ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Ο ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Επικοινωνία
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 40 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 12-13 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Χαρακτηριστικά, ένα συναισθηματικά ευφυές άτομο έχει ένα εκτεταμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο, το οποίο διευκολύνει την ικανότητά του να χαρακτηρίζει με ακρίβεια τη συναισθηματική του εμπειρία. Είναι επίσης σε θέση να διακρίνει την ένταση των συναισθημάτων του και να διακρίνει μεταξύ διαφορετικών πολύπλοκων συναισθηματικών εμπειριών. Η έρευνα δείχνει ότι η ικανότητα να χαρακτηρίζει κανείς τις συναισθηματικές εμπειρίες με υψηλό βαθμό ακρίβειας (δηλαδή, να μπορεί να εξηγεί διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες με λεπτομέρεια και ακρίβεια) είναι προσαρμοζόμενη.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ
Πρωτότυπη δραστηριότητα που δημιουργήθηκε από το λύκειο «Ivan Apostolov». Αποτελεί προσαρμογή της άσκησης του Nathanson et al. (2016) Mood Meter από τους Lucinda Poole (PsyD) και Hugo Alberts (PhD).

ΣΤΟΧΟΣ
Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην αναγνώριση, την επισήμανση και την επικοινωνία των συναισθημάτων τους.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες και στη συνέχεια κοινή συζήτηση με την τάξη.

Co-funded by the European Union

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Ένας μεγάλος πίνακας ανακοινώσεων ή χώρος στον τοίχο της τάξης
- Χαρτί και μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή καρτέλες
- Εργαλεία ζωγραφικής
- Χαρτί

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ζητήστε από τους μαθητές να αφιερώσουν δέκα λεπτά για να καταγράψουν τα συναισθήματά τους: αφήστε τους να τα διακρίνουν σε θετικά και αρνητικά: ζητήστε τους να σκεφτούν τις τελευταίες δύο ή τρεις ημέρες τους. Αυτό το βήμα στοχεύει να τους βοηθήσει να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συνδεθείτε με την τρέχουσα συναισθηματική σας εμπειρία. Καθίστε άνετα, κλείστε απαλά τα μάτια σας και συντονιστείτε με τη συναισθηματική φόρτιση του σώματός σας. Εστιάστε όλη την προσοχή σας στις παρούσες σωματικές αισθήσεις σας. Μπορεί να εμφανιστεί αίσθημα μυρμηκιάσματος, διέγερσης, θυμού ή λύπης. Αφήστε τον εαυτό σας να παραμείνει σε αυτή την κατάσταση για μια στιγμή και παρατηρήστε τη.
2. Βαθμολογήστε πόσο ευχάριστο είναι για εσάς αυτό το συναίσθημα στην παρακάτω κλίμακα (όπου 1 = πολύ δυσάρεστο και 10 = πολύ ευχάριστο): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> πολύ δυσάρεστο - πολύ ευχάριστο
3. Βαθμολογήστε πόσο υψηλή είναι η ενέργειά σας αυτή τη στιγμή (όπου 1 = πολύ χαμηλή ποσότητα ενέργειας και 10 = πολύ υψηλή ποσότητα ενέργειας): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ->πολύ χαμηλή ποσότητα ενέργειας - πολύ υψηλή ποσότητα ενέργειας.
4. Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν τα επίπεδα ενέργειας και συναισθημάτων τους στο μέτρο από 1 έως 10 χρησιμοποιώντας φωτεινά χρώματα για ισχυρότερα συναισθήματα και επίπεδα ενέργειας

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ:

1. Πώς εκφράσατε τα συναισθήματά σας;
2. Ποιος θα ήταν ο τόνος της φωνής/ο επιτονισμός αν ήσαστε θυμωμένοι/χαρούμενοι/λυπημένοι/διεγερμένοι;
3. Τώρα έχετε την ευκαιρία να σκεφτείτε γιατί νιώθετε όπως νιώθετε αυτή τη στιγμή. Χρησιμοποιήστε το κομμάτι χαρτί για να το σχεδιάσετε.

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διαφοροποιηθεί ώστε να περιλαμβάνει αντί για ζωγραφιές ορισμένα σενάρια με μια σύντομη θεατρική παράσταση που εκφράζει συναισθήματα.

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