијата, различни луѓе може да се чувствуваат подобро, а другите може да се чувствуваат полошо. Слично на тоа, различни луѓе полесно или потешко се справат со истите задачи. Важно е да можеме да откриеме што ни треба и да разбереме дека потребите на другите можат да бидат различни од нашите.

Ризици и препораки:

Децата можеби не сакаат да признаат дека нешто е тешко или засрамувачко за нив, или може да мислат поинаку од нивните врстници. Децата честопати сакаат да видат што прават другите. Тоа е природно. Доколку наставникот забележи такво однесување, вреди да се нагласи дека резултатите од вежбата ќе бидат најинтересни кога сите ќе се фокусираат на своето однесување, а ќе добијат време за подоцна да се направи споредба помеѓу различни гледишта. Нема добри или лоши одговори во оваа вежба. Нашите предиспозиции едноставно произлегуваат од она што сме и што треба за да се чувствуваме добро.

4

Референци поврзани со задачи:

Препорачана литература за наставниц:

- S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, alerta y aprendizaje: estrategias de clase para la autorregulación] traducido por N.Fedan, A. Piskozub - Pivosz, Warszawa 2019.

Препорачана литература за деца:

- A. Desbordes, P. Martin, Przyjaźń [Mon ami], traducido por P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stążka - Gawrysiak, Self - Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Cuentos infantiles sobre cómo actuar cuando prevalecen las emociones], Cracovia 2019.



Лекција 5: Сите се различни, сите се важни, додаток 12

Здраво



Јас сум Горан. Како се чувствувате денес? Јас сум крајно возбуден. Неодамна, во нашето одделение, подготвуваме претстава во училиштето. Се подготвувавме цел месец.

Имавме проби со нашиот наставник за време на часовите. Моја запаметиме многу текст, направивме и костуми и различни украси. Тоа вклучуваше многу работа. Сè одеше добро сè додека не дојде пробата на костумите. Направив детективска работа и ги гледав моите другари.

Дали сакате да знаете што забележав?

Кате, нашата презентерка, толку се уплаши што не сакаше да излезе на сцена. И кога таа конечно си замина, нејзиниот глас трепереше чудно а нејзините раце се тресеа и тй беа многу студени. За возврат, Наталија, која ја игра водечката улога во нашата претстава, воопшто не беше уплашена и прекарсно го кажа својот дел. Таа дури му подари цвеќе на директорот на училиштето. Јован рече дека тоа нема да може да издржи во неговиот костум, бидејќи има чувство дека насекаде го чека. Поради ова тој направи грешки за време на пробата и неколку пати беше вонравен.

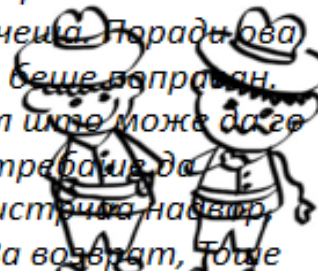
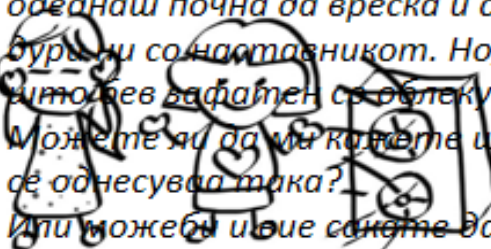
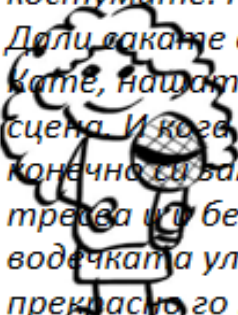
Коле, кој носеше ист таков костум, рече дека е толку кул што може да го носи секој ден. Кога наставникот пушти музика на која треба да танцуваме, Јулија и Патриција ги покрија ушите и брзо истрчаа навнтар, но Сузана, Хана и Кате танцуваа веднаш до звучникот. За возврат, Јован одеднаш почна да вреска и да плаче и не сакаше да разговара со никого, дури ни со наставникот. Но, признавам дека не знам што беше затоа што негов вафатен се облекувањето на костумот.

Можете ли да ми кажете што се случуваше тука? Зошто моите другари се однесуваа така?

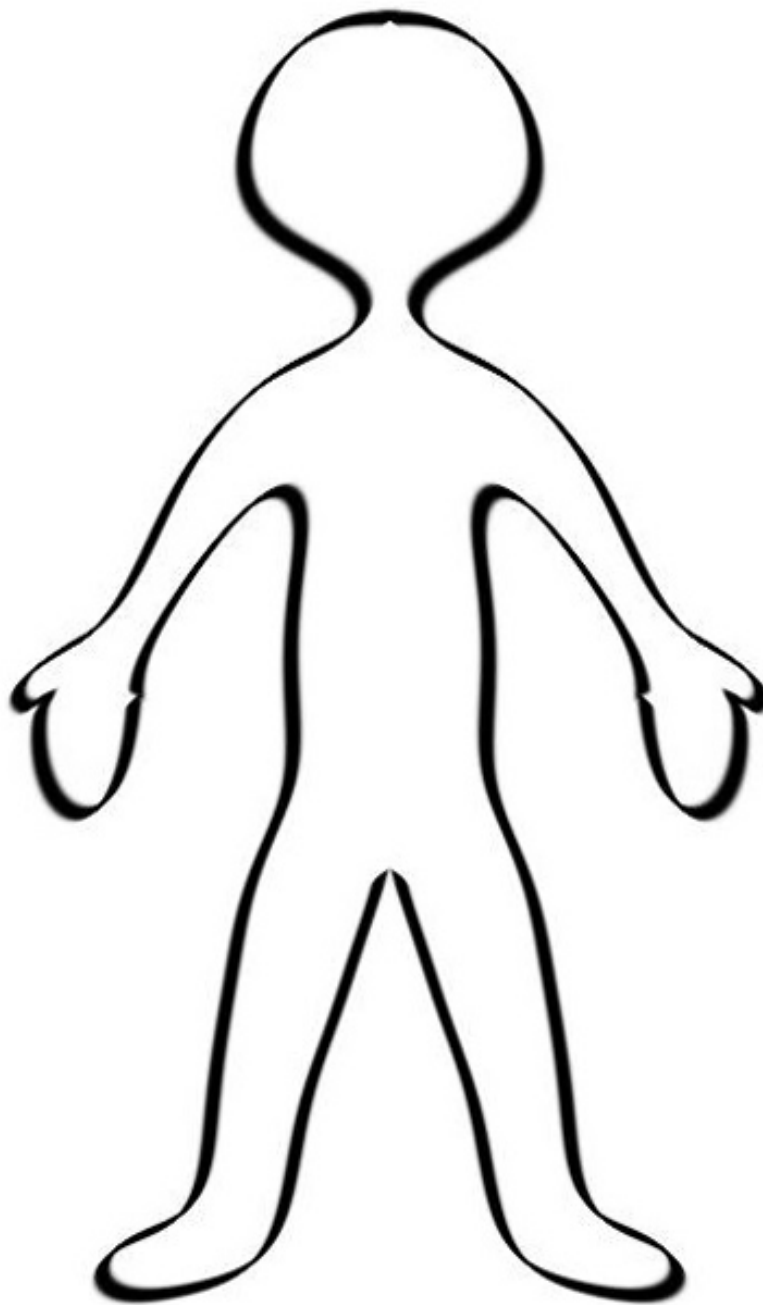
Или можеби и вие сакате да бидете детективи и да претпоставите како се однесував за време на пробата? Се прашувам дали можете да погодите.

И, како се однесувате кога сте пред публика?



















Крајно Горан
возбудениот



Лекција 5: Сите сме различни, сите сме важни, додаток 13



Лекција 5: Сите сме различни, сите сме важни, додаток 14

<p>Ми се допаѓа кога е</p> 	<p>Ми се допаѓа кога е ТОПЛА</p> 	<p>Ми се допаѓа кога е</p> 
<p>Сакам да станам многу рано пред другите членови на семејството.</p> 	<p>Обично станувам во исто време како и другите членови на семејството.</p> 	<p>Сакам да спијам подолго од другите членови на семејството.</p> 
<p>Не сакам да се гушкам.</p> 	<p>Ми се допаѓа кога некој нежно ме гушка.</p> 	<p>Ми се допаѓа кога некој цврсто ме гушка.</p> 
<p>Ми се допаѓаат мирни активности, за кои не е потребно многу движење (и маса).</p> 	<p>Ми се допаѓаат и мирни активности и активности со движење.</p> 	<p>Ми се допаѓаат движечки активности.</p> 
<p>Сакам да играм сам.</p> 	<p>Ми се допаѓа да играм со 1-2 деца.</p> 	<p>Ми се допаѓа да играм во голема група</p> 
<p>Се чувствувам најдобро на тивко и мирно место.</p> 	<p>Ми се допаѓа кога звуците околу мене не се премногу гласни.</p> 	<p>Се чувствувам најдобро кога е гласно и кога има многу луѓе околу мене.</p> 



Лекција 5: Сите сме различни, сите сме важни, додаток 14

<p>Сакам да работам сам.</p> 	<p>Сакам да работам во парови</p> 	<p>Сакам да работам во група</p> 
<p>Честопати треба да се одморам после работа или играње.</p> 	<p>Обично одморам после долга и исцрпувачка задача.</p> 	<p>Обично не се заморувам.</p> 
<p>Јас сум имам трема кога треба да настапам пред другите.</p> 	<p>Јас немам проблем да настапам пред другите,</p> 	<p>Сакам да настапам пред други луѓе.</p> 
<p>Чувствувам срам и стрес кога се запознавам со нови луѓе.</p> 	<p>Се чувствувам малку засрамено и стресно кога се запознавам со нови луѓе.</p> 	<p>Се чувствувам пријатно кога се запознавам со нови луѓе.</p> 
<p>Пред да добијам нова идеја, сакам да размислувам на неа долго време.</p> 	<p>Обично ми треба да размислам кратко време, пред да добијам нова идеја.</p> 	<p>Пред да започнам да размислувам, веќе имам неколку идеи во главата</p> 

Лекција бр. 6

Рака за помош

Област: Намалување на чувството на срам

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да се оддалечат од ставот на набудување и разбирање на однесувањето на врсниците и да се фокусира на барање стратегии кои можат да помогнат при различни ситуации. Наставникот ги охрабрува учениците да размислат што би им помогнало кога ќе најдат тешка ситуација и што може да им помогне на своите другари. Вреди да се напомене дека природата на помошта и поддршката што ни е потребна, кога доживуваме потешкотии и силни емоции, зависи од начинот на кој сме. Дури и ако имаме две лица во групата кои доживуваат тага, природата на поддршката што им е потребна (и типот што би можеле да ја прифатат) може да биде различна. Некои луѓе можеби сметаат дека е корисно ако останат сами на некое време, други можеби ќе треба да разговараат со некого. Тоа е сличен случај со зборување во јавност. Постојат луѓе кои стекнуваат доверба и храброст, усовршувајќи ги своите презентации, и оние кои имаат најголема корист од охрабрувањето на другите. Сепак, вреди да се обрне внимание на тоа дали нашата реакција на емоциите на другите луѓе е поддржувачка или предизивкувачка за нив, или подобро кажано, ако тоа може да предизвика чувство на зголемена тензија. Ги охрабруваме децата, во однос на себе и другите, да го постават прашањето - што можам да направам за вас? дали имате идеја што можам да направам во оваа ситуација за да ви помогнам?

Целта на часот:

- Развивање на став и емпатија кон искуствата на врсниците
- Обезбедување знаења во врска со индивидуалните разлики и обезбедување на стратегии за справување со тешкотиите и потребата од соработка и помош
- Проширување на опсегот на достапни стратегии за справување со стресни ситуации

Резултати од часот:

- Децата сфаќаат дека луѓето преземаат различни активности за да се справат со потешкотиите.
- Децата разбираат дека различни луѓе можат да се справат со своите тешкотии на различни начини.
- Децата можат да наведат некои стратегии за справување и поддршка на други.

Материјали:

- Додаток 15 - писмо од Горан
- Додаток 16 - табела (онолку колку што бараат учениците)
- Материјали за цртање: фломастери (зелени и црвени)

Вежба бр.1 (10 мин.)

Наставникот го чита писмото (Додаток 15):

"Здраво!

Јас брзам со моето решение за проблемот. Навистина не ми се допаѓа да настапувам пред публика. Отпрвин, сакав да се откажам и да се извинам воопшто за тоа, но ме потсетија на вашиот цртеж од првото писмо (запомнете ги оние цртежи на кои ги нацртавте вашите предности и слаби страни). Решив да го искористам овој предизвик. Му кажав на наставникот за тоа и таа многу ја разбираше ситуацијата. Таа ми даде друга улога. Требаше да ги пречекам гостите на почетокот на драмата и потоа да ги запознаам сите изведувачи. Бев нервозен, но добро се снајдов. Наставникот ми даде дополнителна, еднакво важна задача: да помогнам во украсувањето на сцената. Навистина беше многу работа, сите ми кажаа дека излезе убаво!

По настапот, директорката на училиштето дојде кај нас и рече дека би сакала за нашата претстава да се прикажи и во други училишта. Отпрвин сите беа многу среќни, но тогаш мислев дека е навистина голем предизвик. Се сеќавате ли на нашето однесување за време на пробата со костимите? Што ако се случи тоа повторно? Мислев дека ќе биде добро ако имам некои идеи како да си помогнам себеси и на моите другари. Мислев дека некој возрасен може да ми помогне и го прашав чичко ми Тода што би било корисно за нас. Само тој веројатно не беше толку сериозен. Помогни ми да одлучам кои од овие идеи се добри.

Со почит,
Горан "

Наставникот им ги поставува на децата прашања во врска со писмото:

- Која беше тешкотијата што Горан ја надмина за време на училишниот настап?
- Кој беше предизвикот што наставникот му го даде на Горан
- Од кого Горан побара совет, за да им помогне на своите другари во изведувањето на драматизацијата?

Вежба бр.2 (30 мин.)

Наставникот ги потсетува децата за ликовите кои беа актери во претставата и ги презентира идеите на чичкото за нивна поддршка пред следната претстава (Додаток 16). Задача на учениците е да го поделат списокот на совети на оние предмети што може да се покажат како ефикасни и оние што

можат само да ги влошат работите. Студентите добиваат работен лист и обоени добри идеи во боја зелени и лоши идеи црвено.

Совети за Кате која се тресеше од страв:

- Барем еднаш дневно, замислете си како ги извршувате активностите што ги сметате за стресни, на пр. Кога настапувате на сцена, земете длабок здив
- Кога треба да направите нешто од што се плашите, на пр. Пред да настапите на сцена, се преправате дека ве боли stomakot. Останете дома и вашата мака ќе заврши.
- Кажете му на другарчето за вашиот страв. Побарајте од нив да останат близу вас и да ве поддржат.
- Пронајдете луѓе кои имаат сличен страв како вас и се смеете на нив заедно со другарите, тогаш вниманието на сите ќе биде одвлечено од вас.

