

همکاران گرامی درباره‌ی کاربرد پروژ احساسات، خدمت شما توضیحی مختصر ارائه میشود. این **کاربرگ ۵ مرحله‌ای می‌باشد** و در هر مرحله سوالاتی از دانش آموز خواهیم پرسید:

۱. از دانش‌آموز می‌خواهیم مسئله‌ی پیش آمده یا مسئله‌ی فرضی را از نگاه خود توصیف کند.

۲. در این مرحله، احساس یا احساساتی که تجربه را کرده را مشخص می‌کند و نام می‌برد. چنانچه دانش‌آموز شما نتوانست به خوبی احساس خود را بیان کند می‌توانید از تابلوی احساسات استفاده کنید تا انتخاب کند یا از او بخواهید ایموجی یا صورتک مربوط به احساسش را رسم کند.

۳. از مخاطب بخواهید خوب دقت کند و بگوید وقتی احساس مورد نظر را تجربه می‌کرد، در بدنش آن را چگونه درک می‌کرد. مثلاً تپش قلب او، حالت دستان، تغییرات اعضای صورت و ... این کار کمک می‌کند مخاطب در موقعیت‌های بعدی، بهتر احساس خود را بشناسد و آن را مدیریت کند.

۴. از او بخواهید تعریف کند که چه فکری در لحظه داشته است. کدام فکر او را آرام‌تر و کدام فکر احساس او را بزرگتر می‌کرد. شناخت و گفتن افکار کمک می‌کند یاد بگیریم همه‌ی فکرها لزوماً واقعی نیستند و می‌توان انتخاب‌های بهتری هم داشت.

۵. در این مرحله مخاطب با استفاده از آگاهی که پیدا کرده است، به دنبال راه حلی برای برطرف کردن مسئله هست. این راه‌حل‌ها و مهارت حل مسئله کمک می‌کند مخاطب راحت‌تر در موقعیت‌های مشابه خود و احساسش را مدیریت کند.

در هر کدام از مراحل، دانش‌آموز میتواند بنویسد یا به صورت شفاهی پاسخ دهد و یا حتی نقاشی آن را بکشد.

این مراحل حتی کمک می‌کند مخاطب نسبت به احساسی که دیگران تجربه می‌کنند هم هوشیارتر باشد.



چه اتفاقی  
افتاده بود؟

چه احساسی  
داشتی؟

چه تغییراتی در  
بدنت حس کردی؟



در آن لعظم چه فلدهایی  
به زهنت فطور کردی؟

فلدهای کنی بهترین  
واکنش و تصعیم در آن لعظم  
چه می تواند باشد؟

