

Tema: ČUSTVA – PREPOZNAVANJE ČUSTEV PRI SEBI

OSNOVNA ŠOLA Prežihovega Voranca Maribor, Gosposvetska cesta 10, 2000 Maribor		
UČITELJ: Marija Podstenšek, Irena Krajnc		
PREDMET: LVZ	RAZRED: 1. a	DATUM IN URA: 24. 2. 2010, 41. ura
UČNA TEMA: Čustva – Prepoznavanje čustev pri sebi		
UČNA ENOTA: Čustva (strah) in barve		
CILJI: <ul style="list-style-type: none">- Prepoznajo svoja čustva in jih poimenujejo, s poudarkom na strahu.- Spoznavajo načine za ustrezno obvladovanje obremenilnih čustev (strah).- Spoznavajo osnovne tehnike sproščanja.- Navajajo se na spontano izražanje in posredovanje individualnih značilnosti.- Spoznajo pojma svetla in temna barva, prepoznajo in poimenujejo svetle in temne barve.		
UČNE METODE: pripovedovanje, pogovor, demonstracija, opazovanje, metoda igre in simulacije, sprostitevna igra		
UČNE OBLIKE: individualna, frontalna, delo v dvojicah, skupinsko delo		
UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA: vodene barvice, čopiči, risalni listi, pravljica MYLO, Ingrid: Čarobni šal, Slovenska knjiga d.o.o., Ljubljana 1997.		
MEDPREDMETNE POVEZAVE: SPO, SLJ,		
POTEK UČNE URE		
UČITELJ	UČENCI	
UVODNI DEL <p>1. Mama je Janu dovolila, da se prvič sam igra na dvorišču. Naenkrat pa se mu zazdi, da nekaj ni v redu, postane ga zelo zelo strah ... Nariši na list obraz, ki bi pokazal, kako je Jana strah (minuta).</p> <p>Pogovor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kdaj je pa tebe strah?- Kakšen si takrat?- Kako se počutiš, ko te je strah? <p><i>Za evalvacijo:</i></p> <p>- Kaj ti narediš, ko te je strah?</p> <p>2. Predstavitev deklice Maje, ki jo je vedno in vsega strah.</p>	Poslušajo in se vživljajo v počutje Jana. Na listič narišejo obrazek, ki izraža strah, in utemeljujejo, po čem je strah na obrazu prepoznaven. <p>Razmišljajo, da se spomnijo različnih dogodkov, ko jih je bilo strah, in odgovarjajo na vprašanja.</p> <p>Poslušajo.</p> <p>Odgovarjajo na vprašanja in obnavljajo zgodbo. Razmišljajo o počutju deklice Maje na začetku zgodbe in na koncu.</p>	
JEDRNI DEL <p>1. Pripovedovanje skrajšane zgodbe Čarobni šal.</p> <p>2. Pogovor: Česa vse se je bala Maja? Kako se je počutila?</p>		

<p>Kakšna je bila? Kako se je rešila strahu? Kako se je počutila sedaj? Upodobitev izraza veselja.</p> <p>Pogovor: Po čem se vidi, da narisani obraz izraža veselje?</p> <p>3. Izražanje čustev z vodenimi barvami in čopičem.</p> <p>4. Ureditev razstave izdelkov in pogovor.</p> <p><u>ZAKLJUČNI DEL</u></p> <p>1. Sprostitutvena igra: Indijanci modrujejo. Učenci sedijo v krogu s pogledom, usmerjenim v sredino (v sredino lahko postavimo vazo z rožami ali kakšen predmet, ki smo ga uporabljali pri uri). Razmišljajo naj o dejavnostih tega dne. En učenec gre po zunanji strani kroga in se z obema rokama rahlo dotakne ramen sedečega sošolca in z njim zamenja mesto. Potem gre drugi naokrog, si izbere nekoga, ki se ga spet narahlo dotakne, da zamenjata mesti. Igro tako nadaljujemo ...</p>	<p>Na listič narišejo obrazek za prepoznavanje veselja. Utemeljijo, po čem se prepozna vesel obrazek.</p> <p>Vsak učenec dobi list, na katerega hrbtni strani je obraz, po katerem bo vedel, ali naj slika čustvo veselja ali strahu. Pomembno je, da nihče ne pove, katero čustvo bo upodobil. Z izbranimi barvami in potezami čopiča na likovno površino prelivajo čustvo žalosti ali veselja.</p> <p>Opazujejo in ugotavljajo, katero čustvo je posameznik slikal.</p> <p>Ugotovijo in poimenujejo, katere barve so svetle in katere temne. Ugotavljajo tudi, katere barve so pogostejše uporabljali – svetle ali temne.</p> <p>Sledijo navodilom in se ob igri umirijo.</p>
--	---

