

**Слободен изборен предмет**  
**ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ**

## Слободен избран предмет: ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ

Основни податоци за програмата

|   |   |
|---|---|
| <b>Наставен предмет</b>                     | Емоционална писменост   |
| <b>Изготвиле:</b>                           | <b>Даниела Мијалковска-психолог</b>   |
| <b>Адаптирале:</b>                          | <b>Маја Панева-одделенски наставник</b><br><b>Силвана Цекова-одделенски наставник</b><br><b>Весна Лазарова Џаковиќ ООУ, „Ј.Х.Песталоци“ - Скопје</b>  |
| <b>Училиште :</b>                           | <b>Славица Гаврилова ООУ, „Ј.Х.Песталоци“ - Скопје</b><br><b>ООУ, „Ј.Х.Песталоци“ - Скопје</b>  |
| <b>Вид/категиорија на наставен предмет</b>  | Слободен избран предмет(1)  |
| <b>Одделение</b>                            | V-3 (петто- три)  |
| <b>Теми/подрачја во наставната програма</b> | 1. Емоции и емоционална писменост<br>2. Самодоверба<br>3. Комуникација  |
| <b>Број на часови</b>                       | 36  |
| <b>Опрема и средства</b>                    | <b>Литература:</b><br>Прирачник за поучување емоционална писменост во училиште, Д.Мијалковска, август 2022, <a href="https://metodimitevskibrico.edu.mk/wp-content/uploads/2022/08/MANUAL-FOR-EMOTIONAL-LITERACY-ERASMUS-SOLIDARITY-FOR-EQUALITYRegistration-number-2019-1-RO01-KA229-063063.pdf">https://metodimitevskibrico.edu.mk/wp-content/uploads/2022/08/MANUAL-FOR-EMOTIONAL-LITERACY-ERASMUS-SOLIDARITY-FOR-EQUALITYRegistration-number-2019-1-RO01-KA229-063063.pdf</a> (Основен извор на литература за организирање на содржините, активностите, работилниците)<br>Прирачник за образование за животни вештини од IV-VI одделение, Биро за развој на образованието<br><b>Предлог интернет извори:</b><br>Прирачник за подобрување на когнитивен и социо - емоционален развој кај деца и малолетни лица од 7 - 20 год , 2011 <a href="https://www.mtsp.gov.mk/WBStorage/Files/Priracnik_deca.pdf">https://www.mtsp.gov.mk/WBStorage/Files/Priracnik_deca.pdf</a><br><a href="https://www.bro.gov.mk/wp-content/uploads/2020/02/Zivotni-Vestini-IV-VI.pdf">https://www.bro.gov.mk/wp-content/uploads/2020/02/Zivotni-Vestini-IV-VI.pdf</a><br><a href="https://innova.tiveresources.org/helping-children-express-emotions-through-art/">https://innova.tiveresources.org/helping-children-express-emotions-through-art/</a><br><a href="https://minikar.ru/bs/zdorove-i-krasota/igra-na-izuchenie-chuvstv-emocionalnye-igry-igra-ugadai-emociyu/">https://minikar.ru/bs/zdorove-i-krasota/igra-na-izuchenie-chuvstv-emocionalnye-igry-igra-ugadai-emociyu/</a> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><a href="https://www.unicef.org/bih/media/6086/file/Zbirka%20radionica%20za%20grupni%20rad%20sa%20djecom%20i%20mladima%20u%20vaspitanju%20i%20obrazovanju%20sistemima%20u%20Bosni%20i%20Hercegovini%202021..pdf">https://www.unicef.org/bih/media/6086/file/Zbirka%20radionica%20za%20grupni%20rad%20sa%20djecom%20i%20mladima%20u%20vaspitanju%20i%20obrazovanju%20sistemima%20u%20Bosni%20i%20Hercegovini%202021..pdf</a></p> <p><a href="https://greatist.com/connect/emotional-body-maps-infographic#does-this-work">https://greatist.com/connect/emotional-body-maps-infographic#does-this-work</a></p> <p><a href="https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/">https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/</a></p> <p><a href="https://blossomireland.ie/body-maps-and-emotions-colour-wheel/">https://blossomireland.ie/body-maps-and-emotions-colour-wheel/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZP_I6NkQb4">https://www.youtube.com/watch?v=cZP_I6NkQb4</a></p> <p><a href="https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf">https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/FeelingFaces_cards_EN-Blank.pdf</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аудиовизуелни средства (телевизор, таблет, ЛЦД-проектор, дигитален фотоапарат/камера, компјутер, паметна табла, интерактивен панел, печатач)</li> <li>• Интернет</li> <li>• Средства и материјали за цртање (хартија, молив, дрвени боици, фломастери, темперни бои)</li> <li>• Нагледни средства (флеш карти, фотографии, постери, работни листови-прилози од прирачникот)</li> </ul> |
|--|---|

## ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **ЛИЧЕН И СОЦИЈАЛЕН РАЗВОЈ**

| <i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i> |   |
|---|---|
| V-A.2                                       | да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба,  |
| V-A.4                                       | да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите што ќе му/ѝ овозможат развој и напредување,   |
| V-A.5                                       | да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите,  |
| V-A.7                                       | да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина  |
| V-A.9                                       | да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите,   |
| V-A.10                                      | да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина), |
| V-A.11                                      | да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош.   |
| V-A.13                                      | да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата,  |

|  |  |
|--|--|
| V-A.14   | да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените загрижи и потреби на конструктивен начин.  |
| <i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i> |  |
| V-B.2  | осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста,   |
| V-B.4  | секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,  |
| V-B.5  | од начинот на кој пристапува на решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите ќе бидат разрешени,   |
| V-B.6  | успехот во животот, во голема мера, зависи од целите што ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели               |
| V-B.8  | интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби, |
| V-B.9  | барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план.  |

Наставната програма вклучува дополнителни релевантни компетенции и од следните подрачја на Националните стандарди:

### **I.ЈАЗИЧНА ПИСМЕНОСТ**

| <i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i>        |  |
|--|--|
| I-А.1  | да ги изразува и пренесува своите мисли, чувства, информации и ставови во различни комуникациски ситуации на својот мајчин јазик, преку различни медиуми и за различни цели,                     |
| <i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i> |  |
| I-Б.2  | со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата) |
| I-Б.4  | содржината и начинот на изразување на сопственото мислење може да придонесе за одржување и за подобрување на комуникацијата, но и да предизвика недоразбирање и конфликти                        |

### **VI. ОПШТЕСТВО И ДЕМОКРАТСКА КУЛТУРА**

| <i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i>        |  |
|--|--|
| VI-А.2   | да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,   |
| VI-А.3   | да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува,            |
| VI-А.6   | да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација,  |
| <i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i> |  |
| VI-Б.1   | не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето  |
| VI-Б.2   | сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси, |

### **VIII. УМЕТНИЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ И КУЛТУРА**

| <i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i> |   |
|---|---|
| VIII-А.3                                    | да ги изразува сопствените идеи, искуства и емоции користејќи уметнички или други форми на креативно изразување (индивидуални или колективни)               |
| VIII-А.4                                    | да ги интерпретира идеите, искуствата и емоциите изразени во уметничките продукти креирани од другите што се припадници на сопствената или на други култури |

### Тема 1. Емоции и емоционална писменост

24 часа

#### *Знаења/вештини:*

- препознава термини за емоции
- препознава/идентификува и разликува емоциите кај себе и кај другите
- умее да именува емоции и да опише емоционална состојба со зборови
- го збогатува речникот на емоции
- умее да ги изрази емоциите со зборови
- умее соодветно да ги препознае на емоциите, правилно да ги именува, воочува нивното појавување, нивниот интензитет, престанок;
- сфаќа дека емоцијата може да се контролира
- знае дека постојат стратегии за справување со непријатните емоции
- ги разбира емоциите на другите
- сфаќа дека вештините за управување со своите емоции може да се учи
- стекнува позитивна слика за себе и развива самопочитување
- знае дека емоциите се важен извор на информации, кој го оеснува разбирањето и снаоѓањето во социјалната средина
- учи дека може да влијае врз своите емоции и своето однесување, како и за можноста за нивно контролирање
- умее да покаже емпатија, да слуша, да се грижи за себе и за другите
- умее да препознае вербални и невербални знаци на емоции
- знае дека емоциите имаат физиолошка основа и телесно се манифестираат
- умее да ги изрази сопствените идеи, искуства и емоции користејќи уметнички или други форми на креативно изразување.

### Ставови/вредности:

- го прифаќа постоењето на одредена емоција кај себе
- прифаќа слободно да зборува за емоциите
- почитува право и избор на изразување на емоционална состојба на другите
- презема одговорност за сопствените постапки водени од одредени емоции
- ја прифаќа важноста на емоциите во функција на сопствен раст и развој
- има позитивен став кон потребат од екстернализација на емоциите преку цртеж, однесување, гестикулација, интонација...
- прифаќа дека нашите емоции повеќепати се менуваат во текот на денот
- прифаќа дека нема добри и лоши / позитивни и негативни емоции и дека е во ред да се чувствува и страв и тага, нервоза, лутина, бес... и дека тоа не нè прави да бидеме лоши луѓе
- прифаќа дека непријатните емоции можат да бидат пречка, а пријатните поттик во односите меѓу луѓето
- поддржува разрешување конфликти и постигнување компромис
- покажува емпатија
- се залага и практикува конструктивни стратегии/ начини за справување со непријатните емоции.

