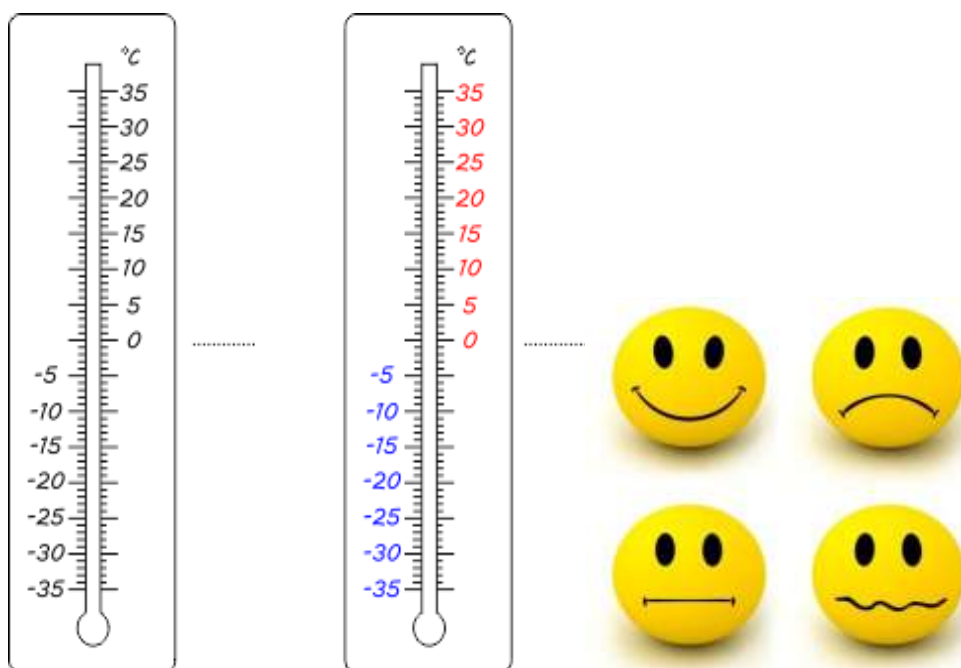


## TERMOMETR EMOCJI



**to narzędzie, które pomaga dzieciom i młodzieży w określeniu ich samopoczucia i w radzeniu sobie z emocjami.**

Najnowsze badania pokazują, że zauważanie emocji, nazywanie i wyskalowanie ich pozwala znacząco zmniejszyć ich intensywność.

Korzystam z tego narzędzia rozpoczynając lekcję z uczniami. Ćwiczenie z wykorzystaniem termometru emocji trwa krótko (5-10 minut) i daje obraz tego, z jakim samopoczuciem uczniowie przychodzą na lekcję: czy przeżywają jakieś trudności, którymi należy się zaopiekować, czy rozpoczynają zajęcia będąc w komforcie?

### **Rozmowa z dzieckiem przy użyciu termometru ma bardzo ważne zadania:**

1. pomaga zauważać dzieciom przyczynę ich stanów emocjonalnych,
2. uczy rozpoznawać i nazywać odczuwane emocje przez dzieci,
3. uczy skalować emocje, czyli pokazywać, z jaką intensywnością się te emocje pojawiają,
4. pomaga w powrocie do wewnętrznej równowagi.

Ten proces uczy dzieci uważności na siebie – tego, co się z nimi dzieje i pomaga im odnajdywać przyczyny swojego stanu: z jakiego powodu jestem smutny, dlaczego się cieszę? Pokazuje, że nasz świat emocjonalny jest

bardzo bogaty, że emocje są różne, że są czymś naturalnym, pojawiają się w konkretnych sytuacjach, że nie ma dobrych i złych emocji, wszystkie są tak samo ważne, bo niosą cenną informację o naszych potrzebach. Jeśli nasze potrzeby są zaspokojone, to odczuwamy przyjemne emocje, jeśli nie są zaspokojone, to odczuwamy nieprzyjemne emocje. Emocje pojawiają się w naszym ciele, tam mieszkają.