<p>2. Za evalvacijo: <i>Kaj boš naredil naslednjič, ko te bo spet strah?</i></p> <p><u>OPOMBA:</u> Ta učna ura je le ena iz projekta Čustva in barve, ki bi potekal ves teden. Vsak dan bi bil poudarek na enem čustvu ali (največ) dveh nasprotnih: ŽALOST, SREČA, STRAH, JEZA. Zadnji dan se ponovi in ozavesti vse obravnavano. Slikanje sebe v naravni velikosti z individualno izbranimi barvami za prej omenjena čustva.</p>	<p>Odgovarjajo na vprašanje. Razmišljajo, kako bi lahko ravnali, ko jih je strah.</p>
---	---

EVALVACIJA UČITELJIC, RAZISKOVALK IN UČENCEV

Učiteljji, opazovalci:

1. **Ocena doseganja ciljev/namena učne ure:** Namen učne ure je bil dosežen – učenci so spoznavali čustvo strahu/veselja v različnih situacijah in po spominu iskali načine, kako so se odzvali, ko jih je bilo strah ali so bili veseli. Spontano so izbirali barve, s katerimi lahko svoje občutke strahu/veselja izlijejo na papir, in pri tem spoznavali svetle in temne barve.
2. **Faze učnega procesa (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):** V izhodišču so pripovedovali, kdaj jih je bilo strah, kako so se takrat počutili in kaj naredijo, ko jih je strah. Vsi so narisali podobne »obrazke«, s katerimi so prikazali čustvo strahu (usta navzdol, velike oči ...). V osrednjem delu so poslušali pravljico Čarobni šal in ob zgodbi deklice, ki se je ob pomoči podarjenega šala znebila strahu, razmišljali, kakšni so, ko so veseli (narisali so spet podobne »obrazke«: usta navzgor, prijazen pogled ...) Pri likovni dejavnosti so delali zavzeto, nekateri še takrat, ko je večina že sodelovala v pogovoru v krogu. Zaključni del – igra sproščanja – je bil izvedena po 45 minutah.
3. **Metode in oblike dela (ustreznost, razumljivost):** Tema je za učence v 1. razredu dokaj zahtevna, otroci se o čustvih niso navajeni pogovarjati, nimajo besednega zaklada, nekateri mislijo, da ni prav, da pokažejo občutek strahu ...
4. **Komunikacija v razredu (verbalna in neverbalna):** Učenci so bili v uvodnem delu nekoliko zadržani, iskali so besede, razmišljali, ali bodo povedali »prav« ... Ko pa so spoznali, da so pri temi čustva vsi odgovori pravilni, so bolj intenzivno in sproščeno sodelovali. Medsebojno so se poslušali, nekateri sicer tudi ponavljali (verjetno so se pač takrat spomnili na podobnost). Presenetili so pri spontani izbiri barv in potez s čopiči – niso se ponavljali. Delali so motivirano, zavzeto (ena učenka je rekla: »Učiteljica, še potrebujem čas.«).
5. **Spodbujanje k lastni aktivnosti:** Učenci so bili aktivni tako v pogovoru kot pri likovni dejavnosti. Pri pogovoru sva postavljali podvprašanja, dovolili vsem, da so povedali svoje misli, tudi pri slikanju sva poudarjali, da je vsaka barva, ki jo izberejo, v redu in zato otroci niso imeli zadržkov.
6. **Primernost učnega gradiva in pripomočkov:** Pravljica je bila primerno izbrana, prav tako likovna sredstva (vodene barvice, čopič).
7. **Medpredmetne povezave:** SPO – Jaz in ti, vi in mi – Čustva; SLJ – pravljica: MYLO, Ingrid: Čarobni šal
8. **Kaj bi spremenili pri uri? Predlogi, ideje, komentarji:**

Pri obravnavi teme, kjer otroci potrebujejo varno okolje, zaupanje in kjer vidijo, da lahko brez zadržkov povedo svoje misli (da se nihče ne norčuje, se jim smeje ...), je nesmiselna časovna omejitev. Iz odgovorov učencev je bilo razvidno, da je veliko

otrok strah teme – spanja v temni sobi – in bi zato lahko mogoče več časa namenili samo temu pojavu.