### Содржини (и поими) и број на часови

### Примери на активности:

#### Што се емоции?

(емоции, чувства, страв, тага, лутина, срам, среќа, радост, восхит, здодевност, вина, љубов, љубомора, завист, осаменост, гордост, грижа, задоволство, замор, нервоза, стрес, сигурност, доверба, благодарност, гордост, надеж, копнеж, сочувство-емпатија, надеж, почит, трема, сомнеж,.....)

- Игровен контекст на размена на искуство
- Презентација од наставникот: **Емоции, чувства**
- Индивидуална работа, работа во пар, групна работа, експресивни техники-цртеж, работа со бои, играње улоги, дискусија, споделување искуства
- **Како ги препознавам емоциите кај себе и кај другите?**  
Презентирање на карти со слики при што наставникот преку изразот на лицето и различни гестикулации се обидува да демонстрира различни емоции прикажани на сликите, кои можат да бидат пријатни и непријатни.
- Учениците се поделени во групи, секоја група извлекува картичка од волшебната торбичка на кои има поставено прашања, одговараат на прочитаните прашања и кажуваат дали се чувствуваат пријатно или непријатно со нивниот одговор односно среќно, тажно...
- **Работилница: „Гушкање во круг“**  
Учениците стојат во круг. Првиот ученик го гушка ученикот што му е од левата страна и така се завршува кругот. Се дава инструкција секој да ги забележи ефектите на лицето на тој што го гушка и кога ќе заврши гушкањето, да ги каже забележаните ефекти. Се разговара за емоциите

|   |  |
|---|--|
|   | <p>што ги предизвикала работилницата, дали некому му било непријатно и сл. Разговорот се продлабочува со набројување ситуации кога и со кого се гушкаме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Работилница: „Игра -моите чувства“</b></li> </ul> <p><b>(избор на музика која предизвикува различни емоции)</b><br/> Децата слушаат различен вида на музика со затворени очи, која предизвикува различни чувства кај нив. Добиваат задача на лист хартија да нацртаат како се чувствуваат во моментот дека ја слушаат музикат. На крај ја слушаат песничкаата –Штом си среќен и кашуваат различни примери кога се чувствуваат среќно.</p>   |
| <p><b>Преознавање и именување на емоцијата</b><br/> (срав, тага, лутина, срам, среќа, љубов...)</p> | <p><b>Работилници и вежби: „Кажете го тоа гласно!“, „Коцка на чувств“, „Невербално изразување на емоциите“, „Кога зборовите не се доволни“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците се поделени во две групи, им поделуваме нумерирани картички со зборови и фотографии кои што покажуваат одредена емоција. Учениците треба да ја погодат емоцијата и однесувањето на фотографијата, односно да одредат кој број на која слика одговара.<br/> Се поведува дискусија - Што предизвикуваат овие емоции во вас?</li> <li>• Дискусија-Дали твоите другари-врсници понекогаш кажуваат или прават работи кои те прават да се чувствуваш непријатно?<br/> Дали понекогаш мислите дека е неопходно да кажете нешто, но се плашите да го направите истовремено? Учениците кажуваат најразлични примери како се чувствувале во различни ситуации.<br/> Наставникот посочува неколку неколку кои ќе им помогнат да го кажат она што го сакаат.<br/> - Стоите пред огледало и кажуваат што мислите<br/> - Пишувате писмо.<br/> - Пишувате дневник</li> <li>• На учениците им се доделуваат неколку карти со емоции и во пар погодуваат за кои емоции станува збор. Едниот ученик невербално се изразува, а другиот треба да погоди за која емоција станува збор, потоа ги менуваат улогите без покажување на картите</li> <li>• Наставникот запишува емоции на картички и ги става во кутија. Учениците се поделени во две групи. Еден ученик од групата влече картичка и ја глуми емоцијата без да користи зборови. Останатите треба да се обидат да погодат која емоција им е претставена.</li> </ul> |

### Разбирање на емоциите

(страв, тага, лутина, срам, среќа, љубов,.....)

**Работилници: „Каде ги чувствувам емоциите во моето тело?“** (Физиолошка основа на емоциите-телесна манифестација), „Рецепт за среќа“, „Емоционално тркало“, „Емоциите со кои се дружев минатата седмица“, Презентација: Што е тоа емоционална писменост?