Совети за Јован, кој не можеше да издржи да носи костумот.

- Фрлете костумот и преправај се дека не знаеш што се случило со тоа.
- Кажете му на возрасно лице дека ти е непријатно во костимот, размислете што може да се смени за да го подобри.
- Носете го секој ден одредено време. Носете го колку што е можно подолго. Евентуално, ќе ви биде помалку непријатно, но вашето тело ќе се навикне на тоа.
- Откажете се од вашата улога.

Совети за Јулија и Патриција кои не можеа да издржат гласна музика

- Кажете му на наставникот дека не можете да седите долго на бучно место. Побарајте од наставникот да го смали гласот на музиката или да застанете подалеку од звучникот.
- Викајте многу гласно кога станува премногу гласно. Со врескање би требало да биде полесно да се справиме со бучавата.

- Прашајте го наставникот дали е можно да користат слушалки или прислушувачи за намалување на бучавата. Многу луѓе сметаат дека се корисни.

- Сокриете се во бањата и почекајте додека не се смири ситуацијата.

Совети за Тоше кој започна да плаче и вреска преплавен од емоции и потоа избега:

- Размислете мирно за она што ве тера да го изгубите темпераментот. Размислете како ќе се справите во таква ситуација.

- Кажете му на вашето другарче да ве смирува кога врескате и плачете. Побарајте од нив да го сторат тоа следниот пат.

- Размислете за симптомите што ви кажуваат дека експлодирате. Наредниот пат, доближете се до наставникот или другарчето што ви се допаѓа.

- Кажете им на сите дека ако ве изнервираат, ќе заминете и нема да се вратите.

Совети за Наталија, која прави сè совршено:

- Истакнете ги грешките и недостатоците на другите. Благодарение на вашите коментари, тие ќе научат побрзо.

- Прашајте дали некој би сакал да го вежба својот дел со вас. Кажете им како се справувате со стресот.

- Кога другите се двоумат за извршување на некоја задача, воздивнувајте и правите фаци.

- Насмејте им се на другарите кога се под стрес. Прашајте ги за тоа што може да им помогне или обидете се да ги развеселите.

Наставникот дискутира со децата за нивниот избор.

Прашањата што може да ги постават за зелените линии:

- На кој начин може овој совет да помогне?

- Во кои други ситуации овој совет може да биде ефективен?

За црвените:

- Зошто ова не е добра идеја?

Резиме на часот (5 мин.):

Наставникот потенцира дека справувањето со тешкотии започнува со разбирање на реалниот проблем. Следниот чекор е да барате различни решенија и да проверите кои од нив може да бидат најкорисни. Не секогаш знаеме веднаш што ќе ни помогне или некој што е близок со нас. Ова е природно. Важно е заеднички да се бара начин за излез од тешката состојба без да се обвини некој друг за лоши намери.

Ризици и препораки:

Ако наставникот утврди дека задачата е премногу тешка за учениците да ја завршат индивидуално, тие можат да ги поделат во групи од 3-4 лица, така што во секоја група има ученик кој има можност течно да чита. Можете исто така да ја користите поедноставената верзија на вежбата за деца од предучилишна возраст.

Референци поврзани со задачата:



- Литература препорачана за деца:
K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z problemem?* [What Do You Do With a Problem?] translated by A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Лекција 6: Рака за помош, додаток 15**ЗДРАВО**



Јас брзам со моето решение за проблемот. Навистина допаѓа да настапувам пред публика. Отпрвин, сакав да се откажам и да се извинам, но се потсетив на вашите цртежи од првото писмо (се сеќавате на цртежите кога ги нацртавте вашите предности и слаби страни). Решив да го искористам овој предизвик. И кажав на наставничката за тоа и таа ја разбра мојата ситуацијата. Таа ми даде друга улога. Требаше да ги пречекам гостите на почетокот на претставата и потоа да ги запознаам сите изведувачи. Бев нервозен, но добро се снајдов. Наставничката ми даде дополнителна, еднакво важна задача: да помогнам во украсувањето на сцената. Навистина беше многу работа, сите ми кажаа дека излезе убаво! По настапот, директорката на училиштето дојде кај нас и рече дека сакал нашата претстава да се прикажи и во други училишта. Отпрвин сите беа многу среќни, но тогаш мислев дека е навистина голем предизвик. Се сеќавате ли на нашето однесување за време на пробата со костимите? Што ако се случи тоа повторно? Мислев дека ќе биде добро ако имам некои идеи како да си помогнам себеси и на моите другари. Мислев дека некој возрасен може да ми помогне и го прашав чичко ми Тоде што би било корисно за нас. Само тој веројатно не беше толку сериозен. Помогни ми да одлучам кои од овие идеи се добри.

**СО ПОЧИТ
ГОРАН**

Лекција 6: Рака за помош, додаток 16

	<p>Фрлете го костимот и преправајтесе дека не знаеш што се случило.</p>
	<p>Кажете му на возрастно лице дека ти е непријатно во костимот, размислете што може да се смени за да го подобри.</p>
	<p>Носете го секој ден одредено време. Носете го колку што е можно подолго. Евентуално, ќе ви биде помалку непријатно, но вашето тело ќе се навикне на тоа.</p>
	<p>Откажете се од вашата улога.</p>
<p>Совети за Јулија и Патриција кои не можеа да издржат гласна музика:</p> 	<p>Кажете му на наставникот дека не можете да седите долго на бучно место. Побарајте од наставникот да го смали гласот на музиката или да застанете подалеку од звучникот.</p>
	<p>Викајте многу гласно кога станува премногу гласно. Со врескање би требало да биде полесно да се справиме со бучавата.</p>
	<p>Прашајте го наставникот дали е можно да користат слушалки за намалување на бучавата. Многу луѓе сметаат дека се корисни.</p>
	<p>Сокриете се во бањата и почекајте додека не се смири ситуацијата.</p>

Лекција 6: Рака за помош, додаток 16

<p>Совети за Тоше кој започна да плаче и вреска преплавен од емоции и потоа избега:</p> 	<p>Размислете мирно што ве тера да го изгубите темпераментот. Размислете како ќе се справите со таа ситуација.</p> <p>Кажете му на вашето другарче да ве смирува кога врескете и плачете. Побарајте од нив да го сторат тоа следниот пат.</p> <p>Размислете за симптомите што ви кажуваат дека ќе „експлодирате“. Наредниот пат, доближете се до наставникот или другарчето што ви се допаѓа.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Кажете им на сите дека ако ве изнервираат, ќе заминете и нема да се вратите.
<p>Совети за Наталија која прави се совршено:</p> 	<p>Истакнете ги грешките и недостатоците на другите. Благодарение на вашите коментари, тие ќе научат побрзо.</p> <p>Прашајте дали некој би сакал да го вежба својот дел со вас. Кажете им како се справувате со стресот.</p> <p>Кога другите се двоумат за извршување на некоја задача, воздивнувајте и правите гримаси.</p> <p>Насмејте им се на другарите кога се под стрес. Прашајте ги за тоа што може да им помогне или обидете се да ги развеселите.</p>

Лекција 6: Рака за помош, додаток 16

<p>Совети за Кате која се тресеше од страв:</p> 	<p>Барем еднаш дневно замислете си како ги извршувате активностите кои се стресни, на пр. кога сте на сцена, земате длабок здив.</p>
	<p>Кога треба да направите нешто од што се плашите, на пр. Пред да настапите на сцена, се преправате дека ве боли стомакот. Останете дома додека се не заврши.</p>
	<p>Кажете му на другарчето за вашиот страв. Побарајте од нив да останат близу вас и да ве поддржаат.</p>
	<p>Пронајдете луѓе кои имаат сличен страв како вас и се смеете на стравот заедно со другарите, тогаш вниманието на сите ќе биде одвлечено од вас.</p>

Лекција бр. 7

Прошетка низ зоните за регулација

Област: Саморегулација

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да ги запознае децата со концептот на саморегулација како начин да се добие свест за сопствената благосостојба, ова вклучува стекнување на вештини за да се направи разлика помеѓу урамнотежена и неизбалансирана состојба и со умствено управување со сопствените ресурси (енергија и позитивни емоции). Теоретска основа за оваа вежба е концептот на три зони за регулација и човекот може да биде во:

- **Зелена Зона** – зона на смиреност и задоволство. Во Зелената зона, децата (и возрасните) се во можност да ги контролираат своите емоции и нивните тела со цел да се однесуваат добро и тие се фокусираат на градење иразвивање на социјални односи (мозокот е во избалансирана состојба и сите нивни основни потреби се исполнети) Во ситуација кога лицето доживува стрес на ниво кога се истрошени нивните ресурси, мозокот престанува да работи како интегрална целина. Делот одговорен за регулирање на емоциите и контролирање на однесувањето и емпатијата не е веќе целосно функционален, затоа мозокот на влекачи, кој е многу постар од еволутивна гледна точка, ја презема контролата. Во зависност од ситуацијата, нивото на енергија, искуствата од минатото и темпераментот, луѓето се однесуваат различно во овие ситуации - но сите тие можат полесно да влезат во Црвената или Сината зона.
- **Црвена Зона** - да се биде надвор од рамнотежа заради доживување на силни емоции, основните потреби кои не се исполнети или прекумерната стимулација (нервниот систем е во состојба на силен одговор на стресот). Типични манифестации на детето да биде во Црвена зона вклучува врескање, чкртање со вилиците, физичка и вербална агресија, намуртеност, хистерични напади, плачење, треперење, неконтролирано смеење, делува импулсивно, тешкотии со слушање, настојување да се победи по секоја цена, итн.
- **Плава Зона** - состојба во која детето реагира на прекумерно оптоварување на емоциите не со претерано внимание, туку со повлекување (емотивно или физичко). Ова е типична реакција во ситуација кога детето се чувствува беспомошно, како што ја губат контролата (се исплашени, засрамени). Млада личност може да усвои став да биде предмет на потсмевање и рамнодушност, што всушност може да биде обид за преживување во неповолни околности. Однесување кои се типични за Сината зона се: незадоволство, очај, ниско расположение, гадење, недостаток на енергија, поспаност и сл.

Наставникот го посочува на фактот дека секој од нас се движи меѓу различни зони за регулација на дневна основа. Факторите кои не водат од балансирана состојба може да бидат различни за секој од нас, како и стратегиите кои можат да ни помогнат да ја вратиме нашата благосостојба. Исто така, во исто време, наставникот им дава на децата навестувања каде да ги побараат факторите што можат да влијаат на нашата благосостојба, почнувајќи од биолошки стрес (глад, жед, недоволна количина на сон, недостаток на вежбање, претерано жешко и студени температури, останување без здив, бучава, болест), до емоционален (силни или непријатни емоции) и когнитивен стрес (задачи кои се премногу тешки или здодевни и имаат потреба од долгорочен фокус, комуникациски проблеми). Наставникот треба да заврши со привлекување на вниманието на децата кон социјалниот стрес (конфликти, социјални ситуации кои тешко можат да се разберат, доживеат или да бидат сведоци на насилство, контакт со луѓе кои доживуваат силни, непријатни емоции, чувства на неправда). Вреди да се потенцира дека вештината за изнаоѓање на факторите што нè оддалечуваат од избалансирана состојба, како и оние кои ни помагаат да се опоравиме, формираат основа на саморегулација и можност за одржување на нашето чувство за благосостојба без оглед на промените во околината .

Целта на часот:

- Обезбедување знаење за зоните за регулација
- Подобрување на самосвеста во областа на индивидуалните реакции при состојба на стрес
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за враќање во рамнотежа

Резултати од часот:

- Децата ќе сфатат дека некое лице може дури и во текот на еден ден да се движи помеѓу различни зони на регулација.
- Децата можат да се опишат себеси како во избалансирана и неизбалансирана состојба.
- Децата можат да разговараат за ситуациите и факторите што ги оддалечуваат од состојбата на рамнотежа.
- Децата можат да потенцираат избрани стратегии кои можат да бидат корисни при враќање во состојба на ментална рамнотежа.

Материјали:

- Додаток 17 - писмото на Горан
- Додаток 18 - цртеж на Горан(пример за завршен работен лист)
- Додаток 19 - работен лист (онолку колку што има ученици во одделението)
- Материјали за цртање: боички, моливи, фломастери (по избор)

Вежба бр.1 (15 мин.)

Наставникот чита гласно од писмо (Додаток 17):

Драги пријатели,

Ми треба твојата помош. Јас сум толку лут што мислам дека ќе експлодирам! Денес после часовите, бев во холот чекајќи за дополнителн часови по англиски јазик. Нашето одделение споделува просторија со учениците од трето одделение во кое е и Филип. Би сакал да ти кажам дека секогаш кога ќе го видам, се обидувам да останам настрана. Филип обично е многу гласен и понекогаш ги малтретира другите. Но, со тоа што го направи денес, ја премина границата. Седев на маса и цртав. Слушнав дека во училницата влезе и Филип. Мислев дека Филип ќе остане понастрана од мене и ќе си игра со своите соученици како и обично. За жал, овој пат не беше така, наместо тоа, Филип ја зеде столицата и седна до мене. Тој се налутуи затоа што наставникот му рече да ги заврши домашните задачи. Се разбира, тој немаше намера да ги пишува домашните што ги даде наставникот. Наместо тоа, тој започна да се смее на мојот цртеж. Тој рече дека цртам како да имам три години и дека цртам само девојчиња. Се обидов на почетокот да го игнорирам, но тој почна да толку многу да се расправа со мене што го истури својот сок на мојот цртеж. Целата моја работа беше залудна! Кога наставникот се доближи до нас, тој излажа дека јас го навикнав, направив хаос и го вознемирував додека ја извршуваше својата домашна задача! Беше премногу! Немав време да му ја објаснам целата состојба на наставникот затоа што морав да одам на мојот час по англиски јазик. Тогаш беше уште полошо! Толку бев вознемирен што секој пат кога наставникот ме прашуваше нешто на англиски јазик, не можев да го одговорам прашањето. Тоа беше тотална катастрофа. Се вратив дома цел вознемирен.

Седам во мојата соба. Мајка ми ме праша што се случи со мене, но сè уште не сакам да разговарам со никого. Дали само јас сум толку нервозен? Дали некогаш ви се случува некој ве исфрли од рамнотежа? Што правите за да се вратите во нормална состојба, прашувам затоа што сè што пробав досега не ми помогна.

Со почит,
Горан “

Наставникот им поставува на децата прашања во врска со содржината на писмото:

- Со каков проблем се соочуваше Горан?
- Како се чувствуваше Горан пред да влезе Филип во холот?
- Што го вознемири Горан?
- Како може да се справи Горан со својата нервоза?

