ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΣΕ ΠΟΙΑ ΖΩΝΗ ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ;

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Αυτορρύθμιση
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 45-50 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 6-12 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί γνωστά και εύκολα σήματα κυκλοφορίας για να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν εύκολα τα συναισθήματά τους, να αναγνωρίσουν τη «ζώνη» στην οποία βρίσκονται και να σκεφτούν πώς να μετακινηθούν στην «πράσινη ζώνη» από οποιαδήποτε άλλη ζώνη. Κατά συνέπεια, βοηθά τους μαθητές να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να αυξήσουν τα θετικά τους συναισθήματα. Τα εύκολα αναγνωρίσιμα σύμβολα κάνουν την κατανόηση των ζωνών απλή και διαισθητική για τα παιδιά, αλλά και για όποιον θέλει να κατανοήσει τα συναισθήματά του εύκολα και διασκεδαστικά.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ
Δραστηριότητα που βασίζεται σε μια ιδέα που προτείνεται στον ιστότοπο ψυχολογίας https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

ΣΤΟΧΟΣ: Να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν εύκολα και διασκεδαστικά τα συναισθήματά τους και να μπορέσουν να τα αντιστρέψουν ή να τα ρυθμίσουν θετικά.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: Όλα τα μέλη της τάξης.

Co-funded by the European Union

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλες κάρτες που ορίζουν τις ζώνες: μπλε για την κάρτα «Χώρος ανάπαυσης», πράσινο για την κάρτα "Πάμε", κίτρινο για την κάρτα "Αργός" και κόκκινο για την κάρτα "Σταμάτα".
- 24 μικρότερα φύλλα με τα πιθανά συναισθήματα: 6 μπλε
- (Λυπημένος, κουρασμένος, άρρωστος, βαριεστημένος, πληγωμένος, ντροπαλός), 6 πράσινα (ήρεμος, έτοιμος για μάθηση, χαρούμενος, ικανοποιημένος, χαλαρός, περήφανος), 6 κίτρινα (ανόητος ή ταραγμένος, απογοητευμένος, υπερβολικός, αναστατωμένος, γκρινιάρης, μπερδεμένος) και 6 κόκκινα (τρελαμένος, θυμωμένος, φωνακλάς, επιθετικός, εκτός ελέγχου, τρομοκρατημένος).
- 18 κάρτες με τα εργαλεία/προτάσεις για να μπείτε στην πράσινη ζώνη (Πιείτε νερό. Μετρήστε μέχρι το 10. Πάρτε βαθιές ανάσες. Κάντε διάταση και μετά χαλαρώστε. Κάντε pushups στον τοίχο. Κάντε νευρικές κινήσεις. Ζωγραφίστε. Γράψτε. Μιλήστε σε έναν ενήλικα. Ζητήστε να κάνετε ένα διάλειμμα. Μιλήστε μόνοι σας. Ζητήστε να κάνετε μια βόλτα. Κάντε βαθιές εισπνοές-εκπνοές. Κάντε διατάσεις. Ακούστε μουσική. Σηκώστε κάτι βαρύ. Ζητήστε να φάτε ένα σνακ. Σκεφτείτε ένα ήρεμο μέρος).
- Κενές κάρτες για να γράψουν τα παιδιά περισσότερα πιθανά συναισθήματα.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν μία κάρτα που να περιγράφει τα συναισθήματά τους αυτή τη στιγμή. Περισσότεροι μαθητές μπορούν ενδεχομένως να επιλέξουν την ίδια κάρτα. Εάν δεν υπάρχει κάρτα που να περιγράφει ακριβώς το συναίσθημά τους, μπορούν να το γράψουν και να το ζωγραφίσουν σε μια κενή κάρτα.
- Οι μαθητές τοποθετούνται σε 4 διαφορετικούς σταθμούς ανάλογα με το χρώμα της κάρτας που έχουν επιλέξει. Η Περιοχή Ανάπαυσης/Μπλε Ζώνη είναι εκεί όπου το άτομο είναι λιγότερο ενεργητικό ή αποφασιστικό. Η Πάμε/Πράσινη Ζώνη (το μέρος που θέλετε να βρίσκεστε!) είναι ο ιδανικός μέσος όρος και αντιπροσωπεύει θετικά συναισθήματα και μια ισορροπία μεταξύ των άκρων. Στην Αργός/Κίτρινη Ζώνη, τα πράγματα γίνονται λίγο ανησυχητικά. Τέλος, η Σταμάτα/Κόκκινη Ζώνη είναι η πιο προβληματική και έχει τη μεγαλύτερη ανάγκη για αλλαγή.
- Μόλις το παιδί αναγνωρίσει το συναίσθημά του και καταλάβει σε ποια ζώνη βρίσκεται, του ζητείται να περιγράψει τα συναισθήματά του με εκφράσεις του προσώπου και κινήσεις του σώματος και οι άλλοι μαθητές προσπαθούν να προσδιορίσουν το συναίσθημα που εμφανίζεται.
- Μετά την αναγνώριση των συναισθημάτων, υπάρχει μια εύχρηστη λίστα προτάσεων που θα βοηθήσουν τους μαθητές να μπουν ή να παραμείνουν στην Πάμε/Πράσινη Ζώνη, συμπεριλαμβανομένων των τρόπων που περιγράφονται στις 18 κάρτες με τα εργαλεία/προτάσεις που αναφέρονται παραπάνω. Οι μαθητές επιλέγουν αυτό που τους ταιριάζει περισσότερο και το κάνουν πράξη.
- Μόλις όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν τις εργασίες, η τάξη συγκεντρώνεται για μια ομαδική συνεδρία προβληματισμού. Ενθαρρύνονται να συζητήσουν τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, τι έμαθαν για τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, εάν οι προτάσεις τους βοήθησαν να ρυθμίσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και ποια μέρη της δραστηριότητας βρήκαν πιο χρήσιμα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Ξέρετε γιατί νιώθετε με αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο;
2. Τι θα θέλατε να συμβεί για να αλλάξει τον τρόπο που αισθάνεστε;
3. Παρατηρήσατε αλλαγές στη συναισθηματική σας κατάσταση μετά τη δραστηριότητα;
4. Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτές τις τεχνικές αλλαγής στην καθημερινότητά σας;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

