

Наблюдение на
емоциите и
поведението в процеса
на развитие

Наблюдение на емоционалното изразяване и поведение при децата



Co-funded by
the European Union



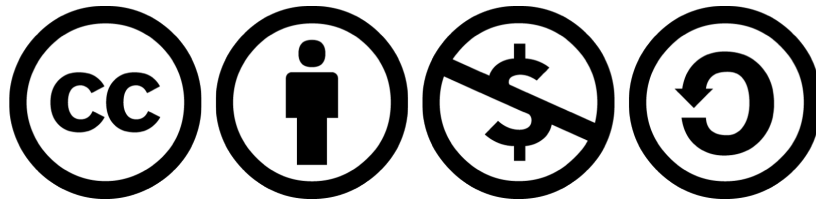
УРОК 2





**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 2

2.1

Наблюдение на емоционалното изразяване и поведение при децата

3-4

2.2

Какво помага за развиване на способността за регулиране на емоциите?

5-6

2.3

Как протича процесът на развитие на емоционалната регулация?

6-7

2.4

Какво е съвместно регулиране?

7-13

2.5

Начини за подпомагане на регулирането на емоциите

14-16

2.1

Наблюдение на емоционалното изразяване и поведение при децата

Разбирането на емоционалния свят на децата е едно от основните условия за подпомагане на процесите на тяхното развитие по здравословен начин. Особено в ранното детство, начинът, по който се изразяват емоциите, и качеството на установените взаимоотношения с околната среда играят решаваща роля както за индивидуалното развитие на детето, така и за социалната му адаптация. В този контекст способността на възпитателите и родителите да наблюдават емоционалните изрази на децата и правилно да интерпретират поведението им е от голямо значение.

Социално-емоционалната интелигентност се основава на способността на индивида както да познава себе си, така и да изразява своите чувства и мисли по конструктивен начин. Тази концепция включва осъзнаване на силните страни и областите на развитие, както и изразяване на емоционалните реакции по неразрушителен начин. В контекста на социалните взаимоотношения тя е свързана със способността да се разбират чувствата и нуждите на другите хора и да се установяват здравословни, взаимно удовлетворяващи и устойчиви взаимоотношения, основани на сътрудничество.

Основните показатели за социално-емоционалната интелигентност включват способността на индивида да познава себе си и да изразява ясно чувствата си, да балансира емоционалните си реакции, да разбира чувствата на другите и да установява здравословни взаимоотношения. В същото време, способността за адаптиране към трудностите, срещани в ежедневието, и за намиране на решения също се считат за част от този капацитет.

Днес отглеждането на хора, които могат да действат разумно във времена на криза, да останат емоционално гъвкави, да вземат ефективни решения по отношение на проблемите и да управляват процесите на промяна по здравословен начин, се е превърнало в социална необходимост. В това отношение подкрепата на децата по отношение на социалното и емоционалното им развитие от ранна възраст е от голямо значение.

Укрепването на социално-емоционалното развитие на децата със структурирани и базирани на умения програми, с цел повишаване както на академичния им успех, така и на удовлетвореността от живота, се разглежда като критична необходимост.

Въпреки че съществуват различни теоретични подходи и разногласия при дефинирането на емоциите, има обща общност в мястото и функцията на емоциите в човешкия живот. Емоциите играят важна роля за задоволяването на основните им нужди, установяването и поддържането на междуличностна комуникация, разбирането на другия човек, познаването на себе си и вземането и прилагането на житейски решения (Bursa & Dinç, 2020).



Емоциите служат като вътрешен водач, който показва на индивида какво е ценно и къде трябва да бъде насочено вниманието. Те помагат на хората да се адаптират към средата си или да я оформят в съответствие със собствените си цели и ценности. В същото време те позволяват на индивида да определи кои ситуации да приоритизира и да действа съответно. В този контекст емоциите не са само вътрешни преживявания; те са определящ фактор за формирането на реакциите на индивида в ежедневието.