Вежба бр.2 (25 мин.)

Наставникот се повикува на концептот за трите зони за регулација и им кажува на децата дека секој од нас има моменти кога се чувствуваме смилено и полни со енергија и има и моменти кога се чувствуваме надвор од рамнотежа (лути, засрамени, исплашени или исцрпени, итн.)) За да се објасни оваа тема, се презентира цртежот подготвен од Горан (Додаток 18). Ова треба да ги охрабри учениците да учествуваат во активноста, што ќе им овозможи да се движат помеѓу зоните за регулација со поголема свесност.

На учениците им се даваат работни листови (Додаток 19). Наставникот ги охрабрува да се сеќаваат за ситуации во кои тие се чувствувале добро и да се повлечат во овие ситуации во зелена рамка и да ги запомнат ситуациите кога биле нервозни, уморни или под стрес и да ги цртаат релевантните слики за себе во црвено-сината рамка. Наставникот бара од учениците да пишуваат, покрај стрелките, што може да ги натера да изгубат рамнотежа и што им помага да се вратат во рамнотежа.

Откако ќе ги завршат работните листови, наставникот ги поканува учениците да дискутираат. Еве неколку корисни прашања:

- Како изгледате и како се чувствувате, кога сте во состојба на рамнотежа?
- Како изгледате и како се чувствувате, кога сте исфрлени од рамнотежа?
- Што може да предизвика да се преселиме од Зелената зона во црвената или сината зона?
- Кои се факторите што можат да ни помогнат да се вратиме од Црвената или Сината зона во зелената зона?
- Дали сите сме подеднакво склони кон губење на состојбата на рамнотежа?
- Може ли на сите да им помогнеме со користење на ист пристап?

Резиме на часот (5 мин.):

Наставникот потенцира дека, при грижата за сопствената благосостојба, од клучно значење е да ги пронајдеме и именуваме факторите кои прават да се чувствуваме полошо, како и оние што ни овозможуваат да го подобриме нашето чувство за благосостојба. Секој од нас има индивидуално ниво на отпорност на секојдневните тешкотии, како и свои стратегии за задржување на силата. Ова е нормално и не треба да биде предмет на пресуда.

Ризици и препораки:

Кога разговараме со децата за тоа што ги вознемирува, треба да бидеме сигурни дека тие зборуваат за специфични настани, однесувања и состојби што ги засегнале лично, но избегнуваат да даваат забелешки за одредени колеги. Ако децата даваат општи изјави, како на пример „кога некој ме задева“, треба да прашаме за тоа што лицето конкретно прави, тоа е толку вознемирувачко, итн.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за наставниците:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.
- A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [How to talk to children about balance?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html> (accessed: 02.01.2020).

Додаток 18/19

63

МК	EN
Овде ќе нацртате слика за себе кога сте мирни и фокусирани	Here you draw an image of yourself when you are calm and focused
ЗОНА ЗА РАМНОТЕЖА	ZONE OF BALANCE
Што ве тера да го изгубите чувството за рамнотежа?	What makes you lose your sense of balance?
Што ви помага да го задржите чувството за рамнотежа?	What helps you to retain your sense of balance?
Овде ќе нацртате слика за себе кога сте вознемирени, кога ви е тешко да се фокусирате и / или да го изгубите темпераментот.	Here you draw an image of yourself when you are anxious, when you find it difficult to focus and/or lose your temper.
ЗОНА НА БОРБА, БЕГСТВО ИЛИ ОПАСНОСТ	FIGHT ZONE, ESCAPE OR DANGER

Лекција 7: Прошетка низ зоните за регулација, додаток 17

Здраво пријатели

Ми треба вашата помош. Јас сум толку лут што мислам дека ќе експлодирам! Денес после часовите, бев во холот чекајќи за дополнителни часови по англиски јазик. Нашето одделение споделува просторија со учениците од трето одделение во кое е и Филип. Би сакал да ви кажам дека секогаш кога ќе го видам, се обидувам да останам настрана. Филип обично е многу гласен и понекогаш ги малтретира другите. Но, со тоа што го направи денес, ја премина границата. Седев на маса и цртав. Слушнав дека во училницата влезе и Филип. Мислев дека Филип ќе стои понастрана од мене и ќе си игра со своите другари како и обично. За жал, овој пат не беше така, наместо тоа, Филип ја зеде столицата и седна до мене. Се налуту затоа што наставникот му рече да ги заврши домашните задачи. Се разбира, немаше намера да ги пишува домашните што ги зададе наставникот. Наместо тоа, тој започна да се постмева на мојот цртеж. Тој рече дека цртам како да имам три години и дека цртам само девојчиња. Се обидов на почетокот да го игнорирам, но тој почна да толку многу да се расправа со мене што го истури својот сок на мојот цртеж. Целата моја работа беше залудна! Кога наставникот се доближи до нас, тој излажа дека јас го задевав, дека направив хаос и го вознемирував додека ја пишуваше домашната задача! Беше премногу! Немав време да му ја објаснам целата состојба на наставникот затоа што морав да одам на мојот час по англиски јазик. Тогаш беше уште полошо! Толку бев вознемирен што секој пат кога наставникот ме прашуваше нешто на англиски јазик, не можев да го одговорам прашањето. Тоа беше тотална катастрофа. Се вратив дома вознемирен.

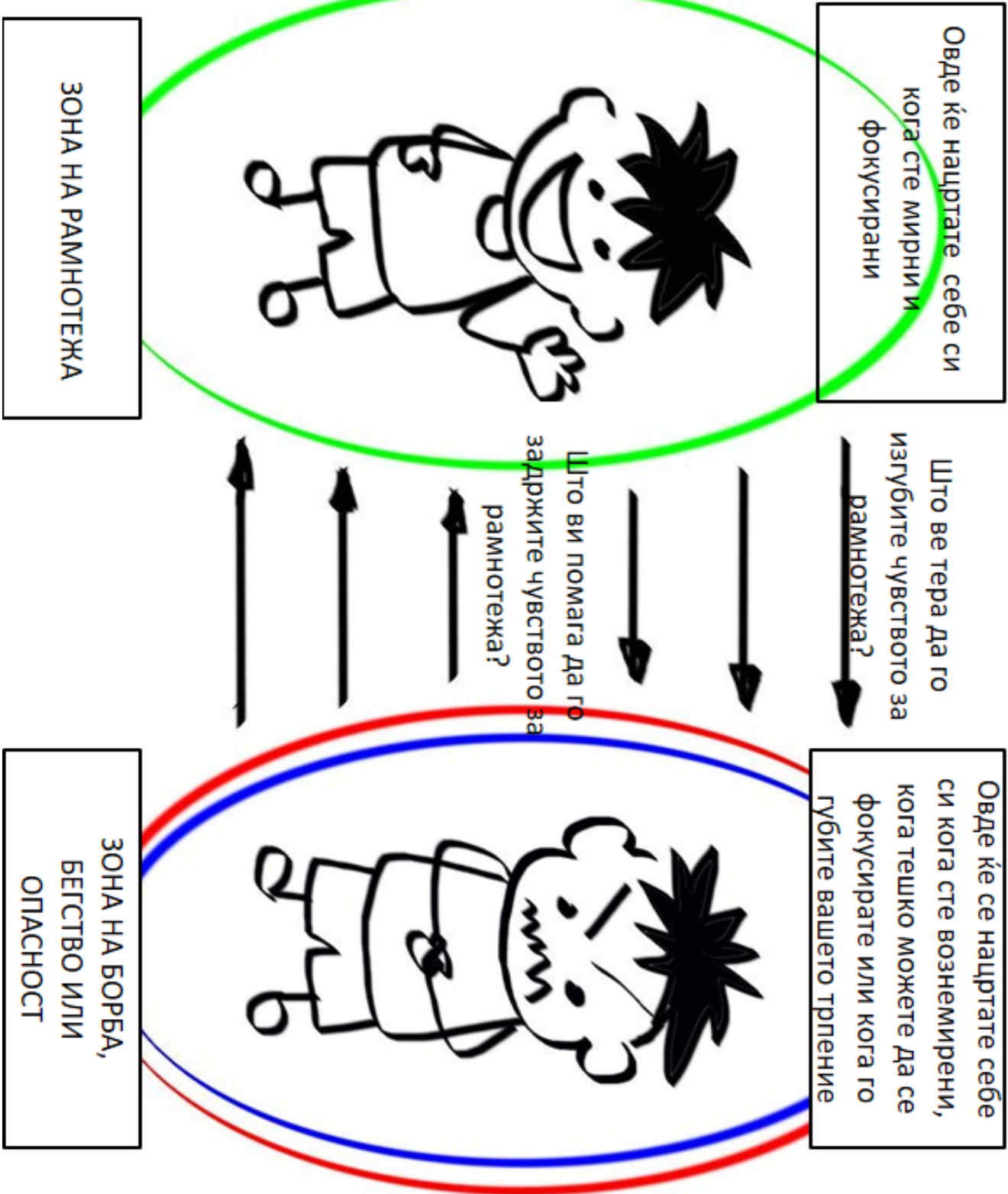
Седам во мојата соба. Мајка ми ме праша што се случи со ме уште не сакам да разговарам со никого. Дали само јас сум то нервозен? Дали некогаш ви се случува некој ве исфрли од рамн. Што правите за да се вратите во нормална состојба, прашу што сè што пробав досега не ми помогна.

СО ПОЧИТ, ГОРАН

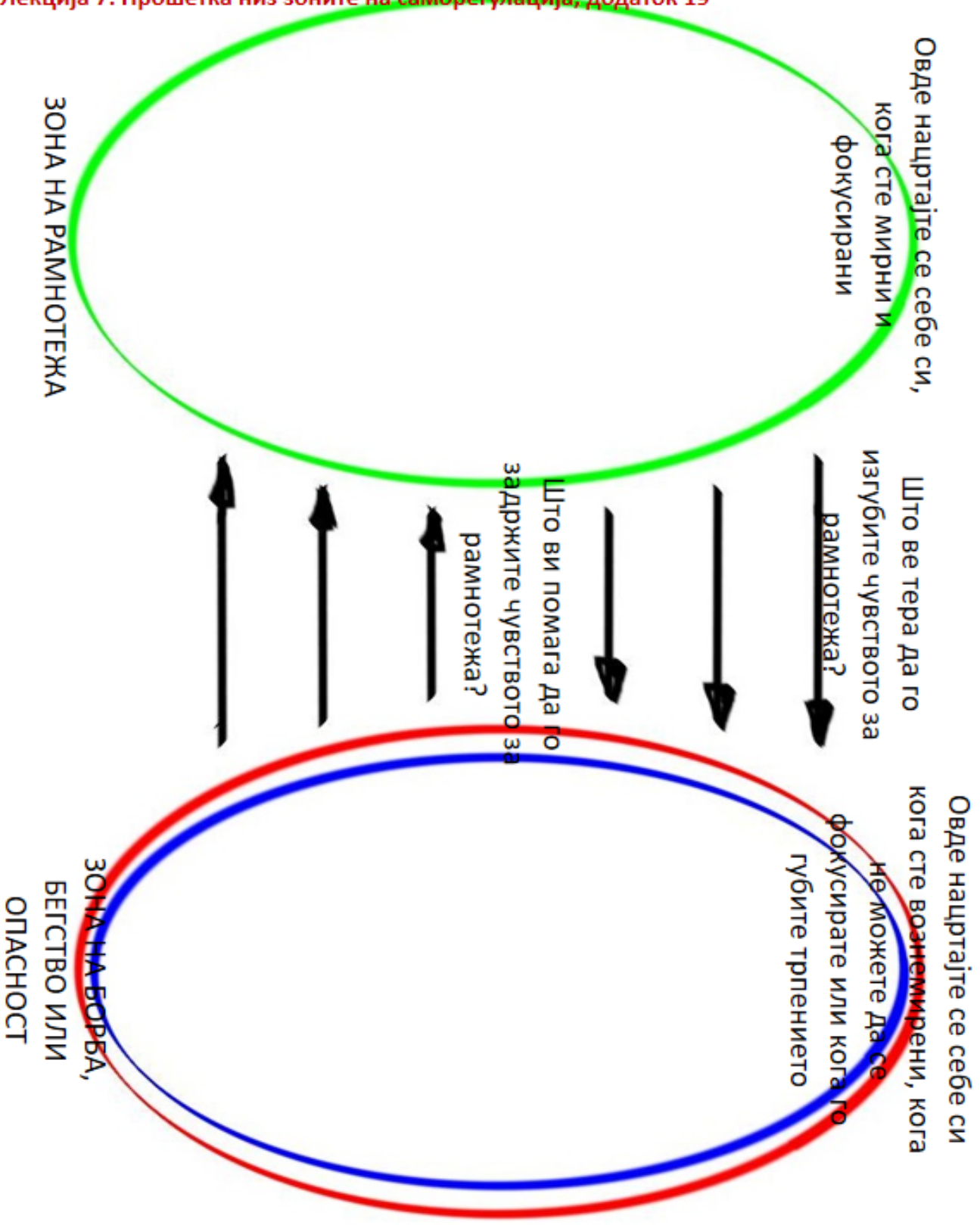




Лекција 7: Прошетка низ зоните на регулација, додаток 18



Лекција 7: Прошетка низ зоните на саморегулација, додаток 19



Лекција бр. 8

Полнење на внатрешните батерии

Област: Саморегулација

Траење на часот: 45 мин.

Целна група: Ученици од 7-10 год

Совети за наставникот:

Целта на часот е учениците да се стекнат со знаење, за тоа колку е важно да имаат редовен одмор - да ги наполнат нивните внатрешни батерии. Кога се грижиме за себе и имаме повеќе енергија, целокупното расположение е добро и учиме побрзо. Тогаш е потешко некој да нè исфрли рамнотежата.

Заради нашата благосостојба, важно е активностите да бидат балансирани во текот на денот:

- Време за одмор и спиење (препорачано време за пиење за деца од 6-12 години е 9-12 часа)
- Време за учење (обично станува збор за време поминато на училиште и учење и пишување домашни дома)
- Време за игра и рекреација (слободно време посветено на спонтани и ненаменски активности, време за себе, време за неправеење ништо)
- Време за физички активности (вежбање што ја зголемува респираторната ефикасност)
- Време за градење на врски (контакти со врсниците и семејството)
- Време за размислување (паузирање и да се размисли добро за своите чувства, емоции и потреби: Како се чувствувам сега? Што доживувам? Што ми треба?)

Полнењето на внатрешните батерии подразбира и управување со времето, како да најдете време за сите активности погоре (или барем повеќето од нив). Училиштето ни обезбедува време потребно за учење во текот на неделата, мора да се грижиме за да имаме време потребно за доволно слободно време.

Наставникот ги поттикнува учениците да размислат, како тие се одмараат, како добиваат сила, како се грижат за себе и исто така потенцира дека секој од нас поинаку управува со своето време. За некои деца омилена физичка активност може да биде возење на велосипед, некој друг може да претпочита да игра на допир и да оди или да шета побрзо со куче. Слично на тоа, времето поминато за градење на меѓусебни односи со други може да вклучува вечера заедно, разговор со родител пред спиење или заедничко собирање на играчките.

Треба да се напомене дека за нашата благосостојба, клучни се здравите навики во исхраната, правилната хидратација и пристапот до свеж воздух. Индивидуалните разлики во однос на потребата за релаксација се од големо значење. Има луѓе на кои им треба повеќе време да се релаксираат и оние кои можат да работат без пауза подолг временски период. Во голема мерка, ова се вродени разлики. Затоа, важно е да се биде свесен за нив и да можеш да се грижиш за себе.

Цели на часот:

- Обезбедување знаење за факторите кои влијаат на благосостојбата на една личност.
- Зголемување на самосвеста во однос на индивидуалните разлики во врска со оптималниот начин да се грижиме за себе и за нашиот одмор.
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за полнење на батериите.

Очекувања од часот:

- Децата знаат дека на сите им треба одредено време за одмор - време за полнење на внатрешните батерии.
- Децата знаат дека добриот одмор му дозволува да го задржи чувството за рамнотежа подолго време.
- Децата можат да посочат стратегии кои се однесуваат на грижата за себе..

Материјали:

- Додаток 20 – Цртежот на Горан
- Додаток 21 – претставена е батерија (онолку копии колку што има деца)
- Материјали за цртање: мрсни боици, моливи, фломастери

Вежба бр.1 (15 мин.)

Наставникот гласно го чита писмото на Горан (Додаток 20)

“Здраво, мои пријателиHello!

Денес ви пишувам набрзина бидејќи во последно време имав многу малку време за што било! Веројатно се прашувате што се случило. Па, многу наскоро ќе дознаете. Секако, одам на училиште и ги работам домашните задачи, што ми одзема многу време. По нашите часови, нашето одделение обично се среќава со наставникот со кој одржуваме проби за нашата претстава. Претставата ќе се одржи наскоро и ние сакаме да дадеме се од себе.

Исто така, јас и моите родители дојдовме на идеја дека мојот уметнички талент некако треба да се развива, затоа се пријавив на часови по уметност. И, секако, сè уште присуствувам на часовите по англиски јазик. Знаете, откако ќе станам познат илустратор и ќе патувам низ целиот свет, ќе морам да можам да комуницирам со други луѓе. По дополнителни часови, обично го среќавам Јане. Дали се сеќавате на него? Тоа е момчето што ме замоли да му нацртам постер за фудбалерите – многу се сконцентрираме на него. Секој ден помагам во домашните работи: го фрлам ѓубрето и ја средувам својата соба. Работам толку многу што понекогаш заборавам.

Татко ми вели дека батериите ми се потрошени. Отпрвин се смеев кога го слушнав тоа. Јас не сум играчка што работи со батерии. За што зборува тој... татко ми вака ми објасни. Тато тврди дека секој од нас има еден вид батерија внатре, која се троши кога нешто

работиме. Таа ни дава енергија да играме, да учиме, да трчаме, да цртаме или дури да правиме глупости. Кога ќе се потроши - немаме сила и често се лутиме или цритираме. Тато вели дека треба да се грижиме за нашите батерии така што од време на време ќе ги наполниме. Мислев дека сум шампион во одмор, како никој друг! На крајот на краиштата, сакам да спијам долго време и кога лежам во кревет, наоѓам време дури да играм на компјутер пред да заспијам. Дали знаете што е најчудната работа во врска со тоа? Тато вели дека тоа не е вистински одмор! Можете ли да ми кажете на што мисли тој? Како треба да одмарам за да ги наполнам батеријата? Те молам помогни ми!

Со почит Горан

Наставникот им ги поставува следните прашања на учениците во врска со писмото:

- Како се чувствува Горан?
- Што го уморува?
- Каков совет бара Горан од вас?

Вежба бр.2 (25 мин.)

Насоките на наставникот се однесуваат на поттикнување на способноста да управуваат со сопственото време со цел да најде време и за стекнување знаење и вештини, како и активности за одмор и рекреација. Дискутира со учениците за тоа кои активности вреди да се одвои време за секој ден за да се одржи нивното чувство за благосостојба (видете совети за инструкторот).

Наставникот ги поттикнува учениците да завршат задача (Додаток 21). Учениците го пополнуваат својот работен лист со цртање или запишување на имиња на активности што ќе им овозможат да се одморат и да го задржат чувството за рамнотежа и сила. Важен дел од работниот лист е описот на ритуалите во врска со здравите навики за спиење и јадење. Децата се охрабруваат да ги обележат, во овие делови, навиките / правилата што, според нив, го промовираат нивното здравје.

Откако учениците ќе ја завршат нивната задача, наставникот ги повикува на заедничка дискусија. Преку следните прашања:

- Кој е твојот омилен начин на одмор и релаксација после училиште?
- Што треба да запаметиш за да го и да го направиш за да се чувствуваш добро?
- Дали одморот пред ТВ/ телефон/таблет/компјутер е добра стратегија за одмор?
- Дали на сите ни треба исто време за одмор?

Резиме на часот (5 мин.):

Наставникот го нагласува фактот дека правилното одморање е вештина која може да се подобри. Вреди да се најде секој момент за да размислиме за факторите што ги трошат нашите внатрешни батерии и оние кои помагаат да се наполнат. Важно е да најдете време за да бидете активни или да учите, а исто така и за одмор. Кога ова ќе се постигне, нашите животи можат да

станат постабилни и ќе можеме да одржуваме добар хумор и здравје, а исто така и да бидеме подобри на училиште.

Ризици и препораки:

Наставникот да го пополнува работниот лист истовремено со учениците или порано, доколку групата бара поголемо внимание. Ако го претставиме нашиот сопствен цртеж, ова може да ги охрабри децата повнимателно да се фокусираат на задачата и посериозно да се однесуваат кон неа.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за наставниците:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation] translated by N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.
- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Литература препорачана за учениците:

- A. Stażka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail] ,Kraków 2019.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.

Додаток 21

МКД	EN
СПИЕЊЕ	SLEEPING
Колку часа?	How many hours?
Услови, време на легнување и станување	The conditions, times of going to bed and getting up
Ритуали пред спиење	The rituals associated with sleeping
Основни потреби– не можам без!	Basic needs – can't do without them!
ЈАДЕЊЕ	FOOD
ПИЕЊЕ	DRINK

Колку често?	How often?
Колку?	How much?
Други начини за полнење на батериите	Other means of recharging batteries

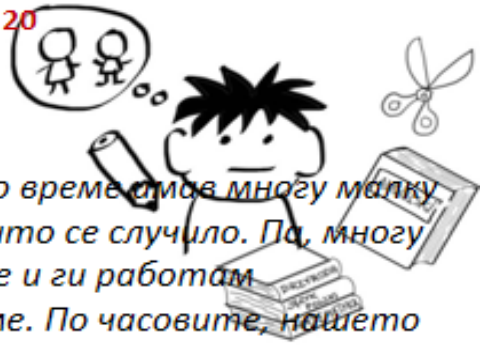
Лекција 8: Полнење на внатрешните батерии, додаток 20**ЗДРАВНО ПРИЈАТЕЛИ**

Денес ви пишувам набрзина бидејќи во последно време имам многу малку време за било што! Веројатно се прашувате што се случило. Па, многу наскоро ќе дознаете. Секако, одам на училиште и ги работам домашните задачи, што ми одзема многу време. По часовите, нашето одделение обично се среќава со наставникот со кој одржуваме проби за нашата претстава. Претставата ќе се одржи наскоро и ние сакаме да дадеме се од себе.

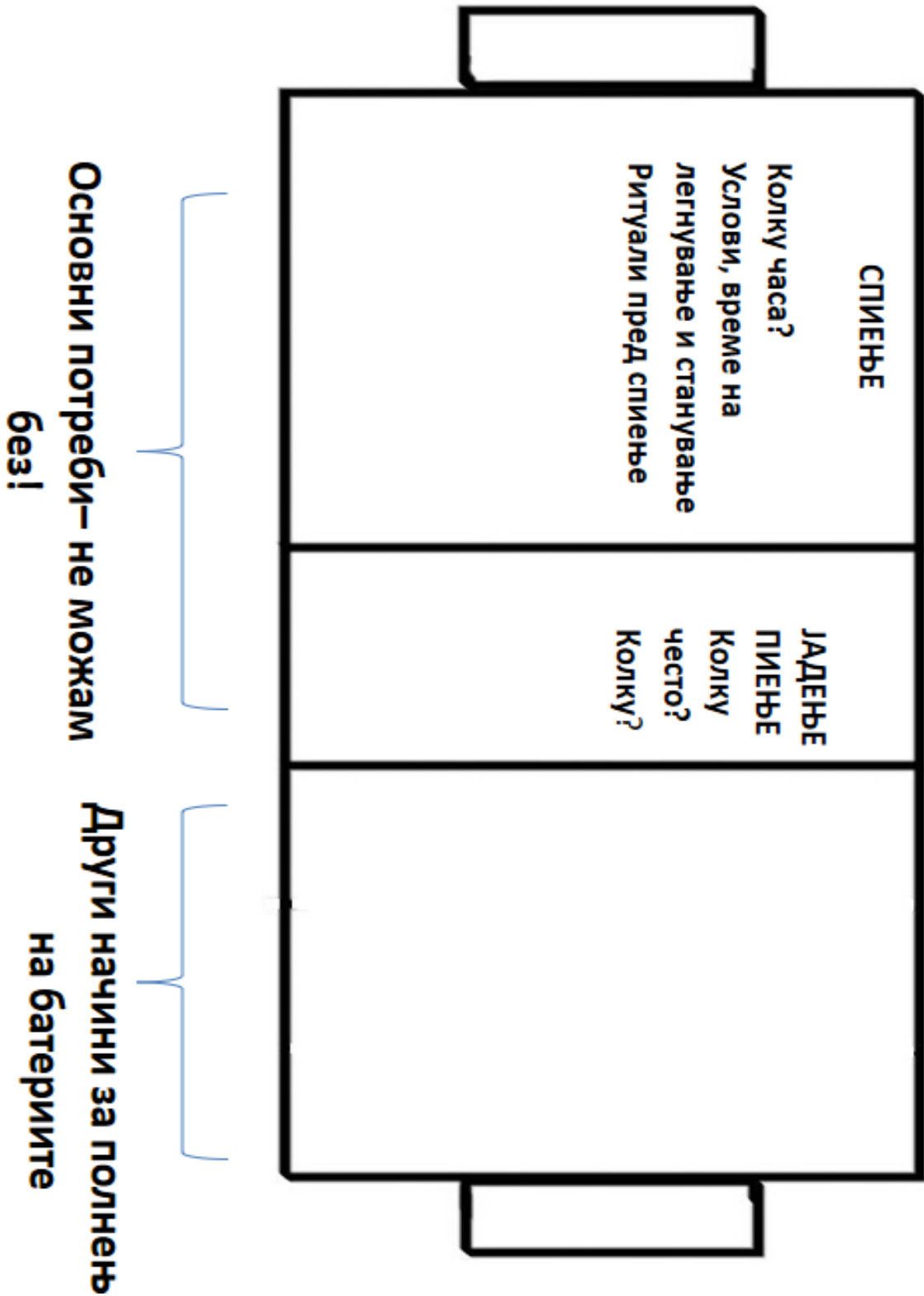
Исто така, јас и моите родители дојдовме на идеја дека мојот уметнички талент некако треба да го развивам, затоа пријавив на часови по уметност. И, секако, сè уште присуствувам на часовите по англиски јазик. Знаете, откако ќе станам познат илустратор и ќе патувам низ целиот свет, ќе морам да научам да комуницирам со други луѓе. По дополнителни часови, обично го среќавам Јане. Дали се сеќавате на него? Тоа е момчето што ме замоли да му нацртам постер за фудбалерите – многу бевме концентрирани на постерот. Секој ден помагам во домашните работи: го фрлам ѓубрето и ја средувам својата соба. Работам толку многу што понекогаш заборавам.

Татко ми вели дека батериите ми се потрошени. Отпрвин се смеев кога го слушнав тоа. Јас не сум играчка што работи со батерии. За што зборува тој.... татко ми вака ми објасни. Тато тврди дека сите ние имаме внатрешна батерија, која се троши кога нешто работиме. Таа ни дава енергија да играме, да учиме, да трчаме, да цртаме или дури да правиме глупости. Кога ќе се потроши - немаме сила и често се лутиме или сме иритирани. Тато вели дека треба да се грижиме за батерии така што од време на време ќе ги наполниме. Ми шампион во одмор, како никој друг! На крајот на краиштата спијам долго време и кога лежам во кревет, наоѓам време на компјутер пред да заспијам. Дали знаете што е најчудна врска со тоа? Тато вели дека тоа не е вистински одмор! Ми кажете на што мисли со тоа? Како треба да одмарам наполнам батериите? Те молам помогни ми!

СО ПОЧИТ, ГОРАН



Лекција 8: Полнење на внатрешните батерии, додаток 21



Лекција бр. 9

Ги доживувам, ги чувствувам, мои потреби

Област: Способност да се зборува за чувствителноста

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да се сврти вниманието кај учениците да не ги осудуваат другите, кога ги именуваат и искажуваат своите емоции, потреби и и да станат вешти во изразувањето на барањата кон другите луѓе. Основната вештина што децата треба да ја извлечат од овој час е да комуницираат што е многу важно за нив, без да се обвинуваат и да се навредуваат еден со друг.

Наставникот ги охрабрува учениците да го испитаат начинот на кој зборуваат со своите врстници и она што го слушаат од нив на дневна основа. Тие посочуваат дека наместо да им судиме и да ги обележуваме другите, можеме да зборуваме за себе, за тоа што го доживуваме во дадена ситуација, што ни треба и што треба да бараме. Преку употреба на оваа стратегија, ќе се зголеми можноста дека нашиот глас ќе се слушне за да се избегнат потенцијални конфликти.

Наставникот ги запознава децата со "ЈАС" комуникација - шема која ги содржи следните елементи:

1. Моите емоции, чувства
2. Описот на ситуацијата
3. Моите потреби
4. Лично изјаснување за ситуацијата, на пр. *"Се чувствувам лут кога слушам, дека мојот цртеж е грд, тогаш сакам да се повлечам на некое мирно места да цртам, и те молам тргни се од мојата маса."*

Важно е да се потенцира дека целта на часот не е да научи специфична шема на формулирање пораки, туку да се привлече вниманието на децата кон фактот дека постои начин за да се изразиме и кога разговараме. Изборот на зборовите и нашите намери имаат влијание дали сме разбрани правилно или не, и дали се дружиме или создаваме противници. Станува збор за развивање на пристап за комуникација, кој пак се заснова на тоа, да се зборува за себе наместо да се суди за другите и за нивното однесување. Кога слушаме дека некој зборува за себе, повеќе сакаме да слушаме бидејќи не се чувствуваме загрозувани.

