

**УРОК: Когато сме ядосани**

**Ирена Мицковска, учител в НУ „Хаджи Генчо“, гр. Тетевен**

**Часът е проведен в ЦДО III клас на 08.12.2017 г.**

*„Гневът е лош съветник.“*

*/народна мъдрост/*

**Цел на урока**

*Учениците да добият знания за същността на човешките емоции.*

*Да разграничават положителни и отрицателни емоции.*

*Да се запознаят с позитивни начини за преодоляване на чувството на гняв.*

*Да спазват правилата за културно поведение и толерантност в общуването.*

**Описание**

*„Гневът е лош съветник.“- гласи народната мъдрост и ако знаем как да го управляваме и преодоляваме, голяма част от проявите на агресия в училище не биха съществували.*

*Написах в средата на дъската думата „чувства“ и помолих учениците да изброят какви чувства познават и най- често изпитват. Така на дъската се появиха- радост, тъга, любов, безопасност, сигурност, умиротвореност /обясниха ми го с доброта/, страх, нервност, ярост, завист, ревност, болка, омраза, гняв, нетърпимост.*

*След това поставихме знак „+“ при положителните емоции и „-„ при отрицателните.*

*Обясних на децата, че всички това са нормални човешки чувства, които хората изпитват в ежедневието си; някои по- често, други по- рядко; зависи от хората и ситуациите, в които се намират.*

*След това ги попитах случвало ли им се е да се приберат вкъщи и родителите да им се карат и да им викат без причина, просто защото са се прибрали нервни от работа. Колективният отговор беше „да“. Попитах ги как те се чувстват и реагират. Казаха, че и те се изнервят, и когато родителите им викат, и те отговарят със същото.*

*Тогава ги попитах каква е ситуацията, когато мама и татко са спокойни, гледат заедно телевизия, играят игри или просто си говорят. Казаха, че и те се чувстват така- щастливи, спокойни, весели, добри… Тогава си дадохме сметка, че каквато емоция ти изразяваш, такава се предава и към другите хора. И ако искаме да няма негативни емоции, трябва да се научим да ги стопираме, да не ги предаваме нататък.*

*И тъй като един от най- честите ни проблеми в училище е именно гневът /яд, ярост/, обмислихме техники за преодоляване и стопиране на това чувство:*

* *Брой до 10.*
* *Надраскай с черен химикал или молив лист хартия, смачкай го и го изхвърли в коша.*
* *Прояви разбиране към другия, като същевременно покажеш и своята позиция и кажи: Съгласен съм с теб, но аз мисля че…*
* *„Бий“ възглавицата, килима…*
* *Не падай на нивото на лошия.*
* *Излез и изкрещи.*

Решихме, че ще напечатим тези идеи на листчета, които ще закачим на табло и така ще оформим своеобразен „кът за успокоение“ в класната стая.

След това направихме ролева игра, при която двойка деца трябваше да изиграят сцена, в която агресивен ученик напада вербално или физически другия, а той трябва да реагира, като използва една от гореописаните техники.

**От коментарите в час**

*Тук можете да споделите цитати. Чрез тях целим цялостното представяне на урока да се оживи и да звучи автентично.*

**Идеи за надграждане**

*Можете да препоръчате прилагането на някои от техниките, използвани в урока, за други теми. Посочете ги като сфера. Ако в урока не сте включили работа у дома, а сте останали с впечатлението, че е подходящо предвид общата цел на урока, препоръчайте и се аргументирайте. Бихте ли променили нещо в урока, и ако да, то какво точно? Използвахте ли други материали и източници, различни от тези, които сме предложили в материалите, и ако да, то какви? Тази обратна връзка е изключително ценен ресурс за развиването на програмата и по-добри резултати от съвместната ни работа.*