Регулирането на емоциите обхваща както вътрешни, така и екологични процеси, които позволяват на индивидите да разпознават емоционалните си реакции и да управляват времето, интензивността и продължителността на тези реакции по подходящ начин, за да постигнат конкретни цели. Това умение включва способността да се преживяват и изразяват емоциите по начин, подходящ за ситуацията, в която се намира човек, и да се контролират тези емоции, когато е необходимо. Способността да се поддържа баланс пред лицето на интензивни емоции, мисли или поведение е важна част от процеса на регулиране на емоциите.

Да дадем пример от ежедневието; вземането на почивка, за да се защити връзката по време на спор, или отказването от моментно желание в името на дългосрочна цел и избягването на пазаруване показват, че емоциите се управляват функционално. Такива примери показват, че емоционалната осъзнатост и уменията за самоконтрол на човека са добре развити.

Връзката между недостатъците в емоционалната регулация и проблемите с психичното здраве е демонстрирана по различни начини в много научни изследвания. Многобройни изследвания показват, че има силна връзка между способността на индивида да управлява емоциите си и психическото му благополучие. Уменията за регулиране на емоциите, особено тези, развити в ранна възраст, играят фундаментална роля в установяването на здрави социални взаимоотношения и поддържането на емоционалното функциониране. Способността да разпознаваме и назоваваме емоциите е първата стъпка в регулирането им. Осъзнаването на това каква е емоцията в този момент и способността да я изразим правилно (например радост, страх, тревожност, тъга) е много важно за индивида, за да може да управлява собствените си емоционални процеси.

Осъзнаването на телесните усещания е друго измерение на емоционалната осъзнатост. Емоциите често се проявяват в телата ни чрез различни физически реакции. Например, дете, изпитващо тревожност, може да почувства болки в стомаха, учестен пулс или напрежение. Разпознаването на тези реакции улеснява децата да разпознават емоциите си и да развиват начини за справяне с тях в бъдеще. Тези телесни усещания могат да варират от човек на човек; Ето защо е важно да се насърчава всяко дете да разбира собствените си преживявания.



Какво не е емоционална регулация?

Потискането, игнорирането или опитът да не изпитваме емоции изобщо не означава регулиране на емоциите. Емоции като тъга, гняв или тревожност не изчезват, когато бъдат потиснати; променя се само начинът, по който се изразяват. Следователно, здравословното регулиране на емоциите включва разпознаване на емоциите без потискането им и изразяването им по подходящ начин.

2.2

Какво помага за развиване на способността за регулиране на емоциите?

Най-важната стъпка в придобиването на това умение е съзнателното разпознаване на емоциите. С развитието на емоционалната осъзнатост, човек може да разбере какво чувства, да анализира ситуацията, която е причинила емоциите му, и да избере подходящи начини за справяне с тези емоции. Структурираното наблюдение, насоките и подходящата подкрепа от околната среда са много ефективни в подпомагането на този процес. Способността да се разпознае източникът на емоция и факторите, които я карат да продължи, е важна стъпка за повишаване на емоционалната осъзнатост на индивида. Разбирането кое събитие или ситуация отключва коя емоция прави емоцията, която изпитва в този момент, по-смислена. В същото време, способността да се разпознават вътрешните и външните фактори, които влияят върху това колко дълго ще продължи тази емоция, допринася за здравословното регулиране на емоциите. Способността да се подкрепяш в трудни ситуации се отнася до разбиращото, състрадателното и подкрепящо отношение на индивида към себе си по време на стресови или интензивни емоционални моменти. Този вид вътрешна подкрепа улеснява човек да се справи с емоциите си и укрепва самочувствието му. Използването на ресурси за самопомощ може да помогне на хората да развият уменията си за разпознаване и регулиране на емоциите си. Ръководствата и материалите, специално разработени за тази цел, са сред ефективните инструменти за повишаване на самосъзнанието. Дихателните упражнения са полезен метод за осигуряване на физическа релаксация, успокояване на умствените процеси и възстановяване на общото емоционално равновесие в интензивни емоционални моменти. Дълбоките и контролирани дихателни техники допринасят за по-редовното преживяване на емоциите. Някои умения, които се развиват от ранна детска възраст, също така представляват основните части на емоционалната регулация.

Сред тях са:

- Разпознаване на емоциите и изразяването им с подходящи имена,
- Способност за разграничаване на емоциите чрез изражението на лицето и езика на тялото,
- Разбиране на причините за собствените емоции и тези на другите,
- Здравословната комуникация с другите и ефективните умения за справяне включват емоциите.



