

PAGTUKOY SA MGA EMOSYON SA MGA ALITAN

2

ARALIN

TALAAN NG MGA TATALAKAYIN

- Panimula
- Sa Ilalim ng Ibabaw
- Sukatan ng mga Emosyon
- Halimbawa
- Konklusyon
- Pagtatasa sa Estudyante

MGA LAYUNIN

Makikilala ng mga estudyante na maraming nakatagong damdamin at emosyon na nasasangkot sa mga alitan.

Makikilala ng mga estudyante ang ugnayan ng mga emosyon at pag-uugali.

Matutukoy ng mga estudyante ang mga emosyon at pag-uugaling lumilitaw sa personal na alitan.

MGA KINAKAILANGANG MATERYALES

- Isang kopya ng activity sheet na “Minsan ay Nakakaramdam Ako ng...” para sa bawat estudyante (Bahagi I)
- Isang kopya ng activity sheet na “Sukatan ng mga Emosyon” para sa bawat estudyante (Bahagi II)

Panimula

3 Minuto

Tanungin ang mga estudyante kung kilala nila si Indira Gandhi. Ipaliwanag na siya ang punong ministro ng India mula 1966 hanggang 1977. Siya ay nahalal muli noong 1980, pero pinaslang noong terminong iyon. Sabihin sa mga estudyante na minsang sinabi niya, "Hindi kayo maaaring makipagkamay nang nakakuyom ang kamao."

Isulat ang mga salita ni Gandhi sa pisara at mag-imbata ng mga boluntaryo na ipaliwanag kung ano ang ibig niyang sabihin. Ipakuyom sa mga estudyante ang kanilang kamao. Tumutok sa larawan ng isang nakakuyom na kamao, at tuklasin ang mga damdaming kinakatawan ng larawang ito.

Sabihin, "Ang mga emosyon—at ang mga pag-uugaling nabubuo nito—ay mahalagang elemento ng mga alitan. Ngayon, pag-uusapan natin kung paano nakakatulong ang mga emosyon at pag-uugali sa mga alitan sa negatibo at positibong paraan."

Bahagi I: Sa Ilalim ng Ibabaw

20 Minuto

Layunin: Makikilala ng mga estudyante na ang galit ay isang pangkalahatang salita na naglalarawan ng maraming iba't ibang nakatagong damdamin at emosyon.

1. Susuriin ng mga estudyante ang isang analohiya.

Hilingin sa isang boluntaryo na iguhit sa pisara ang larawan ng isang iceberg na lumulutang sa tubig. Kung hindi makikita sa larawan ang bahagi ng iceberg na nakalubog sa tubig, ipadagdag ito sa larawan sa isa pang boluntaryo.

Sa pamamagitan ng talakayan at pagsasaayos sa larawan, gabayan ang mga estudyante na makarating sa isang bagay na tila malaking baligtad na V, na ang $\frac{1}{8}$ ng larawan na nasa ibabaw ng linya ay kumakatawan sa ibabaw ng tubig. Ipunto na ang pinakamalaking bahagi ng iceberg, o $\frac{7}{8}$ nito, ay nananatiling nakatago sa ilalim ng tubig.

Ipaliwanag na ang alitan ay parang isang malaking tipak ng yelo, at madalas lang nating makita ang galit at ang kasunod na paninisi—ang pinakamaliit na bahagi ng larawan. Sa tuktok ng malaking tipak ng yelo, isulat ang mga salitang "galit" at "sisi" sa pisara. Ipunto na ang dalawang damdaming ito ang karaniwang pinaka nakikitang elemento sa mga alitan.

2. Palalawigin ng mga estudyante ang kanilang bokabularyo ng damdamin.

Sabihin sa mga estudyante na isipin ang mga pagkakataong nakaramdam sila ng galit at pangalanan ang damdaming nag-ambag sa galit na iyon. Imungkahi na mag-isip sila ng mga salita na maaaring kumumpleto sa sumusunod na pangungusap: “Nagalit ako dahil...” Nang hindi nagkokomento, isulat ang mga sagot ng estudyante sa bahagi ng malaking tipak ng yelo sa ilalim ng tubig.

Magkomento na maaaring maging mas kumplikado ang larawan kaysa sa ipinapakita sa pisara. Ipamahagi ang mga kopya ng activity sheet na “Minsan ay Nakakaramdam Ako ng...” at bigyan ang mga estudyante ng panahong basahin ang mga salita. Imungkahi na habang nagbabasa ang mga estudyante, dapat silang maglagay ng minus sign sa mga emosyon na maaaring magpatindi ng pakiramdam ng galit.

Kapag tapos na ang mga estudyante, imbitahan silang magdagdag ng mga salita sa ibaba ng linya ng tubig sa pisara.

3. Bubuo ng mga konklusyon ang mga estudyante.

Ipunto na ang lahat ng damdaming nakalista sa pisara ay maaaring magdulot ng galit kapag ang isa ay nasasangkot sa isang alitan. Hilingin sa mga boluntaryo na ipaliwanag kung bakit maaaring mahalagang tukuyin ang mga sanhi ng galit kapag nasasangkot sa isang alitan.

Pagtibayin ang mga tugon na nagdidiin na ang pagkilala sa sanhi ng galit ay makakatulong sa mga tao na maunawaan kung bakit sila nagagalit. Sabihin, "Kung maglalaan kayo ng oras para isipin

kung bakit kayo nagagalit, mauunawaan ninyo ang alitang kinasasangkutan ninyo at makakagawa kayo ng konstruktibong paraan para lutasin ito."

Itanong sa mga estudyante kung napansin na ba nila kung paano nakakaapekto ang kanilang mga mood sa kanilang mga reaksiyon. Halimbawa, ipaliwanag na may mga araw na nababahala ang isang tao sa isang bagay, pero sa ibang araw, hindi naman nakakaapekto ang parehong bagay na ito sa taong ito. Imbitahan ang mga estudyante na magbahagi ng mga katulad na karanasan. Ipunto na mahalagang maunawaan na nakakaapekto ang mood sa ating mga pananaw at damdamin.

Bahagi II: Sukatan ng mga Emosyon 20 Minuto

Layunin: Makikilala ng mga estudyante ang ugnayan ng mga emosyon at pag-uugali.

1. Tutukuyin ng mga estudyante ang mga senyas sa pag-uugali.

Balikan ang larawan ng nakakuyom na kamao na tinalakay ng mga estudyante sa simula ng klase. Habang sinasagot ng mga estudyante ang sumusunod na mga tanong, sabihin sa kanila na ipakita ang kanilang mga sagot:

- Ano ang inaasahan mong magiging hitsura ng taong nakakuyom ang kamao?
- Ano ang inaasahan mong magiging boses ng taong iyon?
- Ano ang inaasahan mong magiging kilos ng taong iyon?

Hikayatin ang mga estudyante na mag-isip ng iba pang mga paraan kung paano tumingin, magsalita, o kumilos ang mga tao kapag nasangkot sila sa isang alitan. Pagkatapos, ipunto na ang mga pag-uugaling ito ay katulad ng ipinakita ng mga tao kapag sila ay nakakaramdam ng stress. Itanong, "Bakit, sa tingin ninyo?" (Maaaring sumagot ang mga estudyante sa pagsasabing nakaka-stress ang isang alitan.)

Ipaliwanag na ang mga damdamin at pag-uugali ay magkakaugnay, at kapag nagsama, ang mga ito ay maaaring magdulot sa atin na magpahayag ng iba't ibang berbal at di-berbal na mga mensahe. Ipunto na kung ikinuyom ng isang tao ang kaniyang kamao, masasabi natin agad na galit o tensyonado ang tao.

Itanong sa mga estudyante ang mga sumusunod na tanong:

- Anong mga senyas ang magsasabi sa inyo kung galit o tensyonado ang taong nakakuyom ang kamao?
- Anong mensahe ang ipapadala kung ibinuka niya ang kanyang kamao?

2. Tutukuyin ng mga estudyante ang mga damdamin sa iba't ibang sitwasyon.

Ipamahagi ang mga kopya ng activity sheet na “Sukatan ng mga Emosyon” sa mga estudyante. Sabihin sa mga estudyante na isipin ang pinakamababang note bilang oras na relaks at kalmado sila, at isipin ang mga mas matataas na note bilang mga oras na unti-unti silang naii-stress at, sa huli, nasangkot sa alitan.

Atasan ang mga estudyante na punan ang activity sheet ng mga salitang naglalarawan ng mga damdaming karaniwan nilang nararanasan kapag nasasangkot sa bawat isa sa apat na sitwasyon. Imungkahing gamitin ng mga estudyante ang activity sheet na “Minsan ay Nakakaramdam Ako ng...” para matukoy ang iba't ibang damdamin.

3. Matututunan ng mga estudyante kung paano nakakaapekto ang emosyon sa isang alitan.

Sabihin sa mga estudyante na obserbahan kung paano naging mas nakaka-stress ang sinulat nilang mga damdamin habang umaakyat sila sa sukatan ng mga emosyon. Hilingin sa mga boluntaryo na ibahagi ang mga emosyon na isinulat nila para sa bawat sitwasyon sa kanilang mga activity sheet.

Ipunto na habang umiinit ang mga damdamin at pag-uugali, tumitindi rin ang mga alitan. Itanong sa mga estudyante kung naaalala nila ang halimbawa tungkol sa pagsusulit at pakiramdam ng stress, na tinalakay nila sa “Aralin 3: : Pamamahala ng Personal na mga Resource. Paalalahanan

silang kung paano nila napagtanto na ang mga pagsusulit mismo ay hindi nakaka-stress—ang personal na reaksiyon ng tao sa pagsusulit ang nagdudulot ng stress.

Ipaliwanag na ganoon din ang nangyayari sa alitan. Pagkatapos, ibahagi ang sumusunod na impormasyon sa mga estudyante:

- Sa isang alitan, hindi naman natin talaga kinakalaban ang ibang tao. Sa halip, sinasalungat natin ang sinabi o ginawa at may emosyonal na reaksiyon tayo rito.
- Ang ating mga emosyonal na reaksiyon ay atin; tayo ang may ari nito at tayo lang ang makakakontrol sa mga ito.
- May kapangyarihan tayong harapin ang ating mga emosyon at pag-uugali sa isang alitan, tulad ng kaya nating kontrolin ang mga emosyon at pag-uugali sa mga nakaka-stress na sitwasyon.
- May kapangyarihan tayong kontrolin ang ating mga emosyon bago pa lumaki ang alitan.

Sabihin sa mga estudyante na makakatuklas pa sila ng mga paraan para makontrol ang kanilang mga emosyon at pag-uugali at mga paraan para maiwasang mawala sa kontrol ang mga alitan sa susunod na mga aralin.

Bahagi III: Halimbawa

5 Minuto

Layunin: Tutukuyin ng mga estudyante ang mga emosyon at pag-uugaling lumilitaw sa personal na alitan.

1. Tatanggapin ng mga estudyante ang takdang-aralin.

Ipaliwanag na dapat kumpletuhin ng mga estudyante ang sumusunod na takdang-aralin. Atasan silang itala ang takdang-araling ito sa kanilang mga notebook o folder para sa klase na ito. Ibigay sa kanila ang sumusunod na panuto:

- Mag-isip ng isang alitang nasangkot ka o nasaksihan mo kamakailan.

- Isulat ang tungkol sa alitan, na maikling nagpapaliwanag kung tungkol saan ito at kung sino ang nasasangkot. Maaari mong baguhin ang mga pangalan ng mga taong kasangkot.
- Tukuyin ang mga damdaming nangibabaw at kung ano ang hitsura, boses, o kilos ng mga tao. Tandaan na ang galit at paninisi ang kadalasang pinakaangat na emosyon sa mga sitwasyon ng alitan. Tingnan hindi lang ang galit at paninisi, kundi tukuyin din ang mga damdaming hindi nakikita at nakapagpalala sa alitan.
- Kung gusto mo, magsama ng mga ilustrasyon.
- Maaari mong gawin ang takdang-araling ito nang mag-isa o kasama ang isang kapareha.

Sabihin sa mga estudyante na hindi mo ibabahagi ang kanilang gawain sa iba, at hindi mo rin hihilingin sa kanila na ibahagi ito. Sagutin ang anumang mga tanong ng mga estudyante tungkol sa takdang-aralin, at pagkatapos ay ipaalala sa kanila na ipapasa ito para sa susunod na aralin. Imungkahi sa mga estudyante na gamitin ang dalawang handout mula sa araling ito para matulungan sila sa kanilang pagsusulat.

2. Gagawin ng mga estudyante ang takdang-aralin.

Hayaang simulan ng mga estudyante ang takdang-aralin sa natitirang oras ng klase. Habang gumagawa ang mga estudyante, lumibot sa silid-aralan para matiyak na alam ng lahat ang mga kinakailangan ng takdang-araling ito.

Konklusyon

2 Minuto

Mag-imbata ng mga boluntaryo na ipaliwanag kung bakit kumakatawan sa alitan ang larawan ng iceberg. Kunin sa mga estudyante ang mga sumusunod na **pangunahing punto** na itinuro sa araling ito:

- Pinatitindi ng mga emosyon at pag-uugali ang mga alitan.
- Ang ating mga damdamin at pag-uugali ay sa atin; tayo lang ang makakakontrol sa mga ito.
- Ang galit, kasama ang paninising dulot nito, ang nakikitang bahagi lang ng iceberg sa maraming alitan; ang mga damdaming hindi nakikita ang mga talagang nakakaapekto sa pag-uugali.
- Ang pagkilala sa mga damdaming nagdudulot ng galit ay makakatulong sa atin na maunawaan kung bakit tayo nagagalit.

Pagtatasa sa Estudyante

1. Paano makatutulong sa iyo ang pagkilala sa mga damdaming nagdudulot ng galit kapag nasangkot ka sa isang alitan?
2. Ano ang ilang emosyon na maaaring natatago sa panahon ng alitan?

MGA PAGPAPALAWIG NG ARALIN

PAGGAMIT NG MGA SIPI

"Tandaan, walang makakapangmaliit sa iyo nang walang pahintulot mo."

Isulat ang mga salitang “binalewala,” “sinigawan,” “pinagalitan,” at “insulto” sa pisara. Sabihin sa mga estudyante na ilarawan ang kanilang mga reaksiyon sa bawat aksyong ito. Talakayin kung paano nakakaapekto ang ilang reaksiyon sa tindi ng alitan.

PAGTUGON SA IBA'T IBANG ESTILO NG PAGKATUTO

Pumili ng maikling clip mula sa isang pelikula o palabas sa TV na naglalarawan ng alitan sa pagitan ng dalawang tao. I-play ang clip na ito sa klase na naka-off ang tunog.

Hilingin sa mga estudyante na hulaan anong emosyon ang maaaring nadarama ng mga tao sa eksena. Pagkatapos, i-play muli ang eksena na naka-on ang tunog.

PAGSUSULAT SA IYONG JOURNAL

Sabihin sa mga estudyante na gumawa ng isang pang-araw-araw na chart para sa buong panahon ng module na ito. Itatala ng mga estudyante ang lagay ng panahon sa bawat araw (hal., maaraw, maulap, maulan) at ang pangkalahatang mood na naranasan nila sa araw na iyon.

Sa pagtatapos ng bawat araw, dapat tandaan ng mga estudyante kung ano ang pangkalahatan nilang mga saloobin para sa araw na iyon. Dapat nilang tasahin kung naapektuhan ng panahon ang kanilang mga mood.

PAGGAMIT NG TEKNOLOHIYA

Hatiin ang mga estudyante sa mga grupo. Hayaang mag-isip ang bawat grupo ng mga kanta na isasama sa isang maikling playlist na nagpapahayag ng isa sa mga damdaming ito: galit, pagmamahal, alitan, ligaya, saya, o kalungkutan. Ipaalala sa mga estudyante na ang mga lyrics ng mga kantang pipiliin nila ay dapat na angkop sa paaralan.

Atasang ibahagi ng mga grupo ang kanilang mga playlist sa klase, o magplano ng araw kung kailan mapapatugtog ng mga estudyante ang mga seleksyon mula sa kanilang mga playlist.

TAKDANG-ARALIN

Pasulatin ang mga estudyante ng tungkol sa hindi nila pagkakasundo kamakailan sa ibang tao.

Ipatalakay sa mga estudyante ang mga damdaming naranasan nila bago ang alitan, sa panahon ng alitan, at pagkatapos ng alitan.

MGA KARAGDAGANG RESOURCE

Magpakita ng mga larawan ng ilan sa mga pinta ni Van Gogh, partikular ang seryeng *Wheat Field*, *Starry Night*, at *Cypresses*. Ituon ang pansin sa mapangahas at paikot na brush stroke ni Van Gogh.

Itanong sa mga estudyante kung ano sa palagay nila ang nararamdaman ni Van Gogh nang ipinta niya ang mga larawang ito. Itanong, "Ano ang naramdaman mo sa mga pinta ni Van Gogh?"