

# Emocije i samoregulacija

Autor: Tvrtko Noa Pater

## TEME

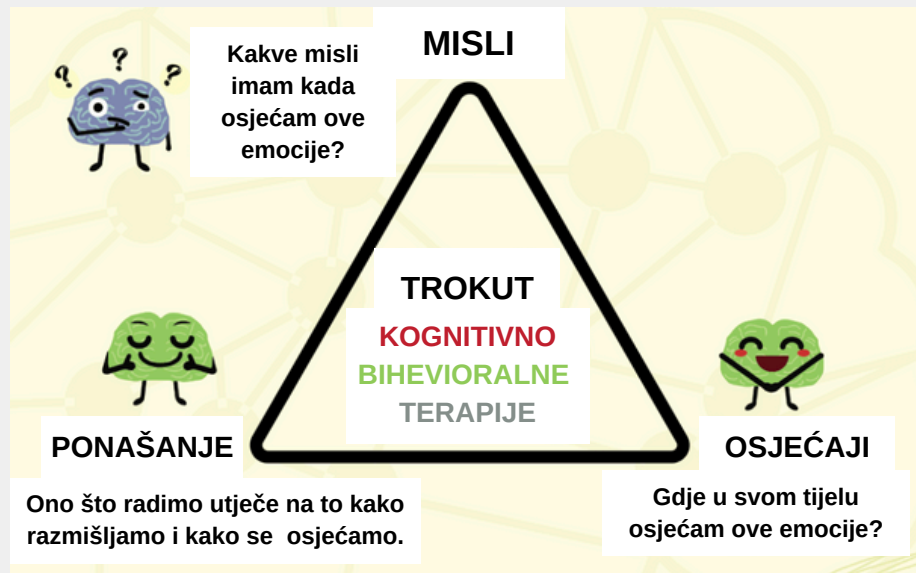
---

Uvod u istraživanje odnosa između naših misli i emocija i u koncepte samoregulacije i svjesnosti

## KONTEKST

---

Ova aktivnost istražuje odnos između naših emocija i naših misli, istovremeno podižući svijest o tome što se događa u našem mozgu dok doživljavamo emocije. Rasprava u razredu vrti se oko objašnjavanja načina na koji emocije ponekad mogu 'oteti' naše racionalno razmišljanje i podizanja svijesti o našoj sposobnosti upravljanja emocijama svjesnom mišlju. Oslanjajući se na principe kognitivne bihevioralne terapije (vidi sliku\* dolje), možemo postati svjesniji međuovisne uloge koju igraju naše misli, osjećaji i postupci.



## CILJEVI

---

- Upoznavanje učenika/sudionika s pojmovima socijalno-emocionalnog učenja – samoupravljanje, samosvijest, socijalna svijest;

---

\* <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/cbt-triangle>

- Podizanje svijesti o načinu na koji misli i emocije utječu jedni na druge;
- Izgradnja svijesti učenika o pomnosti i emocionalnoj samoregulaciji.

## ISHODI UČENJA

---

- Učenici/sudionici mogu identificirati i artikulirati različite negativne misli i vrste emocija koje stvaraju;
- Učenici/sudionici mogu identificirati i raspravljati o različitim metodama emocionalne samoregulacije.

## METODE I OBLICI RADA

---

- Grupna rasprava/razgovor;
- Rad u malim skupinama i prezentacije

## MATERIJAL I POTREBNA OPREMA

---

Projektor i računalo, internet; set kartica "Povijest propagande i dezinformacija" (u tiskanom obliku)

# Pregled aktivnosti (proces)

**Trajanje:** 45 minuta

---

### **Grupni *brainstorming*: 10 minuta**

Na početku sata nastavnik-ca/edukator-ica postavlja nekoliko kratkih pitanja:

1. Što je prvo, misli ili emocije? (kokoš-jaje pitanje)
2. Što su emocije?
3. Možemo li kontrolirati svoje emocije? (Ako da – kako? Ako ne – zašto ne? Napomena: svi odgovori su 'točni'.)
4. Kada emocije postaju problem? (Napomena: kada su negativne tijekom duljeg vremenskog razdoblja i uzrokuju da se osjećamo loše i zaglavimo u krugu negativnosti i pesimizma.)

### **Gledanje kratkih filmova i razgovor: 15 minuta**

Savjetuje se da nastavnik-ca/edukator-ica pregleda sljedeće kratke videozapise i odabere koji od njih najviše odgovara učenicima :

- YouTube kanal AboutKidsHealth, "You Are Not Your Thoughts", na: <https://youtu.be/0QXmmP4psbA> (2019., trajanje: 4 minute i 0 sekundi)
- YouTube kanal Kids Want to Know, "Why Do We Lose Control of Our Emotions?", na: <https://youtu.be/3bKuoH8CkFc> (2017., trajanje: 6 minuta i 47 sekundi)
- YouTube kanal Sentis, "Emotions and the Brain", na: <https://youtu.be/xNYOAAUtH3g> (2012., trajanje: 2 minute i 2 sekunde)
- YouTube kanal Fig. 1 by University of California, "Your brain is wired for negative thoughts. Here is how to change it.", na: <https://youtu.be/3ThUrVXz9j0> (2019., trajanje: 4 minute i 2 sekunde)

Nakon gledanja jednog ili dva kratka filma, nastavnik-ca/edukator-ica može postaviti sljedeća ili slična pitanja za poticanje/usmjeravanje grupnog razmišljanja:

- Je li vas nešto iznenadilo u ovim filmovima?
- Što biste sad odgovorili na pitanje: "Što je prvo, misli ili emocije?"

## Grupni rad na strategijama emocionalne samoregulacije i kratke prezentacije: 20 minuta

Podijelite razred/grupu u manje skupine (idealno po 4 – 6 učenika/sudionika). Svaka skupina ima 10 minuta za raspravu o dodijeljenoj temi i osmišljavanje kratke prezentacije.

1. skupina: **Mindfulness** – Što je to? Kako se prakticira ili uči o toj tehnici (navedite nekoliko načina)? Koje su njezine prednosti?
2. skupina: **Emocionalna provjera** – Što je to? Koji su neki od najboljih načina prakticiranja emocionalne provjere i kako to možemo učiniti? Koje su prednosti emocionalnih provjera?
3. skupina: **Koju priču pričate sebi?** – Što je 'unutarnji pripovjedač' ili 'unutarnji kritičar' ili 'priča o sebi'? Koji su neki od najboljih načina za osporavanje ovih priča?
4. skupina: **Pozitivan razgovor sa samim sobom i afirmacije** - Što je to? Koji su neki od najboljih načina prakticiranja takvog razgovora i afirmacija, kako to možemo prakticirati? Koje su prednosti pozitivnog razgovora sa samim sobom?
5. skupina: Danas postoje različite **aplikacije** koje promiču emocionalnu samoregulaciju, svjesnost i meditaciju. Brzo istražite koje aplikacije postoje u vašoj zemlji (ili međunarodno) i predstavite svoja otkrića razredu.

**Svaka skupina predstavlja rezultate (2 minute po skupini) numeričkim redoslijedom.**

## MOGUĆNOSTI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA POSTIGNUĆA

---

S obzirom na temu, vrednovanje i ocjenjivanje se ne preporučuje.

## PRIMJENA U MREŽNOM OKRUŽENJU

---

Sat se u potpunosti može prilagoditi za online izvođenje, budući da se kratki animirani filmovi, kao i grupna rasprava, mogu prikazivati/provoditi plenarno, uz nazočnost/sudjelovanje svih učenika.

## IZVORI

---

- Mental Health Center Kids izvrstan je izvor edukativnih materijala o mentalnom zdravlju djece i tinejdžera, na: <https://mentalhealthcenterkids.com>
- Lauren Brukner, "Emotional Regulation Activities for Teens and Tweens," Edutopia (2021.), na: [www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/](http://www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/)
- Mindful Schools, vidi: [www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Sadržaj ovih materijala ne odražava službeno mišljenje Europske unije.  
Odgovornost za informacije i stavove izražene u materijalima u potpunosti leži na autoru(ima).