#### Пример од активности

- Учениците добиваат картички со дефиниции за емоции и нумерирани картички со термини од видови емоции, поделени во групи при што ја читаат наведената дефиниција и го запишуваат соодветниот број на точната дефиниција во празниот простор пред секој даден термин.  
Постои само еден точен одговор за секој термин.
- Чувствата се во нашето тело. Се поведува дискусија во кој дел од телото се забележуваат промени додека чувствуваме: • страв • тага • лутина • нервоза • непријатност • осаменост • радост • срам. Потоа секој ученик добива по еден лист, на кој е нацртана силуета на човек. Во силуетата треба да ги лоцира поединечно овие чувства, во зависност од тоа во кој дел од телото ги чувствува. Со боја да го обои местото каде што ги чувствува емоциите.

Се разговара за секоја поединечна емоција, во кој дел од телото ја чувствува и како ја чувствува (болки во стомакот, тежина, проблеми со дишењето, со голтањето, тресење на рацете, чукање на срцето, главоболка, вкочанетост, потење, бледило или црвенило на лицето). Кога чувствуваме одредена емоција, се јавуваат различни промени во нашето тело.

- Со техниката бура на идеи учениците ги набројуваат емоциите и ги запишуваат на флип чарт.
- Наставникот ги прашува учениците дали знаат рецепт, што знаат да готват. Има секакви одговори. Им кажува дека денес ќе научат да готват нешто сосема посебно а тоа е среќа.

Ги поттикнува да размислуваат кога тие се среќни, како го чувствуваат тоа и каде во своето во своето, всушност сето тоа е рецепт за среќа. Потоа запишуваат рецепти, ги читаат и ги лепат на постер.

### **Справување со емоции**

(Стрес, препознавање и справување  
фрустрација, невербали знаци на  
емоции, говор на тело, ...)

### **Вежба:Приказна во 6 слики**

Се дава следната инструкција:

Ќе раскажеме приказна без зборови. Тоа значи дека ќе нацртаме или нашараме приказна следејќи ги упатствата на едукаторите. Воопшто не е важно дали е убаво нацртано и дали некој ќе го разбере затоа што вие самите ќе го интерпретирате својот цртеж.

- поделете ја хартијата на шест дела само немојте да ја сечете или кинете

- замислете главен јунак или главен лик на оваа приказна. Тоа може да биде замислен лик или лик од некоја приказна или филм. Тоа може да биде човек, животно, предмет - како вие сакате. На првата слика нацртајте го главниот лик на приказната.

- на вториот дел од хартијата нацртајте ја задачата (мисијата или случката во приказната на главниот лик). Во секоја приказна или бајка главниот лик мора да исполни некоја задача. Која е задачата на твојот јунак? Тоа нацртај го на втората слика.

- на третата слика прикажи кој или што му помага на твојот јунак (ако некој воопшто може да му помогне)

- на четвртата слика нацртај кој или што е препрека односно кој го попречува извршувањето на задачата.

- на петтата слика нацртај како главниот јунак се соочува со таа препрека, како се носи со неа и што прави

- на крај на шестата слика нацртај што се случило со главниот јунак односно како завршува приказната и каков крај има приказната

Откако едукаторот ќе ги даде инструкциите секој учесник треба да ја нацрта својата приказна.

Откако сите учесници завршиле со цртањето на својата приказна ќе ги замолиме да на лист хартија ја напишат целата приказна. Кога сите учесници ќе ги напишат своите приказни се бараат неколку доброволци кои ќе ги читаат нивните приказни а едукаторите ќе вршат оценување на приказните според BASIC Ph моделот на табла како би било прегледно и како би можеле да го следат сите учесници.

**Работилници и вежби: Мојата емоционална мапа, „Водена фантазија“, „Моето среќно место „Семафор за контрола на лутина“, „Брза емоциографија“, Речник на емоции,.....**

Се поведува дискусија:

-Како се чувствувате кога ќе добиете слаба оценка на училиште?

-Како се чувствувате кога наместо напишано домашна работа?

-Како се чувствувате кога сте скарани со вашето најдобро дручарче?

