

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 3.

Pomnażanie pozytywnych emocji

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

KTÓREGO WILKA DZISIAJ KARMISZ?

Celem tego zadania jest przyjrzenie się swoim sposobom regulacji emocji. Każde zdarzenie, które nas dotyczy, analizujemy, opracowujemy i interpretujemy. Te interpretacje powodują, że zdarzenie spostrzegamy w ciemniejszych lub jaśniejszych barwach. Poniżej znajduje się tabelka, którą należy wypełnić pod koniec dnia.

Proszę sobie przypomnieć 2 zdarzenia, które wywołały Twoje emocje. Zdarzenia te proszę opisać jednym zdaniem, słowem, hasłem (np. trudna rozmowa z Panią B., uciekł mi autobus, syn dostał 5 z matematyki). Następnie, w środkowej kolumnie, proszę wpisać, jakie Twoje myśli i zachowania to zdarzenie uruchomiło (np. cały dzień wracałam do tej rozmowy i roztrząsałam słowa, które w niej padły). W ostatniej kolumnie zaznacz, **którego wilka nakarmiłaś?**

ZDARZENIE	MYŚLI I ZACHOWANIA	BIAŁY WILK, CZARNY WILK?
Syn dostał 5 z matematyki.	Bardzo miła rozmowa z całą rodziną, duma z syna, wspominaliśmy inne jego sukcesy.	Biały wilk najedzony po uszy! Leży i mruczy z rozkoszy! Czarny wilk usycha z głodu...
Syn dostał 5 z matematyki.	Tyle klasówek, tyle pracy... Matematyka to jedno, ale z tej fizyki... A z chemii to szkoda gadać. Nie wiem, nie wiem, jak to będzie. A matura za pasem.	Biały wilk głoduje. Czarny wilk dostał fajną przekąskę.