

Naslov radionice: Ogrnuti emocijama

Radionicu osmislila i pripremila: Ana Trtanj

Razred: 6. - 8. razred osnovne škole

Odgojno obrazovna očekivanja:

OSR A 3.2. Upravljanje emocijama i ponašanjem

OSR B 3.1. Uvažavanje vlastitih i tuđih emocija i potreba

Naziv priče: Ispričat ću ti priču, Jorge Bucay, Tuga I Bijes

OPIS:

Uvodna aktivnost: Vrtlog osjećaja (10 min)

Prikaz apstraktne slike "Vrtlog osjećaja" (slikar Goran Lebinac). Bez otkrivanja naziva slike, učenici su pozvani promatrati sliku uz sljedeće upute:

1. Pokušaj prepoznati glavni motiv slike.
2. Pokušaj prepoznati i imenovati osjećaj koji ova slika u tebi pobuđuje.
3. Pokušaj zamisliti da si ti autor/autorica ovog likovnog djela, kako bi ga nazvala?

Učenici dijele svoje dojmove, osjećaje, ideje... Nakon toga voditeljica im otkriva originalni naziv slike uz objašnjenje da se radi o apstraktnoj umjetnosti koja teži ekspresiji boja, oblika, bez tematske određenosti, stoga je subjektivna interpretacija dobro došla. Za apstraktne slikare, slika je ogledalo unutarnjeg emocionalnog stanja. Nakon što su saznali nove informacije o samome djelu, voditeljica poziva učenike da razmisle na koji način ova vrsta likovne umjetnosti može poslužiti kao metafora za naš emocionalni život i emocionalne doživljaje:

- težnja apstraktnih umjetnika da pokrenu naše misaone procese kao i emocije koje pokreću naše reakcije i ponašanje
- tematska nedefiniranost, subjektivizam kao i kod emocija koje su zapravo subjektivni doživljaj i interpretacija u datoj situaciji

Voditeljica učenicima pojašnjava korijen riječi emocija i značenje Riječ "emocija" dolazi od glagola *movere* (lat.) što znači "pokrenuti se". Stoga kad nešto doživimo, ponekad upotrebljavamo izraz "nešto se događa u nama". U riječi "emocija" nalazimo i riječ *motion* (eng. pokret) koja ima isti korijen kao i riječ "motor" ili stroj. Prema tome, kako navode Chabot, D. i Chabot M. (2009) emocije su moćni "strojevi" koji nas pokreću iznutra, ali utječu i na vanjsko ponašanje. "Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno" (Oatley i Jenkins, 2003: 93).

Središnje aktivnosti: Čitanje priče

Gledanje videa

Promišljanje i grupna diskusija (20 min)

Učenici zajednički čitaju priču "Tuga i Bijes" koja se nalazi u privitku.

Nakon čitanja priče voditeljica potiče usmjerava razgovor o glavnim likovima postavljajući sljedeća pitanja:

1. Što predstavljaju glavni likovi ove priče?
2. Kojim opisnim pridjevima je opisan bijes, a kojim opisnim pridjevima je opisana tuga?
3. Budući da su ovi likovi posebni oni imaju I neka posebna obilježja. Kakvi su prema svom hedonističkom tonu I intenzitetu? Voditeljica pojašnjava da su emocije karakteristične prvenstveno po tome što su većinom ugodne ili neugodne. Razlikuju se po intenzitetu (jako ili slabo), hedonističkom tonu (ugodno ili neugodno) i po poticaju ka aktivnosti (“aktivirajuće“ ili “inhibirajuće“).
4. Razmislite što znači da je bijes nejasno razaznaje stvarnost?
5. Što što znači da tuga ne voli biti ogoljena?

Nakon vođenog čitanja I razgovora o djelu voditeljica poziva učenike da zajednički pogledaju video “Koliko složene mogu biti emocije?”

<https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/ca635b55-f45d-439f-86bf-2990ff6de38e/index.html>

Voditeljica sažima nove spoznaje koje su učenici imali priliku čuti u videu. Voditeljica objašnjava učenicima da su sve informacije I spoznaje koje su u teoriji čuli vrijedne I važne, ali da je sada vrlo važno da to zapravo prenesu u osobno iskustvo I osobni život pa poziva učenike na individualni rad te rad u paru (prema predlošku koji se nalazi u prilogu) kako bi bolje upoznali I spoznali vlastite I tuđe emocije I emocionalna iskustva.

Završna aktivnost: Kreativno izražavanje-crtež (10 min)

Za kraj voditeljica učenicima šalje vrlo važnu poruku kako su sve emocije, ma kako neugodne bile, dobre i poželjne te ih je iznimno važno izraziti. U našem emocionalnom životu ima mjesta za sve vrste emocija, ali nema mjesta za sve vrste *manifestacija*-izražavanja emocija jer neke manifestacije mogu biti neprimjerene, ugrožavajuće za nas same ili za druge. Ukoliko se osjetimo zarobljeni u vrtlogu neugodnih emocija, vrlo je bitno potražiti pomoć ili prepoznati kako možemo pomoći sami sebi u tim trenucima.