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опишете како се чувствувате кога сте среќни? Учениците одговараат на прашањата и посочуваат примери како се чувствувале во различни ситуации и што преземале за да го поправат своето чувство доколку е непријатно.</li> <li>• Учениците довиваат насоки-Седни удобно и опушти се. Затвори ги очите и диши мирно и опуштено. Замисли си го твоето среќно место, место во кое се чувствуваш среќно, опуштено и место во кое многу сакаш да престојуваш. Во ова место никој не може да ти направи ништо лошо и тоа е место во кое си многу сакан и прифатен.</li> <li>• Се поведува дискусија-Како изгледа местото каде се чувствува среќно и каде се наоѓа? Секој ученик добива задача да го нацрта местото каде се чувствува среќно. Презентирање на своите ликовни творби</li> <li>• Со учениците се разговара за сообраќајниот знак семафор (им се покажува слика од семафор), се потсетуваат што означуваат светлата на семафорот и кога можат да ја преминат улицата. Учениците добиваат задача да одредат која боја на семафорот одговара на нивната емоција и да го користат семафорот за да можат правилно да се однесуваат, односно да застанат, да размислат и да продолжат пред одредена ситуација.</li> </ul>   |
| <p><b>Емпатија</b><br/>(емпатија, сочувство, помош, грижа, солидарност....)</p> | <p><b>Работилници и вежби :Што е емпатија?, „ Дај ми пет!“ „ Погоди ја емоцијата–рол плеј“, “Расипан телевизор”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Се поведува дискусија:<br/>Како се чувствувате кога вашето другарче е биде тажно, среќно....?<br/>Наставникот ги поттикнува учениците за развивање способност за чувствување емоции на други луѓе, да се доживуваат туѓи стравови, радост, проблеми, да се стави себеси во кожата на друг или да види со очите на друг.</li> <li>• Учениците лепат лист хартија на грбот на секое дете. Секој ученик се движи низ училницата и со помош на маркер треба да напише барем една особина на листот на друг ученик. Коментарите треба да се однесуваат на силните страни на детето. Кога ќе завршат, секое дете треба да го земе својот лист, го чита и се поведува дискусија.</li> <li>• Една неутрална реченица, на пример: „Одам во продавница“, учениците треба да ја искажат на различни начини, со различна интонација на гласот, движења на телото, гестикација... (на пример: луто, радосно, тажно, исплашено...) Секој ученик ќе има можност да ги покаже различните емоции и на таков начин да стекне подобар увид на личен план, како би можел да ги прифати емоциите, да научи да ги препознава кај себе и кај другите, да развива емпатија.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Искажување на емоции (актер,улога, емоција, чувство, говор на тело, експресија, израз на лице,соживување,...)</b></p> | <p><b>Играње улоги/Театар, Работилница „Помош, помош“,Работилница „ Што се случи “</b><br/> <b>Арт-терапија и емоциите/,Изложба ““Да им дозволиме на чувствата да зборуваат”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Се поведува дискусија: Дали сте глумеле во некоја претстава и како се чувствувавте? Учениците одговараат при што наставникот им објаснува на учениците дека глумењето може да помогне во градењето на довербата и самостојноста на децата.</li> <li>• Ученик глуми некоја сцена,потребно е на останатите ученици да им пренесе- Дали е тој/таа вознемирена поради нешто? Или можеби исплашен? Останатите ученици треба да ги погодат и именуваат емоциите што ги доживува актерот.</li> <li>• Ученикот глуми одредени емоции. Другите деца помагаат со совети. На пример, еден ученик глуми дека нешто го боли-треба да се однесе на лекар. Во вториот случај, ученикот едноставно е вознемирен поради нешто - треба да биде Утешен. Ако се плаши, да се смири..... итн</li> <li>• Се организира час за ликовно изразување на емоции-емоционална состојба. Од ученичките трудови се организира мала изложба со опис на цртежите-творбите со зборови</li> </ul> |
| <p><b>Вкупно: 24 часа</b></p>   |  |

|   |
|---|
| <p><b>Тема 2. Градење самодоверба</b><br/> <b>6 часа</b></p>  |
| <p><b>Знаења/вештини:</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• знае за значењето на самодовербата во животот на луѓето</li> <li>• умее да ја препознае својата единственост</li> <li>• умее да ја препознае својата вредност како личност</li> <li>• знае за своите силни и слаби страни, позитивни и негативни особини</li> <li>• знае дека секој човек има свои јаки и слаби страни</li> <li>• умее отворено да зборува и да ги брани своите погледи и мисли</li> <li>• знае кога лутината предизвикува агресивно однесување</li> <li>• знае повеќе начини за искажување мислења</li> <li>• умее јасно и аргументирано да го искаже сопственото мислење.</li> </ul> |

**Ставови/вредности:**

- се прифаќа себеси таков/таква каков/каква што е
- развива самопочит и позитивна слика за себе и создавање квалитетни интерперсонални односи, задоволство со сопствениот живот
- сфаќа дека самодовербата и сигурноста во себе се важни за постигањата во животот.
- ја прифаќа важноста на себеизразувањето
- прифаќа нови искуства со поголема сигурност во себе
- согледува дека непријатните емоции се пречка, а пријатните се поттик во односите меѓу луѓето.
- сфаќа дека на неговото/најзиното мислење треба да му /и се посвети должно внимание
- применува мисловни и вербални изрази на себеафирмација-позитивни мисли на себеафирмација.

