



Наименование на дейността: Моята кутия за емоции

Група в неравностойно положение (деца със специални потребности, мигранти, емоционално уязвими деца)

Подходящи нива на развитие:

- Деца в начална училищна възраст (7–10 години)
- Деца в прогимназиална възраст (11–13 години)
- Деца в гимназиална възраст (14–16 години)

Резултати от обучението / цели:

- Детето разпознава и класифицира собствените си емоции.
- Подобряване на уменията за изразяване и споделяне на емоциите.
- Осъзнаване, че емоциите са естествени и променливи.

Материали:

- Празни кутии (например кутии за обувки).
- Цветни картончета или малки предмети.
- Етикети, стикери, химикал.

Начин на провеждане / метод:

1. Всяко дете получава „кутия за емоции“.
2. Детето поставя в кутията си картончета или малки предмети, които представят емоциите, изпитани през деня.
3. Всеки предмет или картонче съответства на определена емоция (например камък – гняв, памук – спокойствие, мида – любопитство).
4. Веднъж седмично кутиите се отварят под ръководството на учителя, а детето може да сподели съдържанието им, ако желае.
5. Подчертава се, че емоциите могат да се променят с времето: „Миналата седмица имаше гняв, тази седмица няма. Това е нормално.“
6. По време на провеждането на дейността учителят трябва да обръща особено внимание на децата, които преживяват негативни емоции. Ако бъдат наблюдавани тревожни прояви (например апатия, прекомерни реакции, несъответстващо поведение и др.), учителят трябва да ги отбележи и да ги докладва на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Детето научава, че емоциите му са временни и променливи.
- Начините му за себеизразяване се разнообразяват.
- Учителят има възможност да наблюдава емоционалното състояние на ученика.

Съвети към учителите:

- Споделянето на съдържанието на кутиите трябва да бъде изцяло доброволно.
- Трябва да се проявява уважение към личното пространство и поверителността на емоциите.
- Децата, които изпитват затруднения в словесното изразяване, могат косвено да описват чувствата си чрез избора на предмети.
- Кутиите могат да се използват и като средство за емоционално освобождаване по време на кризисни моменти. (Когато детето изпитва силни емоции, може да бъде насочено да постави в кутията си предмета, който представя неговите чувства.)