

Termometr emocji

Umiejętności metapoznawcze: obserwacje własnych emocji

Kiedy go używać?

Użyj termometru emocji, gdy czujesz silne emocje lub po prostu chcesz ocenić jak się czujesz.

Co będziesz robić?

Narysuj krzyżyk markerem ścieralnym na termometrze emocji, aby zaznaczyć, jak się czujesz.

Czego potrzebujesz?

- Karta pracy - Termometr emocji z twoimi zapisanymi wskazówkami
- Koszulka foliowa (na kartkę)
- Marker ścieralny

Jak go używać?

1. Na liniach zapisz różne wskazówki, które pomogą ci się uspokoić, gdy odczuwasz silne emocje (złość, smutek, frustrację...).
Na przykład: „Kiedy jestem smutny/a, zapisuję lub rysuję w zeszycie, jak się czuję.”, „Kiedy jestem zły/a, liczę powoli do 10 i zaciskam dłonie, a potem je rozluźniam.”
2. Poproś nauczyciela, aby zalaminował kartkę z termometrem emocji lub włóż ją do koszulki foliowej, żebyś mógł/mogła używać jej wielokrotnie.
3. Możesz z niej korzystać codziennie, na początku i na końcu dnia szkolnego. Pomoże ci to zrozumieć, jak się czujesz. Możesz też korzystać z niej zawsze wtedy, gdy odczuwasz silne emocje, nad którymi trudno ci zapanować (złość, smutek, frustracja...). Wtedy możesz spojrzeć na zapisane wskazówki, aby poradzić sobie ze swoimi uczuciami.

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

- To dobry pomysł, żeby korzystać z termometru codziennie. Dzięki temu możesz porównać, jak się czujesz rano, a jak wieczorem.
- Następnie zadaj sobie pytania: „Co sprawiło, że tak się poczułam/em?” „Co mogę zrobić, aby zmienić to uczucie?” „Co mogę zrobić, aby utrzymać to dobre samopoczucie?”
- Wypełniaj szablon na koniec każdego dnia szkolnego przez cały tydzień. Możesz przechowywać swoje szablony w teczce, jako dziennik. Pod koniec tygodnia porównaj wszystkie termometry i poszukaj wspólnych wzorców.

Możesz także porozmawiać z nauczycielem o tym, jak się czułaś/eś w ciągu tygodnia. Nauczyciel może pomóc ci znaleźć inne strategie albo zaproponować skuteczniejsze narzędzia, jeśli wolisz spróbować czegoś nowego.

Jak się dzisiaj czuję?

Co mi pomaga:

Wściekły/a,
straciłem/am panowanie
nad sobą.

Chcę krzyczeć i kopać

Zfrustrowany/a

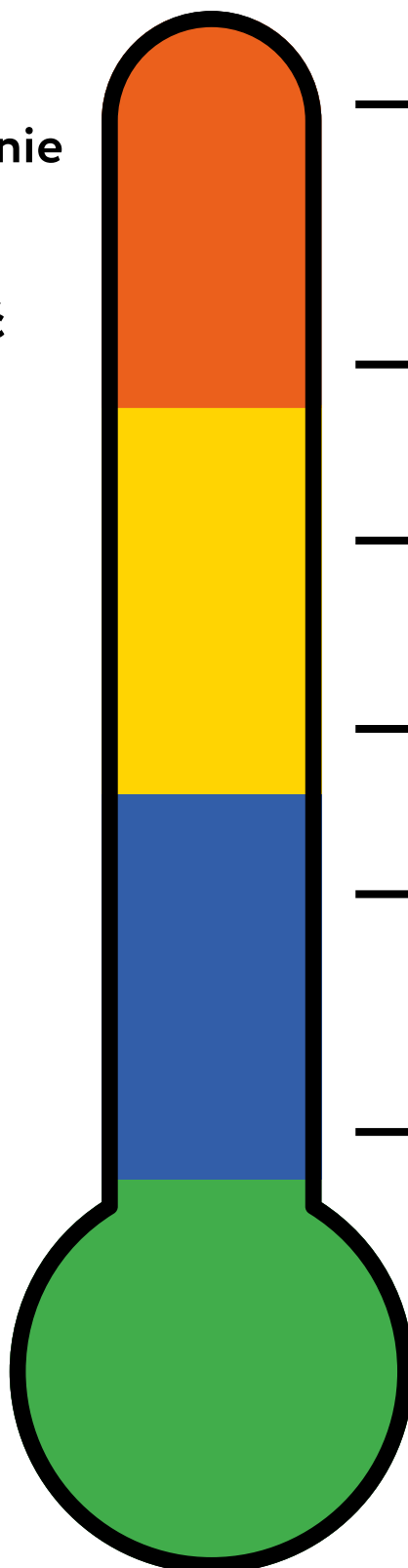
Zdenerwowany/a,
nie mogę się skupić

Zmartwiony/a

Smutny/a, źle,
samotny/a

Zrelaksowany/a,
szczęśliwy/a

Oddycham równo,
jestem spokojny/a



Dofinansowane przez
Unię Europejską