

# Поштовање нашег (емоционалног) ја

Ова лекција надовезује се на лекцију 1 и омогућава ученицима не само да идентификују емоције споља, већ и да размисле о томе како су идентификовали емоције у себи у последњој недељи. Они такође имају прилику да осмисле специфичне стратегије које ће им помоћи да се носе са емоционалним искуствима, дајући им већу прилику за бригу о себи и самопоштовање.

## Поштујте подконцепт(е)

Брига о себи, љубазност

## Временски оквир лекције

25-30 минута

## Потребни материјали

- ☐ Радни лист Брига за себе и наше емоције
- ☐ Прибор за писање

## 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:

- Истражите здраве начине за бригу о сопственом менталном и емоционалном здрављу.

## Веза са наставником/негу самога себе

Док се упуштамо у ову јединицу, одвојите време да се запитате: „Како да покажем поштовање према себи? Како да практикујем бригу о себи?" Морате се прво напунити пре него што имате нешто да понудите својим студентима! Покушајте да креирате један позитиван циљ који се односи на бригу о себи сваког школског дана како бисте били сигурни да своје потребе стављате на врх листе. Неки примери могу бити: Одаберем да се фокусирам искључиво на јело за време паузе за ручак (а не на оцењивање!) или одлучим да сваког јутра напишем позитивну афирмацију на табли да подсетим себе (и све који је читају) да свако од нас је вредан члан наше учioniчке и школске заједнице.

## Савети за различите ученике

- Поновите ову лекцију да будете осетљивистуденти који имају искусили (или који редовно доживљавају) трауматичне ситуације због којих би било тешко разговарати о томе шта их чини уплашеним или љутим.
- Унапред одредите партнере (за размишљање-пар-дељење) тако да се деца издвајају из својих уобичајених група пријатеља.



## Објави

3-5 минута

*Разговарали смо о томе шта утиче на наша осећања и емоције. Данас ћемо радити активност у којој размишљамо о томе како да бринемо о свом уму, телу и емоцијама.*

*Ову лекцију ћемо отворити размишљањем, паром, дељењем. Окрените се комшији (или унапред одређеном партнеру, ако је применљиво) и разговарајте о неким емоцијама које сте доживели у протеклој недељи од наше последње лекције. Сећате се како сам вас замолио да обратите пажњу на оне између лекција? Да ли сте доживели радост? Бес? Туга? Нервоза (као када први пут радите нешто ново)? Када сте искусили ове емоције, шта сте осећали или како сте реаговали? Да ли сте осећали да контролишете своје емоције и осећања, или су ваше емоције и осећања контролисали вас?*



## Инспири

5-7 минута

*Да ли се неко сећа цитата Елеонор Рузвелт о коме смо говорили у нашој последњој лекцији?*

Питајте да ли неко може да се сети или, ако не, да ли може да каже главну идеју.

„Нико вас не може натерати да се осећате инфериорно без вашег пристанка. -Елеанор Рузвелт

*Други начин да се ово каже је учење да се бринемо о свом менталном здрављу (наша способност да се носимо са стресом свакодневног живота) и емоционалном благостању (како разумете, користите и изражавате своје емоције на продуктиван начин.) Постоје здраве и нездраве начине да се бринемо о нашем менталном здрављу и емоционалном благостању, што може утицати на то како се осећамо. Који су неки нездрав начини на које можемо да се лечимо? Мислим да би Еленор Рузвелт рекла да је допуштање неком другом да се осећамо лоше због себе један нездрав начин на који се опходимо према себи. Шта мислиш?*

Позовите ученике да одговоре.

Сада, који су неки здрави начини на које можемо да се лечимо?

Поновите дискусију.

Запамтите, наш циљ је да прво покажемо поштовање према себи како бисмо могли показати поштовање према другима.



## Оснажити

10-15 минута

*Сада ћемо разговарати о неким другим начинима на које можемо да бринемо о себи и својим емоцијама.*

Поделите лист „Брига за себе и наше емоције“. Затим поделите ученике у парове.

*Са својим партнером разговарајте о томе шта значе ови савети за бригу о себи и неке начине на које можете да следите савете. Након што ученици попуне лист са активностима, позовите ученике да поделе неке од својих идеја. Објасните да ће понети свој лист „Брига за себе и наше емоције“ кући да разговарају са својим родитељима, старатељем или одраслима са којима живе.*



## Одразити

5 минута

*Данас смо причали о неким здравим начинима на које можемо да се бринемо о себи. Поступање према себи на љубазан начин помаже у одржавању менталног и емоционалног благостања! И то је самопоштовање!*

Да бисте проценили разумевање материјала, изаберите питање за евалуацију или за размишљање као упутства за дискусију, писање или часопис. Размислите о давању додатног времена за дубљу евалуацију и размишљање по потреби.

Евалуатион Куестионс

- Шта је брига о себи?
- Шта је емоционално благостање?
- Шта је ментално здравље?

Питања за размишљање

- Како вам ови савети могу помоћи да будете љубазни према себи?
- Зашто мислите да је важно бити љубазан према себи?
- Мислите ли да је ментално здравље једнако важно као и физичко здравље? Зашто?



## Идеје за проширење

- Нека ученици понесу кући попуњен радни лист „Брига за себе и наше емоције“ и лист са активностима за помоћно особље. Замолите их да разговарају о неким саветима и начинима на које могу да испробају ове савете са својим родитељем, старатељем или одраслом особом са којом живе, а такође одговорите на питања на листи активности за проширење дома.
- Након недељу дана испробавања ових техника, разговарајте са ученицима о следећем:
  - Да ли сте пробали неки од ових савета код куће? Да ли су вам помогли да управљате својим осећањима на начин који показује љубазност према себи?
  - Који су неки начини да се носите са бесом или негативним осећањима?
  - На које начине је ваша породица разговарала да би вас могла подржати? Подстакните ученике да наставе да практикују ове технике и редовно проверавајте са њима да ли им помажу да ефикасније управљају емоцијама.



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 СЕЛЕцт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® 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/kinness-in-the-classroom/>

## Брига за себе и наше емоције

**Упутства:** У наставку су наведени неки савети како да останете ментално и емоционално здрави. Са својим партнером разговарајте о томе шта сваки савет значи и начине на које можете да испробате овај савет. Напишите своје одговоре у предвиђени простор.

Савет	Шта ово значи?	На које начине можете ово испробати?
1. Дајте свом мозгу одмор.		
2. Вежбајте свој мозак.		
3. Храните се здраво.		
4. Приметите и осетите своја осећања.		
5. Не избегавајте своје проблеме.		
6. Прихватите тужне или лоше ствари које вам се дешавају у животу.		

7. Помозите себи да се осећате боље.		
--------------------------------------	--	--

# Хоме Ектенсион Активити

Име \_\_\_\_\_

Вратите се \_\_\_\_\_

Као део програма Случајна дела љубазности, на часу смо разговарали о томе да се бринемо о себи и како то утиче на то како се осећамо. Разговарали смо о следећим саветима:

- Дајте свом мозгу одмор.
- Вежбајте свој мозак.
- Здравно храните.
- Приметите и осетите своја осећања.
- Не избегавајте своје проблеме.
- Прихватите тужне или лоше ствари које вам се дешавају у животу.
- Помозите себи да се осећате боље.

**Упутства:** Разговарајте о следећим питањима и напишите или нека ваш ученик напише одговоре испод или на полеђини и врати се у школу до приказаног датума:

**Мислите ли да вам ови савети могу помоћи? На које конкретно начине ћете покушати да искористите ове савете ове недеље да покажете љубазност према себи?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**На које начине можемо научити да се носимо са својим бесом или негативним осећањима?**

---

---

---

---

---

---

Како вас можемо подржати код куће?