**Содржини (и поими) и број на часови****Примери на активности:****Градење самодоверба**

(сигурност, самодоверба, слика за себе, позитивни и негативни особини)

- **Работилница: “Огледалце, огледалце мое.....”**
- Учениците се делат во парови и секој од парот треба да му каже на другиот две работи кои успешно и добро ги прави и една работа што сега не ја знае, но би сакал да може да ја направи.
- Секое дете добива по еден работен лист “Огледалце мое” и треба да се нацрта себеси
- Потоа се води отворена дискусија за тоа како децата се чувствувале кога биле дел од групата, а како кога биле надвор од неа, за тоа колку е лесно/тешко да се влезе во различни групи

**Искажување мислења**

(сопствено мислење, толеранција, став,..)

- **Работилница: Јас мислам вака и сакам сите да знаат!**

Вежба: Учениците имаат за задача секој за себе да го искаже сопственото мислење во однос на прашањето Дали учениците смеат меѓусебно да се тепаат? и да го поткрепи со објаснување и со аргументи зошто смеат или зошто не смеат. Секое дете само избира начин на кој ќе го изрази своето мислење преку: цртеж, пишување текст, пантонима, пишување пароли

**Позитивни мисли за себепотврдување**

(самодоверба, самопочит, љубов кон себе, сигурност)

- **Социоемоционално учење**
- **Работилница Моите позитивни мисли- мисли за себепотврдување**  
**Активност за разбивање на ледот**

Учениците седат во круг. Наставникот им дава слобода на учениците да кажат набрзина по некоја добра-позитивна работа за себе. Искажувањето се движи во правец на стрелките на часовникот. Потоа, по обратен редослед секој од учениците му кажува по една позитивна работа на ученикот до него.

Следува кратка дискусија за тоа како се чувствуваме кога себеси или другите ни кажуваат убави нешта за нас.

Следува бура на идеи за тоа што значи самодоверба, самопочит, љубов кон себе.

**На учениците им се даваат насоки-објаснување за тоа што значи самодоверба, љубов кон себе, самопочит.** Им се даваат примери на активности кои можат да им помогнат за развивање

на самодовербата, самопочитта.

**Им се презентираат** некои од предлог-активностите кои можат да ги практикуваат секојдневно.

[Using Whiteboard Messages to Build Social-Emotional Skills - The Pathway 2 Success](#)

[20+ Morning Meeting Activities with a SEL Focus - The Pathway 2 Success](#)

<https://www.thepathway2success.com/20-morning-meeting-activities-with-a-sel-focus/>

- Предлог активности за социоемоционално учење во контекст на подобрување на самодовербата кои може да се практикуваат на овие часови или за време на одморите во училиште и дома:

**Дневни поздрави.** Започнете го секој ден со секојдневни честитки. Можете да доделите дневен поздрав за тој ден (мавнување, удар со тупаница, итн.) или да им дозволите на учениците сами да изберат. Можат да креираат постер со дневни поздрави или кратки моќни пораки-фрази кој ќе биде поставен на видно место и ќе се читасекое утро.

**Прашање на денот.** Поставете едно значајно прашање на денот со фокус на социоемоционално учење- со посебен акцент на себеафирмација. Користете картички со прашања Може да прашате: „Кој е добар избор што го направивте неодамна?“ или “Кои се твоите 5 квалитети?“ итн

**Дневник на позитивни мисли.** Поттикнете ги учениците да водат дневник во кој ќе запишуваат мисли за себепочит, себепотврдување.

Постојат неколку стратегии за подучување и практикување на позитивен само-разговор со деца и тинејџери. Многу од овие стратегии може да се направат во училиницата или дома.

**Говор со себе-**Позитивниот самоговор има моќ да ги подигне децата и младите возрасни. Ова се позитивните зборови и фрази што си ги кажуваме за да ни помогнат да се чувствуваме охрабрени и овластени да постигнеме тешки работи.

Прочитајте ги позитивните афирмации. Поминете време читајќи ги фразите од понудените ресурси на глас. Ова може да изгледа глупаво за некои ученици на почетокот, особено ако сè уште не развиле силен позитивен глас. Учениците потоа можат да си ги читаат тивко или со партнер. Учениците нека направат свои флеш-картички за да си ги читаат или да ги зграпчат овие картички за позитивни саморазговори и да ги стават на рака како бразлтна или ѓердан.