Целта на часот:

- Обезбедување на знаења за општите правила за формулирање на "ЈАС" пораките

- Зголемување на самосвеста во областа на нашите емоции и потреби во различни ситуации
- Проширување на обемот на достапните комуникациски стратегии

Резултатите од часот:

- Децата знаат дека "ЈАС" пораката е метод на формулирање на барања која содржи информации за лични чувства / потреби / склоности или лични барања.
- Децата се свесни за фактот дека нивниот пристап кон комуникацијата има влијание врз перцепцијата за нив од страна на другите.
- Децата можат да ги именуваат своите емоции и потреби во различни ситуации.
- Децата се во можност да зборуваат за она што се случува без да се осудува другиот.

Материјал и помагала:

- Додаток 22 копија - писмо од Горан
- Додаток 23 копија - шема за формулирање на "ЈАС" пораките

Вежбата бр.1 (10 мин.)

Наставникот чита гласно од писмото (Додаток 22):

"Здраво деца!

Ве молам кажете ми, како се вашите внатрешни батерии? Полни? Дали имате многу енергија? Прашувам затоа што морам да ги наполнам моите, малку! Денот ми беше многу возбудлив! Денес јас бев чувар на добро однесување во игротека! Сега имам шанса да ти кажам ми се случи

Знаете дека денес бев на роденден кај мојот другар - Јане. Како и остатокот од моето одделение, бев поканет во игротека. Дури и на почетокот, кога Јане ги отвораше своите подароци, ја имав мојата прва мисија. Тоши, кој стоеше до мене, ја забележа играта што ја доби Јане за подарок. Тој рече дека е безнадежна, затоа што оваа игра се завршува само за еден ден. Брзо му реков да молчи, затоа што не сакав Јане да го слушне тоа.

Кога јадевме торта, Мирјана случајно ја извалка блузата на Наталија со своето парче торта. Кога тоа го забележа Наталија, таа ја нарече Мирјана глупава и истрча во купатило плачејќи и не сакаше да зборува со никог до крајот на забавата. За среќа, таа малку се развсели кога и одонесов од омилени слатки.

На крајот, Јован, кој беше многу уморен од вревата во собата, рече дека станува збор за глупава забава. Тој сакаше да им звони на родителите за да го земат. За среќа, јас го одонесов на потивко место каде што тој беше во можност да се одмори.

И знаете што, јас се уморив од вревата. Би се налутил и јас, ако некој ја извалка мојата облеката со торта. Но, мислам дека моите другари претераа кога слушав што зборуваа. Ако Јане ги слушна нивите коментари, тој ќе се чувствуваше вознемирен. Кој, според ваше мислење, би бил најдобар начин за изразување? Дали некогаш ви се случува да кажете нешто премногу остро или да слушнете зборови што се премногу остри од страна некој друг?

Вежбата бр.2 (15 мин.)

Наставникот ги прашува учениците дали некој, редовно разговара со нив на начин што не го сакаат или прави нешто што не го сакаат. Наставникот ги охрабрува учениците да се потсетат на специфични ситуации, со примери и фрази, но без меѓусебно обвинување, со цел на часот да заедно да размислат за алтернативните начини за вербално изразување во овие ситуации.

Со цел да се олесни оваа вежба, може да се користат на пример:

- Понекогаш, исто како Тоше (еден од ликовите споменати во писмото), мислиме дека нешто е безнадежно. Но, за да не го вознемириме другиот, наместо да изразиме осуда, би можеле да зборуваме за нашите предности: “Гледам дека ти се допаѓа оваа игра, но јас сакам да играм со други игри”.
- Понекогаш сме многу лути на некој, затоа што направил нешто што не вознемирува, но наместо да ги наречеме со имиња како “глупави”, би можеле да укажеме на она што не го сакаме: “Јас ужасно се лутам кога некој ми ја валка облеката, ве молам внимавај следниот пат кога ќе поминеш покрај мене додека носиш храна” (на овој начин може да понудите некому насоки за тоа што треба да направат во иднина).

Кога разговарате за различни ситуации со деца, може да се користи следната шема (Додаток 23):

Се чувствувам...	Кога вие(направите нешто) Кога јас слушнам
Јас би сакал да ти	Јас би сакал
Би можел....	Ми треба.....

Други ситуации за кои може да се разговара со децата:

- Кога некој ќе ти рече дека си плашливец, а ти не сакаш да учествуваш во приредбата
- Кога некој ќе ве замоли да играте фудбал, но сакате да останете сами
- Кога некој ќе ти рече дека си смотан, но ти сметаш нивните шеги не се смешни, на пр. Кога ви земаат нешто што е лично твое
- Кога некој ти се смее поради фактот дека не посетувате часови по физичко образование, велејќи ви дека сте слаб
- Кога некој ве критикува затоа што не се вклучувате во активности во кои има многу бучава
- Кога некој ви се смее бидејќи ќе треба повеќе време за размислување пред да се дадете одговор
- Кога некој вели дека не сте расположен, затоа што се лутите почесто од другите
- Кога некој ќе те нарече плачко, затоа што плачеш кога не успеваш да постигнеш нешто

Вежбата бр.3 (15 мин.)

Ако наставникот има одредено време, на учениците може да им предложи втора верзија на вежбата врз основа на искуства што им беа пријатни. Потоа наставникот ги повикува учениците да се сетат на зборовите или однесувањето на нивните другарчиња, што ги прави да се чувствуваат добро или задоволно и да ги споделат овие искуства со другите користејќи слична шема.

За да се олесни оваа вежба, може да се користи следниот пример:

- Тоше му беше благодарен на Горан што го спречи да каже сериозни коментари за играта на нивниот другар, тој реши да му се заблагодари за брзата реакција: *“Драго ми е што ме спречивте да кажам дека оваа игра е глупава, сепак би сакал да му бидам пријател на Јане и со мојот остар јазик можеби ќе предизвикав расправија меѓу нас, би сакал да ме предупредуваш во случај да изгубам контрола и јас сум во искушение да кажам нешто навредливо за другите.”*

Резиме на часот:

Наставникот внимава на фактот дека емоциите честопати не наведуваат да кажеме нешто за што подоцна ќе се жалиме. Понекогаш се случува да ги навредиме другите, да им се посмеваме и да ги нарекуваме со навредливи имиња. Ова не менува ништо на подобро. Само предизвикува дополнителен гнев и напнатост. Зборувањето за себе и за сопствените потреби и чувства не е лесно и бара пракса. Кога се изразува “ЈАС” пораката, на почетокот чувствуваме дека можеби звучи смешно или неприродно. Честопати се плашиме да ги изразиме чувствата, се сраиме или се плашиме од отфрлање. Во одделението, секое дете има влијание врз атмосферата на групата што може секогаш да се подобри за да се промовира отвореност. За некој да биде подготвен да зборува, другите треба да бидат подготвени да слушаат со сочувство и прифаќање.

Ризици и препораки:

Од часот се бара учениците да соберат храброст да зборуваат за своите чувства и потреби, како и можноста да се потпираат на лични или групни искуства. Ова можеби не е лесна задача. Ние не треба да извршиме притисок врз некој да зборува пред одделението. Ако децата имаат потешкотии да се потсетат на своите искуства, би можеле да започнеме со примери дадени погоре. Можеме да им обезбедиме на децата прибор за пишување и хартија и да ги замолиме да работат во парови. Во некои случаи, тоа може да биде полесно, особено за децата на кои им треба повеќе време за размислување (рефлексива).

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за наставниците:

- M. B. Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy* [Nonviolent communication], translated by M. Markocka-Pepol, 3rd Ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, *Sygnalizator emocji i potrzeb* [Signalling emotions and needs], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (accessed: 02.01.2020)

Лекција 9: Ги доживувам, ги чувствувам моите потреби, додаток 22

Здраво деца

Ве молам кажете ми, како се вашите внатрешни батерии? Полни? Дали имате многу енергија? Прашувам затоа што морам да ги наполнам моите, малку! Денот ми беше многу возбудлив! Денес јас бев чувар на добро однесување во игротека! Сега имам шанса да ти кажам што ми се случи

Знаете дека денес бев на роденден кај мојот другар - Јане. Како и остатокот од моето одделение, бев поканет во игротека. Дури и на почетокот, кога Јане ги отвораше своите подароци, ја имав мојата прва мисија. Тоше, кој стоеше до мене, ја забележа играта што ја доби Јане за подарок. Тој рече дека е безнадежна, затоа што оваа игра се завршува само за еден ден. Брзо му реков да молчи, затоа што не сакав Јане да го слушне тоа.

Кога јадевме торта, Мирјана случајно ја извалка блузата на Наталија со своето парче торта. Кога тоа го забележа Наталија, таа ја нарече Мирјана глупава и истрча во купатило плачејќи и не сакаше да зборува со никој до крајот на забавата. За среќа, таа малку се развсели кога и ги однесов омилени слатки.



Лекција 9: Ги доживувам, ги чувствувам моите потреби, додаток 22

На крајот, Јован, кој беше многу уморен од вревата во собата, рече дека станува збор за глупава забава. Тој сакаше да им звони на родителите за да го земат. За среќа, јас го однесов на потивно место каде што тој беше во можност да се одмори.

И знаете што, јас се уморив од вревата. Би се налутил и јас, ако некој ја извалка мојата облеката со торта. Но, мислам дека моите другари претераа кога слушав што зборуваа. Ако Јане ги слушна нивите коментари, тој ќе се чувствуваше вознемирен. Кој, според ваше мислење, би бил најдобар начин за изразувањ? Дали некогаш ви се случува да кажете нешто премногу остро или да слушнете зборови што се премногу остри од страна неко друг?

Со почит,
Горан

Лекција 9: Ги доживувам, ги чувствувам моите потреби, додаток 23



Лекција бр. 10

Себеси во група

Област: мудра дисциплина (функционирање во група, заштита на личните граници)

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да ги запознае учениците со концептот за поставување на личните граници, како начин да ја зголемиме свеста за сопствените приоритети, потреби и желби и исто така да ја подобриме нашата способност да се грижиме за нив преку активно стремење кон благосостојба, додека ја задржуваме способноста да реагираме кога некој прави работи за кои сметаме дека се непријатни, тешки или непожелни. Едноставниот сигнал што ни укажува дека биле прекршени нашите граници се емоциите. Оние што се сметаат за непријатни (лутина, вознемиреност, страв, гнев, напнатост) ни кажуваат дека она што се случува е закана за нашата емоционална рамнотежа и дека нашите граници веројатно биле повредени.

Нашите граници можат да бидат прекршени од други луѓе кои можат да прават работи што не ги сакаме. Ова не е секогаш намерно. Другите луѓе не сфаќаат дека нешто може да биде непријатно за нас. Тие покажуваат однесувања кои се водени од емоции, но без размислување. Наша задача е јасно да демонстрираме што сакаме односно што не сакаме. Една од алатките што може да се покаже како корисна во меѓусебно разбирлива комуникација во врска со нашите граници е јасно “ЈАС” пораката, која е веќе позната на децата.

Наставникот ги повикува учениците да размислат за тоа кои однесувања на другите луѓе им сметаат и тешко ги прифаќаат, што ги прави да се чувствуваат лошо и како тие можат јасно да комуницираат за тоа како се чувствуваат, што им треба и во кои ситуации можеби ќе имаат потреба поддршка од другите.

Вреди да се потенцира дека не само кршењето на нашите граници може да предизвика непријатни емоции кај нас. Исто така се случува да се чувствуваме непријатно во ситуација кога друго лице доживува тешкотии и / или насилство. Вака функционира емпатијата. Поради емпатијата, знаеме што чувствуваат другите луѓе, како можеме да ги поддржиме и да ги заштитиме со прилагодување на нашето однесување кон нив.

Целта на часот:

- Обезбедување знаење за сопствените граници и нивната важност

- Зголемување на самосвеста во областа на сопствените емоции и потреби во различни ситуации
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за заштита на нашите лични граници
- Развивање на вештини за препознавање и почитување на границите на другите луѓе

Резултатите од часот:

- Децата знаат дека секоја личност треба да биде свесена во заштитува своите лични граници.
- Децата имаат разбирање за фактот дека непријатните емоции се знаци на повреда на границите.
- Децата можат да се справат со ситуацијата кога личните граници се прекршени.
- Децата разбираат дека другите луѓе имаат свои граници што не треба да се преминуваат.

Материјали и помагала:

- Додаток 24 копија - писмо на Горан
- Додаток 25 копија - Ситуации
- Ножици

Вежбата бр.1 (15 мин.).

Наставникот чита гласно од писмото (Додаток 24):

“Здраво!

Штотуку се вратив од екскурзија и решив веднаш да ти пишам. Денес отидовме во театар да ја видиме претставата „Ивица и Марица“. Сите од моето одделение со нетрпение го очекуваа ова патување, со нас имаше и водич и да се вратиме дома доцна во вечерните часови. Утрото го спакував ранецот и трчав на училиште за да ги пречекам сите други пред да замине, сите бевме расположени и возбудени. Останав без зборови кога забележав дека одделението на Филип се собира покрај нашиот автобус. Филип е момче кое често малтретира други деца и е многу бучно. Се сеќавате ли кога со него имав проблем во холот? Оттогаш, немав многу добро мислење за него.

Како што и очекував, од самиот почеток Филип почна да предизвикува проблеми. Едно време, тој постојано ги туркаше другите додека чекавме за во гардероба и потоа даде изговор дека е ненамерно. Потоа, тој седна на седиштето во автобусот за кое тврдеше дека тоа е негово место од самиот почеток. Или ги криеше капите на девојчињата како и ги натера да плачат и тие сакаа да ги повикаат родителите и да си заминат дома.

Додека го набудував сето ова, се сетив на она што научив од вас. Кога сме вознемирени од нешто, вредно е да се идентификува што се случува и да зборуваме за она што го чувствуваме, а исто така и она што бараме од другата личност кога имаме проблем. Затоа, му реков на Филип веднаш: “Јас се лутам кога ги криеш капите на девојчињата. Би сакал да им ги вратиш”. Првично, на Филип не му пречеше тоа што го кажав. Но, морам да признаам дека бев под стрес така што зборував многу тивко и со трепетлив глас. Сепак, во еден момент, ја повторив истата реченица погласно и со поголема самодоверба. Филип реагираше вчудоневидено од

изненадување и само погледна во мене. Бев многу изненаден, затоа што по кратко време, моите другари Јане и Тоше ми се придружија. И, тие исто така му кажаа што мислат за ситуацијата. После тоа, Филип немал избор и им ги вратил капите на девојчињата што им ги зел порано. Се тресев како лист од страв, но бев горд на себе и секако и од моите најдобри другари!

Очигледно, тоа не значи дека Филип се однесувал како ангел до крајот на екскурзијата. Тој ги малтретираше и вознемируваше и други деца неколку пати. Тој дури и ми го шутна столот за време на претставата, но немав проблем да го изразам моето мислење за неговото однесување. И знаете што? Престана да го прави тоа. Некако, зборовите почнаа да имаат голема моќ.

Со почит,

Горан”

Наставникот им ги поставува на учениците следните прашања во врска со писмото:

- За која од неговите авантури пишува Горан?
- Кој беше најтешкиот дел од екскурзијата?
- Што направи Горан за да го запре лошото однесување на Филип?
- Какви беа реакциите на Јане и Тоше за она што го направил Горан?
- Како се чувствуваше Горан откако му се обрати на Филип?

Вежба бр.2 (25 мин.)

Наставникот ги повикува учениците да ги практикуваат ново стекнати вештини за заштита на сопствените граници со употреба на “ЈАС” пораката и посочува дека како сведоци можеме да им понудиме поддршка на другите. Наставникот ги дели учениците во четири групи и им соопштува дека нивна задача е да симулираат реакција на несоодветните однесувања на нивните врстници во две верзии:

1. Две лица се ангажирани на местото на настанот. Едно лице ја преминува границата (прави нешто вознемирувачко), а другото се обидува да се грижи за себе.
2. На местото на настанот се ангажирани четири лица. Едното лице ја преминува границата (прави нешто вознемирувачко), а другото лице се брани, другите две играат улога на сведоци кои даваат поддршка.

Во зависност од големината на часот и од бројот на групи, можеме да користиме соодветен број на проблематични ситуации (Додаток 25)

Ситуацијата бр. 1

На Ана и треба време да размисли пред да одговори на прашањето на наставникот. Секој пат кога ќе биде подготвена да одговори, ја прекинува Тоше, другарчето што седи на страна, кој одговара наместо неа. Потоа, Ана заборава што требаше да каже, па дури и кога наставникот го замолкнува Тоше, таа веќе не е во состојба да каже ништо.

Сцена бр. 1 - на кој начин Ана може да се грижи за себе?
Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да се даде на Ана од нејзините другари?

Ситуацијата бр. 2

Тоше лесно го губи темпераментот. Денес, на пат кон училиште имаше расправија со својот брат. Сега тој е толку нервозен што ако некој дури го допре или го погледне, тој ќе мисли дека тоа го прават за да го изнервираат. За жал, првиот час е Физичко воспитување. Требаше да има спортски натпревар со другото одделение од иста возраст. При одење кон салата се судри со друго момче кое доаѓаше од спротивната насока. Веднаш се вознемири и сакаше да го навредува со погрдни имиња.

Сцена бр. 1- што може да направи Тоше за да го задржи чувството за емоционална рамнотежа и што може да стори момчето што случајно се најде на Тоше?
Сцена бр.2 - каков вид на поддршка може да му се даде на Тоше од неговите другари?

Ситуацијата бр. 3

Билјана посветува многу внимание на нејзиниот училипен прибор. Таа ги уредува нејзините боици рамномерно, секогаш ги остри моливите и го чува омиленото пенкало во сите свои работи. На клупа седи заедно со Јана, која честопати ги позајмува нејзините работи без претходно да ја праша. На Билјана не и пречеше, но неодамна Јана ги остава скршени моливите во торбата за училишен прибор и кога последниот пат и го позајми пенкалото на Билјана на друг соученик, го изгуби. Билјана сака нејзините материјали да се вратат навреме и во добра состојба, но таа не сака да ја навреди Јана.

Сцена бр. 1 - што може да направи Билјана за да се грижи за себе?
Сцена бр. 2- каков вид на поддршка може да се даде на Билјана од нејзините другари?

Ситуацијата бр. 4

Наталија многу се грижи - се прашува дали ќе помине на тестот? Дали нејзините родители ќе бидат задоволни од неа? Дали таа ќе се претстави добро на натпреварувањето по математика? Дали и е добра домашната работа? Таа се грижи за многу други работи. Еден другар и се смее на Наталија. Секогаш кога таа е загрижена за нејзините оценки, резултатите од натпреварот или кога таа е под стрес кога треба да одговори на прашањата на наставникот, тој ја нарекува „дупка“, укажува на неа и се смее на нејзините грижи. Ова многу ја вознемирува.

Сцена бр. 1 - што може да направи Наталија за да се грижи за себе?
Сцена бр. 2- каков вид на поддршка може да се даде на Наталија од нејзините?

Ситуацијата бр. 5

Јован се вознемирува од многу работи. Тој се расејува кога Петар чука со пенкалото на масата. Тој се нервира кога косилката за трева бучи а може да се слушне внатре во училница и кога некој се обидува да разговара со него кога чита. Денес е денот кога Петар не може да седи мирно во исклучителна мерка. Не е доволно што тој тропа на масата, тој исто така постојано го греби столот и се врти кон Јован за да му поставува различни прашања. Јован е готов да експлодира. Тој сè уште не решил ниту една задача

по математика, поради постојаното шушкање заборава што требаше да напише.

Сцена бр. 1 - што може да направи Џереми за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да се даде на Џереми (а можеби и Петар) од неговите другари?

Ситуацијата бр. 6

Кате сака да чита книги повеќе од било што друго во светот. Таа исто така чита за време на училишните одмори. Таа едноставно не сака да трча низ салата како другите деца, таа е исто така уморна од луѓето што зборуваат гласно и се тепаат. Таа има омилена другарка Ива со која сака да разговара со неа кога седат на клупа. Пред некое време, Ива постојано бараше од неа да играат ластик со другите девојчиња за време на одморите. Честопати ја влече за рака целосно игнорирајќи ги нејзините протести. Кате сака да остане во библиотеката за време на одморите, но таа не сака да ја навреди својата пријателка, одморите ги поминува во салата со Ива и другите девчиња. За жал, кога се врати дома подоцна, таа се чувствува толку уморна што не е во состојба да се фокусира на пишувањето на домашните задачи.

Сцена бр. 1 - што може да направи Кате за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да и биде понудена на Кате од нејзините колеги?

Кога продолжуваме во делот за заклучоци на часот, наставникот може да постави дополнителни прашања:

- Како се чувствувавте кога некој ве кара без да и има некаква поддршка?
- Како се чувствувавте кога другарите ќе ви помогнат да се справите со проблемот?
- Како реагираате кога само едно лице ве навредува?
- Како реагираате кога ве навредуваат повеќе луѓе?
- Како се чувствувате додека гледате како другите имаат одредени потешкотии?
- Како се чувствувате кога му помагате на некому?

Резиме на часот (5 мин.):

Наставникот потенцира дека кога сте член на група, вреди да се обрне внимание не само на сопствените потреби, туку и на потребите на другите луѓе. Иако сите се разликуваме еден од друг, секој може да си го најде своето место во групата, понекогаш можеби ќе треба само малку повеќе разбирање, љубезност и поддршка.

Ризици и препораки:

Поделбата во групата може да биде случајна. Меѓутоа, ако се знае дека има луѓе во групата, меѓу кои има конфликт во тек, наставникот може намерно да ги раздели во различни тимови. Слично

на тоа, ако наставникот открие дека хипотетичката состојба која се опишува е потешкотија за некој од учениците, тие може да бидат пресместени во друга група што се занимава со друг проблем.

Вреди да се осигураме дека сите студенти се вклучени во задачата. Меѓутоа, ако наставникот е запознаен со некој што не сака да настапи пред публика, тие можат да ја надгледуваат работата на групата на таков начин што детето што сака да се повлече ја добива улогата на поддржувач на пр. користење гестови - лепенка на грб, давање нешто на поддржувачот.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за деца

- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights] , Poznań 2017.

Лекција 10: Себе си во групата, додаток 24

му реков на Филип веднаш: “Јас се лутам кога ги криеш капите на девојчињата. Би сакал да им ги вратиш”. Првично, на Филип не му пречеше тоа што го кажав. Но, морам да признаам дека бев под стрес така што зборував многу тивко и со трепетлив глас. Сепак, во еден момент, ја повторив истата реченица погласно и со поголема самодоверба. Филип реагираше вчудоневидено и само погледна во мене. Бев многу изненаден, но по кратко време, моите другари Јане и Тоше ми се придружија. И, тие исто така му кажаа што мислат за ситуацијата. После тоа, Филип немаше избор и им ги вратил капите на девојчињата што претходно им ги земаше. Се тресев како лист од страв, но бев горд на себе и секако и од моите најдобри другари! Очигледно, тоа не значи дека Филип се однесувал како ангел до крајот на екскурзијата. Тој ги малтретираше и вознемируваше другите деца. Тој дури удираше со ногата под столот за време на претставата, но немав проблем да го изразам моето мислење за неговото однесување. И знаете што? Престана да го прави тоа. Некако, зборовите почнаа да имаат голема моќ

Поздрав
Горан



**Scenario 10: Себе си во групата, додаток 25****Ситуацијата бр. 1**

На Ана и треба време да размисли пред да одговори на прашањето на наставникот. Секој пат кога ќе биде подготвена да одговори, ја прекинува Тоше, другарчето што седи на страна, кој одговара наместо неа. Потоа, Ана заборава што требаше да каже, па дури и кога наставникот го замолкнува Тоше, таа веќе не е во состојба да каже ништо.

Сцена бр. 1 - на кој начин Ана може да се грижи за себе?

Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да се даде на Ана од нејзините другари?

Ситуацијата бр. 2

Тоше лесно го губи трпението. Денес, на пат кон училиште имаше расправија со својот брат. Сега тој е толку нервозен што ако некој дури го допре или го погледне, тој ќе мисли дека тоа го прават за да го изнервираат. За жал, првиот час е Физичко воспитување. Требаше да има спортски натпревар со другото одделение од иста возраст. При одење кон салата се судри со друго момче кое доаѓаше од спротивната насока. Веднаш се вознемири и сакаше да го навредува со погрдни имиња.

Сцена бр. 1- што може да направи Тоше за да го задржи чувството за емоционална рамнотежа и што може да стори момчето што случајно се наиде на Тоше?

Сцена бр.2 - каков вид на поддршка може да му се даде на Тоше од неговите другари?

Ситуацијата бр. 3

Билјана посветува многу внимание на нејзиниот училишен прибор. Таа ги уредува нејзините боици рамномерно, секогаш ги остри моливите и го чува омиленото пенкало кај приборот. На клупа седи заедно со Јана, која честопати ги позајмува нејзините работи без претходно да ја праша. На Билјана не и пречеше, но неодамна Јана ги остави скршени моливите во торбата за училишен прибор и кога последениот пат и го позајми пенкалото на Билјана на друг соученик, го изгуби. Билјана сака нејзините материјали да се вратат навреме и во добра состојба, но таа не сака да ја навреди Јана.

Сцена бр. 1 - што може да направи Билјана за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2- каков вид на поддршка може да се даде на Билјана од нејзините другари?

Лекција 10: Себе си во група, додаток 25

Ситуацијата бр. 4

Наталија многу се грижи - се прашува дали ќе помине на тестот? Дали нејзините родители ќе бидат задоволни од неа? Дали таа ќе се претстави добро на натпреварувањето по математика? Дали и е добра домашната работа? Таа се грижи за многу други работи. Еден другар и се смее на Наталија. Секогаш кога таа е загрижена за нејзините оценки, за резултатите од натпреварот или кога таа е под стрес особено кога одговора на прашањата на наставникот, тој ја нарекува „дупка“, потсмевајќи и се на нејзината ситуација. Ова многу ја вознемирува.

Сцена бр. 1 - што може да направи Наталија за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2- каков вид на поддршка може да се даде на Наталија од нејзините?

Ситуацијата бр. 5

Јован се вознемирува од многу работи. Тој се расејува кога Петар чука со пенкалото на масата. Тој се нервира кога бучавата од косилката за трева се слуша внатре во училница и кога некој се обидува да разговара со него додека чита. Денес е денот кога Петар не може да седи мирно. Не е доволно што тој тропна на масата, тој исто така постојано го греби столот и се врти кон Јован за да му поставува различни прашања. Јован е готов да експлодира. Тој сè уште не решил ниту една задача по математика, поради постојаното шушкање заборава што требаше да напише.

Сцена бр. 1 - што може да направи Јован за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да се даде на Јован (а можеби и Петар) од неговите другари?

Ситуацијата бр. 6

Кате сака да чита книги повеќе од било што друго во светот. Исто така чита за време на училишните одмори. Таа едноставно не сака да трча низ ходникот како другите деца, се уморува од луѓето што зборуваат гласно и се тепаат. Таа има омилена другарка Ива со која сака да разговара со неа додека седат на клупа. Пред некое време, Ива постојано бараше од неа да играат ластик со другите девојчиња за време на одморите. Честопати ја влече за рака целосно игнорирајќи ги нејзините протести. Кате сака да остане во библиотеката за време на одморите, но таа не сака да ја навреди својата пријателка, одморите ги поминува во ходникот со Ива и другите девојчиња. За жал, кога се врати дома подоцна, таа се чувствува толку уморна што не беше во состојба да се фокусира на пишувањето на домашните задачи.

Сцена бр. 1 - што може да направи Кате за да се грижи за себе?

Сцена бр. 2 - каков вид на поддршка може да и биде понудена на Кате од нејзините

Лекција бр. 11

Себеси во светот

Област: мудро дисциплинирање (функционирање во група, заштита на личните граници)

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за наставникот:

Целта на часот е да ја претстави темата за заштита на личните граници во поширок социјален контекст и да го сврти вниманието на децата за нивните односи со врсниците кон нивните односи со возрасните. Другата цел е да се обезбедат информации во врска со можноста за изразување на незадоволство на оние однесувања на возрасните за кои децата мислат дека се срамни, непријатни или неправедени.

Наставникот ги охрабрува учениците да се потсетат на концептот на лични граници во контекст на формирање на свест за сопствените приоритети, потреби и желби и можност да се грижат за нив со тоа што активно се стремат кон благосостојба, но и можност да реагираат кога некој прави работи за кои сметаме дека се непријатни, тешки или непожелни. Наставникот ги потсетува учениците дека имаат право да ги заштитат своите лични граници не само во односите со врсниците, туку и со возрасните. На учениците е да одлучат колку блиски би сакале да бидат со членовите на семејството, пријателите и соседите, тие имаат право на интимност, заштита и да имаат свое мислење.

Вреди да се потенцира дека учениците се израснати во семејства со различни традиции и типови на родители. Традиционално, во нашата култура, децата се охрабруваат да биде учтиви и љубезни со постарите луѓе, дури иако тие се обидуваат да влезат во врска со децата на начин што е тешко за нив.