Уменията за справяне са процес на адаптация, който включва съзнателно регулиране на емоционалните, психическите, поведенческите и екологичните реакции на индивида към стресови събития. Този процес играе важна роля в контролирането на емоциите. Тъй като емоционалната регулация е умение, което продължава не само в стресови ситуации, но и в различни моменти от ежедневието, справянето може да се счита за специална форма на този процес, свързана със стреса. Способността за приемане и толериране на предизвикателни емоции също е критична компетентност по отношение на регулирането на емоциите. Способността на човек да приема трудни емоции, без да ги потиска, да остане с тях за известно време и да даде пространство на тези емоции да преминат, увеличава емоционалната гъвкавост. Този процес подкрепя способността на индивида да преминава към други емоции по по-здравословен начин. От голямо значение е децата да научат различни стратегии за справяне с предизвикателни емоции от ранна възраст и да открият методите, които са най-подходящи за тях, чрез опит. Защото методите за справяне могат да изглеждат различно при всеки индивид. В някои случаи методи, които осигуряват моментно облекчение, но могат да доведат до по-сериозни проблеми в дългосрочен план, могат да бъдат привлекателни. Следователно децата трябва да бъдат подкрепяни да развиват здравословни и устойчиви умения за справяне, за да се справят с емоционален дистрес или стресови ситуации.



2.3

Как протича процесът на развитие на емоционалната регулация?

Уменията за регулиране на емоциите започват да се оформят в най-ранните етапи на човешкото развитие. Първите основи на този процес се полагат в утробата. След раждането, взаимодействието лице в лице между бебето и болногледача, особено зрителният контакт, осигурява формирането на силна емоционална връзка. Това взаимодействие не само създава емоционална близост; то е и много важно за развитието на мозъка. Бебето формира първите си емоционални значения за околната среда чрез изразенията на лицето на болногледача. Особено в стресови моменти, успокояващите и чувствителни реакции на болногледача помагат на бебето да регулира емоционалните си реакции. Тези взаимодействия подкрепят здравословното невроразвитие, като установяват безопасни, подредени и хармонични структури в мозъчните връзки. Развитието на уменията за регулиране на емоциите не е специфично за ранното детство; тези умения се развиват бързо, особено в предучилищния период, тъй като детето се включва по-активно в социалната среда. По време на този процес детето се учи как се изразяват емоциите, кои емоции се посрещат с какво поведение и какви са последствията, като наблюдава важни възрастни около него, особено болногледачите. Интернализирането на емоционалните преживявания чрез социално учене помага на детето да осмисли и регулира собствените си емоционални реакции.

Изследванията показват, че социокултурната среда, особено семейната, е решаваща за управлението на емоциите както в ранна детска възраст, така и в юношеска възраст. Вижда се, че децата се нуждаят от външна подкрепа, за да успокоят емоциите си, да станат по-спокойни и да установят емоционален баланс. В този момент влиза в действие корегулацията, важна за развитието концепция.

2.4 Какво е съвместно регулиране?



Корегулацията се отнася до необходимостта от насоки и подкрепа от възрастен при деца и юноши за управление на собствените им емоции. Децата, чиито изпълнителни функции все още не са напълно развити по отношение на развитието, може да имат затруднения с контролирането на емоциите си и даването на подходящи реакции. Това може също да им причини затруднения в области като фокусиране на вниманието, запомняне на правилата или запазване на хармония, докато изразяват емоциите си. Следователно, децата се нуждаят от успокояващо, обяснително и подкрепящо ръководство от възрастен, за да регулират емоциите си.

Процесът на корегулация не само помага на децата да управляват текущите си емоционални състояния, но и подготвя почвата за придобиване на основни умения за самостоятелно постигане на емоционален баланс. В този контекст на преден план излизат три основни компонента на корегулацията:

- 1. Установяване на топли и чувствителни взаимоотношения:** Емпатичният, разбиращ и стабилен подход на възрастния към детето подкрепя емоционалната му сигурност.
- 2. Осигуряване на подкрепяща среда:** Създаването на среда, в която децата могат да се изразяват и да учат без страх от грешки, насърчава здравословното емоционално развитие.
- 3. Насочване и моделиране в уменията за саморегулация:** Възрастният, който дава пример на детето, като му показва как да контролира собствените си емоции, играе важна роля в усвояването на това умение от него.

