**PRIKAZ PRAKTIČNOG RADA STRUČNOG SURADNIKA – PSIHOLOGA U OSNOVNOJ ŠKOLI**

**PRIPREMA ZA RADIONICU UČENIKA**

**„ISTRAŽIVAČI EMOCIJA“**

Pripravnik/ca: Daria Matković

 Škola: OŠ Franje Krežme Osijek

Mentor pripravnika: mr.spec. Silvija Mihaljević, klinički psiholog

Škola: OŠ Antuna Mihanovića, Osijek

Osijek, 2019.

Sadržaj

1. Uvodni dio 1
	1. Svrha izbora teme radionice 1

1.2. Teoretski dio/ teoretske postavke/ 1

2. Opći podaci o radionici 2

3. Metodički dio 3

3.1. Cilj radionice prikazan ishodima učenja 3

3.2. Oblici rada 3

3.3. Metode rada 3

3.4. Sredstva i pomagala 3

3.5. Tijek radionice 4

 3.5.1. Struktura radionice i opis aktivnosti 4

3.6. Mogućnosti buduće razrade teme 9

3.7. Literatura 9

3.8. Prilozi 10

3.9. Evaluacija učenika 11

**1. Uvodni dio**

**1.1. Svrha izbora teme radionice**

Primarne emocije pojavljuju se rano tijekom života i većina ljudi ih može jednostavno identificirati. Međutim tijekom puberteta dolazi do pojave nekih novih emocija s kojima se neki učenici nose teže. U šestom razredu često pričamo o pubertetu, odrastanju, fizičkim i psihičkim promjenama, međutim malo vremena posvećujemo upravo emocijama, odnosno tome kako se nositi s novim iskustvima i situacijama. Iako je tema poznata, smatram da je važno o njoj razgovarati te poticati djecu da otvoreno govore o svojim emocijama i izazovima s kojima se susreću.

**1.2. Teoretski dio / teoretske postavke /**

Emocije su psihički doživljaji koji, nasuprot stvarnomu opažanju, izražavaju odnos čovjeka prema svijetu koji ga okružuje, tj. subjektivno stanje najčešće popraćeno fiziološkim promjenama koje potiče osobu na reakciju (Darwin,1872.). Koliko su emocije važne govori veliki broj teorija koje do današnjeg dana nisu usuglasile popis osnovnih emocija. Međutim, ono što je poznato je da se emocije dijele na: primarne (osnovne) i sekundarne emocije. Primarne ili osnovne emocije važne su za ljude jer su čvrsto ugrađene u ljudsku neuroanatomiju i imaju veliku važnost u prilagodbi na okolinu te u opstanku vrste (Ekman i Friesen, 1986.). Upravo prema Ekmanovu modelu (1970.) u osnovne, urođene i univerzalne ljudske emocije ubrajamo: sreću, tugu, ljutnju, strah, iznenađenje i gađenje.

* **Sreća**: označava ugodno emocionalno stanje koje se često povezuje uz osjećaj slobode, zadovoljstva, sigurnosti, unutarnjeg mira, a može se javiti iz različitih razloga (npr. zbog ostvarenja nečega što smo jako dugo planirali, dobrog odnosa neke osobe prema nama i sl.) (Izard, 1977.).
* **Tuga**: odgovor na vanjski svjesno prepoznati gubitak. Za razliku od straha koji je usmjeren ka budućnosti, emocija tuge je usmjerena prema prošlosti. Tužne osobe mogu postati tihe ili povučene te manje aktivne.
* **Ljutnja**: emocionalna reakcija odnosno vidljivo izraženo nezadovoljstvo usmjereno na stvarne događaje ili osobe. Psiholozi se slažu, kada se prikladno izražava, riječ je o zdravom osjećaju.
* **Strah**: intenzivan i neugodan osjećaj u vezi s postojećom ili nekom očekivanom opasnošću. Prate ga brojne fiziološke promjene kao što su: lupanje srca, znojenje, drhtanje, suha usta itd.
* **Iznenađenje**: svojim trajanjem je najkraća emocija, a traje najviše nekoliko sekundi. Kada shvatimo što se događa, trenutak iznenađenja već prolazi, a nakon toga se može razviti u emociju straha, ljutnje ili gađenja, ali i u sreću, u ovisnosti o tome što nas je iznenadilo. Ponekad je iznenađenje teško razlikovati i razgraničiti prema mikroekspresiji lica od emocije straha (Jack, Garrod i Schyns, 2014.).
* **Gađenje**: emocionalna reakcija odbojnosti koja nastaje kao reakcija na podražaje koje doživljavamo kao neugodne i neprihvatljive za unošenje u organizam. Darwin je prvotno opisao gađenje u odnosu na osjećaj okusa, a sekundarno u odnosu na sve što uzrokuje sličan osjećaj prema osjetu njuha, dodira ili vida.

