

Barometr emocji

Umiejętności metapoznawcze:

zauważanie swoich emocji, nazywanie uczuć, rozumienie siebie, myślenie o tym, jak się czuję w różnych momentach dnia, decydowanie, kiedy warto się zatrzymać i pomyśleć o swoich emocjach.

Po co to robisz?

Barometr emocji pomoże ci lepiej poznać siebie i zrozumieć, jak zmieniają się twoje uczucia w ciągu dnia. To narzędzie rozwija twoją supermoc – umiejętność zauważania i rozumienia emocji!

Kiedy używać „Barometru emocji”?

Możesz wypełnić swój barometr o różnych porach dnia – rano, przed obiadem, po południu, wieczorem – albo wtedy, gdy czujesz, że warto się zatrzymać i pomyśleć o tym, co czujesz.

Co będziesz robić?

Barometr pomoże ci obserwować swoje emocje w różnych momentach dnia. Dzięki niemu łatwiej zauważysz, które uczucia pojawiają się najczęściej i kiedy to się dzieje. To ćwiczenie pozwala ci lepiej rozumieć siebie i swoje reakcje.

Jak go używać?

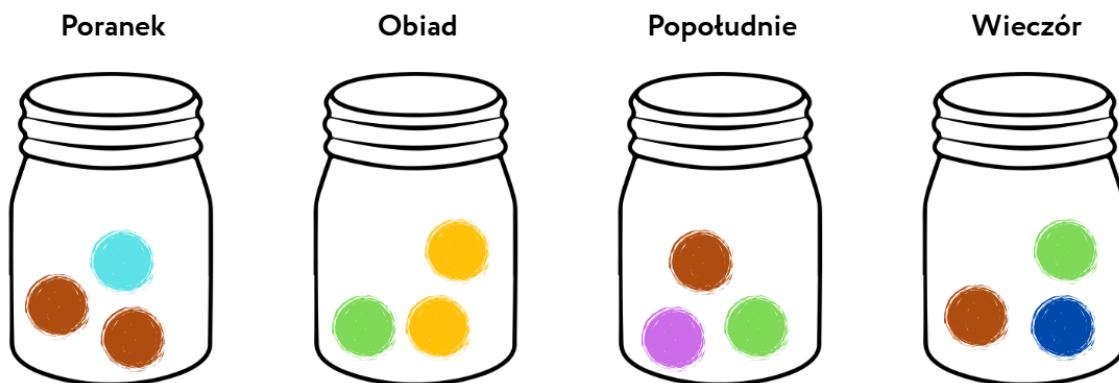
- Wybierz dowolny kolor dla każdej emocji. Pokoloruj kółka na górze arkusza zgodnie z twoim wyborem.
- Następnie w środku każdego słoika narysuj kolorowe kropki, które pokazują, co czujesz w danym momencie, jakie emocje odczuwasz.

- Możesz korzystać z barometru tyle razy, ile chcesz – im częściej, tym lepiej poznasz siebie!

Na następnej stronie zobacz przykładowy rysunek, jak można wypełnić barometr emocji w ciągu dnia.



Wypełnij stoiki emocjami, które czujesz o różnych porach dnia



Rano: Nadal czuję się zmęczona/y po nocy, ale jednocześnie jestem spokojna/y.

Tuż przed obiadem: Czuję się szczęśliwa/y, bo dobrze pracowałam/em, a przerwa jest już niedaleko. Jestem też podekscytowana/y, bo obiad zapowiada się pysznie!

Po południu: Czuję się trochę przytłoczona/y, bo dzisiaj nauczyliśmy się dużo rzeczy. Czuję, że mój mózg jest zmęczony po tym dniu w szkole, ale cieszę się, bo po szkole mam judo.

Wieczorem: Jestem podekscytowana/y i nie chce mi się spać. Trochę mi smutno, bo dzień się kończy, a ja nadal chcę się bawić.

Pytania do przemyślenia:

- Czy zauważyłeś, że niektóre emocje pojawiają się częściej o konkretnej porze dnia?
- Co może na to wpływać?
- Jak możesz wykorzystać tę wiedzę, żeby lepiej radzić sobie z trudnymi chwilami?

Pamiętaj:

Im częściej korzystasz z barometru, tym lepiej poznajesz swoje emocje – a to bardzo ważna supermoc!

Barometr emocji

1/ Wybierz kolor dla każdej z emocji

Spokój

Radość

Ekscytacja

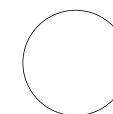
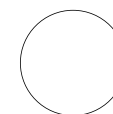
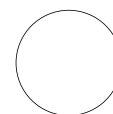
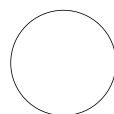
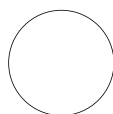
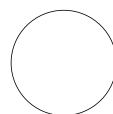
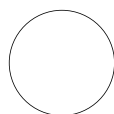
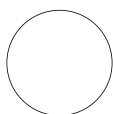
Smutek

Zmęczenie

Złość

Przytłoczenie

Niepokój



2/ Wypełnij słoiki emocjami, które czujesz o różnych porach dnia

Poranek

Obiad

Popołudnie

Wieczór



Barometr emocji

Spokój



Radość



Ekscytacja



Smutek



Zmęczenie



Złość



Przytłoczenie



Niepokój



Wypełnij słoiki emocjami, które czujesz o różnych porach dnia

Poranek



Obiad



Popołudnie



Wieczór



Dofinansowane przez
Unię Europejską