Корегулацията не е просто временна подкрепа за емоционалното развитие на децата; тя е и фундаментален процес на учене, който им позволява да развият емоционална устойчивост. Положителните преживявания по време на този процес формират основата за способността на децата сами да регулират емоциите си в по-късни години.

Положителният принос на връзката учител-дете за процесите на регулиране на емоциите

Училищната възраст е период, в който социалният кръг на детето се разширява, взаимоотношенията извън семейството стават по-решаващи и особено връзката, установена с учителите, играе критична роля в емоционалното развитие. За децата в тази възрастова група учителите са не само хора, които предават информация; те са и сигурна фигура за привързаност, модел и емоционален водач. Отношението, подходът и качеството на взаимоотношенията на учителя са изключително решаващи, особено по отношение на развитието на уменията за изразяване, разпознаване и регулиране на емоциите.

1. Установяване на отношения, основани на доверие

Когато детето установи доверителна връзка с учителя си, то се чувства ценено, прието и разбрано. Това емоционално доверие проправя пътя на детето да изразява чувствата си, без да ги потиска, и да бъде отворено за обратна връзка от учителя. Неосъждащото, търпеливо и емпатично отношение на учителя е важен елемент за подкрепа на детето в справянето му с трудни емоции като срам, гняв и тревожност.

2. Моделиране и продължаване на съвместното регулиране

Процесът на корегулация, който започва в семейството в ранното детство, продължава в социалния контекст, където учителят поема роля в училищна възраст. Когато учителят съзнателно демонстрира как управлява собствените си емоции и реагира на трудни ситуации, детето научава тези поведения, като ги наблюдава. Този процес на моделиране помага на детето да развие умения за саморегулация. Например, дълбокото дишане от учителя, за да се успокои, когато е ядосан, или откритото общуване в трудна ситуация е силен пример за детето да оформи собственото си поведение.





3. Ръководство за наименуване и значение на емоциите

Децата често имат трудности да идентифицират или изразят какво чувстват. Когато учителят наблюдава поведението на детето и назове емоцията с фрази като „Очевидно си разочарован в момента“ или „Мисля, че може би се чувстваш малко тревожен“, това помага на детето да осмисли вътрешния си свят. Този вид подкрепящ език повишава емоционалната осъзнатост на детето и му помага да развие начини за справяне с емоциите си.

4. Създаване на подкрепяща среда в класната стая

Уменията за регулиране на емоциите са пряко свързани не само с индивидуалните взаимоотношения, но и с качеството на социалната среда, в която се намира детето. Психологическа среда за безопасност, която учителят създава в класната стая, подкрепя учениците да изразяват чувствата си и да намират смелостта да се изпитват и да учат без страх от грешки. Емпатичният подход на учителя и приобщаващото управление на класната стая допринасят както за академичното, така и за социалното развитие на децата, като повишават емоционалната сигурност.

5. Осигуряване на насоки за справяне с предизвикателни емоции

В училищната среда децата се сблъскват с много емоционални ситуации, като конфликти с връстници, тревожност от тестове и неуспех. В тези ситуации е много ценно учителят да бъде до детето и да го подкрепя в откриването на начини за разбиране и регулиране на емоциите му, вместо да ги потиска. По време на този процес учителят може да открие източника на емоцията заедно с детето, да предложи алтернативни решения и да го насочи в управлението на емоционалната реакция.

В резултат на това учителите не само имат косвен ефект върху развитието на уменията за емоционална регулация на децата в училищна възраст; те също така играят пряка и многопластова роля. Установяването на доверителна връзка, насочването на емоциите, това да бъдеш модел и да осигуряваш подкрепяща среда са крайъгълните камъни на приноса на учителите в този процес. Следователно, укрепването на емоционалната осъзнатост на учителите, подкрепата на техните собствени умения за емоционална регулация и осигуряването им на психосоциално обучение е критична инвестиция за здравословното емоционално развитие на децата.



Регулирането на емоциите

Регулирането на емоциите е способността на индивида да контролира интензивните си емоции, мисли и поведение. Това умение позволява на човек да адаптира емоционалните си реакции според ситуацията, условията на околната среда и мислите и чувствата си за момента. Особено за децата това умение играе поддържаща роля в справянето с емоционалните колебания и им помага да се чувстват по-силни в трудни моменти. Децата, които могат да разпознават и управляват емоциите си, могат да правят по-съзнателни и функционални избори, вместо да реагират инстинктивно; това им помага да се справят със стреса по по-здравословен и по-ефективен начин.

И така, как децата придобиват това умение? Силната връзка със сигурен възрастен в ранна възраст е от решаващо значение за развитието на умения за регулиране на емоциите. В този контекст детето първоначално не може да се справи с интензивните емоции; въпреки това, с успокояващия подход на грижещия се възрастен, детето се научава да управлява собствените си емоции с течение на времето. Родителят или полагащият грижи не само дава пример на детето, но и го насочва в управлението на емоциите. По време на този процес детето наблюдава, имитира и интернализира как възрастният регулира емоциите си. Тези топли, подкрепящи и чувствителни взаимодействия се определят като „корегулация“ в литературата и позволяват на детето да разбира, изразява и регулира своите емоции, мисли и поведение.



Разпознаването на емоциите е първата стъпка в регулирането им. Малките деца може да не разбират какво е една емоция или защо се появява, когато я срещат за първи път. Следователно, въвеждането на основни емоции (като щастие, страх, гняв, тъга, тревожност и скука) е важно за развитието на емоционалната осъзнатост на децата. Използването на словесни изрази за емоциите, които детето изпитва, и съпътстването на емоцията с интонация (като „Ти беше толкова развълнуван“ или „Изглеждаш малко тъжен“) подпомага този процес. С течение на времето, когато детето преживее същата емоция отново, то може да я свърже с предишните си преживявания. Освен това, работата с карти с емоции с различни изражения на лицето върху тях може да подобри уменията на децата за разпознаване, назоваване и оценяване на емоциите в контекст. Осъзнатостта може да бъде засилена чрез задаване на въпроси като „Кога почувства тази емоция?“ чрез тези карти.



Осъзнаване на телесните чувства

Децата често започват да разпознават емоциите си чрез физически реакции, които усещат в телата си. Тези реакции могат да варират от човек на човек. Например, чувството на тревожност може да се прояви при някои деца като леко изтръпване в стомаха, стискане на юмруци или стягане на пръстите на краката. Способността да разпознават и назовават тези физически симптоми улеснява децата да разпознават подобни чувства по-късно. Някои деца обаче може да се нуждаят от повторение няколко пъти, за да осъзнаят това. Ето защо е важно да се осигури подкрепа на пациента.

Успокояване с дихателни упражнения

Когато емоциите станат твърде интензивни, дихателните упражнения могат да бъдат ефективен начин да се помогне на децата да постигнат физическа релаксация и психическо равновесие. Такива упражнения едновременно успокояват телесната система и помагат за контрол на емоциите. По време на прилагането им децата могат да бъдат помолени да поставят ръце на корема си. След това се от тях се иска да поемат дълбоко въздух през носа си и да усетят как коремът им се разширява с това вдишване. Също така се иска бавно да изпускат въздуха през носа си, докато издишват. Когато този цикъл се повтори три пъти, детето може да се успокои, като осъзнае както дишането си, така и тялото си.

Използване на истории

Историите са мощен инструмент за разговор с деца за чувствата. Докато четете история, можете да помолите детето да интерпретира изразенията на лицето или поведението на героите. Този метод може да се използва и с по големи деца, като се говорят за сцени от филми или телевизионни сериали. Освен това, ролеви игри или куклени занимания, комбинирани с истории, могат да направят изразяването на чувства забавно. Свързването на чувствата с музиката също е ефективен метод. Емоционалната осъзнатост на децата може да бъде подкрепена чрез слушане на различни песни и задаване на въпроси като: „Как те накара да се чувстваш тази песен?“



Учене чрез игри

Децата не само се забавляват, докато играят; те също така придобиват много умения за емоционална регулация, без да го осъзнават. Чрез свободна игра или настолни игри, те могат да се научат да бъдат търпеливи и да развият гъвкавост на мисленето, докато взаимодействат с различни играчи. Освен това, умения като контрол на импулсите, приемане на обратна връзка и справяне със ситуации като победа и загуба се развиват естествено по време на този процес. Играта е мощна област от преживявания, която засилва социалните и емоционалните умения на детето.

