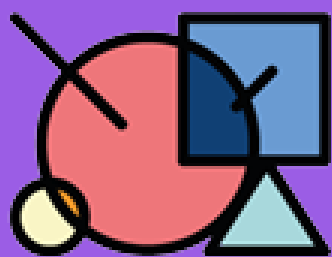




Микро задача



S4B

Забележка към потребителя: След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

Устойчивост и управление на стреса

Стресори

Микро задача №: 1

01 Какви са целите на тази задача?



Целите на тази задача са:

- ✓ Постигане на по-добро разбиране за стресовите фактори в днешно време
- ✓ Да демонстрира знания за разпознаване на широк спектър от емоции

02 Какво ще научат учителите?



Тази задача ще даде възможност на учителите да разберат широк спектър от емоции, които влияят върху нивото на стрес, и да упражнят способността си да разграничават основните емоции.

Осъзнаването и приемането на чувствата са част от процеса на облекчаване на стреса.

03 Задачи и инструкции



Процедурата за тази микро задача улеснява бързото усвояване на необходимите стъпки, както следва.

Стъпка 1: Учителите прочитат и използват контролния списък с 10 основни емоции, които са свързани със стреса и устойчивостта.

- ✓ **Страх**.....
- ✓ **Доверие**.....
- ✓ **Гняв**.....
- ✓ **Безпокойство**.....
- ✓ **Скука**.....
- ✓ **Вълнение**.....
- ✓ **Удовлетвореност**.....
- ✓ **Раздразнение**.....
- ✓ **Обезкураженост**.....
- ✓ **Депресия**.....



Стъпка 2: В края на всеки ден учителите избират 3 от 10 емоции, които най-добре описват чувствата им за конкретния ден. За да са напълно наясно как се чувстват и как се влияят от заобикалящите ги ситуации, учителите трябва да извършват тази дейност в продължение на поне 2 седмици. Накрая те могат да анализират кои са били преобладаващите емоции, в колко дни и поради какви причини. По желание, учителите могат да премахнат или добавят още емоции към списъка.