1. AKTIVITĀTE

EMOCIJU MĒRĪTĀJS

APGLABĀTĀS PRASMES: Komunikācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 40 minūtes VECUMA GRUPA: 12-13 gadi

ĪSS IEVADS

Raksturīgi, ka emocionāli inteliģentam cilvēkam ir plašs emocionālo vārdu krājums, kas atvieglo viņa spēju precīzi apzīmēt savu emocionālo pieredzi. Viņš arī spēj saskatīt savu emociju intensitāti un atšķirt dažādas sarežģītas emocionālas pieredzes. Pētījumi liecina, ka spēja marķēt emocionālos pārdzīvojumus ar augstu specifiskuma pakāpi (t.i., spēja detalizēti un precīzi izskaidrot dažādas emocionālās pieredzes) ir adaptīva.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Oriģinālā darbība, ko veidojis "Prof. Ivans Apostolovs" vidusskolā. Tas ir adaptēts no Nathanson et al. (2016) Mood Meter vingrinājuma, ko veica Lucinda Pūle (PsyD) un Hugo Alberts (PhD).

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem attīstīt prasmes atpazīt, iezīmēt un paziņot par savām emocijām.

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt mazās grupās un pēc tam kopīgu diskusiju ar klasi.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē
Papīrs un marķieri
Līmlapiņas vai indeksu kartītes

- Zīmēšanas rīki
- Papīrs

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

Lūdziet studentus veltīt desmit minūtes, lai uzskaitītu savas jūtas: ļaujiet viņiem sadalīt tās pozitīvajās un negatīvajās: palūdziet viņiem pārdomāt savas pēdējās divas vai trīs dienas. Šī soļa mērķis ir palīdzēt viņiem sazināties ar savām emocijām: veltiet laiku, lai izveidotu savienojumu ar savu pašreizējo emocionālo pieredzi. Ērti apsēdieties, uzmanīgi aizveriet acis un noskaņojieties ķermeņa emocionālajam lādiņam. Koncentrējiet visu savu uzmanību uz fiziskajām sajūtām, kas tagad ir šeit. Var rasties tirpšanas satraukums, dusmas vai skumjas. Ļaujiet sev kādu brīdi palikt šajā stāvoklī un vērojiet to.

1. Novērtējiet, cik patīkama šī emocija jums ir, zemāk esošajā skalā (kur 1 = ļoti nepatīkama un 10 = ļoti patīkama): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> ļoti nepatīkama - ļoti patīkama
2. Novērtējiet, cik liela ir jūsu enerģija šajā brīdī (kur 1 = ļoti mazs enerģijas daudzums un 10 = ļoti liels enerģijas daudzums): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ->ļoti mazs enerģijas daudzums - ļoti liels enerģijas daudzums.
3. Palūdziet studentiem uzzīmēt savu enerģijas un emociju līmeni mērītājā no 1 līdz 10, izmantojot spilgtas krāsas, lai iegūtu spēcīgākas emocijas un enerģijas līmeni.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:

Kā paudāt savas emocijas?

1. Kāds būtu balss tonis/intonācija, kad esat dusmīgs/laimīgs/skumjš/satraukts?
2. Tagad jums ir iespēja pārdomāt, kāpēc jūs jūtaties tā, kā jūtaties šobrīd. Izmantojiet papīra lapu, lai to uzzīmētu.

1. **CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:**

Šo darbību var dažādot, iekļaujot dažus scenārijus ar īsu teātra izrādi, kas pauž emocijas, nevis zīmējumus.

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