Модел на емоционалните региони

Зоните за регулиране на емоциите могат да бъдат конкретизирани с цвятова система, която помага на децата да разбират и изразяват по-добре емоциите си. Този метод улеснява децата както в класифицирането, така и в назоваването на емоциите си. По този начин се подкрепя процесът на разпознаване, приемане и развиване на контрол над емоциите.

В този модел:

- **Червената зона**, се свързва с високи нива на възбуда и интензивни емоции. В тази област обикновено се среща гняв или екстремна раздразнителност.
- **Жълтата зона**, представлява област, на която трябва да се обърне повече внимание, където се наблюдават емоции като тревожност, фрустрация, стрес или екстремна възбуда.
- **Зелената зона**, отразява емоционално балансирано, спокойно и фокусирано състояние на ума. В това състояние детето може да се чувства щастливо, спокойно и готово да учи.
- **Синята зона** обхваща емоциите, които идват с ниска енергия; деца, които се чувстват тъжни, уморени или отегчени, може да са в тази област.



Когато едно дете може да каже: „В момента съм в Жълтата зона, но искам да се преместя в Зелената зона“, то е направило важна стъпка към разпознаването и насочването на емоциите си. В този момент е много полезно за тях да открият какви дейности могат да ги поставят в различно емоционално състояние.



2.5

Начини за подпомагане на регулирането на емоциите

Усвояването на управление на емоциите е процес, който се развива с течение на времето и изисква повторение. Може да не е реалистично да се очаква децата да придобият това умение веднага; дори повечето възрастни могат да имат трудности с регулирането на емоциите си в някои ситуации. Тъй като детският мозък все още не е напълно зрял, той се нуждае от повече подкрепа по време на този процес.

Когато детето все още не може да регулира емоциите си по здравословен начин, е много важно възрастните да имат търпелив и разбиращ подход. В този момент един от най-ефективните начини да помогнете на децата е възрастните да развият собствена емоционална осъзнатост.

Разпознаването на вашите чувства, вербализирането им и моделирането им улеснява децата да интернализират това умение. Например, твърдения като „Малко съм тъжен в момента“ или „Тази новина ме прави много щастлив“ помагат на децата да разберат съществуването, изразяването и естествеността на емоциите.

Регулирането на емоциите е процес на развитие, който започва в детството и продължава в зряла възраст. Това умение не само улеснява справянето с емоциите, но и улеснява адаптирането към променящите се житейски условия. Редовните дейности за регулиране на емоциите помагат на децата да развият социални и лични житейски умения. Колкото повече практика правят, толкова по-гъвкаво и здравословно децата могат да реагират на житейските възходи и падения.



Дихателна игра „Чувствата и тялото ми“

• Цел

/ Децата забелязват телесните си усещания и развиват умения за релаксация

• Как да го направите?

- Децата лягат по гръб или седят удобно на стол.
- Помолени са да сложат ръце на корема си и да поемат дълбоко въздух през носа и бавно да издишат през устата.
- С всяко вдишване се използват метафори като „балон от страх“ и „облак от гняв“, за да се насочат децата към нежно освобождаване на тези чувства.
- В края на дейността всеки назовава емоция, като казва: „Ето как се чувствам в момента.“

