

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱԹԵՐԹ

Սոցիալական հմտությունների աշխատաթերթը ուսուցողական գործիք է, որը մշակվել է նոր հմտություններ սովորեցնելու կամ սովորած հմտությունները արդյունավետ կիրառելու ու պահպանելու համար: Այս աշխատաթերթը կարելի է կիրառել ինչպես կարիքները վերհանելու, այնպես էլ տվյալ ոլորտում առկա մտահոգությունները բացահայտելու և սոցիալական հմտություններ ուսուցանելու համար:



Աշխատաթերթը պատրաստված է Առևտրատիկ սպեկտրի խանգարում կամ զարգացման այլ խանգարումներ ունեցող անձանց հետ աշխատող մասնագետների, ինչպես նաև ուսուցիչների համար:

Նյութի հեղինակ՝ Ինեսսա Հարությունյան

/ Էրգոթերապիստ, ԱՖԿ մասնագետ, Առևտրից Ազգային Հիմնադրամի Երիտասարդների ծրագրի ուսումնական մասի ղեկավար/

2023 Երևան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Սոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ1

Այս աշխատաթերթը պետք է օգտագործվի ուսուցչի կամ մասնագետի կողմից՝ դիտարկման գրանցման համար3

Հմտություն. Հետևանքներ4

Հմտություն. Բարեկամություն 5

Հմտություն. Զգացմունքներ 6

Հմտություն. Ինքնագնահատական 7

Հմտություն. Ինքնորոշում 8

ԲԻՆԳՈ9

Հմտություն. Բարեկամություն, ընկերություն անել10

Հմտություն. Բանակցել, փոխզիջումների գնալ11

Հմտություն. Հասակակիցների կողմից «ճնշմանը» արձագանքել.....12

Հմտություն. Մեկուսացած զգալ13

Հմտություն. Զգացմունքներ արտահայտելու կարողություն14

Հմտություն. Ինքնագնահատական15

Հմտություն. Կոնֆլիկտների լուծում.....16

Հմտություն. Զսպել զայրույթը17

Հմտություն. Ինքնատիրապետում.....18

Հմտություն. Ինքնորոշում.....19

Հմտություն. Ծաղրել.....20

Հմտություն. Արժեքային համակարգ.....21

Հմտություն. Պատմել այլ ոչ շնջալ.....22

Ռեսուրսներ, որ կարելի է օգտագործել այս աշխատաթերթի հետ

Գրքեր23

Կայքեր23

Սոցիալական հմտությունների ստուգաթերթ, ԱՈԲՊ-ի նպատակների օրինակներ.....24

Ինքնաընկալում, ինքնագնահատական.....25

Սոցիալական փոխազդեցություն. Բարեկամություն, ընկերություն անել.....26

**Այս աշխատաթերթը պետք է օգտագործվի ուսուցչի կամ մասնագետի կողմից՝
արձանագրելու դիտարկումները**

ԱՇԽԱՏԵՐՏ ----- ԱՄՍԱԹԻՎ-----

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀՍՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԱՌԿԱ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆ / գրե՛ք Ձեր դիտարկումները, գրուցե՛ք աշակերտի հետ, լրացրե՛ք աշխատաթերթը, պլանավորե՛ք միջամտության ուղիները և այլն/:

ՆՊԱՏԱԿԸ / ՊԼԱՆԱՎՈՐՎՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ;

ԿԱՐՃԱԺԱՄԿԵՏ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐ;

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն . Հետևանքներ

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

ՎԱՐՔԱԳԻԾ

ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐ

Ես ուշանում եմ դասից _____

Ձեռն ուզում կիսվել իմ իրերով _____

Ես ներողություն խնդրեցի, երբ վիրավորեցի ընկերոջս _____

Ես գոռացի մայրիկիս վրա _____

Ես մոռացա անել իմ տնային առաջադրանքը _____

Ընմիջման ժամին խնդրեցի նոր աշակերտին խաղալ ինձ հետ _____

Ես ընկերոջիցս պարբով վերցրեցի իր ականջակալները և կոտրեցի այն _____

Ես վազում էի միջանցքով դասի ժամին _____

Ես գովեցի/հաճոյախոսեցի ընկերոջս իր լավ երգելու համար _____

Ես փախա, երբ ինչ-որ մեկը հարվածեց ինձ _____

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Բարեկամություն/Ընկերություն

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Այն հատկանիշները, որոնցով ես հիանում եմ ընկերներովս, հետևյալն են՝

- –
- –
- –
- –

Որոշ բաներ, որոնք ես սիրում եմ անել իմ ընկերների հետ, հետևյալն են՝

- –
- –
- –
- –

Զգացմունքներ, որոնք ես ունենում եմ, երբ ընկերներիս հետ եմ;

- –
- –
- –
- –
- –

Ես սիրում եմ ին ընկերոջը, որովհետև՝

- –
- –
- –
- –

Գործողություններ, որոնք սիրում եմ անել ընկերներիս հետ՝

- –
- –
- –
- –

Ես զգում եմ, որ լավ ընկեր եմ, որովհետև՝

- –
- –
- –
- –

Հնտություն. Զգացմունքներ

Աշակերտի անունը _____

Տարիքը _____

Ամսաթիվը _____

ՏԵՄԻՐ

ԵՐԶԱՆԻԿ

ՀՈՒԶՎԱԾ

ՎԱԽԵՅԱԾ

ԱՆՀԱՆԳՍԱՑԱՅԱԾ

ԶԱՅՐԱՅԱԾ

1. Եղբայր/քույրս վնասվածք է ստացել բալուն խաղալիս:
2. Մայրս չի թողնում խաղամ, մինչև շորերս չդասավորեն դարակում:
3. Վաղը իմ ծննդյան օրն է:
4. Ես չհասցրեցի ավտոբուս նստել:
5. Վաղը բժշկի մոտ պետք է գնամ:
6. Հեծանիվիս անիվը ծակվել է:
7. Տատիկս հիվանդացել է և նրան տարել են հիվանդանոց:
8. Մորաքույրս այսօր հյուր է գալու մեր տուն:

Աշակերտը պետք է նշի յուրաքանչյուր իրավիճակին համապատասխան հույզը:

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Թվարկե՛ք յուրաքանչյուրի երեք բնութագրերը.

Դրական ինքնագնահատական
ինքնագնահատական

Բացասական

Ավարտի՛ր հետևյալ նախադասությունները.

Ես -----

Ես լավ եմ կատարում-----

Ես սիրում եմ սովորել-----

Իմ սիրելի բանն է -----

Երբ նայում եմ հայելու մեջ, մտածում եմ-----

Ես դրական եմ վերաբերվում-----

Ես չեմ-----

Ես ուզում եմ փորձել-----

Ես այն մարդն եմ, ով -----

Ես հոգ եմ տանում, մտածում եմ -----

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Ինքնորոշում

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Երեք բառ, որ կարող եմ օգտագործել ինքս ինձ նկարագրելու համար

Երեք բան որով ես հպարտ եմ

Ինքնակենսագրություն

Ձեր մասին կարճ պարբերություն գրեք/ կամ նկարներով կրկաժ հավաքեք/:

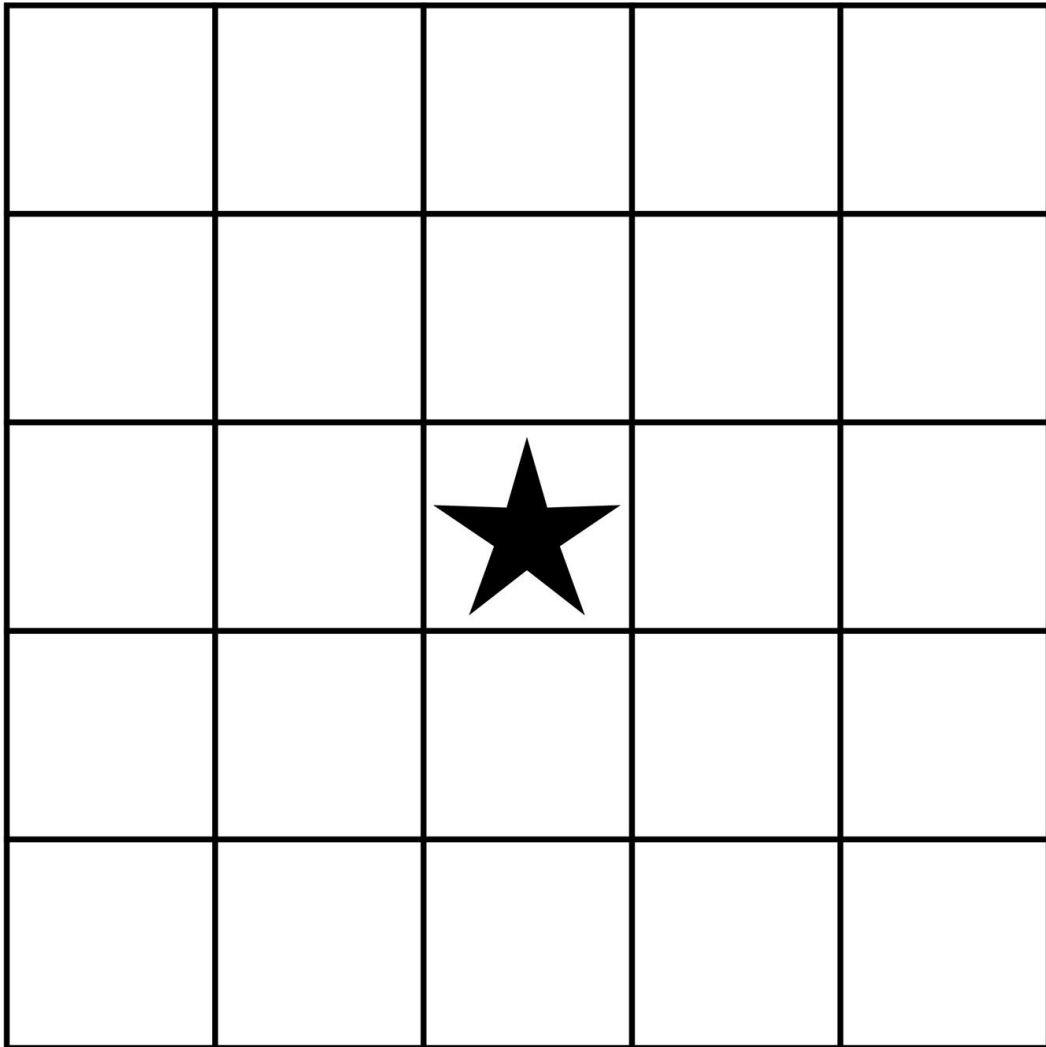
ԲԻՆԳՈ

Աշակերտի անունը _____

Տարիքը _____

Ամսաթիվը _____

Բ Ի Ն Գ Օ



Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Բարեկամություն, ընկերություն անել

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Լրացրե՛ք մեկից հինգ համարը ըստ կարևորության.

Որակներ, որոնք կցանկանայիք տեսնել Ձեր ընկերոջ մեջ.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

Որակներ, որոնք ես ներդնում եմ մեր ընկերության մեջ

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Բանակցել, փոխզիջումների գնալ

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

1. Որոշե՞ք, թե արդյոք դուք և մյուս անձը/մարդիկ տարածայնության մեջ եք:
2. Ո՞րն է այն հարցը կամ խնդիրը, որի շուրջ համաձայն չեք:
3. Ասա խնդրի վերաբերյալ քո կարծիքը, քո զգացողությունների մասին:
4. Հարցրե՞ք դիմացինին, թե ինչպես են նրանք վերաբերվում խնդրին:
5. Լսե՞ք գրուցակցին/ներին և վերարտադրե՞ք այն, ինչ լսել եք նրանց կողմից:
6. Որոշե՞ք, թե արդյոք կարող եք համաձայնության գալ այլընտրանքի շուրջ, որից երկուսդ էլ
զոհ եք:

Սոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Հասակակիցների կողմից «ճնշմանը» արձագանքել

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

1. Լսե՛ք, թե ինչ են խնդրում ձեզանից մյուսները:
2. Որոշե՛ք, արդյոք կարծում եք, որ սա լավ/վատ գաղափար է և հիմնավորեք, թե ինչու:
3. Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե որոշեք գնալ խմբի հետ/ խոսքը վերաբերվում է դասարանում
հասակակիցների խմբին/ :
4. Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե չգնաք կամ –համաձայնվեք խմբի հետ:
5. Եթե որոշել եք չհամաձայնվել կամ չգնալ խմբի հետ, նշեք ձեր պատճառը:

Չեմ ուզում կամ -----
6. Առաջարկեք այլընտրանքային գաղափար կամ ծրագիր, որը ձեզ հարմար է:

Չեմ կարող -----որովհետև -----

Հմտություն. Մեկուսացված զգալ

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Մտածեք, թե ինչն է պատճառը, որ դուք այժ մեկուսացած եք Ձեզ զգում

Մտածեք, թե ինչ կարող եք անել, որպեսզի մեկուսացված չլինեք

1. Գործողությանը կամ խաղին միանալու համար օգտագործեք

բառեր/արտահայտություններ:

2. Հարցրեք մեկ ուրիշին նրան միանալու համար կամ ընտրեք մեկ այլ գործունեություն

կամ խաղ:

3. Մտածեք մի գործունեության մասին, որը կարող եք ինքնուրույն կատարել

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Զգացմունքներն արտահայտելու կարողություն

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Ես ոգևորված եմ ինձ զգում, երբ -----

Երբեմն ես անհանգստանում եմ, երբ -----

Ինձ իսկապես զայրացնում է, երբ -----

Ես վախենում եմ, երբ -----

Ես հիասթափված եմ զգում, երբ -----

Ես տխուր էի, երբ -----

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Ինքնագնահատական

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____
_____ Ամսաթիվը _____

Կազմեք ձեր ձեռքբերումների ցուցակը.

Կազմեք այն բաների ցուցակը, որը Ձեզ մոտ լավ է ստացվում.

Կազմեք նպատակների/երազանքների ցանկ, որոնք ցանկանում եք փորձել իրականացնել.

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Կոնֆլիկտների լուծում, հաղթահարում

Աշակերտի անունը _____

Տարիքը _____

Ամսաթիվը _____

Շրջանակի մեջ վերձրեք այն վարքագծերը, որոնք դրական եք համարում կոնֆլիկտները հաղթահարելու/լուծելու համար:

Կրմիրով խաչ արեք այն վարքագծերի վրա, որոնք բացասական են և Դուք ցանկանում եք խուսափել դրանցից: կոնֆլիկտները լուծելիս:

Օգտագործել լավ աչքի կոնտակտ

Փախչել

Գոռալ

Հանգիստ ու հավասարակշռված մնալ

Մեղադրել

Քննադատել

Խոսելիս սպասել քո հերթին

Ստել

Վերահսկել ձեր զգացմունքները

Պաշտպանվել

Ուշադիր լսել

Կիսվել զգացմունքներով

Զրույցի ընթացքում մեջքով շրջվել

Հասկանալ ուրիշներին և նրանց

տեսակետը

Անպատվել

Լինել հարգալից

«Պոտացնել» աչքերը

Խոսել պարզ և հստակ

Հարցել տալ գրուցակցին՝ պարզաբանումների համար

Հմտություն. Զսպել գայրույթը

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____ Ամսաթիվը _____

Ստորև բերված են վարքագծի մի քանի հնարավոր տարբերակներ, երբ գայրացած եք զգում:

Ընտրեք՝ լավ վարքագիծը վերցրեք օղակի մեջ, վատ՝ ջնջեք x-ով

o= լավ

է

x= վատ է

Բղավել և գոռալ ----

Հանգստանալ ----

Ոչնչացնել, փչացնել գույքը ----

Օգնություն խնդրել մեկից --

Վատ բառեր ասել ---

Ներողություն խնդրել --

Ասա, որ գայրացած ես
մասին --

Գրել ձեր զգացմունքների --

Վիրավորել ուրիշներին --

Հեռանալ --

Հաշվել մինչև տասը --

Հարվածել մեկին --

Խոսել այն մասին, թե ինչու եք գայրացած --

Նետել իրերը --

Խորը շունչ քաշել ---

Առանձնանալ, մնալ մենակ --

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Ինքնատիրապետում.

Աշակերտի անունը _____

Տարիքը _____

Ամսաթիվը _____

1. Կանգնեք և հաշվեք մինչև տասը:
2. Խորը շունչ քաշեք:
3. Մտածեք, թե ինչ եք զգում (վիրավորված, վախեցած, զայրացած, հիասթափված):
4. Մտածեք թե ինչ եք անելու կամ ասելու մինչև արձագանքելը
 - Ձեզ ժամանակ տվեք:
 - Կատարեք շնչառական կամ թուլացման վարժություններ:
 - Օրագրում գրեք ձեր զգացմունքների մասին:
 - Խոսեք մեկի հետ Ձեր զգացմունքների, հոգևորականի մասին:
 - Օգտագործեք «Կարգավորման գոտիները»:
 - Ընտրեք կարգավորման գոտիներից* , որ գույնի մեջ եք հիմա և որում կցանկանաք լինել:

*«Կարգավորման գոտիները» հուլյզերի ուսուցման տեխնիկա E: Կարող եք կարդալ ավելին հետևյալ հղմամբ`

[https://anf.am/wp-](https://anf.am/wp-content/uploads/2023/06/%D4%BB%D5%9E%D5%B6%D5%B9_%D5%A5%D5%B6_%D5%AB%D6%80%D5%A5%D5%B6%D6%81%D5%AB%D6%81_%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%AF%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B4_%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D5%BE%D5%B8%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6_%D5%A3%D5%B8%D5%BF%D5%AB%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%A8.pdf)

[content/uploads/2023/06/%D4%BB%D5%9E%D5%B6%D5%B9_%D5%A5%D5%B6_%D5%AB%D6%80%D5%A5%D5%B6%D6%81%D5%AB%D6%81_%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%AF%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B4_%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D5%BE%D5%B8%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6_%D5%A3%D5%B8%D5%BF%D5%AB%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%A8.pdf](https://anf.am/wp-content/uploads/2023/06/%D4%BB%D5%9E%D5%B6%D5%B9_%D5%A5%D5%B6_%D5%AB%D6%80%D5%A5%D5%B6%D6%81%D5%AB%D6%81_%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%AF%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D6%81%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%B4_%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A3%D5%A1%D5%BE%D5%B8%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6_%D5%A3%D5%B8%D5%BF%D5%AB%D5%B6%D5%A5%D6%80%D5%A8.pdf)

Սոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Ինքնորոշում

Աշակերտի անունը _____ **Տարիքը** _____ **Ամսաթիվը** _____

Նկարե՛ք ինքներդ Ձեզ /ինքնանկար/



Ի՞նչն է ինձ դուր գալիս իմ մեջ.....

Սոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ

Հմտություն. Ծաղրել

Աշակերտի անունը _____ **Տարիքը** _____ **Ամսաթիվը** _____

Գրե՛ք Ձեր վերաբերմունքը ծաղրելու մասին:

Բերե՛ք օրինակներ, երբ Ձեզ ծաղրել են, կամ Դուք եք ծաղրել որևէ մեկին:

Մոցիալական հմտությունների աշխատաթերթ
Հմտություն. Արժեքային համակարգ

Աշակերտի անունը _____ Տարիքը _____
_____ Ամսաթիվը _____

Արժեքներն են...

Ավելացրեք, կամ նկարագրեք թե ինչն է

Ձեզ համար արժեքավոր:

Ընտանիքը _____

Ընկերները _____

Ուրիշին օգնելու ձգտումը _____

Ազնվությունը _____

Պատասխանատվությունը _____

Կրթությունը _____

Առողջության մասին մտածելը _____

Ձեռքբերումները _____

Հմտություն. Պատմել այլ ոչ շնջալ

Աշակերտի անունը _____

Տարիքը _____

Ամսաթիվը _____

Պատմե՛ք Ձեզ համար կարևոր մի պատմություն, հասկանալի, պարզ և շտկապված ձևով:

Պատմությունը պետք է ունենա սկիզբ և ավարտ: Պատմությունը նաև պետք է հետաքրքրի զրուցակցին:





Գրքեր

1. “The Bully Free Classroom: Over 100 Tips and Strategies for Teachers K-8.” Beane, Allen
2. “The Feelings Book: The Care and Keeping of Your Emotions.” Madison, Lynda
3. “Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators.” Zins, Joseph E & Weissberg, Roger P.
4. “Let’s Be Friends: A Workbook to Help Kids Learn Social Skills and Make Great Friends.” Shapiro, Lawrence E.



Կայքեր

1. The Ophelia Project (www.opheliaproject.org)
2. Responsive Classroom (www.responsiveclassroom.org)
3. Understood (www.understood.org)

Սոցիալական Հմտությունների Ստուգաթերթ

ԱՌԻՊ-ի Նպատակների Օրինակներ



Ստորև բերված են նպատակներ և խնդիրներ գրելու օրինակներ, որոնք պետք է վերանայվեն յուրաքանչյուր աշակերտի անհատական կարիքներին համապատասխան :

ԻՆՔՆԱԸՆԿԱԼՈՒՄ, ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

- Աշակերտը կկարողանա նշել երեք բան, որը նրա մոտ լավ է ստացվում:
- Աշակերտը կներկայացնի երեք ֆիզիկական հատկանիշ, որն իրեն դուր է գալիս իր մեջ:
- Աշակերտը կկարողանա գնահատել և նշել իր ընկերոջ լավ կողմերը:
- Աշակերտը կկարողանա հաճոյախոսություն անել ընկերոջը՝ կապված նրա ունակությունների հետ /օր՝ ինձ դուր է գալիս, որ դու ցածր ես խոսում, կամ լավ ես նվագում/:
- Աշակերտը կբացահայտի/ կնկարագրի երեք հատկանիշ կամ որակ, որոնք ընկերություն անելու համար կարևոր են և կբացատրի թե ինչու:
- Աշակերտը կկարողանա նշել, թվարկել երեք բացասական հատկանիշ, որոնք վատ են անդրադառնում և լավ չեն ընկերության համար /օր՝ սուտ խոսել, անպարտաճանաչ լինել, անվստահելի լինել/:
- Աշակերտը կկարողանա իր առջև դնել կարճաժամկետ և երկարաժամկետ խնդիրներ, որոնք նա ուզում է հաղթահարել կամ հասնել դրանց: Այդ նպատակները կկարողանա ձևակերպես բանավոր կամ գրել/տպել, նաև օգտագործել այլընտրանքային հաղորդակցման ձևեր:
- Աշակերտը կկարողանա բացահայտել, բացատրել ինքնատիրապետման միջոցների կիրառման անհրաժեշտությունը, որակական և լավ սոցիալական փոխհարաբերությունների ստեղծման համար/ օր՝ խորը շունչ քաշել, երբ բարկացած է, արտահայտել իր զգացմունքները, ժամանակ խնդրել հանգստանալու համար և այլն/:

