ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Αυτορρύθμιση
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 45-50 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 9-12 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτορρύθμιση θεωρείται εξαιρετικά σημαντική για να μπορούν οι άνθρωποι να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να προσπαθούν να τα αναστρέψουν ή να μετριάσουν τις κακές επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορεί να κρύβουν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, ενώ αυτή η εκφραστική καταστολή μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη επικοινωνία και αυξημένο άγχος. Το ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθημάτων ή ERQ, είναι η πιο δημοφιλής κλίμακα ρύθμισης συναισθημάτων μεταξύ των ερευνητών ψυχολογίας, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τις αντιδράσεις τους σε διάφορες καταστάσεις και να μπορούν να τις ρυθμίσουν θετικά.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Δραστηριότητα με βάση την πιο δημοφιλή κλίμακα ρύθμισης συναισθήματος μεταξύ των ερευνητών ψυχολογίας που αναπτύχθηκε από τους Gross J.J., & John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_PositiveEMO_pdfs

Co-funded by the European Union

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις αντιδράσεις τους σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις και να είναι σε θέση να τις αντιστρέψουν, να τις μετριάσουν ή να τις ρυθμίσουν θετικά.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Όλα τα μέλη της τάξης.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Αντίγραφα του ερωτηματολογίου που θα διανεμηθούν
- Στυλό ή μολύβια
- Φύλλα χαρτιού.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Ένα αντίγραφο του ερωτηματολογίου διανέμεται στους μαθητές και καλούνται να το συμπληρώσουν. Η κλίμακα αποτελείται από 10 στοιχεία, βαθμολογημένα σε κλίμακα από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 7 (συμφωνώ απόλυτα). Η κλίμακα καλύπτει δύο όψεις, την πτυχή της Γνωστικής Επαναξιολόγησης και την Έκφραση Καταστολής, και παράγει ξεχωριστή βαθμολογία για κάθε πτυχή.

Τα έξι στοιχεία που συνθέτουν την κατηγορία της **Γνωστικής Επανεκτίμησης** είναι τα εξής:

1. Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικά συναισθήματα (όπως χαρά ή διασκέδαση), αλλάζω αυτό που σκέφτομαι.
2. Όταν θέλω να νιώσω λιγότερα αρνητικά συναισθήματα (όπως θλίψη ή θυμό), αλλάζω αυτό που σκέφτομαι.
3. Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος με μια αγχωτική κατάσταση, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τρόπο που με βοηθά να παραμένω ήρεμος.
4. Όταν θέλω να νιώσω πιο θετικά συναισθήματα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι την κατάσταση.
5. Ελέγχω τα συναισθήματά μου αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι.
6. Όταν θέλω να νιώθω λιγότερο αρνητικό συναίσθημα, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι την κατάσταση.

Τα τέσσερα στοιχεία που συνθέτουν την κατηγορία της **Εκφραστικής Απόκρυψης** περιλαμβάνουν:

1. Κρατώ τα συναισθήματά μου για τον εαυτό μου.
2. Όταν νιώθω θετικά συναισθήματα, προσέχω να μην τα εκφράσω.
3. Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.
4. Όταν νιώθω αρνητικά συναισθήματα, φροντίζω να μην τα εκφράζω.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ο δάσκαλος συλλέγει και αξιολογεί τα αποτελέσματα τοποθετώντας τους μαθητές στην αντίστοιχη κατηγορία.
- Οι μαθητές που έχουν τοποθετηθεί στην κατηγορία της Γνωστικής Επανεκτίμησης (Ομάδα 1) καλούνται να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτιού έναν τρόπο ή ενέργεια που προκαλεί τη θετική τους αντίδραση σε κάθε κατάσταση (π.χ. με ποιον τρόπο αλλάζουν τον τρόπο που σκέφτονται σε μια αρνητική κατάσταση).
- Οι μαθητές που έχουν τοποθετηθεί στην κατηγορία της Εκφραστικής Απόκρυψης (Ομάδα 2) καλούνται να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί ποια συναισθήματα κρατούν για τον εαυτό τους (αρνητικά ή θετικά) και γιατί.
- Οι μαθητές της Ομάδας 1 καλούνται να μοιράσουν τα φύλλα τους τυχαία στους μαθητές της Ομάδας 2.
- Οι μαθητές της Ομάδας 2 καλούνται να φτιάξουν ένα σενάριο για το πώς θα μπορούσαν να ρυθμίσουν την έλλειψη εκφραστικότητας που έχουν δηλώσει στο φύλλο τους σύμφωνα με τους τρόπους που χρησιμοποιήθηκαν από τους μαθητές της Ομάδας 1 που τους έχουν διανεμηθεί. Οι μαθητές της Ομάδας 1 τους βοηθούν στη διαδικασία προτείνοντας πιθανές τεχνικές.
- Μόλις όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν τις εργασίες, η τάξη συγκεντρώνεται για μια ομαδική συνεδρία προβληματισμού. Ενημερώνονται για την κατηγορία στην οποία υποτίθεται ότι ανήκουν σύμφωνα με τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο και προσπαθούν να διακρίνουν τυχόν μοτίβα ή τάσεις που προκύπτουν. Ενθαρρύνονται να συζητήσουν τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, τι έμαθαν για τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους και ποια μέρη της δραστηριότητας βρήκαν πιο χρήσιμα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συναισθηματική σας κατάσταση;
2. Σας βοήθησε κάποια από τις στρατηγικές που δοκιμάσατε να νιώσετε καλύτερα;
3. Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτές τις τεχνικές αλλαγής στην καθημερινότητά σας;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Με την ενσωμάτωση της δραστηριότητας «Ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθημάτων» στη ρουτίνα της τάξης, οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους, να μάθουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη ρύθμισή τους και να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και υποστήριξη στην κοινότητα της τάξης.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις τεχνικές αυτορρύθμισης στην καθημερινή τους ζωή προκειμένου να βελτιώσουν τη συναισθηματική εκφραστικότητα και την ευεξία τους.

Μετά από ένα μήνα, η δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί και ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει πιθανή θετική αυτορρύθμιση στους μαθητές της Ομάδας 2 στον τρόπο που εκφράζουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Ή ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ (για νεότερους μαθητές)

- **Απλοποίηση Ερωτήσεων:** Χρησιμοποιήστε γλώσσα και γραφικά κατάλληλα για την εκάστοτε ηλικία, όπως χαμογελαστά πρόσωπα ή εικονίδια συναισθημάτων, για να αναπαραστήσετε τις επιλογές.
- **Ομαδικές συζητήσεις:** Μετατρέψτε τις ερωτήσεις σε ομαδικές ενθαρρύνσεις, επιτρέποντας στους μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα και να μάθουν ο ένας από τον άλλο.
- **Λιγότερες ερωτήσεις:** Μειώστε τον αριθμό των ερωτήσεων για να εστιάσετε σε βασικές πτυχές της αυτορρύθμισης, καθιστώντας τη δραστηριότητα σύντομη.
- **Διαδραστική μορφή:** Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως αντίχειρες προς τα πάνω/κάτω, ή απαντήσεις που βασίζονται στην κίνηση για να κάνετε την απάντηση πιο ελκυστική.
- **Καθοδηγούμενες επεξηγήσεις:** Διαβάστε τις ερωτήσεις δυνατά και εξηγήστε τις με παραδείγματα για να βοηθήσετε την κατανόηση.
- **Παιχνίδι ταξινόμησης συναισθημάτων:** Μοιράστε κάρτες με σενάρια και ζητήστε από τους μαθητές να τις ταξινομήσουν σε «καλές επιλογές» ή «χρειάζεται βελτίωση» με στόχο συναισθηματική ρύθμιση.
- **Παιχνίδι ρόλων:** Υλοποιήστε σενάρια που απαιτούν αυτορρύθμιση και συζητήστε στρατηγικές ως ομάδα.
- **Θερμόμετρο Συναισθημάτων:** Αντί για ερωτηματολόγιο, οι μαθητές βαθμολογούν πώς αισθάνονται συνήθως σε διάφορες καταστάσεις χρησιμοποιώντας μια οπτική κλίμακα.
- **Τέχνη αναστοχασμού:** Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να δημιουργήσουν ένα κολάζ που αναπαριστά τον τρόπο διαχείρισής τους των συναισθημάτων και των προκλήσεων.
- **Αναστοχασμός με αφήγηση ιστορίας:** Διαβάστε μια ιστορία που περιλαμβάνει συναισθηματικές προκλήσεις και ρωτήστε τους μαθητές πώς πιστεύουν ότι οι χαρακτήρες ρύθμισαν τα συναισθήματά τους.

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED