



Наименование на дейността: Пътешествието на моите емоции

Възрастова група: 10–14 години

Продължителност: 30–35 минути

Резултати от обучението / цели:

- Учениците да разпознават и назовават своите чувства, свързани със загубата.
- Да разберат, че емоциите могат да се променят с времето.
- Да придобият опит в изразяването на своите емоции чрез писане или по визуален начин.

Материали:

- Листове хартия формат А4.
- Цветни моливи.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Преди началото на дейността учителят подготвя листовите формат А4 и цветните моливи.
2. Учителят представя дейността на учениците:
„Когато преживяваме загуба, понякога емоциите ни се променят много бързо – един ден може да изпитваме тъга по липсата на някого или нещо, друг ден гняв, а понякога спокойствие. Всички тези емоции са нормални.“
3. Всеки ученик получава по един лист.
4. Учителят казва:
„Сега си представете емоциите, които изпитвате, когато мислите за своята загуба, като едно пътешествие. Можете да нарисувате или да опишете това емоционално пътешествие на листа. Можете да използвате цветовете, за да го покажете, или да напишете кратки изречения.“
5. В края на дейността учениците, които желаят, могат да споделят своята работа, а останалите могат да я запазят за себе си.
6. По време на провеждането на дейността учителят трябва да обръща особено внимание на негативните емоции на децата. Ако възникнат ситуации, които будят безпокойство (като емоционално вцепенение, прекомерни реакции или несъответстващо поведение), те трябва да бъдат отбелязани и докладвани на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Учениците разпознават и изразяват различните си чувства, свързани със загубата.
- Те осъзнават променливостта на емоциите чрез рисуване или писане.
- Осъзнават, че емоциите по време на процеса на скърбене представляват едно „вълнообразно“ пътешествие.

Съвети към учителите:

- Подчертавайте, че разнообразието от емоции е нормално; не съществува една-единствена „правилна“ емоция.
- Не принуждавайте децата да обясняват своите рисунки или текстове.
- Приемайте спокойно, когато учениците казват: „Аз не се чувствам така.“ Всеки преживява загубата по свой собствен начин.
- Тъй като тази възраст е особено чувствителна към тормоз между връстници, създайте атмосфера на уважение и толерантност към всички.
- Подхождайте към емоциите, изразени в детските текстове, без осъждане и със съпричастност; всички те са естествена част от процеса на скърбене.