

## Osjećaji – 2. sat

### Scenario za Sat razrednog odjela u 5. razred

**Cilj:** Osvijestiti da osjećaji predstavljaju jedan od najosnovnijih doživljaja sebe i način na koji ih doživljavamo i pokazujemo čini nas onakvima kakvi jesmo.

#### **ISHODI:**

učenici će biti u stanju:

- povezati ugodni/neugodni osjećaj s mislima, tjelesnim reakcijama i ponašanjem
- objasniti kako osjećaji utječu na ponašanje
- podijeliti s drugima svoja iskustva nošenja s različitim osjećajima

#### **Uvod:** (uz uvodni slajd)

- ponoviti sadržaj prethodnoga sata (slajd 2.)

#### **Središnji dio:** (po slajdovima)

**Vježba1.** - upute za učenike:

- Zatvorite oči!
- Zamislite da držite u ruci nešto vama jako vrijedno. Što osjećate držeći nešto što je vama značajno? Pokažite osjećaj na licu. (*nije potrebno da imenuju osjećaj već da ga samo pokažu na licu*). Nakon toga otvorite oči da biste vidjeli lice jedni drugima.
- Ponovo zatvorite oči! Sada zamislite da ste to izgubili. Što osjećate? Pokažite osjećaj na licu.
- Otvorite oči!

Razgovarati s učenicima (pitanja su prijedlog za razgovor – slajd 5.) Bitno je da učenici uoče razliku osjećaja s obzirom na ugodu/neugodu koju on izaziva te da pokušaju prepoznati promjene u tijelu i misli koje su im se javljale, a koje su posljedica percepcije situacije i osjećaja na situaciju.

Svi osjećaji ne izazivaju jednake reakcije u tijelu – jačina osjećaja utječe na količinu promjena u tijelu – što je osjećaj intenzivniji to će prouzročiti više tjelesnih promjena. Naglasiti i individualne razlike u doživljavanju osjećaja. (slajd 6.)

Na primjeru osjećaja straha (strah je reakcija na doživljaj određene situacije koja se percipira kao opasna) objasniti vezu osjećaja, tjelesnih reakcija koje se javljaju, misli i ponašanja. Može se iskoristiti primjer iz filma „Sam u kući“.

Strah je neugodna emocija koja je korisna jer nas štiti od opasnosti. Jaki osjećaj straha izaziva u tijelu promjene ovisno o jačini doživljaja, a izaziva i različite misli.

Osjećaj također utječe na ponašanje pa tako strah može utjecati na to da pobjegnemo od opasne situacije ili se s njom suočimo.

Razgovarati s učenicima kratko o tome kako reagiraju na strah da uoče vezu između osjećaja i ponašanja.

Nastaviti s primjerima osjećaja radosti/zadovoljstva/iznenađenja u situaciji kada se otvara poklon, zabrinutosti/straha u situaciji pisanja ispita, tuge/usamljenosti i ljutnje. Za svaki osjećaj učenici navode moguće tjelesne promjene ili opisuju što oni osjećaju u svome tijelu, kakve misli im se javljaju u takvim situacijama te kakvo ponašanje može izazvati određeni osjećaj.

**Zaključiti da su svi osjećaji normalni, oni nisu ni poželjni, ni nepoželjni, ni dobri, ni loši, ali način na koji se oni izražavaju može biti poželjan ili nepoželjan, dobar ili loš! (slajd 11.)**

**Vježba 2.** – upute za učenike

Na listu papira učenici trebaju odgovoriti na pitanja (slajd 12.) Uz neugodne osjećaje trebaju napisati što ili tko im tada pomogne da se lakše nose s neugodnim osjećajima.

Oni koji to žele mogu pročitati svoje odgovore. Nije nužno da svi pročitaju.

**Zaključak:**

Učenicima ukazati na sličnosti u odgovorima koje nam pokazuju kako svi imamo neugodna iskustva i osjećaje. Naglasiti različite mogućnosti nošenja s neugodnim osjećajima, povezanost osjećaja i našega ponašanja te mogućnosti izbora koje imamo. Posebno istaknite odgovore koji pokazuju važnost i dobrobit socijalne podrške (obitelji, prijatelja, zajednice).

Literatura:

[http://www.educationworld.com/a\\_lesson/getting-emotional-learning-about-feelings.shtml](http://www.educationworld.com/a_lesson/getting-emotional-learning-about-feelings.shtml)

Preporuka za čitanje:

Zarobljeni dječji osjećaji - <http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/2517/>

Dodatna aktivnost: kartice osjećaja

Pripremila:  
Agnes Jelačić, pedagoginja,  
1.12. 2017.