

Moj alat za praćenje emocija

Ciljana metakognitivna vještina: praćenje emocija

Kada ga koristiti

Svoj alat za praćenje emocija možete puniti u različitim fazama dana, na primjer: ujutro, prije ručka, poslijepodne i na kraju školskog dana. Možete ga koristiti i kad god osjetite potrebu.

Što ćete učiniti

Alat za praćenje emocija pomaže vam da promatrate kako se osjećate u različitim razdobljima dana. Ovaj alat pomoći će vam da bolje razumijete svoje osjećaje.

Možete promatrati koje su emocije najčešće i kada ih osjećat

Kako ga koristiti

1. Odaberite jednu boju za svaku emociju. Slobodno koristite boje po svom izboru. Zatim možete obojiti krugove na vrhu lista.
2. Zatim u staklenke nacrtajte točkice u boji s emocijama koje osjećate u različitim trenucima dana.
3. Ne ustručavajte se ponoviti ovu vježbu onoliko puta koliko vam je potrebno..

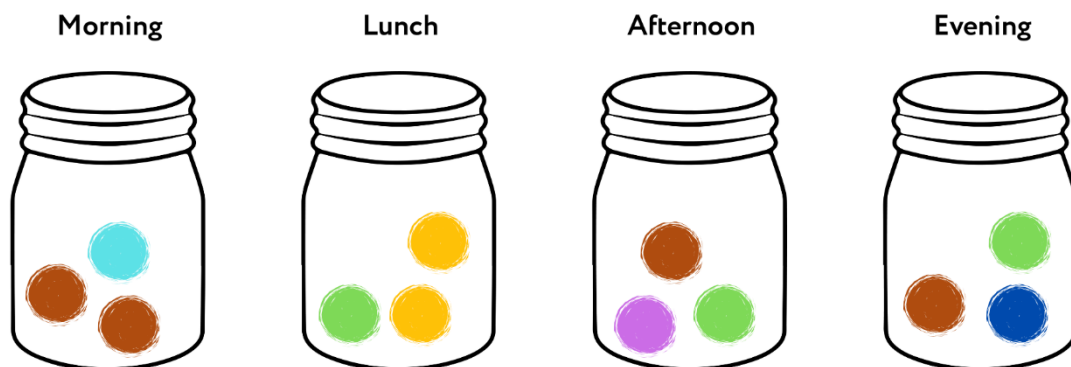
Primjer imate na sljedećoj stranici.

Emotions tracker

1/ Choose one colour per emotion.



2/ Fill the bottles with the emotions you feel at different stages of the day.



Jutros se još uvijek osjećam umorno od noći, ali sam i mirno.

Neposredno prije ručka osjećam se sretno jer sam dobro radilo i uskoro je odmor. Također sam uzbuđeno jer mi se sviđa ono što je na današnjem jelovniku za ručak.

Poslijepodne se osjećam pomalo preopterećeno jer smo danas puno toga naučili. Osjećam da mi je mozak umoran nakon ovog školskog dana. Ali sam i uzbuđeno jer imam judo nakon škole.

Večeras osjećam da sam previše uzbuđeno da bih zaspalo. Još uvijek se želim igrati, pa se osjećam pomalo tužno jer, iako sam umorno od ovog školskog dana...

Praćenje emocija

1/ Odaberite jednu boju po emociji.

Smiren

Sretan

Uzbuđen

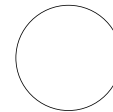
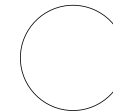
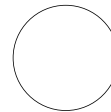
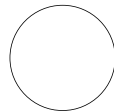
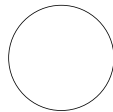
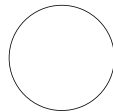
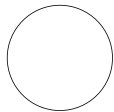
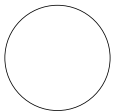
Tužan

Umoran

Ljut

Preopterećen

Tjeskoban



2/ Napunite boce emocijama koje osjećate u različitim fazama dana.

Jutro



Ručak



Poslijepodne



Večer



Co-funded by
the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Šifra projekta: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225

Praćenje emocija

1/ Odaberite jednu boju po emociji.

Smiren



Sretan



Uzbuđen



Tužan



Umoran



Ljut



Preopterećen



Tjeskoban



2/ Napunite boce emocijama koje osjećate u različitim fazama dana.

Jutro



Ručak



Poslijepodne



Večer

