

ДЕЙНОСТ 1

ИЗВЛИЧАНЕ НА НУЖДИ ОТ ЕМОЦИИТЕ



УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Емпатия
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 5
минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-14 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Отдавна е известно, че емоциите предават информация на човек. Емоциите предоставят обратна връзка за това дали личните потребности са задоволени или не. Казано по-просто, потребността е нещо, което е необходимо на човек, за да живее здравословен и щастлив живот. Като цяло, негативните емоции показват, че определена потребност не е задоволена. Негативните емоции сигнализират на човек, че е необходимо да се спре и да се обърне внимание на тази потребност. Положителните емоции, от друга страна, сигнализират, че потребностите на човек са задоволени и че дадена дейност трябва да продължи. Разбирането от какво се нуждаят другите хора е ключът към овладяването на емпатията.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Тази дейност е адаптирана от гимназия „Проф. Иван Апостолов“, първоначално създадена от Хуго Албертс (доктор).

ЦЕЛ

Да се идентифицират нуждите на другите ученици, които са задоволени, както е показано чрез преживяване на положителни емоции. Да се идентифицират нуждите на другите, които не са задоволени, както е показано чрез преживяване на отрицателни емоции.



Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се проведе по двойки и в група за обсъждане на въпросите и дискусията за размисъл.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Шаблони на двете таблици по-долу с две колони за сравнение между нужди и емоции
- Пастели, моливи, химикалки и всякакви други цветни инструменти за писане
- Лепящи се бележки
- Шаблони, както е показано по-долу:

ПОЛОЖИТЕЛЕН ОПИТ	НУЖДА, КОЯТО Е ЗАДОВОЛЕНА

ОТРИЦАТЕЛЕН ОПИТ	НУЖДА, КОЯТО НЕ Е ЗАДОВОЛЕНА



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ Стъпка 1: Изясняване на връзката между емоциите и потребностите Насочете учениците да идентифицират своите емоции:

Емоциите ни казват нещо за нас самите. Те могат да предоставят ценна информация за нашите нужди. Нуждата е нещо, необходимо на човек, за да живее здравословен и щастлив живот (вижте Приложение А за общ преглед на често срещаните нужди).

Негативните емоции ни казват, че определена потребност не е задоволена. Например, човек, който неочаквано не е поканен на вечеря, може да се почувства изключен. Това чувство може да е сигнал, че той или тя се нуждае от свързаност, от нужда да принадлежи.

Положителните емоции, от друга страна, сигнализират, че нашите нужди са задоволени и че дадена дейност трябва да продължи. Например, човек, който може да изпълни сложна задача без помощ от други, може да изпитва гордост. Гордостта сигнализира, че нуждата му от автономност и компетентност е задоволена.

Стъпка 2: Анализ на ежедневните нужди

Помолете учениците да направят списък в двете таблици за нужди и емоции, като анализират деня си/или предходните дни, и ги попитайте:

- Винаги, когато изпитвате емоция, опитайте се да я идентифицирате.
- Чувствате ли радост или облекчение?
- Чувствате ли гняв, объркване, разочарование или просто тъга? Не се притеснявайте да го наречете „правилно“ – следвайте инстинкта си за това, което изпитвате.
- Ако емоцията е положителна, избройте я в първата колона на Таблица 1. Избройте отрицателните емоции в първата колона на Таблица 2. След това попитайте учениците какво им казва емоцията за техните нужди: просто казано: щастливи ли са или не. Помолете ги да изброят нуждата(ите) във втората колона на Таблица 1.

Ако изпитат негативна емоция, кои потребности може да не бъдат задоволени, както е посочено от тази емоция? Избройте потребностите под втората колона на Таблица 2. Помолете учениците да работят по двойки, да обяснят своите потребности и да покажат емоциите си, така че другите ученици да могат да се досетят.



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво ви направи най-силно впечатление от това упражнение?

Какво научихте за себе си?

Какво бихте могли да направите с наученото?

Как можете да използвате това упражнение в бъдеще?



ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво ви направи най-силно впечатление от това упражнение?

Какво научихте за себе си?

Какво бихте могли да направите с наученото?

Как можете да използвате това упражнение в бъдеще?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Учениците могат да направят това упражнение, като размишляват върху личните си нужди, когато действително изпитват емоции, възможно е също така да размишляват върху минали емоции.

