



Enida Cokoja

21.12.2025. 13:55

Pogledano: 35 puta

Racio u emociji - radionica

Radionica pomaže učenicima da uoče kako način na koji tumače situacije utiče na njihove emocije te da vježbaju pronalaženje racionalnijih objašnjenja i smirenijih reakcija u svakodnevnim neugodnim situacijama.



Tags

Odgojne strategije

Obrazovne strategije

Aktivnosti sa učenicima

Savjetodavni odgojni rad

Socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 3. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Izborna nastava

Poseban vid nastavnog procesa - Vannastavne aktivnosti

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Savjetodavni odgojni rad

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Izborni predmeti

Kroskurikularne i međupredmetne teme

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

Društveno-humanističko područje

Predmet

Psihologija

Ključne kompetencije

Građanska kompetencija

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Ciljevi radionice:

Cilj radionice je razvijanje sposobnosti učenika da prepoznaju vezu između interpretacije situacije i emocionalne reakcije, te da uvježbaju racionalnije načine tumačenja neugodnih događaja radi boljeg emocionalnog reagiranja.

Ishodi učenja:

Nakon radionice učenici će moći:

- prepoznati automatske misli koje se javljaju u neugodnim situacijama,
- objasniti kako različite interpretacije iste situacije dovode do različitih emocija,
- navesti alternativna, racionalnija objašnjenja konkretnih svakodnevnih situacija,
- uočiti mogućnost promjene vlastite emocionalne reakcije kroz promjenu načina razmišljanja.

Detaljan opis realizacije

1. Uvodni dio: stvaranje sigurnog i radnog okvira (5 minuta)

Nastavnik_ca započinje radionicu kratkim obraćanjem u kojem učenicima objašnjava da će se baviti svakodnevnim situacijama koje često izazivaju neugodne emocije. Naglašava se da učenici nisu obavezni dijeliti lična iskustva ako to ne žele, te da se radionica temelji na izmišljenim primjerima. Time se stvara osjećaj sigurnosti i smanjuje otpor prema emocionalnim temama.

Nastavnik_ca potom postavlja općenitu tvrdnju da ljudi često reagiraju impulsivno, a tek kasnije shvate da su neku situaciju možda pogrešno protumačili. Učenici se kratko uključuju kroz nekoliko spontanijih komentara, bez ulaska u dublju raspravu.

2. Teorijsko uvodno objašnjenje s konkretnim primjerom (7 minuta)

Nastavnik_ca objašnjava da između onoga što nam se desi i onoga što osjetimo uvijek postoji jedan važan korak - način na koji sebi objasnimo situaciju. Isti događaj može kod različitih ljudi izazvati potpuno različite emocije jer svako u glavi pravi svoje tumačenje onoga šta se dogodilo.

Na primjer, ako imate dogovor s nekim i ta osoba kasni, sam događaj je isti. Međutim, ako pomislite: "Ne poštuje me" ili "Namjerno kasni", vrlo vjerovatno ćete osjetiti ljutnju. Ako, s druge strane, pomislite: "Možda je zadržana u saobraćaju" ili "Nešto joj se neplanirano desilo", emocija će biti blaža ili potpuno drugačija.

Naglašava se da emocija ne nastaje direktno iz događaja, nego iz značenja koje mu damo. Kada naučimo da prepoznamo svoju prvu misao i da je zamijenimo realnijim objašnjenjem, možemo uticati na to kako ćemo se osjećati i kako ćemo reagirati.

3. Organizacija rada i upute za grupni zadatak (6 minuta)

Učenici se dijele u manje grupe od tri do četiri člana. Nastavnik_ca svakoj grupi dodjeljuje jednu karticu s opisom problemske situacije. Zadatak se objašnjava jasno i korak po korak.

Prvi korak je prepoznavanje tipične prve misli koja bi se javila u toj situaciji. Drugi korak je imenovanje emocije koja iz te misli proizlazi. Treći korak podrazumijeva osmišljavanje više alternativnih objašnjenja iste situacije, koja ne uključuju isključivo negativne pretpostavke ili ličnu uvrijeđenost.

Učenici bilježe odgovore na papir, a nastavnik_ca naglašava da nema "tačnih" i "netačnih" emocija, već da se radi o preispitivanju načina razmišljanja.

4. Grupni rad – analiza i racionalizacija situacija (15 minuta)

U toku grupnog rada učenici zajednički analiziraju svoju situaciju. Najprije iznose tipične automatske misli koje bi se mogle javiti, a zatim razgovaraju o emocijama koje te misli izazivaju. Nakon toga, grupa pokušava pronaći što veći broj alternativnih, realističnih objašnjenja.

Nastavnik_ca obilazi grupe, postavlja dodatna pitanja poput: "Postoji li još neko objašnjenje osim ovog?" ili "Da li imamo dovoljno informacija da budemo sigurni u prvu pretpostavku?" Time se učenici podstiču na kritičnije razmišljanje i smanjenje ishitrenih zaključaka.

5. Izlaganje grupnih rješenja i zajednička diskusija (7 minuta)

Svaka grupa ukratko predstavlja analiziranu situaciju, prvu misao, dominantnu emociju i alternativna objašnjenja. Ostali učenici se pozivaju da dodaju još ideja ili komentara.

Nastavnik_ca povezuje izlaganja različitih grupa i ističe da se slični obrasci mišljenja javljaju u mnogim situacijama, bez obzira na njihov sadržaj. Posebno se naglašava da su negativne interpretacije često brze i automatske, ali ne i jedine moguće.

6. Završni dio: refleksija i zaključivanje (5 minuta)

Radionica se završava zajedničkim osvrtom. Nastavnik_ca sa učenicima sažima glavne poruke: emocije su prirodan odgovor, ali način na koji tumačimo situacije utiče na njihovu jačinu i na naše ponašanje. Učenici se ohrabruju da u budućim neugodnim situacijama pokušaju zastati i preispitati svoju prvu misao prije nego što reaguju.

Zaključna poruka radionice glasi da razvijanje racionalnijeg razmišljanja predstavlja važan korak ka emocionalnoj samokontroli i zdravijim odnosima s drugima.

Praćenje i procjenjivanje

Praćenje i procjenjivanje radionice

- Angažman učenika: aktivnost u grupama, diskusiji i iznošenju ideja.
- Razumijevanje: prepoznavanje automatskih misli i emocija.
- Saradnja: kako dijele ideje i slušaju druge.
- Kvalitativni pokazatelji: realistična alternativna objašnjenja i konstruktivna diskusija.
- Indikatori uspješnosti: većina učenika identificira misli i emocije, predlaže najmanje tri racionalna objašnjenja i razumije utjecaj interpretacije na emocije.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Savjeti za nastavnike - „Racio u emociji“

- Pripremite kartice i radne listove unaprijed; osigurajte prostor za rad u grupama.

- Stvorite sigurno okruženje; počnite s jednostavnim primjerom.
- Pratite angažman, potičite kreativna i konstruktivna rješenja.
- Diskusiju povežite s teorijom; naglasite vezu misli i emocija.
- Završite refleksijom i praktičnim primjenama u svakodnevnom životu.
- Prilagodite vrijeme i uloge u grupama prema potrebama učenika

Metode i tehnike

Analiza problema kroz uzročno-posledičnu povezanost

Metoda razgovora

Mreža za razmišljanje

Collections

Inspiriraj druge

Odgojne strategije

Obrazovne strategije

Priprema za čas - Srednja škola