U tom smislu, pokušaj razmisliti što te može “izvući” iz vrtloga neugodnih i teških emocija pa pokušaj to pretočiti u sliku ili crtež I nacrtaj svoj “*smirujuć ogrtač*” (*razmisli koje ga boje najbolje opisuju, kakve je teksture, oblika, veličine, kako ti pristaje i kako u njemu izgledaš, što se zapravo nalazi ispod tog ogrtača...*).

Izložba radova po želji učenika

Prilozi:

Prilog 1. : Apstraktna slika “Vrtlog emocija”, Goran Lebinac



Prilog 2. :priča

Tuga i Bijes

U dalekome kraljevstvu do kojeg ljudi nikad ne mogu stići, ili kojim možda neprestano prolaze a da toga nisu svjesni...

U čarobnome kraljevstvu, u kojem se neopipljive stvari materijaliziraju...

Bilo jednom...

Jedno prekrasno jezero.

Rukavac kristalno bistre i čiste vode, u kojem su plivale ribe svih mogućih boja i na čijoj su se površini neprestano odražavale sve nijanse zelene.

Tome čarobnom i prozirnom jezeru, s namjerom da se zajedno okupaju, približili su se Tuga i Bijes.

Oboje se razodjenuše pa goli zakoračiše u jezero.

Pomahnitalo (jer bijes je uvijek takav), užurbano, i ne znajući zašto, Bijes se na brzinu okupa te pohita van iz vode.

Ali bijes je slijep, ili barem stvarnost ne razaznaje jasno, pa kad se onako gol i užurban nakanio izaći, odjenuo je prvo na što je naišao.

Tako se zbililo da odjeća koju je na sebe navukao nije bila njegova nego je pripadala Tuzi.

Ogrnut tugom, Bijes ode.

Vrlo mirna i staložena, već prema običaju spremna ostati tamo gdje se nalazi, Tuga završi s kupanjem i, bez imalo žurbe (ili bolje rečeno, bez ikakva poimanja vremena), lijeno i sporo izađe iz jezera.

Na obali ustanovi da njezine odjeće nema.

Svi dobro znamo da Tuga nikako ne voli biti ogoljena, pa odjene jedino što je pronašla pokraj jezera, odjeću koju je ostavio Bijes.

Govori se da sve od toga dana, vrlo često, kad susretnete slijepi, okrutni, strašni i ljutiti bijes, ako se malo potrudite, uvidjet ćete da je bijes samo maska i da se iza bijesnog lica...zapravo krije tuga.

Jorge Bucay

Prilog 3. : Individualni zadatak nakon čitanja priče.

Pokušaj razmisliti o tome možeš li uvijek točno prepoznati i imenovati svoje osjećaje.

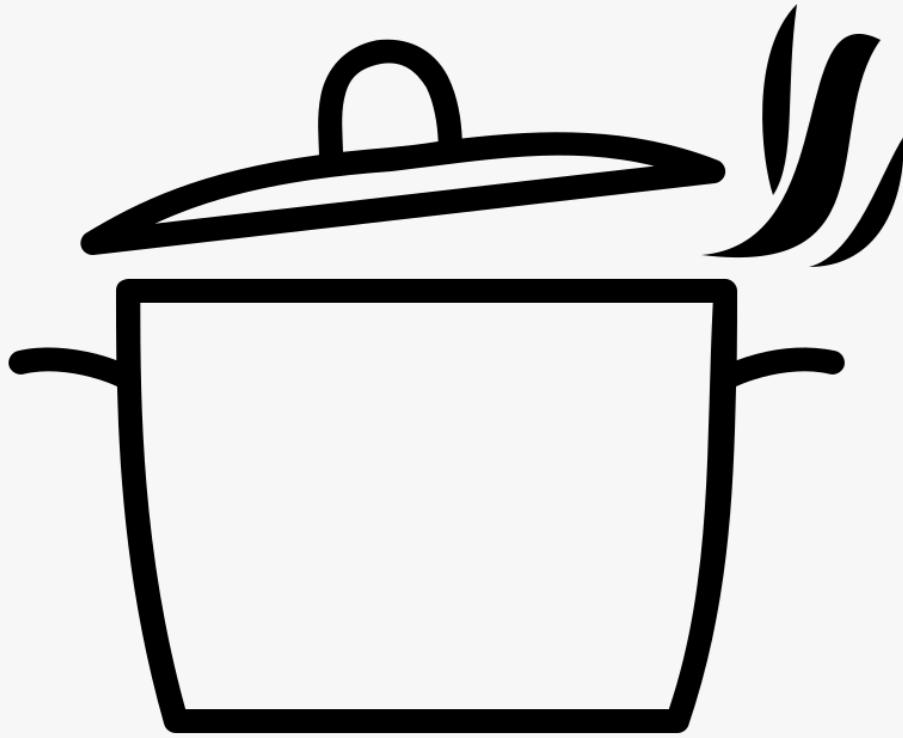
Što sve najčešće "kuha" u tebi kada osjetiš snažnu ljutnju i/ili bijes?

Što su „okidači“ vaše ljutnje?

Koje su znakovi i simptomi ljutnje i bijesa u tvom tijelu?

Kakve su tvoje misli?

Što ti pomaže da ne prekapiš?



WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM