ДЕЙНОСТ 1

ВЪПРОСНИК ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Саморегулация. ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 45-50 минути. ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 9-12 години.

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Саморегулацията се счита за изключително важна, за да могат хората да разпознават емоциите си и да се опитват да ги обърнат или да облекчат лошите ефекти от негативните емоции. Хората обаче могат да крият чувствата си по време на социални взаимодействия, като това изразително потискане може да доведе до намалена комуникация и повишен стрес. Въпросникът за регулиране на емоциите, или ERQ, е най-популярната скала за регулиране на емоциите сред изследователите в областта на психологията, която помага на хората да идентифицират реакциите си към различни ситуации и да могат да ги регулират позитивно.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Базирана на дейност, базирана на най-популярната скала за регулиране на емоциите сред изследователите в областта на психологията, разработена от Gross J.J., & John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_and_Positive_Emotions_EMOTION_REGULATION.pdf

Co-funded by the European Union

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да идентифицират реакциите си към различни емоционални ситуации и да бъдат способни да ги обърнат, облекчат или регулират положително.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Копия от въпросника, които ще бъдат разпространени
- Химикалки или моливи
- Листове хартия.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ:
Копие от въпросника се раздава на учениците и те се молят да го попълнят. Скалата се състои от 10 елемента, оценени по скала от 1 (категорично несъгласен) до 7 (категорично съгласен). Скалата обхваща два аспекта – аспектът „Когнитивна преоценка“ и аспектът „Потискане на експресивността“, и дава отделна оценка за всеки аспект.

Шестте елемента, които съставляват аспекта на когнитивната преоценка, са следните:
Когато искам да изпитвам повече положителни емоции (като радост или забавление), променям за какво мисля;
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции (като тъга или гняв), променям за какво мисля;
Когато съм изправен пред стресова ситуация, се карам да мисля за нея по начин, който ми помага да запазя спокойствие;
Когато искам да изпитвам повече положителни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията;
Контролирам емоциите си, като променям начина, по който мисля за ситуацията, в която се намирам;
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.
Четирите елемента, които съставляват аспекта „Потискане на експресията“, включват:

1. Пазя емоциите си за себе си;
2. Когато изпитвам положителни емоции, внимавам да не ги изразявам;
3. Контролирам емоциите си, като не ги изразявам;
4. Когато изпитвам негативни емоции, се старая да не ги изразявам.

ИНСТРУКЦИИ

Учителят събира и оценява резултатите, като поставя учениците в съответната категория.

Учениците, които са били поставени във аспекта „Когнитивна преоценка“ (Група 1), са помолени да напишат на лист хартия един начин или действие, което предизвиква тяхната положителна реакция във всяка ситуация (например по какъв начин променят начина си на мислене в негативна ситуация).

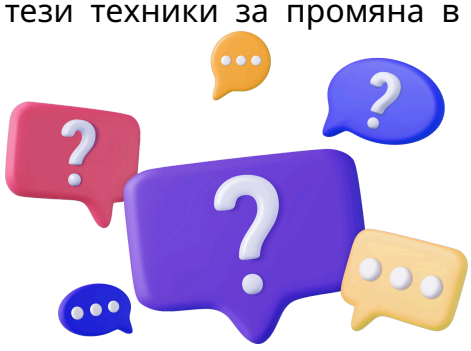
Учениците, които са били поставени във аспект „Потискане на експресивността“ (Група 2), са помолени да напишат на лист хартия какви емоции пазят за себе си (отрицателни или положителни) и защо.

Учениците от Група 1 са помолени да разпределят своите листове хартия на случаен принцип на учениците от Група 2.

- Учениците от Група 2 са помолени да направят сценарий за това как биха могли да регулират липсата си на изразителност, който са записали на своя лист, според начините, използвани от учениците от Група 1, които са им раздадени. Учениците от Група 1 им помагат в процеса, като предлагат възможни техники.
- След като всички ученици са изпълнили задачите, класът се събира за групова сесия за размисъл. Те са информирани за аспекта, към който се предполага, че принадлежат според отговорите им на въпросника, и се опитват да открият всички модели или тенденции, които се появяват. Те са насърчавани да обсъдят преживяванията си по време на дейността, какво са научили за себе си и емоциите си и кои части от дейността са им били най-полезни.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Забелязахте ли някакви промени в емоционалното си състояние?
2. Някоя от стратегиите, които сте опитали, помогна ли ви да се почувствате по-добре?
3. Мислите ли, че бихте могли да включите тези техники за промяна в ежедневието си?



ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Чрез включването на дейността „Въпросник за регулиране на емоциите“ в класната рутина, учениците могат да развият по-задълбочено разбиране на своите емоции, да научат ефективни стратегии за регулирането им и да култивират емпатия и подкрепа в рамките на класната общност.

Учениците се насърчават да продължат да използват техниките за саморегулиране в ежедневието си, за да подобрят емоционалната си експресивност и благополучие.

След един месец дейността може да се повтори и учителят може да наблюдава евентуална положителна саморегулация у учениците от Група 2 по начина, по който те изразяват и регулират емоциите си.

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (за по-малки

- Опростете въпросите: Използвайте подходящ за възрастта език и визуални елементи, като например усмихнати лица или икони на емоции, за да представите изборите.
- Групови дискусии: Превърнете въпросите в групови подкани, което позволява на учениците да споделят примери и да се учат един от друг.
- По-малко въпроси: Намалете броя на елементите, за да се съсредоточите върху ключови аспекти на саморегулацията, като запазите дейността кратка.
- Интерактивен формат: Използвайте инструменти като палец нагоре/палец надолу или отговори, базирани на движение, за да направите отговорите по-ангажиращи.
- Насочващи обяснения: Прочетете въпросите на глас и ги обяснете с примери, за да подпомогнете разбирането.
- Игра за сортиране на емоции: Предоставете карти със сценарии и помолете учениците да ги сортират по „добри избори“ или „нуждаещи се от подобрение“ за емоционална регулация.
- Ролева игра: Разиграйте сценарии, изискващи саморегулация, и обсъдете стратегии като група.
- Термометър за емоции: Вместо въпросник, учениците оценяват как обикновено се чувстват в различни ситуации, използвайки визуална скала.
- Отразително изкуство: Помолете учениците да нарисуват или създадат колаж, представящ как се справят с емоциите и предизвикателствата.
- Размисъл върху разказ: Прочетете разказ, включващ емоционални предизвикателства, и попитайте учениците как според тях героите са регулирали чувствата си.

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