

PAGKONTROL NG MGA EMOSYON KAPAG NASA ALITAN

3

ARALIN

TALAAN NG MGA TATALAKAYIN

- Panimula
- Babalikan ang Personal na Kapangyarihan
- Panlaban sa Galit at sa mga Kaibigan Nito
- Baguhin ang Kasaysayan
- Konklusyon
- Pagtatasa sa Estudyante

MGA LAYUNIN

Makikilala ng mga estudyante na sila ay may kapangyarihan na kontrolin ang kanilang emosyon at pag-uugali.

Matutukoy ng mga estudyante ang mga paraan para mabawasan ang epekto ng galit at iba pang negatibong emosyon.

Magagamit ng mga estudyante ang mga pamamaraan sa pagkontrol ng emosyon at pagbabago ng reaksiyon sa mga sitwasyo ng alitan.

MGA KINAKAILANGANG MATERIALES

- Mga takdang-aralin ng mga estudyante mula sa nakaraang aralin, kung saan tinukoy nila ang isang alitan at mga kaunay na emosyon (Bahagi III).

Panimula

3 Minuto

Simulan ang klase ngayong araw sa pamamamagitan ng mabilis na pagbibigay ng magkakaibang panuto sa mga estudyante. Pwede mong sabihin sa mga estudyante na umupo sila sa paraang alpabetiko ayon sa kanilang apelyido, baguhin ang iyong isip at paupuin sila sa paraan alpabetiko ayon sa kanilang pangalan, pagkatapos ay magbago ulit ng isip at paupuin sila sa kanilang karaniwang upuan.

Pagkatapos ay tanungin ang mga estudyante ng sumusunod na tanong:

- Nainis ba kayo o nakaramdam ng stress?
- Nagsimula ba kayong magalit sa akin?

Ipaliwanag na gusto mong makaranas ang mga estudyante ng stress, galit, at pagkainis. Sabihin na. “Ngayong araw, babalikan natin ang mga paraan para pamahalaan ang stress, pagkainis, at galit -- mga damdamin na maaaring magdulot ng alitan.”

Bahagi I: Babalikan ang Personal na Kapangyarihan

15 Minuto

Layunin: Kikilalanin ng mga estudyante na sila ay may kapangyarihan na kontrolin ang kanilang emosyon at pag-uugali.

1. Babalikan ng mga estudyante ang personal na kapangyarihan.

Tanungin ang mga estudyante kung naaalala nila ang naunang aralin sa kurso kung saan tinalakay nila ang personal na kapangyarihan (Pagbubuo ng Kumpiyansa, “Aralin 6: Pagpapaunlad ng Personal na Kapangyarihan”) at gumawa ng mga simbolo bilang tanda ng kanilang kapangyarihan. Hikayatin ang mga estudyante na tandaan kung ano ang kanilang natutunan sa

araling iyon. Sa pamamagitan ng mga tanong at paalala, gabayan ang mga estudyante na matandaan ang mga sumusunod:

- Lahat ay may kapangyarihan na pumili.
- Ang mga desisyon na ginagawa ng isang tao ay makakaapekto sa kanyang sariling buhay at madalas sa buhay ng iba.
- Ang bawat indibidwal ay responsable para sa mga desisyong ginawa nila.

Ipunto na maaaring gamitin ang personal na kapangyarihan sa panahon ng alitan, dahil palaging kabilang sa mga alitan ang pagpili at pagdedesisyon. Sabihin sa mga estudyante na may kapangyarihan sila na pumili tungkol sa pagkontrol ng kanilang emosyon at pag-uugali na nadudulot ng mga emosyong ito.

2. Makikinig ang mga estudyante sa isang senaryo.

Sabihin sa mga estudyante na makinig nang mabuti isang haka-hakang senaryo:

Sinabi sa iyo ni Andre na may sinabi si Patrice tungkol sa iyo na hindi totoo. Sinabi ni Andre na sinabi ito ng isang estudyante sa gym class. Sinabi rin ni Andre na sinabi ng taong ito na tinatawag ka ni Patrice na isang batang lumaki sa layaw. Nagwala ka. Nagdedesisyon ka na gumanti sa pamamagitan ng pagkakalat ng chismis tungkol ay Patrice!

