

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Контрол на емоциите

Контрол на емоциите
Урок 4.

СЪКРОВИЩНИЦА С ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕМОЦИИ⁵

Днес ще се науча...

Да чувствам емоции, които са добри за мен.

Ще имаме нужда от...

Черен или цветен молив или пастел за всеки ученик, да пише с него.

План на урока

1

Въведение

Изправете се (на открито пространство или в класната стая, която преди това е подготвена за тази цел), докоснете върховете на пръстите на краката си, а след това скочете на място, колкото можете по-високо. Сякаш току-що сте спечелили решаващата точка за вашия отбор. Сега го повторете, като извикате „Ура“ и си представите, че всички останали викат с вас и споделят радостта от победата. Какво е чувството?



Изслушайте учениците.

На кого в тази стая му харесва да се чувства добре? Какво е чувството?



Напишете емоциите и чувствата, които описват (щастие, гордост, възлнение, забавление, мотивация)

2

Същина

Някои хора наричат тези емоции „положителни“. Те са не просто приятни, а и полезни за вас. Всички чувстваме отрицателни и положителни емоции, но когато изпитваме повече положителни емоции, се чувстваме по-добре и се справяме по-добре със задачите.

Днес ще говорим за това как да увеличим положителните си емоции. Ще научим две хитрини за това.

„Познай ги, проследи ги“

Първата хитрина се нарича „Познай ги, проследи ги“ и означава да знаеш кои емоции те карат да се чувстваш добре и са полезни за теб, както и колко често ги изпитваш. В работните си тетрадки погледнете първата задача. В лявата колона напишете имената на положителните емоции, които вече знаете, които усещате в ежедневието си. Направете списък.

4. Адаптирана от http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/positive-emotions.html# © 1995-2015 The Nemours Foundation



Дайте време на учениците да изпълнят тази задача.

Сега погледнете списъка си. Помислете за (и напишете) при кои дейности, в кои ситуации или с какви хора сте, когато обикновено усещате всяка емоция.



Дайте време на учениците да изпълнят тази задача.

Какво беше чувството да работите върху тази задача?



Изслушайте учениците.

Проследяването на положителните емоции ни помага да сме по-наясно с положителните чувства, които вече изпитваме, и със ситуацияите или дейностите, които ги предизвикват.

Можете да продължите да добавяте нови емоции, когато ги забележите. Можете също така в края на деня да разгледате списъка с емоции и да запишете, когато усетите различни положителни емоции. Започнете да водите свой собствен дневник на положителните емоции.

Моята съкровищница с положителни емоции

Сега нека да научим втората хитрина: Създайте своя собствена съкровищница с положителни емоции, за да умножите положителните емоции.

Понякога ни е нужна помощ, за да си припомним неща, които ни карат да изпитаме положителни чувства. За тази цел ще си направим „Съкровищница с положителни емоции“. В съкровищницата във вашата работна тетрадка започнете да пишете думи, фрази или да рисувате неща, които ви напомнят за положителните ви преживявания: шега, която ви е разсмяла, филм, който сте гледали с родителите си, трофей, който сте спечелили, приятно място, на което сте отишли на почивка, блага дума, която ви е казал приятел, за да ви утеши. Няма грешни отговори. Напишете това, което ви носи положителни чувства. Можете да пишете думи или да рисувате.



Дайте време на учениците да изпълнят тази задача.

Какво беше чувството да си направите собствена съкровищница? Какви неща сложихте?



Дайте време на учениците да изпълнят тази задача.

Това са вашите съкровища.

3

Обобщение

Днес проследихме нашите положителни чувства и напълнихме нашата съкровищница с положителни чувства. По тези два начина ще можете да си спомняте и да съхранявате добрите моменти в живота си, вашите силни страни, радостни моменти и постижения, забавленията, любимите ви книги и песни, хората, които са важни за вас. Ако желаете, можете да си направите и реална кутия, например от кутия за обувки, и да започнете да събирате тези спомени там, когато се върнете вкъщи.

