

АКТИВНОСТЬ ИЗМЕРИТЕЛЬ НАСТРОЕНИЯ

Измеритель настроения, первоначально разработанный профессором Йельского университета Марком Брэккетом, является научно обоснованным инструментом для развития эмоционального интеллекта через самосознание и саморегуляцию. Измеритель настроения - это красочная сетка, которая стремится измерить энергию и наслаждение от каждого отдельного чувства, чтобы дать вам лучшее понимание вашего текущего эмоционального состояния. Цель измерителя настроения — помочь как детям, так и взрослым понимать, обозначать, выражать и регулировать свои эмоции, чтобы развить эмоциональный интеллект.

В каббале мы узнаем, что у каждого из нас есть уникальные триггеры, основанные на нашем тикуне (исправлении души). «Спусковой крючок» — это все, что активизирует голос Оппонента внутри нас; Это внешний раздражитель, который вызывает внутреннюю реакцию (в наших мыслях и чувствах). Например, «мои друзья пошли в кино и не пригласили меня». Когда мы возбуждаемся, голос Оппонента говорит с нами в виде негативных, ограничивающих систем убеждений, таких как «со мной что-то не так» или «я никому не нравлюсь», и эти убеждения вызывают у нас определенные эмоции. Когда мы чувствуем дискомфорт, негативные эмоции, мы часто выбираем реактивное поведение, например, закрываемся и не разговариваем с друзьями, пассивно-агрессивны или сплетничаем.

Одна из самых действенных вещей, которые мы можем сделать, чтобы прервать эту цепную реакцию и более активно реагировать на наши триггеры, — это распознавать эмоции, которые мы испытываем в ответ на голос Оппонента. По мере того, как вы помогаете своему ребенку чувствовать себя комфортно, размышляя о своих эмоциях, вы поможете ему начать делать паузы вместо того, чтобы переходить к реактивному поведению, и начать развивать устойчивость, чтобы справляться со своими эмоциями на опережение.

Что вам понадобится

- 1 лист бумаги для перечисления эмоций и сопоставления эмоций с лицами
- Рабочий лист домашнего измерителя настроения. В Интернете есть много вариантов; Мы рекомендуем погуглить этот рабочий лист, выбрать стиль, который вам больше нравится, и распечатать его. Наиболее важными характеристиками, которые должен включать в себя рабочий лист, являются параметры энергии (высокая/низкая) + чувства (неприятные/приятные), а также четыре различных квадранта, разделенных по цвету. Простой пример ниже. Эмоции, перечисленные ниже, являются примерами; Ваш ребенок может свободно перечислять эмоции, *которые он лично испытывает*.



- Карандаши
- Маркеры
- Плакат размером 22 x 13 дюймов
- Металлический крепеж
- Компас
- Линейка
- Строительная бумага

Резолюция

- 1) Заведите разговор с ребенком, чтобы поговорить об эмоциях. Вы можете спросить их: что такое эмоции, откуда они берутся, где живут эмоции, на что похожи эмоции и т.д.? Просто позвольте им органично делиться – здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов.
- 2) Попросите ребенка назвать как можно больше эмоций, которые он может вспомнить, и записать их на листе бумаги.
- 3) Рядом с различными эмоциями перечислите разные лица (например, «счастливый» или «глупый» будет смайлик).
- 4) Объясните ребенку, что все люди испытывают разные эмоции в разные дни. Помогите им понять, что не бывает «хороших» или «плохих» эмоций.
- 5) Объясните, что мы можем использовать измеритель настроения, чтобы проверить, как мы себя чувствуем.

- 6) Объясните, что они создадут свой собственный измеритель настроения, чтобы использовать его в качестве инструмента, чтобы видеть, как они себя чувствуют, когда захотят.
- 7) Вместе с ребенком создайте свой собственный измеритель настроения, используя параметры, описанные выше.
- 8) После создания измерителя настроения проведите с ребенком мозговой штурм о том, когда он может потратить время на использование измерителя настроения (до или после школы, до или после домашнего задания, перед сном и т. д.). Затем спросите, где бы они хотели хранить его дома.
- 9) Попросите ребенка подумать о том, как измеритель настроения может помочь ему справиться со своими эмоциями. Вы даже можете привести гипотетический пример и попросить ребенка представить, как это будет выглядеть и ощущаться при использовании измерителя настроения в этом случае.
- 10) Наконец, испытайте измеритель настроения! Если ваш ребенок готов и у него есть желание, пусть он использует измеритель настроения, чтобы поделиться тем, что он чувствует прямо сейчас! Обратите внимание на то, как ваш ребенок реагирует на подсказку о своих эмоциях. Они взволнованы или боятся поделиться? Помните об этом и будьте терпеливы со своим ребенком, когда он осваивает это новое занятие.