Sabihin mo, "Babasahin ko ulit ang senaryo. Ngayon naman, kapag umabot ako sa punto kung saan mawawala sa kontrol ang iyong emosyon at pag-uugali, sumigaw kayo ng, 'Tigil!'" (Dapat pigilan ka ng mga estudyante pagkatapos ng pangungusap na, "Nagwala ka.")

3. Pagninilayan ng mga estudyante ang mga emosyon, pag-uugali at pagpili.

Sabihin sa mga estudyante na isipin ang mga emosyon na nauugnay sa "nagwala ka" sa senaryo na ito. Kung kinakailangan, hamunin sila na tumingin nang higit pa sa galit at tuklasin ang mga damdamin sa loob sa pagtatanong ng, "Bakit ka galit na galit?" (Dapat sumagot ang mga

estudyante ng: dahil pakiramdam ko tinraydor ako, ininsulto, nainis, naguluhan, sumama ang loob, napahiya, nagdamdam, nagulat, nabigla, atbp.)

Ituon ang pansin ng talakayan tungo sa pagdedesisyon sa pamamagitan ng pagtatanong ng mga sumusunod:

- Bilang resulta ng damdaming ito, ano ang napagdesisyunan mong gawin sa senaryo?
- Ano pa sana ang magagawa mo?

Imbitahan ang mga estudyante na magbigay ng mga maraming mungkahi hangga't maaari.

Bahagi II: Panlaban sa Galit at sa mga Kaibigan Nito

15 Minuto

Layunin: Tutukuyin ng mga estudyante ang mga paraan para mabawasan ang epekto ng galit at iba pang emosyon.

1. Tutukuyin ng mga estudyante ang mga estratehiya sa pagkontrol ng emosyon.

Ipaliwanag na may ilang estratehiya na maaari nating gamitin para makontrol ang ating galit bago tayo magdesisyon. Sabihin sa ilang boluntaryo na tukuyin ang mga estratehiya na alam nila. Isulat sa pisara ang kanilang mga mungkahi. (Maaaring sumagot ang mga estudyante ng: magbilang pababa mula 10, huminga nang malalim ng tatlong beses, isulat ang nararamdaman mo, makipag-usap sa isang kaibigan.)

Kung kinakailangan, ipaalala sa mga estudyante ang kanilang natutunan tungkol sa pamamahala ng stress sa “Aralin 3: Pamamahala sa Stress” ng ika-apat na Module: Pamamahala ng Personal na Resources, at ipahanap sa kanila ang activity sheet na “Mga Salik ng Stress” mula sa araling ito sa kanilng folder. Sa pamamagitan ng mga tanong at paalala, sabihin sa mga estudyante na balikan ang activity sheet na ito at talakayin kung paano nagagamit ang impormasyon sa mga alitan. Ituon

ang atensyon ng mga estudyante sa gitnang hanay, kung saan nagsulat sila ng mga paraan para mabawasan o mawala ang stress. Mag-imbata ng mga boluntaryo para magsulat ng mga mungkahi na magagawa sa pamamahala ng galit at iba pang emosyon.

Bigyan ng hamon ang mga estudyante na mag-isip ng iba pang estratehiya na maaaring makatulong sa mga tao para makontrol ang kanilang emosyon at mapigilan ang mga mapanirang pag-uugali na madalas na ipalaganap ng matitinding emosyon. Idagdag ito sa listahan na nasa pisara. Maaaring makita sa listahan mo ang mga sumusunod:

- Dahan-dahang magbilang pababa mula 10.
- Huminga nang malalim nang tatlong beses habang nakayuko ka at nagsisintas ng sapatos o itinataas ang medyas.
- Humakbang paatraas at iunat ang mga kalamnan sa iyong balikat at mukha.
- Maglakad papalayo.
- Tumawa.
- Kurutin ang sarili.
- Ipadyak ang paa sa sahig ng dalawang beses.
- Mag-isip ng isang bagay na positibo tungkol sa taong sangkot.
- Magpahinga muna sandali upang makapag-isip at muling kumalma.
- Makipag-usap sa isang kaibigan at maglabas ng sama ng loob.
- Magpunta sa isang tahimik na lugar at magsulat tungkol sa sitwasyong nararanasan mo.

