



Наименование на дейността: Така се чувства сърцето ми днес

Възрастова група: 6–8 години

Продължителност: 25 минути

Очаквани резултати от обучението / Цели:

- Да подпомогне детето да разпознава и изразява собствените си емоции.
- Да развие емоционалната осъзнатост и себепознанието.
- Да даде възможност за проследяване на общото емоционално състояние на класа.

Материали:

- Табло или картон.
- Надпис „Днес сърцето ми се чувства така“.
- Изображения, представящи различни емоции (радост, тъга, тревожност, гняв, умора, спокойствие и др.).
- Лепило.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Учителят предварително подготвя изображенията, представящи различните емоции.
2. В класната стая се поставя табло с надпис „Днес сърцето ми се чувства така“.
3. До таблото се подреждат изображенията, представящи различните емоции.
4. Всяка сутрин децата са насърчавани да поставят на таблото изображението, което най-добре отразява как се чувстват в този ден.
5. Учителят наблюдава таблото, за да проследи общото емоционално състояние на класа и при необходимост предприема подкрепящ подход.
6. Учителят проследява учениците, които в рамките на един месец често избират емоции с негативен характер, и при необходимост ги насочва към службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Децата осъзнават и могат да изразяват своите емоции.
- Развива се емоционалната осъзнатост.
- Учителят получава ясна представа за емоционалната атмосфера в класа.

Съвети към учителите:

- Бъдете пример: Показвайте собствените си емоции, като използвате символи или цветове върху таблото.
- Не принуждавайте: Насърчавайте децата да изразяват чувствата си, но не ги задължавайте, ако не желаят.
- Наблюдавайте редовно: Проследявайте таблото всеки ден, за да следите промените в емоционалното състояние на децата.