

## **ОПШТИ ПОДАЦИ:**

**Марина Надејин Симић**

**Школски психолог-стручни сарадник**

**Четврта гимназија у Београду**

**marinanadejin@gmail.com**

**064/1989067**

## **СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ „Коло осећања“**

Радионица „Коло осећања“

Аутор: Марина Надејин Симић

### **Циљеви радионице:**

- Развијање способности разумевања сопствених и туђих осећања
- Унапређивање вештине управљања својим осећањима

### **Исходи рада:**

Ученик ће бити у стању да:

- разликује своја осећања;
- увиди везу између ситуације и врсте емоционалне реакције која се јавља;
- процени прикладност емоционалне реакције датој ситуацији;
- препозна туђа осећања.

**Циљна група: ученици 6-8. разреда**

## **Сценарио радионице:**

Увод (10 минута)

Водитељ радионице: Свакодневно смо радосни, тужни, забринути, поносни, задовољни... Некада нам је тешко да разумемо себе. Некада нисмо сигурни да ли смо љути или можда тужни. Знамо само да се не осећамо добро. Познавање сопствених осећања је важно, не само за наше благостање и задовољство, већ и за успостављање квалитетних односа са другима. Када научимо да препознамо наша осећања, лакше ћемо препознати и туђа и то нам омогућава да умешније реагујемо и успоставимо бољи однос /комуникацију са другима. Данас ћемо

кроз игрицу „Коло осећања“ учити како да препознамо своја осећања и понашамо се у складу са њима.

#### **Централни део радионице: (60 минута)**

Водитељ подели учесницима радионице 10 картица двострано штампаних. На једној страни су називи осећања обележени редним бројем, а на другој дефиниције појединих осећања насумично распоређене. Редослед картица: љубав, забринутост, љубомора, завист, задовољство, кривица, мржња, страх, туга и нада. Ланац осећања се успоставља тако што први учесник прочита назив осећања, затим учесник радионице који је добио картицу на којој је дефиниција те особине прочита дефиницију (видети потребан материјал).

Водитељ даје инструкцију ученицима: Почине ученик на чијој картици пише ПОЧЕТАК, тако што прочита назив осећања који је на картици. Јавља се учесник који је добио картицу за коју мисли да је дефиниција осећања коју је претходни учесник прочитао/задао. Прочита дефиницију.

Водитељ позива остале ученике/учеснике да се укључе, коментаришући или допуњујући дефиницију задатог осећања.

Затим водитељ презентује слајд на коме је написана дефиниција осећања, додатно појашњавајући ученицима.

Позива ученике да се продискутује задато осећање, усмеравајући дискусију следећим питањима: како доживљавају то осећање, како га изражавају, у којим ситуацијама се код њих појављује то осећање, шта им прија, шта им не прија када се тако осећају?

У следећем кораку исти учесник који је прочитао дефиницију осећања окрене картицу и прочита назив следећег осећања које треба дефинисати. Јавља се учесник код кога је дефиниција те особине, прочита је, зада нову и тако док се не затвори круг. На картици последњег учесника је само дефиниција особине и ознака КРАЈ.

За свако дефинисање и опис осећања планирано је око 5 минута.

#### **Завршни део: (20 минута)**

Игра пантомиме: Водитељ позива добровољца који ће пантомимом представити једно осећање по свом избору или уз помоћ водитеља. Осталих

девет ученика подељених у три групе погађа. Зависно од расположивог времена поновити игру.

На паноу поставити мету на папиру у којој ученици при изласку фломастером обележавају задовољство радионицом. Центар је максимално задовољство радионицом.

**Планирани број учесника:** 10

**Трајање радионице:** 90 минута

Ради остваривања оптималних резултата пожељно је радионицу реализовати уживо.

**Евалуација** се спроводи на крају радионице повратним информацијама од ученика и праћењем процеса напредовања ученика у циклусу радионица које следе.

**Потребан материјал :** ППТ и 10 картица двострано штампаних.

**Литература:**

Миливојевић Зоран „Емоције- психотерапија и разумевање емоција“ Прометеј, Нови Сад 1993.