Predlog:

V prvem razredu bi lahko ves teden posvetili spoznavanju čustev pri sebi (v obliki projekta), kako jih doživljajo in kako se odzovejo, ko so v določenem čustvenem stanju. Vsak dan bi lahko bilo eno čustvo tisto, ki bi mu bil namenjen glavni poudarek (npr.: pon.: strah / tor.: žalost / sre.: veselje / čet.: jeza in v petek vsa štiri – mogoče bi obrisali sebe in se pobarvali z barvami, ki bi ponazarjala določena čustva, ki jih pogosto/manj pogosto/redko občutijo). Za vsak dan bi izbrali ustrezno pravljico in povezali izražanje čustev z barvami.

Učenci:

Evalvacijska vprašanja

Pred uro: Kaj narediš, ko si žalosten?

Po uri: Kaj boš v prihodnosti naredil, ko boš žalosten?

Čez 2 tedna: Si bil v zadnjih dveh tednih kaj žalosten? Kaj si naredil, ko si bil žalosten? (Če ni bil žalosten, uporabiš podvprašanje: »Kaj bi naredil, če bi bil žalosten?«)

Učenci so navajali predvsem zunanje situacije, ki jim sprožajo strah (razne sence ponoči, psi, glasen ropot). Pred uro so učenci navajali več izogibovalnih vedenj pri premagovanju strahu (npr. »skrijem se pod mizo«, »pokrijem se čez glavo« ...). Po 14 dneh so učenci navajali več vedenj soočanja s strahom (npr. »prižgem luč in pogledam, kaj je«, »v dnevni sobi je moj pes hodil za mano, videla sem senco in se ustrašila, pogledala sem in nisem se več bala«).

ODGOVORI FANTOV čez dva tedna (prisotnih 12 fantov):

- Ko sem se peljal z avtom in sem pogledal ven, kjer je nizko (opomba: pod dvoetažnim mostom), sem se ustrašil – počutil sem se strašno v trebuhu. Ulegel sem se na sedež, da sem bil bolj nizko.
- Ko sem šel mimo okna, me je bilo strah – duhov. Hitro sem šel k mami in ji vse povedal.
- Ko zaspim, zaslišim na cesti (dvorišču) avto in se ustrašim. Prižgem luč in preverim, kaj je.
- Ko sem šel po stopnicah, sem se ustrašil, da je nekdo tam. Hitro sem zbežal v stanovanje.
- Ko sem šel po stopnicah, sem imel občutek, da se bodo zlomile. Stekel sem k mami v stanovanje in skupaj sva šla pogledat, nič ni bilo.
- Nisem si upal skočiti v bazen z najvišjega stolpa. Odločil sem se, da ne bom skočil.
- Prestrašil sem se pri babici in stekel v hišo. Videl sem, da je bilo le ropotanje traktorja.
- Strah me je bilo, ko je ponoči prišel k meni v posteljo brat, pa nisem vedel, da je on. Spat sem šel v njegovo posteljo.
- Strah me je bilo slabega vremena. Skril sem se pod odejo.
- Hotel sem prestrašiti polbrata, pa sem se sam ustrašil njega.

ODGOVORI DEKLIC čez dva tedna (prisotnih 7 dekllic):

- V dnevni sobi je moj pes hodil za mano, videla sem senco in se ustrašila. Pogledala sem in nisem se več bala.
- Strah me je bilo, ko sem prvič šla na skakalnico (v bazenu), ker nisem še nikoli skočila. Srček mi je razbijal, ko sem pogledala dol, nič nisem mogla misliti. Ko sem se odločila, sem skočila. Premagala sem strah.
- Strah me je bilo višine (skakalnica v bazenu) in odločila sem se, da ne bom skočila.
- Ponoči sem se zbudila in me je bilo strah – grozne sanje. Šla sem spat k mami v posteljo.

RAZISKOVALCI:

Raziskovalki sva opazili, da je bila tema čustev za prvošolce precej zahtevna. Zavedanje o posameznem čustvenem stanju je bilo nujno vezano na situacijo in zunanji dogodek. Zato je bilo precej govora o dogodkih, in ne toliko o čustvih. Učenci so se v svojih pripovedih o situacijah navezovali drug na drugega in posledično omenjali podobne situacije. Učitelji jih je zaradi tega moral večkrat usmerjati nazaj na temo čustev, kar je vzelo precej časa. Zato se nama zdi pomembno, da je za izpeljavo takšnih učnih ur na voljo dovolj časa (npr. blok ure), hkrati pa naj bi se take ure bolj usmerile na učenje strategij za soočanje s strahom.