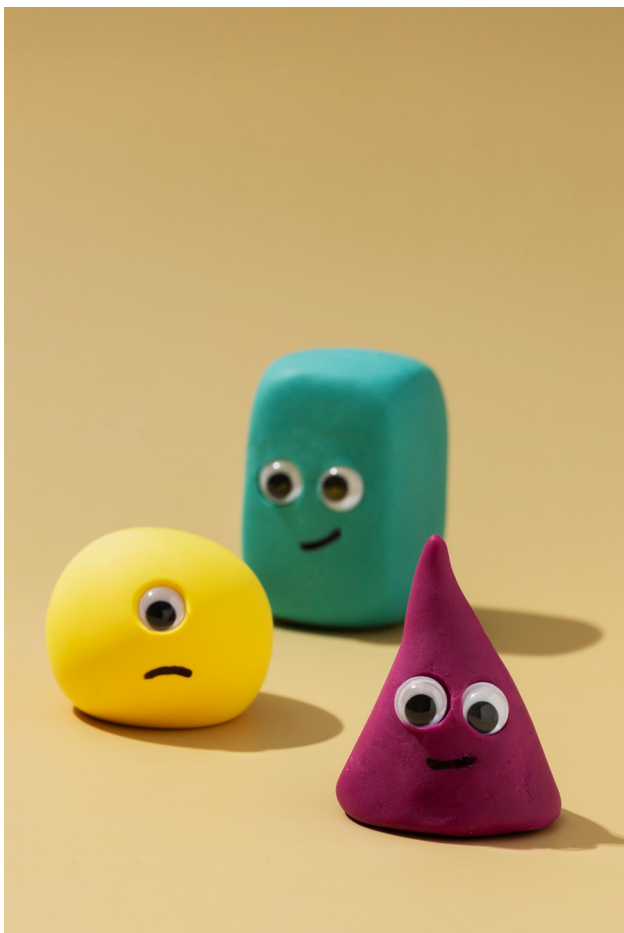
„Моят емоционален дневник“ / „Моето емоционално колело“

• Цел

Децата осъзнават и изразяват чувствата си през деня

• Как да го направите?

- Всяко дете е подготвено с „дневник на чувствата“ или „колело на чувствата“, залепено на голямо парче картон.
- В края на деня децата се помолят да изберат чувството, което са изпитали през деня, и да обяснят причината с картина, цвят или думи.
- На децата се задават следните въпроси: „Какво почувства днес?“, „В какъв цвят бихте оцветили това чувство?“, „Какво бихте могли да направите, ако изпитате това чувство отново?“



Театрална дейност „Емоционални играчки“

• Цел

Развийте емпатия и емоционална осъзнатост

• Как да го направите?

- В класната стая се използват различни плюшени играчки или кукли.
- На всяка играчка се приписва емоция и на класа се задава въпросът „защо тази играчка може да се чувства по този начин днес?“.
- Децата заемат мястото на играчките и се държат така, сякаш изпитват тази емоция, изразявайки я с изражения на лицето и тон на гласа



Игра „Зарове за емоции“

• Цел

Назоваване на емоции, разпознаване на физическите им изрази и развиване на социални умения

• Как да го направите?

- Приготвен е голям зар с картинки на основни емоции.
- Детето, чийто ред е, хвърля заровете и разказва кратка история или изразява емоцията с езика на тялото.
- Другите деца гадаят каква е емоцията и обсъждат как могат да се справят с нея.

„Мандала с емоционални цветове“

• Цел

Да изразява емоциите си по креативен начин и да развива умения за релаксация

• Как да го направите?

- На децата се дават празни шаблони за мандали.
- Чрез задаване на въпроса „Какъв цвят съм днес?“, децата се помолят да оцветят мандалата с цвета, който ги отразява.
- Децата, които желаят, могат да напишат или опишат името на своята емоция.



Воденето на бележки от учителите по време на тези дейности им предоставя важни възможности да забележат кои деца имат затруднения с разпознаването на кои емоции и кои изрази намират за удобни или трудни. Освен това, тези практики допринасят за създаването на атмосфера на емоционално доверие в класната стая.



ИЗТОЧНИЦИ

Berk, L. E. (2005). *Infants, children, and adolescents* (5th ed.). Allyn & Bacon.

Cole, P. M. (2014). *Emotion regulation in early childhood*. Cambridge University Press. Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 129–148). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12061-007>

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>

GY, B., & Dinç, B. (2020). Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyici uygulamalar hakkında okul öncesi öğretmenlerinin görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 143–163.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.

Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)

Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 173–200). Guilford Press.

Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2013). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 7(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/cdep.12007>

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>

Партньори

