



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

Емоционална
регулация

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Битка със снежни топки

Цели

- Играта насърчава дискусиите между учениците, учителите и родителите по темата за емоционалната регулация.
- Учениците се опитват да се съсредоточат върху чувствата си, да ги обработят и да обсъдят какви емоции и настроения са се появили в групата днес.
- Играта води до повишаване на самосъзнанието на учениците за силата на емоциите.
- Учителите трябва да отделят време, за да разпознаят и разберат емоциите си сред децата и да работят с тях.





План на урок за учители

Връзка между дейността и умениято

Първата стъпка в емоционалната регулация е самоосъзнаването, което е основната цел на тази дейност. За емоционалното равновесие и регулиране е важно да поддържате система за подкрепа, с която можете да обсъждате предизвикателните ситуации. Споделянето на преживяванията и търсенето на съвет може да осигури емоционално облекчение и това е, което можем да приложим и изградим, както и за средата в класната стая.

Резултати

- позволява на учениците да усвоят някои от положителните моменти, които са преживели в клас или с други ученици, и да се върнат към тези моменти по-късно.
- подобряване на цялостната атмосфера в класа и подпомагане на учениците, които изпитват затруднения да управляват емоциите си.

Представяне на инструмента

Деца записват на листове хартия емоцията или настроението, което не харесват. Свиват листовите хартия и търкалят получените топки. След това топките се разпределят по различни начини и децата прочитат написаното на хартията. Могат да добавят дали и те не го харесват написаната емоция/настроение, защо и т.н.



План на урок за учители

Продължителност

30 - 45 мин., включително време за размисъл (около 25 мин. за игра, 15 мин. за размисъл на учениците)

Необходимите материали и ресурси

листове хартия и химикали

Съвети за изпълнение

Важно е да сте подготвени да обсъждате с учениците и да отразявате техните чувства. Добре е да сте подготвили набор от подкрепящи въпроси, за да разширите дискусията и да навлезете по-дълбоко във възприятията и емоциите на класа, отколкото да бъдат на повърхността, и да я проведете като забавна дейност.

Възрастова група

Целевата възрастова група за дейността: 10-12 или 12-14 години.



План на урок за учители

Приложимост на инструмента (възможни проблеми, изпълнение офлайн/онлайн, адаптиране на инструмента за специфични среди, ученици със специални нужди и др.)

Препоръчва се играта да се играе в училище, тъй като може да се покаже личен подход и е възможно да се разчете по-добре, например от езика на тялото. При необходимост обаче играта може да се играе и в онлайн среда, където вместо да се хвърлят топки, може да се използва например програмата Miro, в която учениците записват своите емоции и ги използват като въображаеми топки.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

Емоционална
регулация

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

БЛА, БЛА, БЛА (ЗАРАЗИТЕЛНИ ЕМОЦИИ)

Цели

В това упражнение учениците изпитват различни емоции при взаимодействие и откриват кои от тях им допадат повече или по-малко. Играта служи за подпомагане на учениците да бъдат съпричастни един към друг и да възприемат емоциите си. Същевременно трябва да им се даде възможност да осъзнаят обхвата на емоциите, които могат да бъдат уловени, превзети, променени и т.н. по всяко време в зависимост от външните обстоятелства. Целта на играта е да се работи с емоциите и да се приемат като обстоятелство, което винаги ще съществува, но с което може да се работи според нуждите.





План на урок за учители

Връзка между дейността и умението

Емоционалната регулация включва разпознаване, разбиране и контролиране на емоционалните реакции. Дейността насърчава положителна и съпричастна атмосфера, която поощрява откритата комуникация, уважителното поведение и чувството за благополучие.

Разпознаването на емоциите допринася за ефективната комуникация, намаляването на агресивното поведение, предотвратява емоционалната ескалация, устойчивостта и насърчава управлението на стреса.

Резултати

- Чрез тази игра учениците научават, че емоциите не са постоянни, а могат да бъдат повлияни и предадени в зависимост от емоционалната атмосфера, която преобладава в класната стая в момента.
- Играта може да бъде много полезна за мотивиране на учениците да предотвратят негативните тенденции в класа или просто да се опитат да бъдат възможно най-позитивни.

Представяне на инструмента

По време на играта учениците се движат из стаята и следват инструкциите, дадени от учителя. Всеки път, когато учителят каже "Стоп", всички спират и слушат, а когато каже "Напред" (или "Действие"), продължават. По време на играта учениците не могат да изговарят други думи освен "бла-бла-бла".



План на урок за учители

Продължителност

Приблизително 30 минути; като да има възможност за по-дълго време за размисъл - до 15 минути.

Необходими материали и ресурси

Не са необходими специални ресурси

Съвети за изпълнение

В края на тази дейност е важно да оставите време за размисъл и обсъждане. Можете да зададете общи въпроси за това какво са забелязали и намерили за интересно участниците или за това в кои роли се чувствали комфортно и в кои - неприятно.

Възрастова група

10-12 г. и 12-14 г., като времето за занимания и размисъл ще бъде съобразено с възрастовата група.



План на урок за учители

Приложимост на инструмента (възможни проблеми, изпълнение офлайн/онлайн, адаптиране на инструмента за специфични среди, ученици със специални нужди и др.)

Препоръчва се играта да се осъществи в училищна среда. Играта и целесъобразността на последващите въпроси са адекватно адаптирани към специфичната възрастова група на учениците.