Целта на часот е да се охрабрат децата да се грижат за своите граници во односите со возрасните во однос на нивните чувства и намери (кои честопати се добри).

Целта на часот:

- Обезбедување нови знаења за темата за личните граници и нивната заштита во контекст на нивните односи со возрасните
- Зголемување на самосвеста во областа на сопствените емоции и потреби во различни ситуации
- Проширување на опсегот на достапните стратегии за заштита на личните граници во однос на формирање на врски со возрасни
- Развивање на вештини за препознавање и почитување на границите на возрасните

Резултатите од часот:

- Децата знаат дека секоја личност треба да биде свесна и да ги заштитува своите лични граници.
- Децата можат да се справат со ситуации кога нивните лични граници ги преминуваат возрастните.
- Децата знаат од кого можат да зависат во ситуација кога нивните лични граници се повредени.
- Децата разбираат дека другите, вклучително и возрастните, имаат свои граници што не треба да се преминуваат.

Материјали и помагала:

- Додаток 26 копија - писмо на Горан
- Додаток 27 копија - ситуации и совети (по еден за секоја група)
- Ножици

Вежбата бр.1 (10 мин.)

Наставникот го чита писмото (Додаток бр. 26).

“Здраво!

Кај мене преднекој ден престојуваша тетка ми Билјана и тетин ми Тоде. Треба да го паметите чичко ми Тоде, шегаџијата кој ме советуваше кога сакав да им помогнам на другарите кога се подготвуваа за претстава. Тетин ми и тетка ми допатуваа од Кичево и останаа со нас дома за викенд. Навистина ми се допаѓа кога ни доаѓаат гости. Можеби не сум дружељубив (но вие веќе знаевте дека воопшто не сум таков), Но сакам да седам со секого и да слушам за што зборуваат.

Оваа посета беше невообичаена и морам да признаам дека ми беше доста заморна. Во моментот кога мојот вујко минуваше низ прагот, цврсто ми ја стегна раката кога се поздравувавме. Тетка ми, пак, бараше да ја бакнам по образот, а не сакав да го направам. Тогаш таа инсистираше на тоа да седам на нејзиниот скут. Таа напомена дека кога бев мал, секогаш сум го правел тоа. Само што сега веќе не сум толку мал! Кога моите родители спомнаа дека имам добри оценки на училиште, вујко ми сакаше да рецитирам стихотворба пред сите и знаете колку не ми се допаѓа да настапувам пред публика кога сите ме гледаат. Некако успеав да се оправдам да го сторам тоа и отрчав во мојата соба. На крајот, кога бев во купатило, тетка ми случајно влезе. Нејзе не и сметаше. Таа рече дека кога бев мал, таа ми ги менуваше пелените, па немам од што да се срамам. За среќа, татко ми го слушна разговорот и ја замоли тетката да ме чека прво да го напуштам купатилото

Знаете што, ми се допаѓа кога мојот тетин ми кажува шеги, сакам да се забавувам со него и да ги слушам неговите смешни авантури. За возврат, тетка ми секогаш и помага на мајка ми и таа може да реши тешка задача по математика како никој друг. Таа, исто така прави најексузни

крофни на целиот свет! Но, за жал, мојот тетин и тетка понекогаш ја преминуваат линијата. Не знам како да реагирам. Те молам кажи ми, што правиш во вакви ситуации?

Со почит,
Горан”

Наставникот им ги поставува на децата прашања во врска со писмото:

- Кој беше на посета кај Горан?
- Како се однесуваа тетин му и тетка му на Горан и што им сметаше кај нив?
- Кој му даде поддршка на Горан?

Вежбата бр.2 (30 мин.)

Наставникот дискутира со учениците за темата за одбрана на личните граници во односите со возрасните и им кажува дека секој има право да се спротивстави кога возрасен човек прави нешто што може да биде непријатно, срамно или штетно за нив.

Наставникот исто така споменува дека однесувањето на возрасните може да рефлектира како тие се однесувале како деца и дека не постојат лоши намери зад ова однесување. Исто така, често се случува возрасните да не сфаќаат дека не сите деца сакаат да разменуваат честитки или да играат на ист начин. Дека можат да имаат различни потреби во врска. Можеме да разговараме на благ, па дури и на смешен начин за она што не го сакаме користејќи ја “ЈАС“ пораката или дури и да претвориме сè во шега.

Наставникот ги дели учениците во тимови од 3-4. На секој тим му се даваат картички со опис на неколку тешки ситуации кои вклучуваат возрасни и список на совети (начини на справување, кратки одговори). Од децата се бара да го најдат советот од релевантните ситуации (Додаток 27 - претставен на таков начин што секоја ситуација и совет ќе бидат одделени). Вклучени во списокот со совети, се исто така има и неколку изјави што треба да се отфрлат затоа што следењето на нив може да доведе до конфликт или може едноставно да наруши нечији граници.

Хипотетичка ситуација	Начини на справување
Тетка ти упорно ве прегрнува и бакнува секој пат кога таа ве поздравува и вас не ви се допаѓа тоа.	Ја поздравувате вашата тетка велејќи: “Здраво тетко, убаво е што те гледам”. И кога таа сака да ве прегрне, можете да и кажете: “Ги гушнам само играчките”.
	Велите: “Се чувствувам мачно кога ме гушкаш и ме бакнуваш, претпочитам да кажам здраво од далечина, да се поздравиме едни со други велејќи здраво ако не ви пречи”. (Можеби ќе побарате помош од своите



	родители.)
	Сокриј зад некого и кажи на тетка ти дека не ти се допаѓа. Таа нема да го направи тоа следниот пат.
Твојот дедо сака да седаш кај неговиот скут кога разговарате. вие тоа сте го правеле уште од кога сте биле мали.	Велите: <i>“Ќе седам наспротив вас, за да ве гледам подобро”</i> .
	Му кажуваш: <i>“Мислам дека сум премногу голем за да седнам на нечиј скут, не сакам да инсистираш, ајде да разговараме како возрасни”</i> .
	Кога седите на скутот на дедо, се плеткате и скокате, така седењето станува непријатно. Можеби сега тој ќе ве остави на мира.
На секој празничен семеен собир, тетките и чичковците ви поставуваат многу прашања како на пример - имате девојка? Како е на училиште? Бараат да одговорите пред сите а тоа навистина го мразите.	Велите: <i>“Не сакам да зборувам за тоа сега, можеби некој друг пат”</i> , и се враќате да си играте.
	Велите: <i>“Не знам како да го изразам тоа, можеби е подобро да го нацртам”</i> , а потоа ќе заминете за да нацртате.
	Велите: <i>“Не е ваша работа”</i> и бегате во вашата соба.
Мајка ти им покажува на гостите слики од вас во кои сте голи како бебе и се чувствуваат многу засрамени.	Велите: <i>“Мамо, да ги тргнеме фотографиите настрана, би сакал овие слики да останат приватни”</i> .
	Велите со насмевка: <i>“Можете да ги погледнете моите слики кога сум бил гол како мал ако ми ги покажете вашите”</i> . Се надевате дека возрасните разбираат што мислите.
	Го земате албумот и истрчувате од собата, тогаш бесни ги уништувате сите слики.
Го запознавате соседот пред куќата. Тој ви поставува многу лични прашања во врска со вашето семејство и не сакате да одговорите (мислите дека тоа не е негоа работа).	Велите: <i>“Немам време да зборувам сега”</i> , тогаш учтиво се збогуваш и си заминуваш.
	После секое прашање, наместо да дадете одговор, ќе поставите прашање како што се: Зошто прашувате? Кажете нешто за себе?

<p>Многу се плашите од темнината, поради тоа спиете со столна ламба. Вашиот чичко дознава за ова и ви се потсмева, ве нарекува кукавица.</p>	<p>И што мислите? Тој ќе се досади на крајот.</p>
	<p>Ти му велаш на соседот дека премногу прашува и си заминуваш.</p>
	<p>Велите со насмевка: <i>“Секој има свои слабости, вие ги знаете моите, кажи ми за твоите”</i>.</p> <p>Велите: <i>“Не е смешно за мене, ваков сум јас и веќе не зборуваме за тоа”</i>.</p> <p>Вие не кажувате ништо. Мислите дека вашиот чичко е во право.</p>

Наставникот дискутира за завршената задача со децата. Кога ги споредувате одговорите на тимот, може да се постават дополнителни прашања:

- Кои реакции ни кажуваат за емоциите и потребите на децата?
- Дали ние ги кршиме границите кога ги навредуваме на другите?
- Што можеме да сториме кога возрасните ги игнорираат нашите барања?
- Кој може да ни помогне да се грижиме за себе?
- Кои други ситуации може да бидат тешки за децата? Како треба да реагираат?

Резиме на часот (5 мин.):

Наставникот потенцира дека, во односите со возрасните, можеби е тешко да ги одбраниме нашите граници. Во вакви случаеви, вреди да се побара помош од блиски возрасни (родители, баби и дедовци, тетки, постари браќа и сестри и сл.) Кои ги знаат нашите тешкотии и можат да ни дадат поддршка за нас во тешки ситуации кога ќе биде потребно. Исто така се препорачува за совет да ги прашате децата околу вас, кои ќе ве поддржат, со кои ќе може да разговарате за своите проблеми. Важно е сите да бидат свесни за фактот дека може да има ситуации во кои можеби е неопходна поддршка од близок возрасен човек, но може да се случи лицето од кое бараме помош може да не не третира сериозно. Во тој случај, детето треба да се обиде да најде некој друг.

Ризици и препораки:

Поделбата во групи може да биде случајна, бидејќи задачата не се однесува на односите меѓу децата. Сепак, вреди да се осигурате дека имате некој кој точно ќе ги чита текстовите. Во случај да има потешкотии, може да се користи поедноставената верзија на вежбата за деца од градинка. Бидејќи лекцијата има за цел да ги мотивира децата да зборуваат за потешкотиите во врска со возрасните, може да постои ризик од откривање на ситуации со злоупотреба. Ова не може да се реши во средина во училищата, децата не треба да ги оставиме сами, така што би им се обратиле

со следнава реченица може да ја реши ситуацијата: “Она што го зборуваш е важно, ајде да зборуваме за тоа после часот”, а потоа наставникот треба да продолжи со лекцијата. По часот, наставникот треба да разговара со детето за она што беше претходно кажано.

Референци поврзани со задачата:

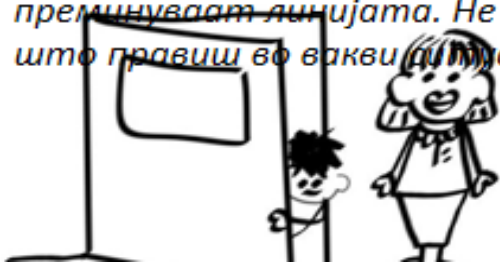
Литература препорачана за деца:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What’s Going On Inside My Head?] , преведено од W. Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children’s Rights] , Poznań 2017.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci*, Poznań 2017.

Лекција 11: Себе си во светот, додаток 26

Здраво

Кај мене преднекој ден престојуваша тетка ми Би. Треба да го паметите тетин ми Тоде, шегаџија кога сакав да им помогнам на другарите кога се претстава. Тетин ми и тетка ми допатуваа од дома за викенд. Навистина ми се допаѓа кога ни не сум дружељубив (но вие веќе знаете дека воо сакам да седам со секого и да слушам за што збој). Оваа посета беше невообичаена и морам да признаам дека ми беше доста заморна. Во моментот кога тетин ми влезе, цврсто ми ја стегна раката кога се поздравувавме. Тетка ми, пак, бараше да ја бакнам по образот, а не сакав да го направам тоа. Потоа таа инсистираше да седам на нејзиниот скут. Напомена дека кога бев мал, секогаш сум го правел тоа. Само што сега веќе не сум толку мал! Кога моите родители спомнаа дека имам добри оценки на училиште, тетин ми сакаше да изрецитирам една стихотворба пред сите и знаете колку не ми се допаѓа да настапувам пред публика кога сите ме гледаат. Некако успеав да се оправдам да го сторам тоа и отрчав во мојата соба. На крајот, кога бев во купатило, тетка ми случајно влезе. Нејзе не и сметаше. Таа рече дека кога бев мал, таа ми ги менуваше пелените, па немам од што да се срамам. За среќа, татко ми го слушна разговорот и ја замоли тетката да ме чека прво да го напуштам купатилото. Знаете што, ми се допаѓа кога мојот тетин ми кажува шеги, сакам да се забавувам со него и да ги слушам неговите смешни авантури. За возврат, тетка ми секогаш и помага на мајка ми и знае да решава задачи по математика како никој друг. Таа, исто така ги прави најкусните крофни на целиот свет! Но, за жал, мојот тетин и тетка понекогаш ја преминуваат линијата. Не знам како да реагирам. Те молам кажи ми, што правиш во вакви ситуации?