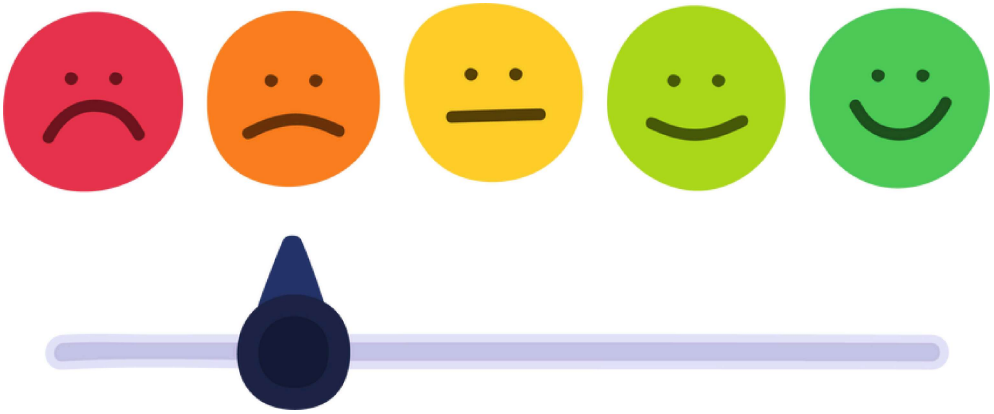
1. Με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων όπως το "Σε ποια ζώνη βρίσκομαι;" στην καθημερινή τους ρουτίνα, οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία, δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και ανθεκτικότητα, που αποτελούν βασικά συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης.
2. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν το παιχνίδι «Σε ποια ζώνη βρίσκομαι;» στην καθημερινότητά τους, να μπορούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και τις αιτίες που τους προκαλούν και να αποκτήσουν την ικανότητα να τα ρυθμίζουν ώστε να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους και το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα των καρτών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη δραστηριότητα:

(Πηγή: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Ή ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ (ειδικά για νεότερους μαθητές)

- **Χρήση οπτικών βοηθημάτων:** Παρέχετε αφίσες, γραφήματα ή έγχρωμες κάρτες για να αναπαραστήσετε οπτικά κάθε ζώνη με σχετικά παραδείγματα και εικόνες.
- **Απλοποιήστε τη γλώσσα:** Χρησιμοποιήστε απλές, περιγραφικές φράσεις για κάθε ζώνη (π.χ. "έτοιμος να μάθω" για το πράσινο, "λίγο ταραγμένος" για το κίτρινο).
- **Ιδιωτικός αναστοχασμός:** Επιτρέψτε στους μαθητές να επισημάνουν τη ζώνη τους σε ένα προσωπικό γράφημα ή ημερολόγιο αντί να τη μοιράζονται δημόσια.
- **Διαδραστικά εργαλεία:** Ενσωματώστε βοηθητικά εξαρτήματα όπως μανταλάκια σε έναν πίνακα της τάξης όπου οι μαθητές μπορούν να υποδείξουν διακριτικά τη ζώνη τους.
- **Εναλλακτικές επιλογές επικοινώνησης:** Συνδυάστε τη δραστηριότητα με σωματικές ενδείξεις (π.χ. αντίχειρες για πράσινο, χέρια στους γοφούς για κίτρινο) για να προσελκύσετε κιναισθητικούς μαθητές.
- **Θερμόμετρο Συναισθημάτων:** Αντικαταστήστε τις ζώνες με ένα θερμόμετρο όπου οι μαθητές υποδεικνύουν τη συναισθηματική «θερμοκρασία» τους.
- **Ζώνες ζώων:** Συνδυάστε ζώνες με ζώα (π.χ. χελώνα = μπλε, τσιτάχ = κόκκινο) για να δώσετε έναν παιχνιδιάρικο, προσιτό τόνο .
- **Σενάρια παιχνιδιού ρόλων:** Παρουσιάστε υποθετικές καταστάσεις και ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τη ζώνη στην οποία μπορεί να βρίσκονται και να συζητήσουν στρατηγικές που πρέπει να αλλάξουν.
- **Χαρακτήρες σε ιστορία ή βίντεο:** Χρησιμοποιήστε ένα βιβλίο με παραμύθια ή ένα βίντεο και ζητήστε από τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις ζώνες των χαρακτήρων, προωθώντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση.



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