Stoga, možemo zaključiti da se primarne emocije dijele na pozitivne/ugodne i na negativne/neugodne. Primarne emocije su karakteristične po tome što se javljaju rano tijekom života, situacije koje ih izazivaju su relativno jednostavne, kulturno su univerzalne, javljaju se i kod osoba koje su slijepe od rođenja, lako se identificiraju na osnovu izraza lica i većina njih se može identificirati kod životinja, posebno kod viših primata. Međutim, emocije su specifične po tome što različite osobe imaju različite emocije u istoj situaciji. Emocije mogu također biti određene različitim životnim iskustvima, razinom samopouzdanja, ciljevima, kulturnim podrijetlom i mnogim drugim čimbenicima koji mogu utjecati na oblikovanje emocionalnih reakcija u određenoj situaciji (Parrott,2001.). Stoga je cilj ove radionice pomoći učenicima da istraže svoje emocije i bolje razumiju zašto se osjećaju ili izražavaju osjećaje na određeni način.

**2. Opći podaci o radionici**

 Razred: 6A

 Školska godina: 2019./2020.

 Datum: 20.11.2019.

 Mjesto održavanja: OŠ Franje Krežme, učionica Vjeronauka

 Vrijeme trajanja: 45 minuta (jedan školski sat)

 Naziv radionice: „Istraživači emocija“

**3. Metodički dio**

**3.1. Cilj radionice prikazan ishodima učenja**

 Učenik će moći:

* definirati emocije i emocionalnu inteligenciju,
* razlikovati vrste emocija,
* poticati izražavanje emocija,
* utvrditi naučeno.

**3.2. Oblici rada**

 Pedagoška radionica - individualni rad, frontalni rad, rad u paru.

**3.3. Metode rada**

 Metoda slušanja, metoda razgovora, metoda reproduktivnog stvaranja (gluma), metoda razmišljanja, metoda pogađanja, metoda pisanja, metoda usmenog izlaganja.

**3.4. Sredstva i pomagala**

 Slikokaz, papirići s emocijama, listići za odgovore, pribor za pisanje, plastelin, papirići u zelenoj i crvenoj boji, evaluacijski listić, računalo, video isječak.

**3.5. Tijek radionice**

**3.5.1. Struktura radionice i opis aktivnosti**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETAPA NASTAVNOG SATA** | **ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA** | **Nastavne metode i oblici rada** | **Nastavna sredstva i pomagala** | **Vrijeme (min)** |
| **SADRŽAJ** |
| **1. UVODNI DIO** | **Pozdrav**Voditelj pozdravlja sudionike radionice i najavljuje da će tema biti otkrivena tek nakon uvodne aktivnosti. Potičem ih da razmisle i na temelju prve aktivnosti probaju pogoditi o kojoj bi se temi moglo raditi.**Pravila radionice**Nakon pozdrava ponavljamo pravila ponašanja tijekom radionice. Učenicima se pokazuju slike koje prikazuju pravila: * Pravilo dizanja ruku – kada želimo nešto reći.
* Pravilo slušaj drugoga – pažnja i poštivanje onoga tko upravo govori.
* Pravilo sudjelovanja – u radionici nema promatrača, SVI sudjeluju.
* Pravilo poštivanja dogovorenog vremena.

**Aktivnost pantomime**Voditelj poziva jednog dobrovoljca, čiji je zadatak iz kutije izvući papirić na kojemu je napisana emocija. Učenikov je zadatak bez verbalne komunikacije odglumiti zadanu emociju, a zadatak ostalih učenika je pogoditi o kojoj emociji je riječ. Nakon pogađanja, voditelj postavlja pitanje učenicima: „Možete li pogoditi koja je tema današnje radionice?“Nakon što učenici odgovore što misle o čemu se radi, voditelj potiče razgovor s pitanjima: „Što su za vas emocije? , Možete li se sjetiti još nekih emocija koje nismo spomenuli? , Možemo li emocije podijeliti na nekakve skupine? , Osjećamo li svi jednake emocije u određenim situacijama – primjer? , Na koji način prepoznajemo emocije kod drugih ljudi?“**Istraživači emocija – kviz**Voditelj dijeli listiće na koje će učenici pisati svoje odgovore, te istovremeno daje uputu da će na slikokazu biti prikazani različiti emotikoni, a oni će svatko za sebe morati pokušati prepoznati koju emociju prikazuje određeni emotikon.Nakon što su im prezentirani svi emotikoni, voditelj otkriva točne odgovore te postavlja pitanja kako bi potaknuo raspravu.„Koliko Vas je imalo više od pet-osam-deset točnih odgovora? , Je li Vam bilo teško prepoznati emocije? , Koje emocije ste teže prepoznali? , Što može označavati pojam emocionalne inteligencije? , U čemu su dobre osobe koje imaju visoku emocionalnu inteligenciju?“ | Frontalni rad, metoda slušanja.Frontalni rad, metoda razgovora, metoda slušanja.Metoda reproduktivnog stvaranja (gluma), metoda razmišljanja, individualni rad, frontslni rad, metoda pogađanja, metoda razgovora.Individualni rad, frontalni rad, metoda razmišljanja, metoda pogađanja, metoda slušanja, metoda pisanja, metoda usmenog izlaganja. | Slikokaz s prikazom pravilaPapirići s emocijamaListići za odgovore (Prilog 1.), slikokaz s emotikonima, pribor za pisanje | 1 minuta1 minuta5 minuta4 minute4 minute5 minuta |
| **2. SREDIŠNJI DIO** | **Oživi emociju**Tijekom središnje aktivnosti zadatak učenika je da razmisle kako se danas osjećaju te vizualiziraju svoju emociju. Nakon kratkog promišljanja zadatak učenika je da svoju emociju izrade uz pomoć plastelina. Voditelj potiče učenike da koriste svoju kreativnost i maštu.Drugi dio zadatka je da pokušaju pogoditi koju emociju je prikazao njihov par iz klupe, a nakon pogađanja, zadatak učenika je kratko prokomentirati o kojoj emociji je riječ i zašto se osjećaju upravo tako. Nakon što su učenici prokomentirali u paru, voditelj postavlja pitanja: „Kako Vam se svidio ovaj zadatak? , Je li Vam bilo teško prikazati svoje trenutne emocije i zašto? , Koliko Vas je pogodilo emociju svog para iz klupe? , Želi li netko predstaviti svoju figuricu?“ | Individualni rad, metoda praktičnog rada.Rad u paru, metoda razgovora, metoda razmišljanja.Metoda razgovora, metoda usmenog izlaganja. | Plastelin | 7 minuta6 minuta6 minuta |
| **3. ZAVRŠNI DIO** | **Kvisko – aktivnost za ponavljanje**Voditelj uz pomoć slikokaza prikazuje tvrdnje, a zadatak učenika je da kada smatraju da je izjava točna podignu zeleni papirić, a kada smatraju da je izjava netočna podignu crveni papirić.Tvrdnje su sljedeće:* Emocije se dijele na pozitivne i negativne.
* Emocije ne utječu na funkcioniranje čovjeka.
* Osobe s visokom emocionalnom inteligencijom lako suosjćaju s drugima.
* Postoji šest primarnih emocija.
* Osobe ne mogu doživljavati različite emocije u istim situacijama.
* Emocije lako prepoznajemo kada pogledamo nečiji izraz lica.
* Nije sramota pričati o svojim emocijama.

**Evaluacija**Nakon ponavljanja voditelj dijeli učenicima evaluacijski listić, a zadatak učenika je da zaokruže broj koji će označavati kakvo je bilo njihovo raspoloženje na radionici te jesu li naučili nešto novo. | Frontalni rad, individualni rad, metoda slušanja, metoda razmišljanjaIndividualni rad, frontalni rad, metoda pisanja, metoda razmišljanja. | Slikokaz s izjavama, papirići u zelenoj i crvenoj boji.Evaluacijski listić (Prilog 2.), pribor za pisanje. | 4 minute2 minute |
| **4. REZERVNA AKTIVNOST** | **Video isječak – Inside out**Voditelj radionice prikazuje kratki isječak iz filma Inside Out, a zadatak učenika uočiti što više emocija koje se prikazuju u video isječku.Nakon gledanja videa, učenici komentiraju koje su to emocije.  | Metoda razmišljanja, metoda usmenog izlaganja, individutalni rad. | Računalo, video isječak. | 5 minuta |

**3.6. Mogućnost buduće razrade teme**

 U sljedećim susretima moglo bi se govoriti o tome kako pozitivno upravljati emocijama odnosno vježbati pozitivne rekacije na izazovna iskustva. Također jedna od zamisli za buduće radionice je rad na jačanju empatije i tolerancije među učenicima, odnosno razvijanje razumijevanja za tuđe osjećaje i poticanje prosocijalnog ponašanja.

**3.7. Literatura**

Darwin, C. (1872.): ***The expression of the emotions in man and animals***. John Murray. Lonadon.

Ekman, P. (1970.): ***Universal facial expressions of emotions***. *California Mental Health Digest* 8/7. Department of Mental Hygiene, Bureau of Research. Sacramento, California. 151–158.

Ekman, P; Friesen, W.V. (1976.): ***Pictures of Facial Affect***. Consulting Psychologists Press. Palo Alto.

Izard, C.E. (1977.): ***Human emotions***. Plenum Press. New York.

Jack, R.E; Garrod, O.G. i Schyns, P.G. (2014.): ***Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time***. Current Biology 24/2. Cambridge. 187-192.

**3.8. Prilozi**

**Prilog 1.** Istraživači emocija – listić za odgovore

|  |  |
| --- | --- |
|  | **EMOCIJA** |
| 1. EMOTIKON |  |
| 2. EMOTIKON |  |
| 3. EMOTIKON |  |
| 4. EMOTIKON |  |
| 5. EMOTIKON |  |
| 6. EMOTIKON |  |
| 7. EMOTIKON |  |
| 8. EMOTIKON |  |
| 9. EMOTIKON |  |
| 10. EMOTIKON |  |
| 11. EMOTIKON |  |
| 12. EMOTIKON |  |

**Prilog 2.** Emotikoni za pogađanje emocija







**Prilog 3.** Evaluacijski listić

1. KAKVO JE BILO TVOJE RASPOLOŽENJE NA RADIONICI? (zaokruži ocjenu)

 1 2 3 4 5 

2. NA RADIONICI SAM NAUČIO/LA NEŠTO NOVO? (zaokruži ocjenu)

 1 2 3 4 5 

**3.9. Evaluacija učenika**

Učenici će evaluirati radionicu uz pomoć evaluacijskog listića. Prvi zadatak u evaluacijskom listiću glasi: „Kakvo je bilo tvoje raspoloženje na radionici?“, a drugo pitanje: „Na radionici sam naučio/la nešto novo?“. Zadatak učenika je da zaokruži ocjenu od 1-5, gdje je jedan najmanja ocjena označena tužnim emotikonom, a ocjena 5 najveća označena sretnim emotikonom.