<table>
<tr><td>Pavadinimas: Emocijų dienoraštis</td><td colspan="2">Tikslas: Padėti mokiniams atpažinti, suprasti ir valdyti savo emocijas bei ugdyti empatijos įgūdžius.</td></tr>
<tr><td>Laikas ir užsiėmimų skaičius: 1 valanda / 2 užsiėmimai</td><td>Tipas / socialiniai agentai: Mokytojas kaip treneris / fasilitatorius
Mokiniai / paaugliai</td><td>Medžiaga: darbo lapai emocijų dienoraščiui / spalvoti pieštukai</td></tr>
<tr><td colspan="3">Mokytojas / vadovas gali pradėti užsiėmimą aptardamas, kas yra emocijos ir kodėl svarbu jas atpažinti bei valdyti. Jis / ji paaiškina, kad emocijos yra visiškai normalus dalykas ir kad visi žmonės jas patiria.

Toliau mokytojas / vadovas kiekvienam mokiniui išdalina darbo lapus emocijų dienoraščiui kurti. Paaiškinama, kad mokiniai kiekvieną dieną fiksuos savo emocijas, užrašydami:

● Kas įvyko, kad jie taip pasijuto.

● Kaip jautėsi fiziškai ir emociškai.

● Ką darė, kad susitvarkytų su ta emocija.

Tada mokytojas gali naudoti įvairių emocijų paveikslėlius, kad padėtų mokiniams atpažinti ir įvardyti emocijas. Skatinama dalintis patirtimis ir kalbėtis apie savo jausmus.

Kitas žingsnis - aptarti skirtingas emocijų valdymo strategijas, pavyzdžiui:

● Kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikas.

● Fizinę veiklą.

● Jausmų išreiškimą žodžiais ar per meną.

● Kalbėjimąsi su suaugusiuoju.

Po to mokytojui siūloma paprašyti mokinių įrašyti į savo dienoraščius, kurios strategijos jiems padeda labiausiai.

Svarbu, kad mokiniai aptartų empatijos ir kitų palaikymo svarbą.

Galiausiai mokytojas gali paskatinti mokinius pagalvoti, kaip jie galėtų padėti draugui, kuris išgyvena stiprias emocijas.</td></tr>
</table>

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Finansuojama Europos Sąjungos. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šiuos teiginius.