Со почит, Горан



Лекција 11: Себе си во светот, додаток 27

Хипотетичка ситуација	Начин на справување
<p>Тетка ти упорно ве прегрнува и ве бакнува секој пат кога таа ве поздравува, ни вас тоа не ви се допаѓа.</p>	<p>Ја поздравуваат вашата тетка велејќи и: <i>“Здраво тетко, убаво е што те гледам”</i>. И кога таа сака да ве прегрне, можете да и кажете: <i>“Ги гушнам само играчките”</i>.</p> <hr/> <p>Велите: <i>“Се чувствувам мачно кога ме гушкаш и ме бакнуваш, претпочитам да кажам здраво од далечина, да се поздравиме едни со други велејќи здраво ако не ви пречи”</i>. (Можеби ќе побарате помош од своите родители.)</p> <hr/> <p>Сокриј зад некого и кажи на тетка ти дека не ти се допаѓа. Таа нема да го направи тоа следниот пат</p>
<p>Твојот дедо сака да седнеш на неговиот скут кога разговарате. Тоа сте го правеле уште од кога сте биле мали.</p>	<p>Велите: <i>“Ќе седам наспротив вас, за да ве гледам подобро”</i>.</p> <hr/> <p>Му кажуваш: <i>“Мислам дека сум премногу голем за да ти седнам на скут, не сакам да инсистираш, ајде да разговараме како возрасни”</i>.</p> <hr/> <p>Кога седите на скутот на дедо, се плеткате и скокате, така седењето станува непријатно. Можеби сега тој ќе ве остави на мира</p>
<p>На секој семеен собир, тетките и чичковците ви поставуваат многу прашања како на пример - имате девојка? Како е на училиште? Бараат да одговорите пред сите а тоа навистина го мразите.</p>	<p>Велите: <i>“Не сакам да зборувам за тоа сега, можеби некој друг пат”</i>, и се враќате да си играте.</p> <hr/> <p>Велите: <i>“Не знам како да се изразам сега, можеби е подобро да го нацртам”</i>, а потоа ќе заминете за да нацртате.</p> <hr/> <p>Велите: <i>“Не е ваша работа”</i> и бегате во вашата соба.</p>

Лекција 11: Себе си во светот, додаток 27

<p>Мајка ти им покажува на гостите слики од вас во кои сте голи како бебе и се чувствувате многу засрамени.</p>	<p>Велите: <i>“Мамо, да ги тргнеме фотографиите настрана, би сакал овие слики да останат приватни”.</i></p>
	<p>Велите со насмевка: <i>“Можете да ги погледнете моите слики кога сум бил гол како мал ако ми ги покажете вашите”.</i> Се надевате дека возрасните разбираат што мислите..</p>
	<p>Го земате албумот и истрчувате од собата, бесни ги уништувате сите слики.</p>
<p>Го запознавате соседот пред куќата. Тој ви поставува многу лични прашања во врска со вашето семејство и не сакате да одговорите (мислите дека тоа не е негова работа).</p>	<p>Велите: <i>“Немам време да зборувам сега”</i>, тогаш учтиво се збогуваш и си заминуваш.</p>
	<p>После секое прашање, наместо да дадете одговор, ќе поставите прашања како: Зошто прашувате? Кажете нешто за себе? И што мислите? Тој ќе се досади на крајот..</p>
	<p>Му велиш на соседот дека премногу прашува и си заминуваш..</p>
<p>Се плашите од темница, поради тоа спиете со вклучена столна ламба. Вашиот тетин дознава за ова и ви се потсмева, ве нарекува кукавица.</p>	<p>Велите со насмевка: <i>“Секој има свои слабости, вие ги знаете моите, кажи ми за твоите”.</i></p>
	<p>Велите: <i>“Не е смешно за мене, ваков сум јас и не сакам зборуваме за тоа”.</i></p>
	<p>Вие не кажувате ништо. Мислите дека вашиот чичко е во право.</p>

План за лекција бр. 12

ПОЗИТИВНИОТ МОЗОК

Област: Свесност - градење на ментална еластичност

Времетраење на часот: 45 мин.

Целна група: Деца на возраст од 7-10 години

Совети за инструкторот:

Целта на часот е да ги охрабри учениците да вежбаат изразувајќи благодарност и активно да бараат позитивни одлики кај своите врстници во рамките на една класа / група. Способноста да забележите што е добро, убаво и вредно кај другите луѓе, ценењето на нивните напори и позитивните одлики формира позитивен став кон светот и другите луѓе и е еден од клучните елементи на менталната еластичност.

The instructor encourages the children to mutually exchange positive information about each other, words of appreciation and gratitude. Инструкторот ги охрабрува децата меѓусебно да разменуваат позитивни информации во врска со едниот за другиот, зборови на ценење и благодарност.

Вреди да се потенцира дека позитивните повратни информации, повеќе од критики, ги мотивираат другите луѓе да работат на себе и да градат поуспешни односи со луѓето. Она што можеме да го цениме кај нашите колеги е, меѓу другите фактори, вештини што ги развиле неодамна, посебни способности, упорност во нивните цели, нивниот генерален начин на постоење што има позитивно влијание врз атмосферата на групата. Можеме да им се заблагодариме и на нашите колеги за некои позитивни зборови и корисни гестови, потенцирајќи колку се важни тие за нас.

Вреди да се осигура дека благодарноста и позитивните повратни информации се секојдневната практика во рамките на групата. Ова им дава можност на децата да ја сменат својата перспектива од формулирање пресуди и меѓусебни обвинувања до став да гледаат позитивни промени, мали успеси и индивидуален напор на секоја личност да формира добра атмосфера во училиницата.

Целта на часот:

- Обезбедување на знаење во врска со значењето на позитивни повратни информации во градење на успешни односи
- Зголемување на самодовербата
- Резимирање на работата што групата ја завршила, коментирајќи за какви било забележителни позитивни промени

Резултатите од часот:

- Децата знаат дека има нешто што вреди да се ценејќи кај сите.
- Децата можат да комуницираат позитивно со повратна информација до своите колеги.
- Децата можат да добијат позитивни повратни информации од своите колеги.
- Децата разбираат дека тоа што го кажуваме и како ние кажуваме нешто за другите и на другите има влијание врз атмосферата на нашите меѓусебни односи.

Материјали и помагала:

- Додаток 28 тврда копија - писмо на Грегориј
- Додаток 29 тврд копија - белешки на Григориј (пример на пополнет работен лист)
- Додаток 30, тврда копија - белешки за задоволување (онолку копии што ги бараат студентите)
- Ножици
- Материјали за цртање: боички, моливи, пенкала за врвови (по избор)

Вежбата 1 (15 мин.)

Инструкторот чита гласно од писмо (Додаток 28):

“Здраво, моите пријатели!

Јас сум многу среќен затоа што многу позитивни работи се случува во последно време. Како прво, минатата сабота беше мојот роденден! Исто како и сите други веројатно, јас го сакам овој ден, и не само затоа што можам да јадам онолку слатки третмани колку што сакам, или затоа што добивам фантастични подароци. Најмногу од сè, тоа е затоа што можам да ги поканам сите луѓе блиски до мене на мојата роденденска забава. Се разбира, моите родители беа присутни. Ја поканив и чичко Тад (се сеќавате на, шегата што ми даваше совети како да ги поддржувам моите пријатели кои требаше да направат претстава) и тетка Барбара (оној кој секогаш сака да ја бакнувам по образот кога ја поздравувам). И, секако, таму беа и моите соученици - ги поканив сите! Дури и Тоби, иако не го сакам многу, затоа што тој е многу гласен и ги малтретира сите. Но, нема да погодувате кој друг се појавил - мојот стар училишен другар - Џими. Јас речиси паднав од столот кога го видов!

Роденденската забава беше одлична. Знаете дека не сакам да бидам во центар на внимание и не сакам бучни места. Но, се обидов да ги водам моите емоции. Размислував за сè пред забавата и наидов на игри кои ќе одговараат на сите подеднакво и кои беа придружени со релаксирачка музика. Но, морам да признаам дека бев прилично уморен после забавата во секој случај.

Even today, I am still in a great mood. And when I think about all this, I think that it is great to get presents, but giving them to others is even better. I am a good observer, so I saw how happy everyone looked when I opened presents from them. I have decided to make some gifts for them right now. For each person who was at my birthday party, I created a little note with a message expressing what I like about

them or what I would like to thank them for. Writing a note for Mum, Dad, John or Jimmy was very easy! I had to think for a longer time about what to write to aunt Barbara or Toby. But, because of this, I realized that even if I see only annoying features in someone's behaviour, despite that, one may still find some positive features in them. Дури и денес, сè уште сум во одлично расположение. И кога мислам за ова, мислам дека тоа е одлично да се добие подароци, но давајќи им на другите е дури и подобро. Јас сум добар набљудувач, така видов како среќен секој гледаше кога ја отворив подароци од нив. Решив да направам неколку подароци за нив во моментов. За секоја личност што беше на мојата роденденска забава, создадов мала белешка порака во која се изразува што ми се допаѓа за нив или за што би сакал да им се заблагодарам. Пишување на белешка за мама, тато, Џон или Џими беше многу лесно! Морав да размислувам подолго време за тоа што да му пишам на тетка Барбара или Тоби. Но, заради ова, сфатив дека дури и ако гледам само вознемирувачки карактеристики во нечие однесување, и покрај тоа, сепак може да се најде во нив некои позитивни одлики.

Конечно, јас создадов белешка за вас. Дали сакате да погледнете?

Со почит,
Грегориј

Наставникот ги претставува белешките напишани од страна на Григориј на класата (Прилог 29) и ги читаат заедно. Наставникот може да постави дополнителни прашања:

- За кого Григориј ги подготви белешките?
- Какви информации содржат неговите белешки?
- За кого беше белешка, која е најлесно да се напише?
- За кого беше белешка, која беше најтешко да се напише? Зошто?

Вежбата 2 (25 мин.)

Наставникот по случаен избор ги дели учениците во групи од шест и ги замолува да седат заедно на масата. Секој ученик го прима работниот лист (Додаток 30). Нивната задача е да напишат белешка до секој член од нивната група, кажувајќи им за што се благодарни, кои се добрите или драгоцените карактеристики што ги забележуваат кај нив, или што сакаат или восхитуваат во нив. По завршувањето на задачата, децата им ги даваат белешките на примателите. Шестиот забелешка може да се даде на лице избор од класата или тоа може да биде поштеден за некој друг, на кои тие би сакале да ја изразат својата благодарност (член на семејството, некој од надвор од групата на класа).

Наставникот ги поставува следниве прашања:

- Кои беа чувствата што го придружуваа пишувањето и давањето на белешките?
- Кои беа чувствата што го придружуваа читањето на примените белешки?

Резиме на часот (5 мин.):

Инструкторот потенцира дека на ист начин како што е убаво да се примаат подароци или да слушаат позитивни зборови за себе, исто така е убаво истото да се однесува на другите. Ние ги правиме другите среќни со тоа што им кажуваме убави работи за нив, им се благодариме за нешто или им даваме мал подарок. Секојдневните вид на гестови се она што гради добра атмосфера, а со тоа промовираат блиски односи и меѓусебна доверба.

Ризици и препораки:

Додека учениците работат на задачата, наставникот се движи меѓу нив и забележува дали сите ученици се фокусираат на позитивните квалитети и вештини на своите колеги. Важно е да се укаже дека секоја порака треба да биде убава. Пред да ја напише пораката, секое дете треба да размисли дали би сакале да добијат таква белешка - дали би било убаво за нив? Исто така, вреди да се укаже на децата дека најдобро се избегнуваат ваквите генерализации како „ти си убав, кул“, подобро е да се фокусираш на нешто специфично со одговарање на прашања за тоа што лицето што го сметаат за убаво или како се однесува.

Вежбите предложени на овој план треба да се вежбаат многу пати и да се повторуваат така што секој, од време на време, да се цени за нешто. Исто така, вредно е наставникот да се вклучи во практиката да изрази благодарност, забележувајќи што е најдобро кај секој ученик, да ги цени своите напори и напредок. Да се потсетиме дека примерот доаѓа одозгора.

Референци поврзани со задачата:

Литература препорачана за наставниците:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

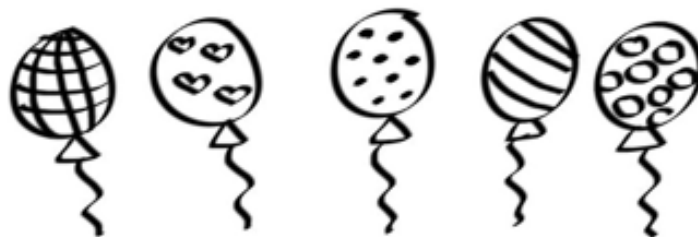
Додаток 29

Чичко, благодарам, секогаш ме правиш да се смеам.	Џон, ти благодарам што ми беше пријател.
Мамо, те сакам што ме гушкаш.	Тато, те сакам што играш со мене.
Тоби, ти благодарам затоа што секогаш ме браниш кога некој ме малтретира.	Моите пријатели, ви се благодарам за вашата поддршка во тешки моменти.

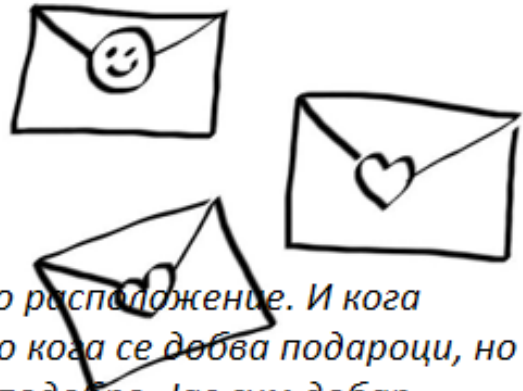
Лекција 12: Позитивен мозок, додаток 28

Здраво пријатели

Јас сум среќен затоа што многу позитивни работи се случија во последно време. Како прво, минатата сабота беше мојот роденден! Исто како и сите други веројатно, јас го сакам овој ден, и не само затоа што можам да јадам онолку слатки колку што сакам, или затоа што добивам фантастични подароци. Најмногу од сè, тоа е затоа што можам да ги поканам сите блиски пријатели мојата роденденска забава. Се разбира, моите родители беа присутни. Ги поканив и тетин Тоде (се сеќавате на, шеговитите совети што ми ги даваше како да ги поддржувам моите пријатели кога требаше да се подготвам за претставата) и тетка Билјана (онаа која секогаш сака да ја бакнувам по образот кога ја поздравувам). И, секако, таму беа и моите соученици - ги поканив сите! Дури и Тоше, иако не го сакам многу, затоа што тој е многу гласен и ги малтретира сите. Но, нема да погодувате кој друг се појави – мојот другар од другото училиште - Јане. Јас речиси паднав од столот кога го видов! Роденденската забава беше одлична. Знаете дека не сакам да бидам во центар на вниманието и не сакам бучни места. Но, се обидов да не ги покажувам моите емоции. Размислував за сè пред забавата и најдов на игри кои ќе им се допаднат на сите подеднакво и беа придружени со релаксирачка музика. Но, морам да признаам дека бев прилично уморен после забавата во секој случај.



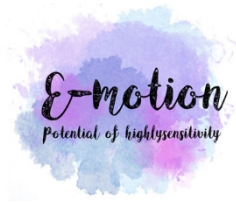
Лекција 12: Позитивен мозок, додаток 28



Дури и денес, сè уште сум во одлично расположение. И кога мислам за ова, мислам дека е одлично кога се добва подароци, но кога им даруваш на другите е уште подобро. Јас сум добар набљудувач, па така видов како изгледаа кога ги отворав нивните подароци. Решив да направам неколку подароци за нив сега. За секој што беше на мојата роденденска забава, напишав порака во која го изразува она што ми се допаѓа кај нив и за што би сакал да им се заблагодарам. Пишувањето на белешките за мама, тато, Јован или Јане беше многу лесно! Морав да размислам подолго време што да им напишам на тетка Билјана и тетин Тоде. Но, тогаш, сфатив дека дури и ако гледам само на негативните карактеристики во нечие однесување, сепак може да се најде во нив нешто позитивно. Конечно, напишав белешка за вас. Дали сакате да погледнете?

Поздрав од Горан





Лекција 12: Позитивен мозок, додаток 29

Тетин, благодарам,
секогаш ме правиш
да се смеам.

Јане, ти
благодарам што ми
беше пријател

Мамо, те
сакам што ме
гушкаш

Тато, те сакам
што играш со
мене.

Тоше ти благодарам
затоа што секогаш ме
браниш кога некој ме
малтретира

Пријатели мои, ви
благодарам за
вашата поддршка во
тешки моменти

