1 VEIKLA

EMOCIJŲ MATAS

ĮGŪDŽIAI: Bendravimas REIKALINGAS LAIKAS: 40 minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 12-13 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Būdinga tai, kad emociškai protingas žmogus turi platų emocinį žodyną, kuris palengvina jo gebėjimą tiksliai įvardinti savo emocinę patirtį. Jis taip pat gali įžvelgti savo emocijų intensyvumą ir atskirti įvairius sudėtingus emocinius išgyvenimus. Tyrimai rodo, kad gebėjimas emocinius išgyvenimus žymėti labai specifiškai (t. y. gebėjimas detaliai ir tiksliai paaiškinti skirtingus emocinius išgyvenimus) yra prisitaikantis.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla, kurią sukūrė „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Jis pritaikytas iš Nathanson ir kt. (2016) Mood Meter pratimo, kurį atliko Lucinda Poole (PsyD) ir Hugo Alberts (PhD).

TIKSLAS

Padėti mokiniams ugdyti emocijas atpažinti, žymėti etiketes ir apie jas bendrauti.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla gali būti atliekama mažose grupėse ir tada bendrai diskutuojama su klase.

Co-funded by the European Union

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje
Popierius ir žymekliai
Lipnieji lapeliai ar rodyklės kortelės

- Piešimo įrankiai
- Popierius

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Paprašykite mokinių dešimt minučių surašyti savo jausmus: suskirstykite juos į teigiamus ir neigiamus: paprašykite apmąstyti savo praėjusias dvi ar tris dienas. Šiuo žingsniu siekiama padėti jiems susijungti su savo emocijomis: Skirkite šiek tiek laiko prisijungti prie dabartinės emocinės patirties. Patogiai sėdėdami, švelniai užmerkite akis ir įsijauskite į savo kūno emocinį krūvį. Sutelkite visą savo dėmesį į fizinius pojūčius, kurie dabar yra čia. Gali būti dilgčiojantis susijaudinimas, pyktis ar liūdesys. Leiskite sau trumpam pabūti šioje būsenoje ir stebėti ją.

1. Įvertinkite, kaip jums maloni ši emocija žemiau esančioje skalėje (kur 1 = labai nemalonu ir 10 = labai malonu): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> labai nemaloni - labai malonu
2. Įvertinkite, kokia jūsų energija šiuo metu (kur 1 = labai mažas energijos kiekis ir 10 = labai didelis energijos kiekis): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ->labai mažas energijos kiekis - labai didelis energijos kiekis.
3. Paprašykite mokinių nubrėžti savo energijos ir emocijų lygį ant matuoklio nuo 1 iki 10, naudodami ryškias spalvas, kad emocijos ir energijos lygis būtų stipresnis.

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Kaip išreiškėte savo emocijas?

1. Koks būtų balso tonas / intonacija, kai esate piktas / laimingas / liūdnas / susijaudinęs?
2. Dabar turite galimybę apmąstyti, kodėl jaučiatės taip, kaip jaučiatės šiuo metu. Nupieškite popieriaus lapą.

1. **KITA NAUDINGA INFORMACIJA:**

Šią veiklą galima pajvairinti, įtraukiant kai kuriuos scenarijus su trumpu teatro spektakliu, išreiškiančiu emocijas, o ne piešiniais.

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