### **Jak przeprowadzam to ćwiczenie?**

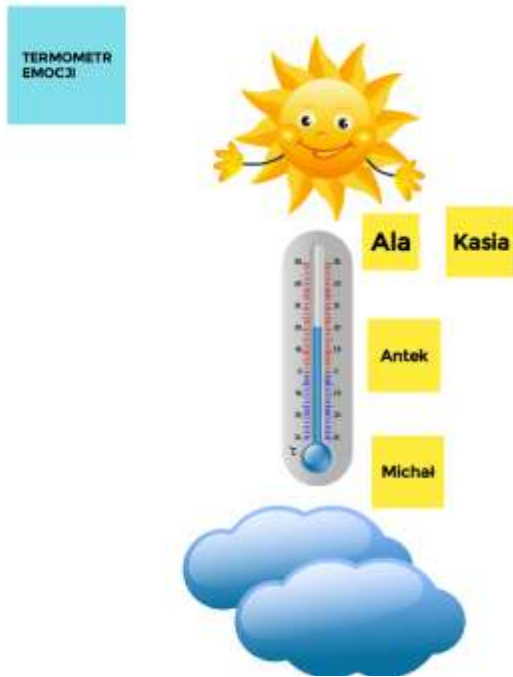
Skalę termometru rysuję na dużej kartce flipchart. Na górze skali (powyżej punktu „o”) jest słoneczny **wyż**, czyli przyjemne uczucia, które towarzyszą dziecku, np. radość, zadowolenie, spokój, zachwyty, wzruszenie, entuzjazm. W połowie skali, czyli na „o”, to taki stan, gdzie możemy czuć emocje przyjemne i nieprzyjemne, np. cieszę się, że jestem w szkole, ale jednocześnie odczuwam zmęczenie, bo musiałam wcześniej wstać. Poniżej punktu „o” jest **niż**, czyli mogą towarzyszyć nam nieprzyjemne uczucia, takie jak: smutek, strach, ból, zmęczenie, niepokój, złość, przygnębienie. Na karteczkach samoprzylepnych dzieci piszą swoje imiona i te karteczki przyklejają na skali termometru w takim miejscu, które obrazuje ich dzisiejsze samopoczucie. Następnie dzielą się ze wszystkimi tym, w jakim nastroju rozpoczynają zajęcia wg **instrukcji podanej przez nauczyciela:**

1. Zauważ to, co czujesz, co się z tobą dzieje, posłuchaj sygnałów płynących z ciała: które miejsca są spięte, a które rozluźnione?
2. Nazwij swoje emocje: czy są one przyjemne czy nieprzyjemne?
3. Wyskaluj intensywność emocji: czy są one silne czy słabe?
4. Powiedz, co wpływa na twoje dzisiejsze samopoczucie.

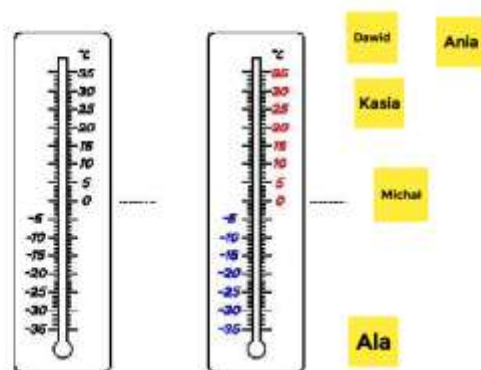
### **Jak można przeprowadzić to ćwiczenie w czasie nauki zdalnej?**

Na Google Meet jest opcja pracy na tablicy Jam i tam, przed zajęciami, wklejam obraz termometru z funkcji „wklej obraz” (panel boczny tablicy), a za pomocą funkcji „notatka” (panel boczny tablicy) wypisuję na tej tablicy imiona wszystkich uczniów, którzy biorą udział w zajęciach. Na początku zajęć udostępniam prezentację uczniom i kiedy pytam każdego z osobna, jak się czuje, to kursorem myszki umieszczam karteczkę z jego imieniem na skali termometru, o tak:

- wersja dla młodszych uczniów



- wersja dla starszych uczniów



- wersja dla nastolatków

W tej wersji, zamiast termometru, używam obrazu wieżowca i pytam: „na którym piętrze dziś jesteś: w piwnicy, na parterze czy powyżej parteru od piętra 1-10 i co wpływa na twoje samopoczucie?”.

Uczniowie, podobnie jak w wersji z termometrem, mogą naklejać karteczki w odpowiednich miejscach wieżowca.



### Inne warianty pytania o samopoczucie uczniów:

Uczniowie przyklejają karteczkę ze swoim imieniem w odpowiednim miejscu na planszy, następnie nauczyciel rozmawia z nimi na temat tego, jak się dziś czują.

### PLANSZA NR 1

#### **JAKA POGODA POKAZUJE TWÓJ DZISIEJSZY NASTRÓJ?**



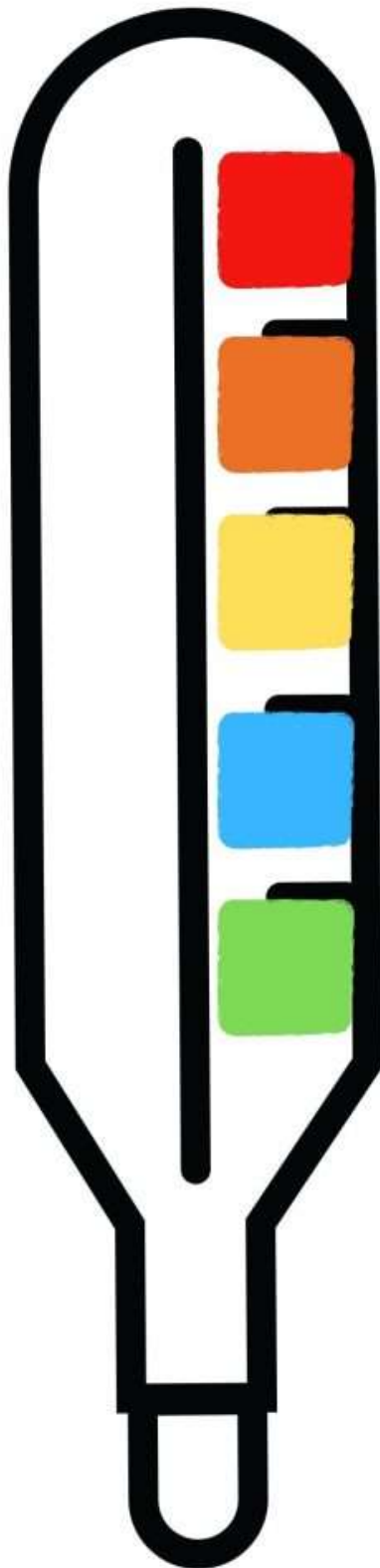
## PLANSZA NR 2

Emocjonalna pogoda, autorki: K. Zolich i A. Jakimców



## PLANSZA NR 3

Do przeprowadzenia tej wersji ćwiczenia potrzebujemy małych karteczek w pięciu kolorach: czerwonym, pomarańczowym, żółtym, niebieskim, zielonym. Każdy kolor odzwierciedla pewien stan emocjonalny. Uczniowie wybierają odpowiedni kolor karteczki zgodnie z tym, jak się dziś czują, piszą swoje imię i nakleją w odpowiednim miejscu na termometrze.



czzerwony

Jestem wściekły.

pomarańczowy

Denerwuję się, jestem zły.

żółty

Mam jakiś problem,  
jestem niespokojny.

niebieski

Odczuwam lekki niepokój  
i poddenerwowanie.

zielony

Jestem spokojny,  
jest mi przyjemnie.