

ДЕЙНОСТ 1

ИЗМЕРВАТЕЛЯТ НА ЕМОЦИИТЕ



УМЕНИЯ:

ПРИБЛИЗИТЕЛНО

ВРЕМЕ: 40 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА:

12-13 години

Комуникация

НЕОБХОДИМО

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Характерно е, че емоционално интелигентният човек притежава богат емоционален речник, което улеснява способността му точно да обозначава емоционалното си преживяване. Той е способен също така да разпознава интензивността на емоциите си и да прави разлика между различни сложни емоционални преживявания. Изследванията показват, че способността за обозначаване на емоционални преживявания с висока степен на специфичност (т.е. да може да обясни различни емоционални преживявания с подробности и точност) е адаптивна.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинално упражнение, създадено от гимназия „Проф. Иван Апостолов“. То е адаптирано от упражнението „Измерител на настроението“ на Натансън и др. (2016) от Лусинда Пул (доктор по психология) и Хюго Албертс (доктор).

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да развият уменията си за разпознаване, етикетиране и комуникация на емоциите си.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се проведе в малки групи, след което да се проведе обща дискусия с класа.



Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ



Голямо табло за обяви или стенно пространство в класната стая

Хартия и маркери

Лепящи се бележки или индексни картички

- Инструменти за рисуване
- Хартия

ИНСТРУКЦИИ

Помолете учениците да отделят десет минути, за да изброят чувствата си: нека ги разделят на положителни и отрицателни; помолете ги да помислят за последните си два или три дни. Тази стъпка има за цел да им помогне да се свържат с емоциите си: Отделете малко време, за да се свържете с текущото си емоционално преживяване. Седнете удобно, затворете внимателно очи и се настройте към емоционалния заряд на тялото си. Съсредоточете цялото си внимание върху физическите усещания, които са тук и сега. Възможно е да има чувства на мравучкане, възбуда, гняв или тъга. Позволете си да останете в това състояние за момент и да го наблюдавате.

1. Оценете колко приятна е тази емоция за вас по скалата по-долу (където 1 = много неприятна и 10 = много приятна): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> много неприятна - много приятна
2. Оценете колко висока е вашата енергия в този момент (където 1 = много ниско количество енергия и 10 = много високо количество енергия): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> много ниско количество енергия - много високо количество енергия.
3. Помолете учениците да нарисуват нивата си на енергия и емоции по скалата от 1 до 10, използвайки ярки цветове за по-силни емоции и енергийни нива.



ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Как изразихте емоциите си?

1. Какъв би бил тонът на гласа/интонацията, когато сте ядосани/щастливи/тъжни/развълнувани?
2. Сега имате възможност да помислите защо се чувствате по начина, по който се чувствате в момента. Използвайте листа хартия, за да го нарисувате.

Тази дейност може да бъде разнообразена, като включва някои сценарии с кратко театрално представление, изразяващо емоции, вместо рисунки.

