



GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

# Създаване на емоционална карта



HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

## Училищни практики: Самоуважение, самосъзнание и рефлексия: Създаване на емоционална карта

**Размер на класа:** 20-25

**Възраст:** 10-14 години

**Продължителност на дейността:** ~20 минути

### Общ преглед и цели:

Тази дейност развива самосъзнанието и осъзнаването на емоциите и реакциите на околните. Дейността се състои от задаване на серия въпроси, отговорите на които ще помогнат на учениците да дефинират правилно своите отрицателни емоции и да обяснят каква реакция предизвикват у тях. За да може човек да успее да се справи с емоциите си, първо трябва да може да ги разпознае и дефинира правилно.

След приключване на тази дейност, участниците ще могат да:

- Дефинират и изказват своите негативни емоции
- Си обяснят защо изпитват подобни емоции
- Контролират своите емоции
- Обогатят речника си

### Необходими материали:

1. Хартия
2. Моливи/химикалки
3. Копия на въпросите за всеки участник

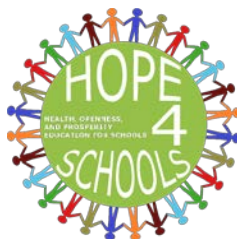
### Подготовка:

Преподавателят трябва да принтира въпросите за всеки участник. Ако е необходимо, може да направи модификации във въпросите.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

**Инструкции стъпка по стъпка:**

Учениците трябва да се разделят на двойки и да отговорят на следните въпроси:

**1. Коя от тези неприятни / лоши емоции изпитваш често?**

Страх, тъга, гняв ...

**2. Като цяло, кога се провокира тази емоция (от външни фактори)?**

Когато видиш...

Когато чуеш ...

Когато чувстваш ...

**3. Как се справяш с тази емоция?**

Представяш си, че ...

Физически усещания, които имаш ....

Думи или фрази, които казваш на други хора или на себе си ...

**4. Как обикновено реагираш на тази емоция?**

Какво правиш....?

Какво не правиш ...?

Какво казваш ...?

Какво премълчаваш ...?



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

### Оценка и размисъл:

Учителят може да сравни отговорите на учениците и да им помогне да извлекат някои изводи от резултатите.

Те биха могли да обсъдят кои са най-добрите начини за реагиране на отрицателните емоции, както и кои са най-добрите начини да се помогне на друг човек, който ги изпитва.

Примерни въпроси:

- Какво обикновено причинява негативните ви емоции?
- Можете ли да повлияете или промените чувствата си? Как се справяте с негативните емоции, как ги освобождавате? Това ли са единствените начини за справяне с тях? Какви други възможности има?
- Как реагирате, когато някой друг изпитва негативни чувства?
- Можете ли да си помогнете да се справите с негативните емоции?



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.*