Материали за ученика

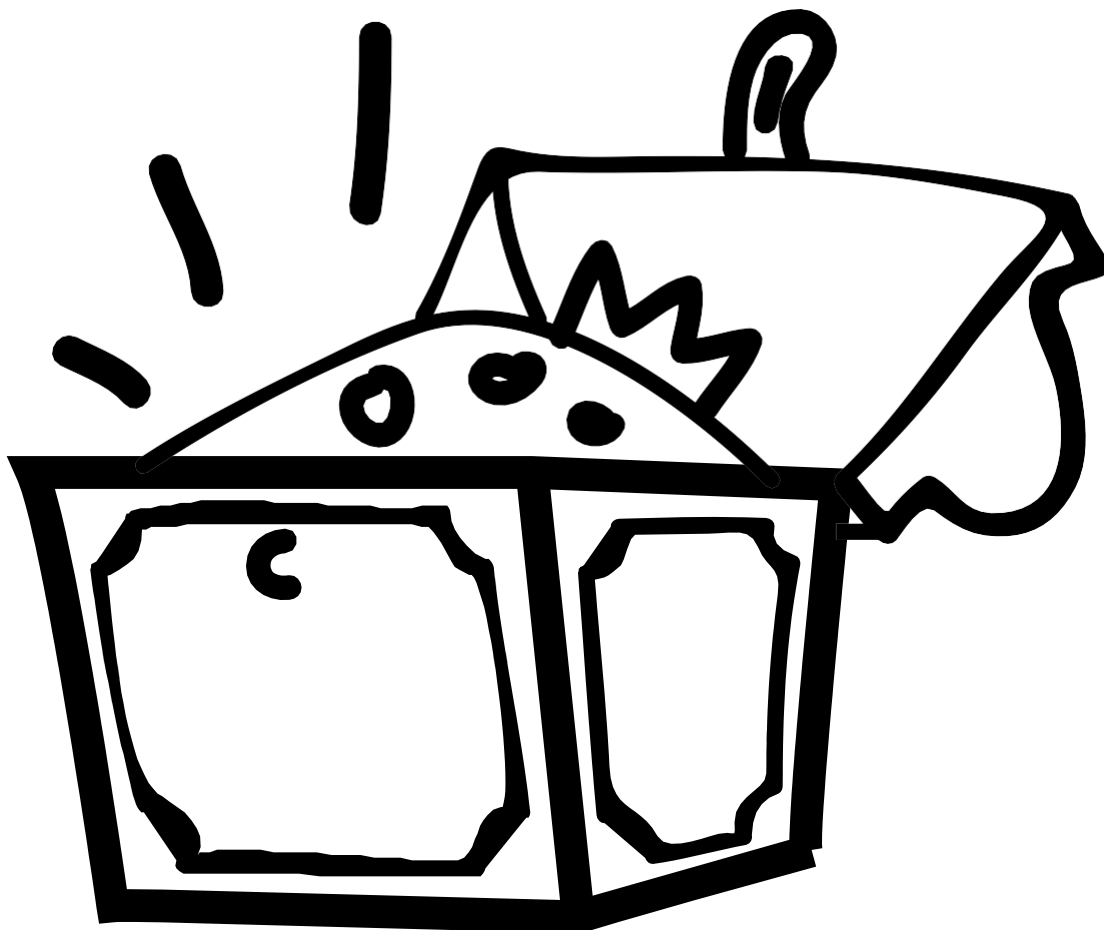
1. „Познай ги, проследи ги“

В дневника по-долу назовете положителните емоции, които вече познавате, тези, които вече сте изпитвали в ежедневието си. Направете списък. Добавяйте нови емоции, когато ги забележите.

Моите положителни емоции	Кога ги чувствам

Проследяването на положителните емоции ни помага да сме по-наясно с положителните чувства, които вече сме изпитвали, и със ситуацияите или дейностите, които ги предизвикват.

2. Съкровищница с положителни емоции



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1

Основни концепции

Контрол на емоциите: Целенасочено да влияем на наситеността, продължителността и вида на емоциите, които изпитваме в съответствие с моментните ни и дългосрочни цели (Gross & Thompson, 2007).

Самоконтрол: Да управляваме нашите емоции, мисли и поведение ефективно в различни ситуации (CASEL, 2015). В нашата рамка използваме самоконтрола най-вече като емоционален самоконтрол (управление на емоциите, фрустрационен толеранс, контрол на импулсите), а „решителността“ обхваща онези поведения на самоконтрол, които са свързани с поставянето на цели, мотивацията, постоянството и управлението на стреса. За да управляваме емоциите си, трябва да знаем как да ги разпознаваме.

За да управляваме емоциите си, трябва да можем да ги разпознаваме. Четвъртокласниците могат да откриват и управляват основни емоции чрез техники, които включват физически действия, като дълбоко дишане и други, които включват положителни или успокояващи мисли.

За да помогнете на децата да се радват на положителните емоции, е важно:

- Да помогнете на децата да разберат какво чувстват.
- Да ги насърчавате да прилагат конкретни техники за максимално възползване от тези емоции; например, да спрат това, което правят, да запишат емоцията, да направят снимка, да споделят момента с най-добрия си приятел, да се обадят на родителите си.

2

Съвети за учители и родители

- Радвайте се, че вашето дете/ученик е щастливо.
- Помогнете му да идентифицира емоциите си, като казвате неща от рода на: „Наистина се вълнуваш от това“, „Какво най-много ти харесва в усещането, което имаш?“
- Управлението на емоциите е много важно за ученето. Можете да помогнете на учениците или децата си да осъзнаят емоциите си, когато си пишат домашното или участват в дадена дейност; например щастието или тъгата, че не могат да изпълнят някоя задача, която изглежда много трудна. Разпознаването на емоциите помага на децата да учат повече и да учат по-добре.
- Не забравяйте, че преподавате, като давате пример. Наслаждавайте се на това, което правите.

3

Често задавани въпроси

- **Как мога да помогна на децата да управляват по-добре емоциите си?**

Използвайте ситуации от ежедневието, които могат да причинят емоции у децата. Оpozнайте ги, за да можете да разпознаете какви типове ситуации предизвикват определени емоции. Може да питате, например: „Помниш ли как се почувства, когато спечели състезанието?“.