



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

**BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“**

## **ПЪТЕШЕСТВИЕ ДО ПЛАНЕТИТЕ НА ЕМОЦИИТЕ**

*Упражнения за развиване на емоционалната интелигентност.*

Силвия Николаева Анова, психолог в ОУ „Проф. Марин Дринов“, Панагюрище

1. **Целева група** - ученици със специални образователни потребности 3-7 клас с поведенчески проблеми и интелект в норма.
2. **Област/направление на предлагания продукт** - упражненията са предназначени за специализираните часове на психолога.
3. **Специфични особености на продукта** – Продуктът включва както стимулния материал (работните листове могат да бъдат ламинирани, за да се използват многократно), указания за работа, така и помощни въпроси, предназначени за психолога.
4. **Основна цел** – основната цел на упражненията са да подпомогнат личностното развитие на ученика като се повиши емоционалната интелигентност чрез:
  - изграждане на базисни умения за рефлексия и саморефлексия;
  - развиване на способността да се идентифицират собствени емоции, както и емоциите на другите хора;
  - развиване на способността да се регулират собствените емоции и развиване на уменията за справяне и редуциране на стреса.
  - развиване на умението креативност за откриване на нови начини на действие.
  - развиване на логиката.
5. **Задачи**
  - Да отговаря на въпроси към картините.
  - Да разпознава своите и чуждите емоции.
  - Да се регулират собствените емоции.
  - Стимулиране на емоционалните преживявания на учениците при съприкосновение с основни изобразителни средства при създаване на илюстрация по темата.
  - Да редуцира стреса.
6. **Съдържание** -  
Материалът съдържа:
  - стимулен материал – 6 цветни принтирани картини с изображения на шестте планети на емоциите;
  - условие на упражнението;

*Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.*



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

---

## BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

---

- въпроси по темата в помощ на психолога.

7. **Използвани методи** - разказ, беседа, индивидуална работа.

8. **Времетраене/бр. часове за прилагане** –

Пътуването до една планета може да се осъществи в рамките на един учебен час – 40 минути.

Цялостното пътуване (до 6-те планети последователно) е добре да се осъществи в 6 последователни срещи по 40 минути.

9. **Очаквани резултати** –

Разпознават емоции (своите и на другите);

Свързват изпитването на определени емоции с конкретно поведение, т.е. да осъзнават какво провокира в тях такива емоции.

Управлят емоциите си.

10. **Специфични изисквания за прилагане**

- *Пространство за прилагане* – кабинета на психолога, с цел осигуряване спокойствие и конфиденциалност.

- *Специфичен дизайн в кабинета* – не е необходим.

- *Специфични учебни и дидактически материали* -

- Цветни принтирани картини с изображения на шестте планети.
- При съставяне на писмен разказ – тетрадка и химикал.
- При рисуване по темата – листове от блок, четки, бои, моливи или пастели.

11. **Ход на упражнението:**

По време на индивидуална среща психологът поставя пред ученика шестте картини с планетите.

След внимателно разглеждане на картините, на ученика са разказва следната история: „Имало едно време един малък юнак, който се казвал ... (назовава се името на детето) и много искал да пътува. И ето, че тази възможност му се отдала. Веднъж, когато имал рожден ден, той тайничко си пожелал да пътешества. На другия ден желанието му се осъществило и от тогава всеки път, когато изпитвал радост, гняв, страх, тъга, отвращение или изненада, той попадал на някоя от ПЛАНЕТИТЕ НА ЕМОЦИИТЕ.“

Психологът отправя предложение към ученика да си представи, че пътува до тези планети. Приканва го да разкаже за невероятното си пътуване.

Има три варианта на пътешествието:

○ Детето последователно прави пътешествие до всяка една планета.

○ Психологът сам избира до коя планета ще бъде пътуването в зависимост от емоционалното състояние на ученика или конкретната тема на консултацията.

○ Детето само избира дестинацията си в зависимост от предпочитанията и емоционалното си състояние.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

---

### **BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“**

---

- Най-добре е ученикът да състави устен разказ по предварително подготвени въпроси, защото по време на срещата психологът може да вмъква допълнителни и доуточняващи въпроси. Ако ученикът има говорни проблеми, притеснява се да състави устен разказ или обича да рисува, може да нарисува илюстрация по темата „Пътешествие до планетата на ...“), по която събеседването да продължи.
- Ако детето има предпочитания към писменото изразяване на мислите си, може да напише разказ за пътешествието си.

#### **12. Използване на упражненията по дейност 5.3. Ключови компетентности**

Упражненията могат да бъдат използвани по дейност 5.3. чрез усвояване на ключовите компетентности:

- 1. Себепознание** (правилно разчитане на собствените емоции, мисли и ценности).
- 2. Самоуправление на емоциите и поведението** (успешното им регулиране в различни ситуации).
- 3. Умения за създаване на връзки и приятелства** (създаване и поддържане на здравословни и устойчиви връзки с различни типове индивиди и групи).
- 5. Отговорно взимане на решения** (правене на конструктивни избори по отношение на собственото поведение и социалните взаимоотношения, базирани на етични стандарти, социални норми и загриженост за безопасността на другите).





# ПЪТЕШЕСТВИЕ ДО ПЛАНЕТИТЕ НА ЕМОЦИИТЕ



Изработил: Силвия Анова

Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от  
Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от  
Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.



# Указания

След внимателно разглеждане на картините, на ученика са разказва следната история: „Имало едно време един малък юнак, който се казвал ... (назовава се името на детето) и много искал да пътува. И ето, че тази възможност му се отдала. Веднъж, когато имал рожден ден, той тайничко си пожелал да пътешества. На другия ден желанието му се осъществило и от тогава всеки път, когато изпитвал радост, гняв, страх, тъга, отвращение или изненада, той попадал на някоя от ПЛАНЕТИТЕ НА ЕМОЦИИТЕ.“

(Помолете детето да си представи едно свое пътешествие до тези планети и да разкаже за него. Може то последователно да направи пътешествие до всяка една планета, може Вие да решите до коя планета то ще пътува или да го призовете само да избере дестинацията си.

Детето може да опише писмено пътешествието си, а в последствие да рисува по темата „Пътешествие до планетата на ...“).

## Помощни въпроси

1. Причина за пътешествието, т.е. какво се е случило, за да попадне малкият пътешественик на тази планета?
2. Какво е видял там? Как изглежда самата планета (цветове, звукове, миризми)?
3. Има ли жители?
4. Как изглеждат те?
5. С какво се хранят?
6. Какви са домовете им?
7. Имат ли приятели, а врагове, т.е. какви са взаимоотношенията им?
8. Как са приели детето?
9. Какво ще си вземе детето от тази планета, за да си го донесе вкъщи?
10. Как ще се прибере от пътешествието?
11. Има ли и ако има, каква е ползата от пътуването?
12. Исква ли пак да я посети и ако иска какво то ще занесе на тази планета?

Изработил: Силвия Янова





ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

# Планетата на РАДОСТТА

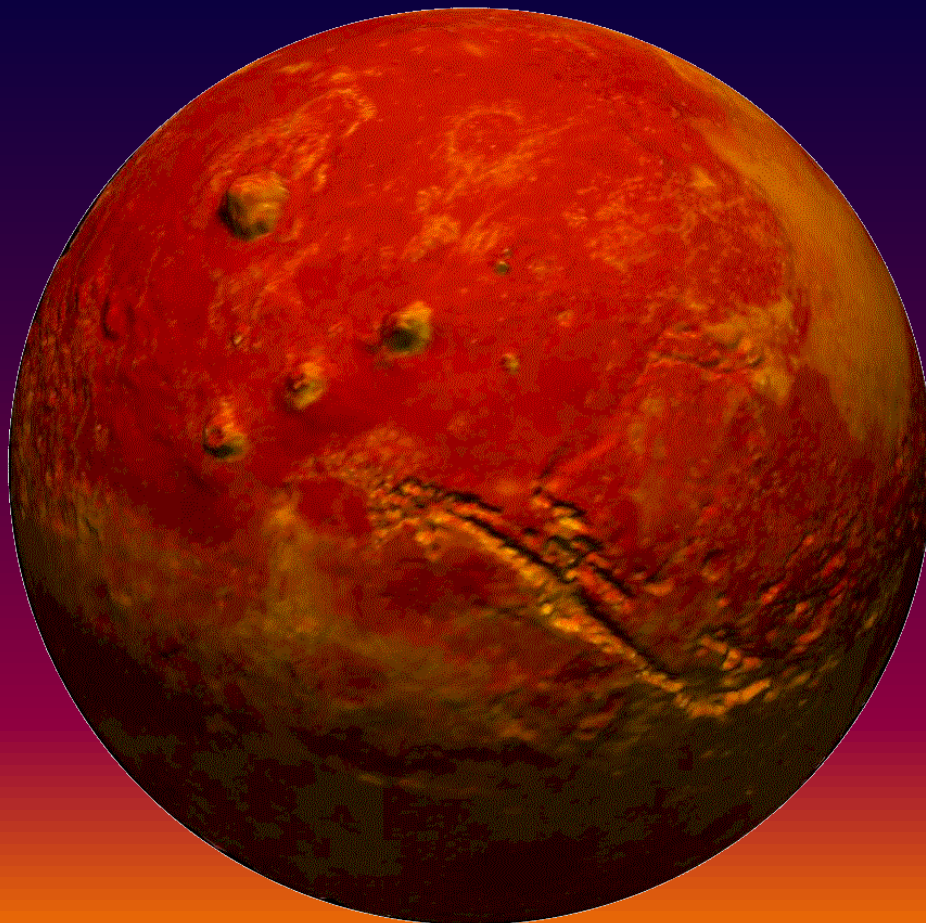


Изработил: Силвия Янова

Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.

BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

# ПЛАНЕТАТА НА ГНЕВА



Изработил: Силвия Анова



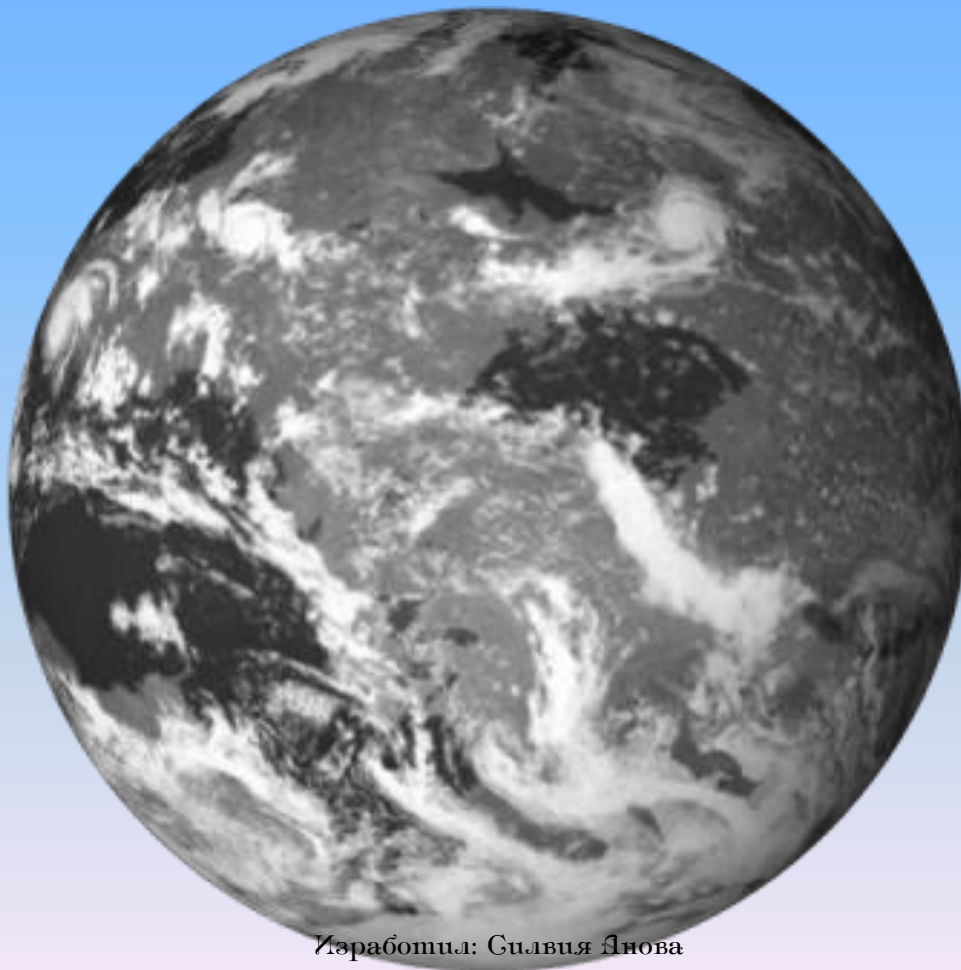
ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

# Планетата на страха



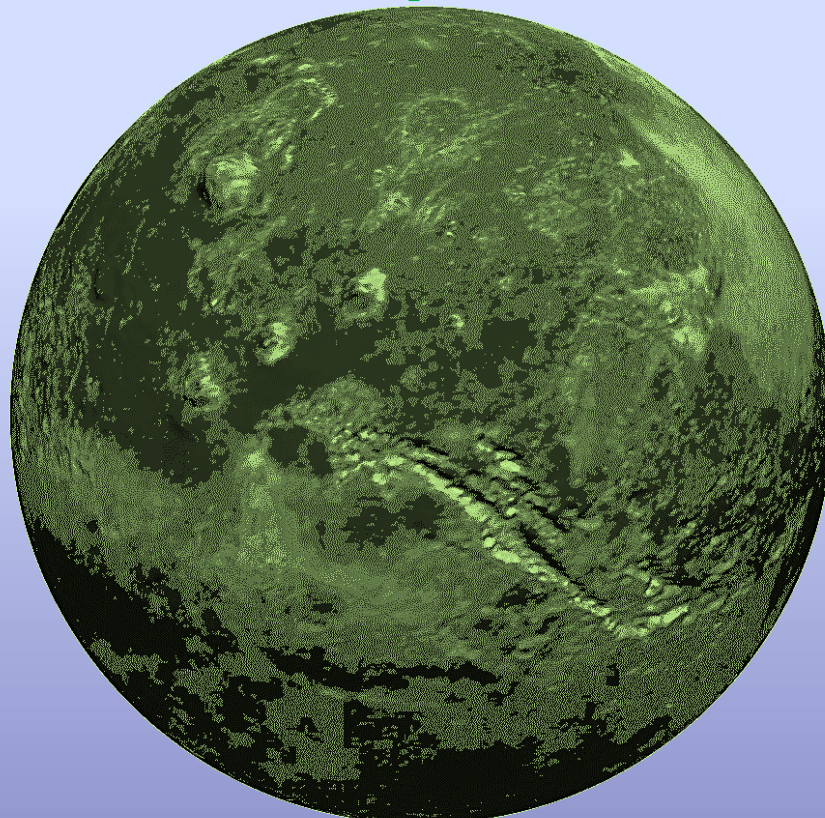
Изработил: Силвия Янова

Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.



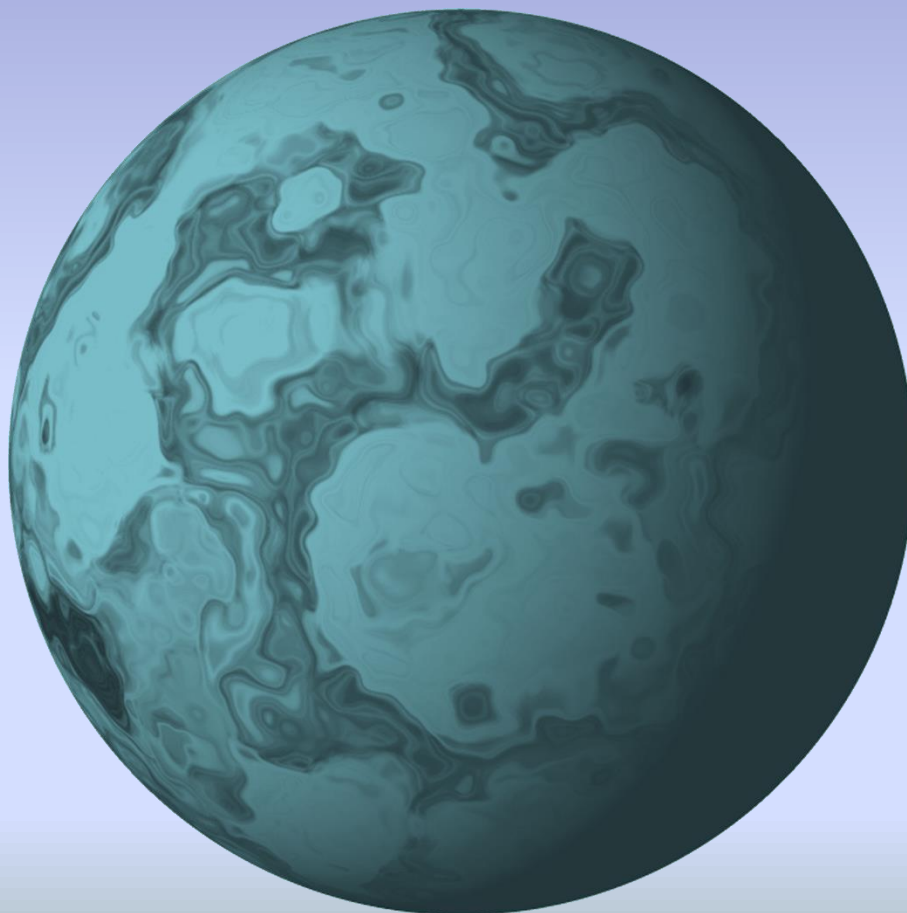
BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

# Планетата на ОТВРАЩЕНИЕТО

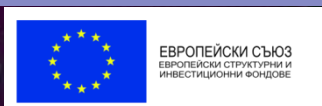


Изработил: Силвия Анова

# Планетата на ТЪГАТА



Изработил: Силвия Янова



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“

# ПЛАНЕТАТА НА ИЗМЕНАДИТЕ



Изработил: Силвия Янова

Проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.