**Создадете дневен список со фрази за себеафирмација.** Учениците нека ги изберат нивните најдобри десет позитивни афирмативни изјави и нека ги напишат на индивидуализирана листа. Нека вашите ученици ја држат оваа листа при рака. Тие можат да го прочитаат пред предизвикувачки тест или кога се чувствуваат преоптоварени. Уште подобро, направете го тоа да им биде секојдневна пракса така што ќе ги читаат на глас секое утро пред да започне било кој час.

|  |  |
|--|--|
|  | <p><a href="#">Positive Self-Talk - The Pathway 2 Success</a></p> <p>За предложените активности се користат готови ресурси, работни листови, картички кои можат да се најдат на понудените линкови.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• По изборот на некоја од предложените активности се развива дискусија во следнава насока:</li> </ul> <p>Позитивниот самоговор го тренира нашиот мозок да ја изгради нашата самодоверба, да го гледа позитивното во тешки ситуации, да учи од грешките и да се врати на нозе по неуспесите. Позитивниот самоговор ја отвора вратата за успех со менување начинот на размислување од „не можам“ во „Да видам како можам“.</p> <p>Некои од придобивките за користење на позитивен самоговор:</p> <p>Градење на самодоверба, зголемување на мотивацијата. Служи како стратегија за справување со тешки моменти, кризни ситуации. Сите ние доживуваме емоционални подеми и падови. Користењето позитивен самоговор е едноставна техника што децата и тинејџерите можат да ја применуваат за да се справат со емоциите.</p> <p>Поттикнува љубов кон себе. Важно е да се грижите за себе. Секогаш вреди да одвоите време за да се потсетите дека вие сте вредни, убави и доволни такви какви што се.</p> <p><b>Заврша активност:</b> За крај секогаш се одбира кратка активност која ќе биде во контекст на поттикнување на самодовербата. На пример учениците правата групна преградка или кажуваат на глас некоја позитивна мисла за себе. Или пак може да одберат по случаен избор од плик со листи со реченици за себеафирмација-себепотврдување и да го прочитаат на глас пред целата група. Другите му аплаудираат на ученикот. Или пак секој од учениците може да избере да му напише кратко писмо со позитивни мисли на некој од учениците кое ќе биде прочитано на глас.</p> |
| <p><b>Оптимизмот се учи</b><br/>(оптимизам, верба во животот, иднина, позитивни мисли, истрајност, упорност, цел, .....)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентација за оптимизам, Дискусија во групи. Што е тоа оптимизам ?</li> <li>• Работилница-вежба:</li> </ul> <p>Учениците се поделени во групи и подготвуваат постери, песни, цртежи, презентации или видеопораки за оптимизам според насоките од наставникот.</p>   |
| <p><b>Вкупно:6 часа</b></p>  |  |

### Тема 3. Комуникација

6 часа

#### Знаења/вештини:

- знае кои се ефектите од користењето на различни несоодветни невербални знаци
- знае како брзината на говорот, тонот, интонацијата и висината на гласот влијаат врз вербалната комуникација и односите со другите
- ги знае правилата на активно слушање
- знае за пречки во комуникацијата
- умее да ги користи невербалните знаци и вербалните изрази што имаат позитивно влијание врз односите со другите
- умее да се воздржува од користење на невербални знаци и вербални изрази кои имаат негативно влијание врз односите со другите
- осознава дека луѓето имаат различни потреби
- знае што е потребно за успешна комуникација, правила на добра комуникација (комуникациски вештини)
- знае за важноста на емоциите во комуникацијата
- умее да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува.

#### Ставови/вредности:

- согледува дека невербалната комуникација може да биде составен дел на вербалната, но и да се одвива независно
- да согледа дека и вербалната и невербалната комуникација може да имаат позитивни и негативни последици во односите со другите
- согледа дека прво треба да разбере што сака другиот да каже, а потоа да реагира
- го прифаќа значењето на вештините на комуникација (слушање, говорење....)
- прифаќа дека и мислењето на другите треба да биде уважено
- прифаќа дека потребите на другите се еднакво важни како и неговите
- ги изразува и пренесува своите мисли, чувства, информации и ставови во различни комуникациски ситуации на својот мајчин јазик
- прифаќа дека: со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата)
- прифаќа дека: содржината и начинот на изразување на сопственото мислење може да придонесе за одржување и за подобрување на комуникацијата, но и да предизвика недоразбирање и конфликти.

