

Веза са осећања: Свакодневне емоције

Ова лекција пружа ученицима прилику да изграде вештине које окружују саосећање и да буду љубазни према томе како се други осећају. Ова лекција је први део два дела.

Брижни под-Концепт(и)
Саосећање, љубазност

Временски оквир лекције
30-40 минута

Потребни материјали

- ❑ Занимљиви чланци за читање да бисте се припремили за питања везана за науку о емоцијама: <https://www.verivell.com/х/ов-мани-емотионс-аре-тхере-2795179> и <https://www.verivell.com/ундерстанд-боди-лангуаге-анд-фациал-експрессионс-4147228>

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Примените њихово разумевање осећања и емоција и предвидите како би се други могли осећати као одговор на различите ситуације.

Веза са наставником/негу самога себе

Чин саосећања према другима често се чини лаким за нас одрасле када гледамо дирљив документарца или вести. Међутим, борба да покажемо саосећање унутар наше заједнице понекад је мало тежа. Постајемо имуни на бескућника са знаком или самохрану мајку која се мучи са пакетима. Ове недеље концентрисано погледајте своју заједницу, своју школу, па чак и своју учионицу. Које је можда потребна помоћ коју сте можда превидели у прошлости? Позивање вашег саосећања према вашој непосредној околини може заиста повећати повезаност са вашим ученицима, вашим вршњацима и вашом заједницом у целини. Када смо повезани, присутни смо, па погледајте околу. Ко је пропао кроз пукотине? Како вам саосећање може помоћи да останете повезани са својом школом?

Савети за различите ученике

- Деца из спектра аутизма могу имати потешкоћа да препознају емоције у изразима лица људи. Ако имате ученике којима ће ова лекција бити тешка, можете да завршите активност у великој групи (у односу на парове) или да радите са овим учеником (или групом ученика) сами (или са помоћником у учионици) да бисте помогли у вођењу разговора.
- За крај, можете пустити ученицима у овој групи да даље проучавају слику и дати им специфичне емоције да раде на препознавању на основу слике. Како изгледа срећа? Како изгледа туга? Дајте овим ученицима специфичне ствари које траже (намрштено лице, осмех, намрштене обрве, велике очи) и повежите се са емоцијом.





Објави

5-7 минута

Када чујете реч емоције, на шта помислите?

Позовите ученике да одговоре.

Покажите слику Дизнијевих ликова из Инсиде Оут: радост, туга, бес, гађење и страх.



Извор: [хттп://диснеи.викиа.цом/вики/Тхе_Емотионс](http://диснеи.викиа.цом/вики/Тхе_Емотионс)

Ко препознаје ове ликове? Шта они представљају?

Позовите ученике да одговоре.

Често мислимо на емоције попут радости (или среће), туге, страха или беса. Неки научници мисле да људи имају осам универзалних емоција; то значи да сви људи, без обзира ко сте или одакле долазите, доживљавају ових осам емоција: радост, тугу, страх, бес, гађење, поверење, изненађење и ишчекивање.

Напишите ове емоције на табли или их пројектујте на паметној табли.

Које речи на тој листи су за вас нове?

Позовите ученике да одговоре; можда ће им требати помоћ да превазиђу гађење, ишчекивање и можда поверење.



Инспире

5-7 минута

Научници су нам такође рекли да имамо око 42 мишића на лицу који стварају изразе лица који показују емоције. Зар то није невероватно? Научници нам такође кажу да се већина начина на који комуницирамо са другим људима (сећате ли се када смо научили о комуникацији?) дешава не оним што говоримо, већ кроз оно што радимо, кроз наш говор тела! Наши изрази лица чине добар део тог говора тела.

Сви, хајде да вежбамо да правимо лица која показују осам универзалних емоција (имајте на уму да ученици такође природно користе своје руке да изразе емоцију):

1. Ок, на „3“ направи срећно лице. 1 - 2 - 3!
2. На „3“ направите тужно лице. 1 - 2 - 3!
3. На „3“ направите уплашено лице. 1 - 2 - 3!
4. На „3“ направите љутито лице. 1 - 2 - 3!
5. У реду, на „3“ направите лице које показује да сте згрожени. 1 - 2 - 3!
6. На „3“ направите лице које показује поверење. 1 - 2 - 3! (Ово ће бити теже! Можда ће бити тешко урадити или идентификовати, али охрабрите њихов труд!)
7. На „3“ направите изненађено лице. 1 - 2 - 3!
8. Ок, на „3“ направите лице које изгледа као да чекате нешто добро (ово је ишчекивање). 1 - 2 - 3!

Добро! Мислим да сви разумете како ове емоције могу изгледати споља. Коментаришите употребу руку ако сте то приметили; вероватно су ученици то аутоматски урадили (изненађено ставите руке у лице; подигну руке у одбрану или изнад главе у страху, итд.)



Оснажити

12-15 минута

Сада ћемо видети како лако можемо да идентификујемо емоције када их видимо на лицима других људи.

Користите приложену слику или друге слике које имате.

За ову активност нека ученици учествују у [аразмислите, упарите, поделите](#). Поставите ученике у групе од по двоје и позвати оба ученика да наизменично деле једни са другима оно што виде на сликама (1-9) и зашто ти људи можда осећају ту емоцију.

Или прошетај околосликe или их ставите на паметну таблу. Позовите ученике да разговарају са својим партнером о томе које од осам емоција које мисле да свака особа доживљава и шта би се могло десити да би ова особа носила овај израз и осетила ову емоцију.

1. Пажљиво погледајте једно од лица.
2. Идентификујте емоцију која се изражава.
3. Разговарајте о томе зашто се ова особа можда тако осећа.



Одразити

5-7 минута

Оно што је важно схватити из ове лекције је да свако на свету, без обзира ко сте, осећа ове емоције. И сви ми правимо веома сличне изразе када осећамо ове емоције, тако да је прилично лако препознати када је неко тужан, уплашен или узнемирен или срећан. Сећате се како смо раније причали о томе да будете помагач? Шта мислите шта помоћници заиста добро виде у другим људима?

Позовите ученике да одговоре.. Потражите ученике да кажу „емоције“ или „изрази лица који показују емоције“ итд.

Да, помагачи добро виде када су људи уплашени, узнемирени или тужни, и због тога желе да помогну. У нама постоји још једна емоција која се зове саосећање о којој ћемо говорити у нашој следећој лекцији. Саосећање је нешто попут емоције супермоћи која помаже да нас претворимо у помоћнике. Саосећање често препознајемо по ономе што неко ради или каже у односу на оно што видите на његовом лицу. Ипак, о томе ћемо више говорити у следећој лекцији.

Данас, међутим, проведите неко време проучавајући лица људи. Погледајте да ли можете рећи, само по ономе што видите, како се осећају. Ако приметите некога ко изгледа тужно или узнемирено, шта можете учинити да покажете љубазност према тој особи и покажете да вам је стало до тога како се осећа? Понекад можете помоћи тако што ћете једноставно препознати да су тужни и да сте их приметили. Једноставно речено: „Хеј! Изгледаш тужно. Да ли си добро?“ може учинити да се осећају боље.



Идеје за проширење

- За научну везу, можете учинити више са 42 мишића лица. Покажите слику ових мишића или истражите примарне мишиће који покрећу наше очи и уста да би формирали изразе и наведите ученике да пажљиво праве различите изразе и осете како се мишићи покрећу док раде. За мрштење је потребно више мишића него за осмех, тако да можете рећи ученицима да мање раде и више се смеју!
- Ако имате вишка времена, можете завршити лекцију пуштањем клипа из Инсиде Оут када Рајли нема емоције да јој помогне (сцена када бежи од куће и улази у аутобус). Можете проширити дискусију говорећи о томе како су наше емоције, чак и емоције попут туге, љутње и страха, добре за нас и помажу нам да донесемо добре одлуке.
- Било би забавно радити ову активност са својом класом лица! Ако имате средстава, поновите слике емоција користећи своје ученике (сликање паметним телефоном би успело!), а затим поделите активност са суседним одељењем 2. разреда.

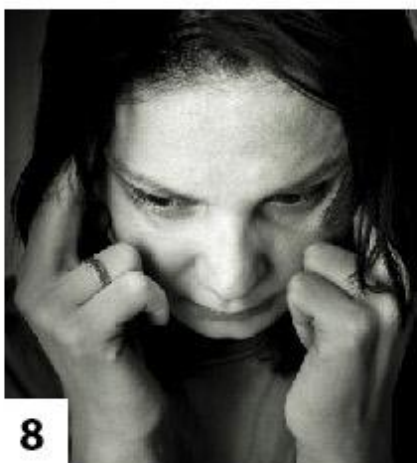
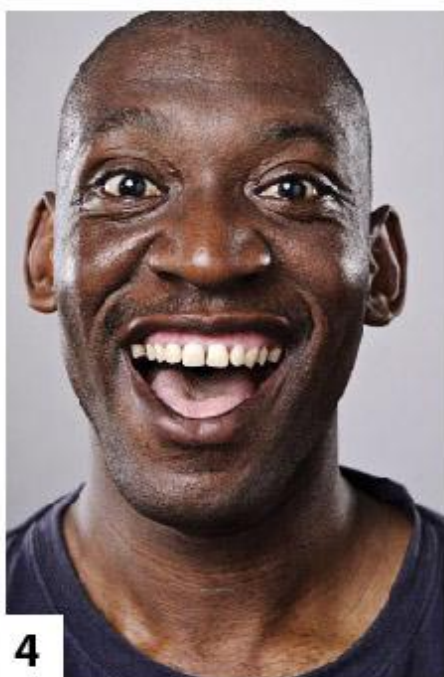


ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учioniци® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



Извор: <https://k12.тхоугтфулларнинг.цом/минилессон/сеинг-емоцион-фациал-експрессионс>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© Фондација Рандом Ацтс оф Кинднесс. Сва права задржана. www.рандомацтсофкинднесс.org | Страна 7