Սոցիալական փոխազդեցություն. Բարեկամություն, ընկերություն անել



- Երբ կա որևէ կոնֆլիկտային իրավիճակ, աշակերտը կկարողանա քննարկել, մտածել ուղիների մասին, որոնցով կհարթվի կոնֆլիկտային իրավիճակը:
- Երբ կա կոնֆլիկտային իրավիճակ, աշակերտը կկարողանա բացահայտել իր զգացածը և դրա մասին ասել զրուցակցին, օգտագործելով հետևյալ արատահայտությունը « Ես զգում եմ -----»
- Աշակերտը կկարողանա նախաձեռնել իրավիճակին համապատասխան տարբեր թեմաներ՝ հասակակիցների հետ զրուցելու, քննարկելու և հաղորդակցվելու համար:
- Խմբում աշխատելու ժամանակ, աշակերտը կկարողանա տեղին հարցեր տալ, սպասել իր հերթին, որ խոսի, չընդատել խմբի անդամներին:
- Ուսանողը ուսուցիչների և հասակակիցների հետ կցուցադրի և կձևավորի ուշադրություն գրավելու համար համապատասխան ռազմավարություններ /օր՝ ձեռք բարձրացնել, ցույց տալ դուրս գալու քարտ և այլն/:
- Ընդմիջման կամ ճաշի ժամին, աշակերտը կնախաձեռնի զրույց ինչ-որ մի թեմայի շուրջ և կկարողանա մնալ խոսակցության մեջ:
- Աշակերտը կկարողանա լսել ունկնդրին, արտահայտել սեփական կարծիքը:

ՊՐԱԳՄԱՏԻԿԱ

- Կարճ տեսահոլովակ դիտելուց հետո ուսանողը ուշադրություն կդարձնի տարբեր ոչ բանավոր հաղորդակցման նշաններին (մարմնի լեզուն, ձայնի տոնը և դեմքի արտահայտությունները)՝ բացահայտելու կամ որոշելու անհատի զգացմունքները :
- Նախապես մտածված սցենար/իրավիճակ զգացմունքների մասին ներկայացնելուց հետո, աշակերտը կկարողանա նկարագրել այն դեպքերը, որոնք առաջացրել են այս կամ այն զգացմունքները . «Ես կզգամ _____, որովհետև_____»/ օր.՝ Դու մի քանի շաբաթ անհամբեր սպասում էիր քո ընկերոջ ծծնդյան տոնին հյուր գնալուն, սակայն հիվանդացար և այժմ չես կարողանալու գնալ/ :
- Նախապես մտածված մի իրավիճակ նկարագրելիս, աշակերտը կկարողանա՝
 - Նկարագրել զգացմունքը/ներ/, որոնք կարող են տվյալ իրավիճակում հայտնված մարդիկ զգալ
 - Նկարագրել թե ինչու տվյալ անձը կարող է զգալ այդ էմոցիան
- Աշակերտին քարտերով ցույց տալ մի քանի «զգացմունքներ»/ զարմացած, հիասթափված, ուրախ, մտածկոտ և այլն/ և խնդրել նկարագրել մի իրավիճակ, երբ հնարավոր է այդ էմոցիաները դրսևորվեն:
- Աշակերտը կկարողանա նկարագրել մի քանի տարբերակներ, թե ինչպես պետք է հակազդել բացասական էմոցիաներին:

Նյութը օգտագործելիս խնդրում ենք պահպանել հեղինակային իրավունքը և նշել նյութի աղբյուրը: