



Наименование на дейността: Моят дневник на емоциите

Възрастова група: 14 – 18 години

Продължителност: 30 минути

Резултати от обучението / цели:

- Да подпомогне детето да разпознава ежедневните си емоции и да развива уменията си за писмено изразяване.
- Да подпомогне учителя при проследяването на уменията на учениците за емоционална саморегулация.

Материали:

- Малък бележник или листове за записки.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Учителят приканва учениците да си осигурят малък бележник.
2. С класа се провежда разговор за воденето на дневник.
3. Учениците се насърчават в края на всеки ден да записват в бележника си преживените събития и чувствата си, като например: „Какво преживях днес? Коя емоция изпитах най-силно?“
4. Учениците могат да изберат дали да споделят своя дневник, или да го запазят само за себе си.
5. Ако дневникът бъде споделен, всички тревожни случаи (като повтарящи се негативни емоции и мисли) се докладват на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Учениците осъзнават по-добре своите емоции и се научават да ги изразяват по-успешно.
- Учителят получава информация за емоционалните процеси на учениците чрез техните писмени записки.

Съвети към учителите:

- Учителят подчертава пред учениците, че дневникът не е средство, чрез което учителят ги оценява.
- Обяснението, че „този бележник не е за учителя, а за теб, за да опознаеш по-добре себе си“, намалява тревожността на ученика.
- Учениците в тази възрастова група държат много на личното си пространство. Споделянето трябва да бъде изцяло доброволно. Никой ученик не бива да бъде принуждаван да чете своя дневник.