| Содржини (и поими) и број на часови   | Примери на активности:   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Комуникација</b><br/>(говор, слушање, вербална и невербална комуникација, вештини на комуникација)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра "Телефонска говорница"</b><br/>Објаснете им на учениците дека секој ќе има можност да разговара на телефонската говорница. Целта на оваа активност е учениците да научат да го користат говорот при воспоставување нови контакти и да научат како правилно да се изразуваат при телефонски разговор. Секој ученик треба најпрво да ги разгледа списанијата и потоа да одбере лик од списанието со кого би сакал да разговара по телефон. Разговарајте со учениците пред да ја започнете активността. Ги прашуваме учениците зошто ја одбрале таа личност и што би сакале да ѝ раскажат. Потсетете ги учениците како треба да се поздрават со ликот со кој разговараат и како да се претстават.</li> <li>• Се води отворена дискусија за тоа како правилно треба да се изразиме при телефонски или било кој друг разговор.</li> <li>• <b>Работилница-Како до подобар збор?</b><br/>Се води отворена дискусија за начинот на договарање и избор, за чувствата кога требало да отфрлат одредени потреби и желби, за разликата меѓу она што е неопходно и она што го посакуваме, за разликите меѓу луѓето во нивните потреби и желби и за тоа чија должност е задоволувањето на потребите на децата.</li> </ul> <p><b>Презентација за вештини на комуникација и видови комуникација</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Формирање, одржување и прекинување врски</b> (другарство, врски, припадност,..)</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците се поделени во две групи:<br/>Едната група твори состав на тема <b>Моите другари</b>, а другата група работи на групен цртеж <b>Моите другари</b>.<br/>На вториот дел од часот ги читаат составите. Втората група ученици го презентираат нацртаното и се отвара дебата на тема Вистинско пријателство. Секој ученик ќе има можност да раскаже свое искуство за своето другарче (позитивни и негативни искуства).</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Искажување мислења</b><br/>(Стереотипи, предрасуди, стигматизација, толеранција, аргументи)</li> </ul>        | <p>Презентација за стереотипи и предрасуди</p> <p>Работилница: "Кажми ми што мислиш, сакам да те слушнам-Види го лицето зад етикетата"</p> <p>Опис на активностите</p> <p>Учениците се далат во групи. Им се дава да извлечат од плик по еден поим за кој треба да дадат свое видување:</p> <p>На пр.: црнец, евреин, лице со телесна попреченост (пр. во инвалидска количка), бездомник, циган, муслиманка, жена која боледува од депресија, дете на разведени родители, ученик кој е имигрант, Германци.</p> <p>Откако секоја од групите ќе извлечат по еден од понудените поими по случаен избор, не го гледаат (напишани на лист кој е превиткан) започнуваат со работа во својата група и</p>   |

запишуваат се што мислат на флип-чарт хартија или хамер.

Им се даваат насоки да напишат се што мислат за овие групи луѓе, какви се, за тоа што можат, што не можат, .....

Потоа откако ќе завршат ги споделуваат своите размислувања пред целата група. Овде може да се развие групна дискусија, да им се поставуваат прашања од каде потекнуваат овие нивни ставови, размислувања, а и другите групи може да даваат свои коментари.

Целта е да се извлече заклучок дека со предрасудите често неправедно им ставаме етикети на луѓето.

Се гледа видео во врска со предрасуси:

1. Prejudices and Stereotypes <https://www.youtube.com/watch?v=mCpWL588010>

2. Prejudices | Anne Frank House |  
<https://www.youtube.com/watch?v=IzEdSdvFLU0>

3. Prince Ea's Powerful Message on Labels |  
[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iIS58\\_eVvI0](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iIS58_eVvI0)

4. This Is Who You Are  
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=BbO9K0tdhuU>

Следуваат прашања за дискусија во групи- Групите своите размислувања ги запишуваат на хамер-флип чарт хартија. Влечат едно од понудените прашања:

1. Може ли стереотипите и предрасудите да бидат опасност за некого?
2. Кои се последиците од нив, нееднквост, нетолерантност, отфрлање, агресија, насилство, дискриминација, кршење човекови права?
3. Како реагираат на предрасудите кои другите околу вас ги манифестираат вербално или преку своето однесување?
4. Што може да видиме зад “етикетата”?

Заклучок-Завршна активност

Што научивме?

Кога ги етикетираме луѓето и ги ставаме во различни “кутии”, не гледаме ЛУЃЕ какви што се навистина. Имаме многу повеќе заедничко отколку што мислиме и треба да го имаме на ум кога ќе се сретнеме со некој што може да изгледа поинаку од нас.

Етикетите доведуваат до дискриминација

Етикетите доаѓаат од предрасуди.

Треба да развиеме способност за објективна перцепција додека собираме нови информации, да избегнуваме да доделуваме етикети, да си дозволиме да ја слушаме вистината.

Не дозволувајте предрасудите и етикетите да го одредуваат начинот на кој размислувате за луѓето што навистина не ги познавате.

Стереотипот е како пар наочари, преку кои го набљудуваме светот и сме набљудувани од другите. Без предрасуди и етикети, светот е многу поубав.

Енергијата што ја носиме во себе е важна – Ценете ги луѓето по нивниот карактер, а не според нивната боја на кожа, религија, етничка припадност.

Вкупно:6 часа