2. Pagninilayan ng mga estudyante ang kahalagahan ng pagpapakalma.

Ipunto na lahat ng mga mungkahing ito ay mga paraan para tumigil, mag-isip, at magpakalma bago magdesisyon kung ano ang gagawin. Ipaliwanag na napakahalaga ng oras ng pagpapakalma na ito. Mag-imbata ng mga boluntaryo para ipaliwanag kung bakit ito mahalaga. Sa pamamagitan ng talakayan, gabayan ang mga estudyante na mapagtanto na ang oras ng pagpapakalma ay pipigil sa kanila na magsabi o gumawa ng mga bagay na hindi nila mababawi at maaaring

pagsisihan, na maaaring magpatindi ng alitan at gawin itong mas malala, o maaaring magdulot ng negatibong kahihinatnan.

Sumangguni sa listahan na nasa pisara at ipunto na ang paggawa ng isa sa mga bagay na ito ay magpapahinahon sa katawan at isipan at maaalis ang tensyon, at mapapagaan ang tindi ng emosyon. Sabihin na, “Maaari mong kontrolin ang iyong sarili sa isang alitan. Palaging may mga opsyon na maisasaalang-alang at mapipili. May kakayahan kang pag-isipan ito at matalinong pumili.”

Bahagi III: Baguhin ang Kasaysayan

15 Minuto

Layunin: Gagamitin ng mga estudyante ang mga pamamaraan sa pagkontrol ng emosyon at pagbabago ng reaksiyon sa mga alitan.

1. Babaguhin ng mga estudyante ang senaryo.

Ipaliwanag na babaguhin ng mga estudyante ang kasaysayan. Sabihin sa kanila na kumuha ng papel at panulat. Pagkatapos ay basahin ang mas maikling bersyon ng senaryo na tinalakay mo kanina:

Sinabi sa iyo ni Andre na may sinabi si Patrice tungkol sa iyo na hindi totoo. Sinabi ni Andre na sinabi ito ng isang estudyante sa gym class. Sinabi rin ni Andre na sinabi ng taong ito na tinatawag ka ni Patrice na isang batang lumaki sa layaw. Nagwala ka.

Sabihin sa mga estudyante na ilarawan ang susunod nilang gagawin sa sitwasyong ito. Ipatukoy sa kanila ang mga posibleng desisyon para mabago ang wakas. Sabihin sa mga estudyante na magsulat ng bagong wakas para sa senaryo na ito ayon sa mga desisyong ito.

2. Ibabahagi ng mga estudyante ang kanilang rebisyon ng kuwento.

Mag-imbata ng mga boluntaryo para ibahagi ang kanilang isinulat. Hikayatin ang ibang estudyante na magpahayag ng suporta o kanilang sariling ideya.

Magkomento sa mga pagkakatulad at pagkakaiba na naobserbahan mo sa mga bagong wakas ng kuwento. Halimbawa, maaari mong ipunto ang bilang ng iba't ibang paraan na ginamit ng mga estudyante para kumalma. Maaari mo ring ipunto na karamihan sa mga estudyante ay magkatulad ng mga desisyon pagkatapos ng pagpapakalma.

3. Isusulat muli ng mga estudyante ang mga alitan na kanilang inilarawan.

Sabihin sa mga estudyante na ilabas ang mga alitan na kanilang isinulat, na itinalaga mo bilang takdang aralin noong Bahagi III ng Aralin 2. Tanungin ang mga estudyante kung makakatulong noon ang oras ng pagpapakalma sa mga sitwasyong ito. Sabihin sa kanilang magdagdag ng maikling talata sa kanilang isinulat, na nagpapaliwanag kung ano dapat ang ginawa ng mga taong kasangkot para kumalma at paano kaya nito naapektuhan ang alitan. Kung inilarawan ng isang estudyante ang isang tao na nasa alitan na kalmado at kontrolado ang kanilang emosyon, ipasulat sa estudyante kung ano kaya ang nangyari kung hindi naging kalmado at may kontrol ang taong iyon.

Kung kaya pa ng oras, ipakumpleto sa mga estudyante ang takdang-araling ito sa klase. Kung hindi, ipagawa ito sa mga estudyante bilang takdang-aralin.

Konklusyon

2 Minuto

Sabihin sa mga estudyante na pagnilayan ang mga paraan para kumalma at tukuyin ang mga estratehiya na gagana para sa kanila. Imungkahi na tandaan nila ang mga estratehiyang ito at gamitin sa susunod na maramdaman nilang nasasangkot sila sa isang alitan. Kunin sa mga estudyante ang mga sumusunod na **pangunahing punto** na itinuro sa araling ito:

- May kapangyarihan ka na kontrolin ang iyong emosyon at pag-uugali na dulot nito.
- May mga estratehiya para kontrolin ang galit kapag umabot ka sa limitasyon mo.
Gamitin ito.
- Sa mga alitan, Palaging may mga opsyon na maisasaalang-alang at mapipili. May kakayahan kang pag-isipan ito at matalinong pumili.

Pagtatasa sa Estudyante

1. Maglista ng tatlong bagay na nagpapagalit sa iyo. Bakit ka nagagalit dahil dito?
2. Paano makakatulong sa iyo ang pag-alam kung bakit ka nagagalit?
3. Maglista ng tatlong estratehiya sa pagpapakalma.

MGA PAGPAPALAWIG NG ARALIN

PAGGAMIT NG MGA SIPI

"Hindi maiiwasan ang alitan, pero opsyonal lang ang pakikipaglaban."

Talakayin sa klase ang kahulugan ng siping ito. Sabihin sa mga estudyante na ang alitan ay hindi palaging kailangang magresuta sa pakikipagtalo o pakikipag-away. Sabihin sa mga estudyante na ilarawan kung paano ang pagkontrol sa emosyon sa isang alitan ay makapipigil sa pagtindi nito.

KONEKSYON SA MATEMATIKA

Tagubilinan ang mga estudyante na mag-plot ng mga line graph na nagpapakita ng tindi ng emosyon sa mga tunggalian. Sa bawat punto ay tutukuyin ng mga estudyante kung anong aksyon ang nagaganap at anong emosyon ang ipinapakita.

Hayaang mag-plot ang mga estudyante ng isa pang linya sa parehong graph. Ang bawat punto sa linyang ito ay dapat magtukoy ng isang aksyon, emosyon, at estratehiya para kontrolin ang emosyon. Sabihin sa mga estudyante na ikumpara nila ang dalawang linya.

PAGSUSULAT SA IYONG JOURNAL

Pasulatin ang mga estudyante ng isang liham para sa isang tao na nakapagalit sa kanila. Ipabasa ito sa kanila at pagkatapos ay punitin.

Ipalarawan sa mga estudyante kung ano ang nararamdaman nila ngayong naisulat, binasa, at pinunit nila ang kanilang liham.

TAKDANG-ARALIN

Ipaliwanag sa mga estudyante na ang "mensch" ay isang salita sa wikang Yiddish na ang kahulugan ay "pambihirang tao." Sabihin sa mga estudyante na lahat ay may alam na mapanghamak na salita na sinasabi sa ibang tao. Tanungin sila, "May alam ba kayong mga salitang pumupuri na pwede mong gamitin para ilarawan ang ibang tao?"

Sabihin sa mga estudyante na mag-isip ng listahan ng mga salitang pampuri sa anumang wika. Sabihin sa kanila na ilista ang lahat ng alam nila.

MGA KARAGDAGANG RESOURCE

Ipakita sa mga estudyante ang mga ipininta nina David Hockney, Andrew Wyeth, Jean-Michel Basquiat, at Keith Haring. Ipatalakay sa mga estudyante kung ano ang naramdaman nila mula sa mga obrang ito.