ДЕЙНОСТ 2

В КОЯ ЗОНА СЕ НАМИРАМ?

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Саморегулация
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 45-50 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 6-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност използва познати и лесни за разпознаване пътни знаци, за да помогне на учениците лесно да разпознаят емоциите си, да идентифицират „зоната“, в която се намират, и да помислят как да се придвижат до „зелената зона“ от която и да е от другите зони. Следователно, тя помага на учениците да регулират емоциите си и да засилят положителните си чувства. Лесните за разпознаване символи правят разбирането на зоните просто и интуитивно както за децата, така и за всеки, който иска да разбере емоциите си лесно и забавно.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Базирано на дейност, по идея, предложена в сайта за психология https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците лесно и по забавен начин да разпознават емоциите си и да могат да ги обръщат или регулират позитивно.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

4 големи карти, които определят зоните:
синя за „Зона за почивка“,
зелено за „Стартирай“
жълто за „Бавно“ и червено за „Стоп“.

24 по-малки карти с възможните чувства: 6 сини
(Тъжен, уморен, болен, отегчен, наранен, срамежлив),
6 зелени (спокоен, готов за учене, щастлив, доволен, отпуснат, горд),
6 жълти (глупав или непостоянен, разочарован, хиперактивен, разстроен, сърдит, объркан) и
6 червени (ядосан, ядосан, крещящ, агресивен, извън контрол, ужасен).
18 карти с инструменти/предложения за достигане до зелената зона (Пийте вода; Бройте до 10; Поемайте дълбоко въздух; Напрегнете се и се отпуснете; Правете лицеви опори до стената; Използвайте въртящи се ръце; Рисувайте; Пишете; Говорете с възрастен; Помолете за почивка; Разговор със себе си; Помолете за разходка; Вулканично дишане; Правете разтягания; Слушайте музика; Вдигнете нещо тежко; Помолете за лека закуска; Помислете за спокойно място).
Празни карти, на които децата да напишат още възможни емоции.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

- От учениците се иска да изберат една карта, която описва емоциите им в момента. Възможно е повече ученици да изберат една и съща карта. Ако няма карта, която да описва точната им емоция, те могат да я напишат и нарисуват на празна карта.
- Учениците са разположени на 4 различни станции според цвета на избраната от тях карта. Зоната за почивка/Синя зона е мястото, където човекът е най-малко енергичен или целенасочен. Старт/Зелената зона (мястото, където искате да бъдете!) е златната среда и представлява положителни емоции и баланс между крайностите. В Бавната/Жълта зона нещата стават малко обезпокоителни. И накрая, Стоп/Червената зона е най-проблематична и има по-голяма нужда от промяна.
- След като детето е определило емоцията си и е разбрало в коя зона се намира, то се помолява да опише емоциите си с изражения на лицето и движения на тялото, а останалите ученици се опитват да определят показаната емоция.
- След идентифицирането на емоциите, има удобен списък с предложения, които да помогнат на учениците да влязат или да останат в „Go/Green Zone“, включително начините, описани в 18-те карти с инструментите/ предложенията, споменати по-горе. Учениците избират този, който им подхожда най-добре, и го прилагат на практика.
- След като всички ученици са изпълнили задачите, класът се събира за групова сесия за размисъл. Те се насърчават да обсъдят преживяванията си по време на дейността, какво са научили за себе си и емоциите си, дали предложенията са им помогнали да регулират негативните си емоции и кои части от дейността са им били най-полезни.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

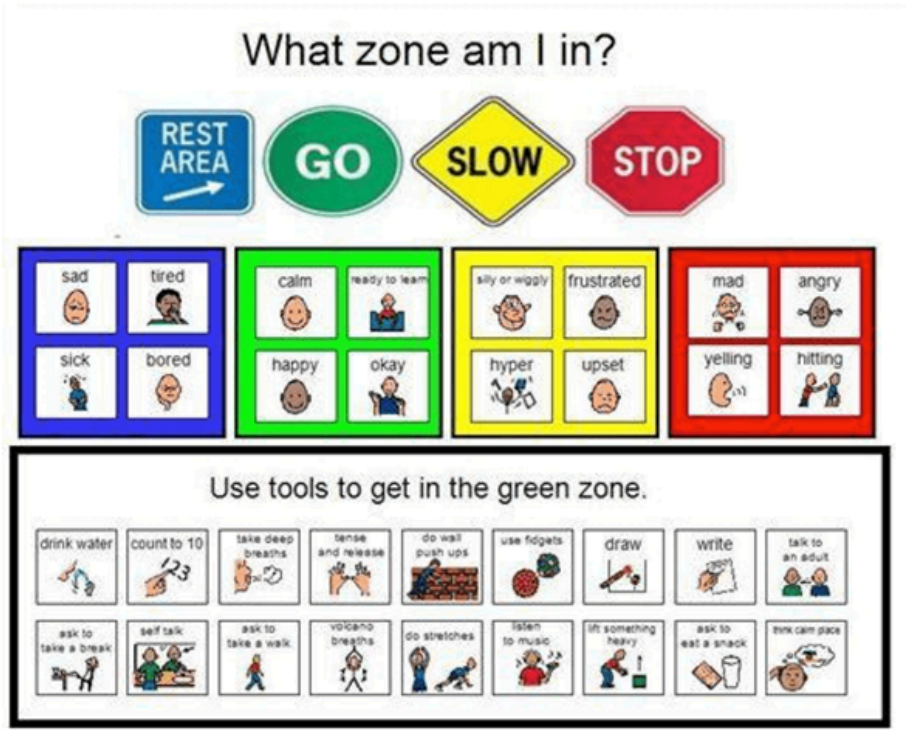
1. Знаеш ли защо се чувстваш по този специален начин?
2. Какво би искал/а да се случи, за да промени начина, по който се чувстваш?
3. Забелязахте ли някакви промени в емоционалното си състояние след дейността?
4. Мислите ли, че бихте могли да включите тези техники за промяна в ежедневието си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Чрез включването на дейности като „В коя зона се намирам?“ в ежедневието си, учениците могат да развият по-голямо самосъзнание, умения за емоционална регулация и устойчивост, които са основни компоненти на емоционалната интелигентност.

Учениците се насърчават да продължат да използват играта „В коя зона се намирам?“ в ежедневието си, за да могат да идентифицират емоциите си и причините, които ги провокират, и да придобият умението да ги регулират, така че да се чувстват по-добре със себе си и социалната си среда.

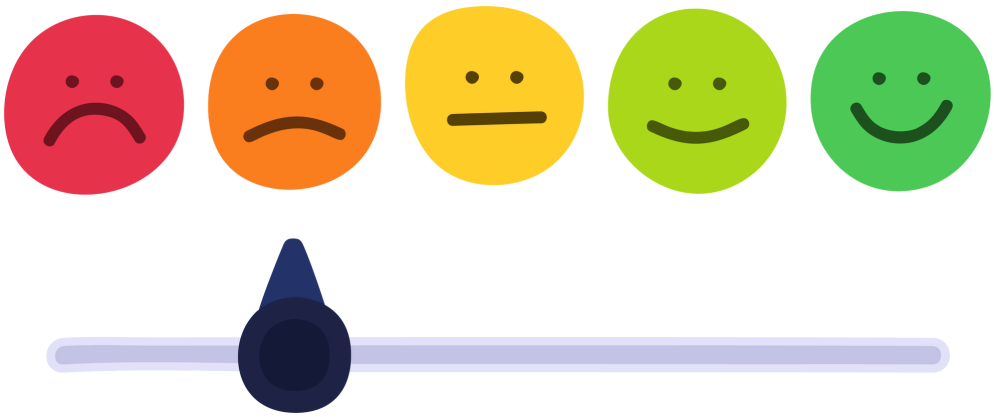
Ето някои примери за карти, които могат да се използват в упражнението:



(Източник: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (особено за по-малки ученици)

1. Използвайте визуални помагала: Осигурете плакати, диаграми или цветни карти, за да представите визуално всяка зона с подходящи примери и изображения.
2. Опростете езика: Използвайте прости, описателни фрази за всяка зона (напр. „готов/а съм да уча“ за зелено, „малко мърдащ/а“ за жълто).
3. Лично размишление: Позволете на учениците да отбележат своята зона в лична таблица или дневник, вместо да я споделят публично.
4. Интерактивни инструменти: Включете манипулативни пособия като щипки за дрехи в класната стая, където учениците могат дискретно да посочат своята зона.
5. Алтернативи за проверка: Свържете дейността с физически сигнали (напр. палци нагоре за зелено, ръце на хълбоци за жълто), за да ангажирате кинестетичните учащи.
6. Термометър за емоции: Заменете зоните с термометър, където учениците показват своята емоционална „температура“.
7. Зони с животни: Свържете зони с животни (напр. костенурка = синя, гепард = червена) за игрив и лесно разпознаваем обрат.
8. Сценарии за ролеви игри: Представете хипотетични ситуации и помолете учениците да определят зоната, в която може да се намират, и обсъдете стратегии за промяна.
9. Герои от история или видео: Използвайте книга с разкази или видеоклип и накарайте учениците да идентифицират зоните на героите, насърчавайки емпатията и разбирането.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED