

**2. razred osnovne škole**  
**Modul - Prevencija ovisnosti**  
**Prepoznavanje i izražavanje osjećaja**

**Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika**

- Tema: prevencija ovisnosti - prepoznavanje i izražavanje osjećaja
- Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještinu prepoznavanja i izražavanja osjećaja kao podloge za empatiju
- Ishodi učenja:
  - razumjeti važnost prepoznavanja vlastitih osjećaja
  - razumjeti razliku između primjerenog i neprimjerenog izražavanja osjećaja
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 8 godina

**Potreban materijal**

- priprema radionice
- Protokol 1 – Popis osjećaja za kartice

**Sadržaj – opis aktivnosti**

**Uvodna igra „Krećimo se“ – 10'**

**Cilj uvodne igre (za voditelja):** *uvod u temu osjećaja, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, empatije, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre*

**Uputa:**

- Igra "Krećimo se" - Svi ustanu i kreću se na način koji im je riječima zadao voditelj, bez govorenja... igra se igra u tišini: "Hodajte... kao kraljica... kao kauboj... kao netko s nogom u gipsu... kao netko koga žuljaju cipele... kao bos po vrućem asfaltu... kao preplašeni... kao zabrinuti... kao tužni... kao sretni." (*voditelj može birati i druge situacije, uloge i osjećaje za koje poziva učenike da se užive u njih i hodaju na taj način*)

**Rasprava i uvod u temu:**

- Kakva vam je bila ova igra? O čemu je bila ova igra? Što ste radili?
- Koji hod vam je bio posebno zanimljiv? Koji hod vam je bio posebno težak?
- Zaključak će ići vjerojatno prema tome da se lakše uživjeti u neke situacije i uloge nego u osjećaje, lakše je uživjeti se u nešto o čemu imamo mišljenje, znamo to, osjetili smo već i slično.

## Glavna aktivnost – 25'

### Uvodna rasprava:

Da bismo mogli uživjeti se u osjećaje drugih ljudi, prvo moramo znati prepoznati vlastite osjećaje i osjećaje drugih te znati pokazati vlastite osjećaje na primjeren način. Zato ćemo danas raditi na tome. Dakle, vježbat ćemo kako prepoznati vlastite osjećaje i kako ih izraziti. Vježbat ćemo i kako prepoznati osjećaje kod drugih. Zašto su nam ove vještine važne? Što mislite?

Zašto je važno moći prepoznati kako se osjećamo mi i kako se osjećaju drugi ljudi?

Po čemu možemo to prepoznati?

Kako znamo koje osjećaje naš prijatelj/prijateljica proživljava?

### VAŽNO NAPOMENUTI u raspravi:

Ne postoje pozitivni i negativni osjećaji. Svi su osjećaji dobri i važni za nas. Postoje samo ugodni i neugodni osjećaji. Isto tako postoje primjereni i neprimjereni načini izražavanja osjećaja.

Koje osjećaje poznajete?

Koji su ugodni, a koji nisu?

### Uputa:

- Učenicima podijelite kartice s osjećajima (Protokol 1) i kažite im da ne pokazuju svoju karticu nikome drugome.
- Podijelite razred u parove. U parovima svaki od učenika treba vježbati izražavanje osjećaja koji mu je na kartici i to tako da:
  - osjećaj pokaže samo pomoću izraza lica
  - osjećaj pokaže pokretima tijela, ali u potpunoj tišini
  - osjećaj pokaže samo zvukom svoga glasa (ali bez riječi)
  - osjećaj iskaže riječima (verbalno).

Drugi član para treba pogoditi o kojem je osjećaju riječ, ali mora pričekati s odgovorom da njegov partner prođe kroz sva četiri načina izražavanja. Zatim učenici zamijene uloge.

### Rasprava:

Jeste li uspjeli pokazati osjećaje na sve načine? Što je bilo lakše, a što teže?

Kako je bilo prepoznavati? Jeste li uspijevali? Po čemu ste prepoznali?

Na ploči možete zapisati odgovore ili neuspjele pokušaje pod naslovima «verbalno» i «neverbalno».

## Zaključna rasprava – 10'

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Što ćete ispričati roditeljima kada vas pitaju što ste radili na radionici?

Kako vam ovo što smo danas radili može koristiti u životu?

Je li vam se svidjelo da ovako radimo u radionici? Što vam se svidjelo?

**Popis nekih izraza osjećaja za kartice:**

Tuga

Sreća

Ljtnja

Strah

Radost

Uzbuđenost

Uznemirenost

Smirenost

Ravnodušnost

Bijes

Razočaranje

Gađenje

Sram

Ljubomora

Ljubav

Ponos

Nesigurnost

Vedrina

Nestrpljivost potištenost

Razdraženost

Nemirnost

Usamljenost

Uzrujanost.