

Termometar za emocije

Ciljana metakognitivna vještina: praćenje emocija

Kada ga koristiti

Koristite termometar za emocije kad god osjećate snažne emocije ili samo potrebu da procijenite kako se osjećate.

Što ćete učiniti

Nacrtajte križić flomasterom koji se može izbrisati na termometru kako biste naznačili kako se osjećate.

Što vam je potrebno

- Termometar za emocije s vašim savjetima
- Zaštitni papir
- Flomaster koji se može izbrisati

Kako ga koristiti

1. Na crte napišite različite savjete koji vam pomažu da se smirite kada osjećate snažne emocije (ljutnju, tugu, frustraciju...).
- a. Na primjer: „Kad sam tužan/tužna, napišem ili nacrtam u bilježnicu kako se osjećam.“
- b. Na primjer: „Kad sam ljut/ljuta, polako brojim do 10 i stisnem ruke, a zatim ih pustim.“
2. Zamolite svog učitelja/učiteljicu da plastificira list ili ga stavi pod zaštitni papir, kako biste ga mogli ponovno upotrijebiti kad god vam zatreba.
3. Možete ga koristiti svaki dan, na početku i na kraju školskog dana. Pomaže vam da shvatite kako se osjećate.

4. Ali možete ga koristiti i kad god osjetite snažnu emociju koju ne možete kontrolirati (ljutnju, tugu, frustraciju...). Možete pogledati savjete koje ste napisali kako biste se lakše nosili sa svojim osjećajima.
5. Samo trebate staviti križić na termometar kako biste prepoznali kako se osjećate.

Savjeti za ponovnu upotrebu

- Dobro je to raditi svaki dan. Možete usporediti kako se osjećate ujutro i kako se osjećate navečer.
- Zatim se zapitajte: „Što me je navelo da se tako osjećam?“ „Što mogu učiniti da promijenim taj osjećaj?“ „Što mogu učiniti da zadržim ovaj dobar osjećaj?“
- Ispunite predložak tjedan dana na kraju svakog školskog dana. Predloške možete čuvati u mapi kao dnevnik. Zatim usporedite termometre na kraju tjedna i pronađite zajedničke motive.
- Možete razgovarati sa svojim učiteljem o tome kako ste se osjećali tijekom tjedna. Oni vam mogu pomoći pronaći alternativne alate ili učinkovitije ako preferirate drugu metodu.

Danas, osjećam...

Što mi pomaže...

Bijes, izgubio sam kontrolu

Moram udarati stvari, vikati

Frustriran

Nemiran, ne mogu se usredotočiti

Tjeskoban, zabrinut

Tužno, negativno, usamljeno

Smireno, sretno

Lagano disanje, mirno


