1 VEIKLA

EMOCIJŲ REGULIAVIMO KLAUSIMYNAS

ĮGŪDŽIAI: savireguliacija REIKALINGAS LAIKAS: 45-50 minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 9-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Savireguliacija yra labai svarbi, kad žmonės galėtų atpažinti savo emocijas ir bandyti jas pakeisti arba sušvelninti blogą neigiamų emocijų poveikį. Tačiau žmonės gali slėpti savo jausmus socialinio bendravimo metu, o ši išraiškinga represija gali sumažinti bendravimą ir padidinti stresą. Emocijų reguliavimo klausimynas, arba ERQ, yra pati populiariausia psichologijos tyrinėtojų emocijų reguliavimo skalė, padedanti atpažinti savo reakcijas į įvairias situacijas ir gebėti jas teigiamai reguliuoti.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla pagrįsta populiariausia psichologijos tyrinėtojų emocijų reguliavimo skale, kurią sukūrė Gross J.J., ir John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_Emotions.

Co-funded by the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti savo reakcijas į įvairias emocines situacijas ir gebėti jas teigiamai pakeisti, sušvelninti ar reguliuoti.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Visi klasės nariai.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Išdalinti anketos kopijas
- Rašikliai ar pieštukai
- Popieriaus lakštai.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS:
Anketos kopija išdalinama studentams ir prašoma ją užpildyti. Skalė sudaryta iš 10 punktų, vertinamų skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Skalė apima du aspektus: pažinimo pervertinimo aspektą ir išraiškingą slopinimo aspektą, ir kiekvienam aspektui sukuriamas atskiras balas.

Šeši elementai, sudarantys kognityvinio perkainojimo aspektą, yra šie:
Kai noriu jausti daugiau teigiamų emocijų (pvz., džiaugsmo ar pasilinksminimo), keičiu tai, apie ką galvoju;
Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų (pvz., liūdesio ar pykčio), keičiu tai, apie ką galvoju;
Kai susiduriu su stresine situacija, priverčiu save galvoti apie tai taip, kad padėtų man išlikti ramiam;
Kai noriu jausti daugiau teigiamų emocijų, keičiu požiūrį į situaciją;
Aš kontroliuoju savo emocijas keisdamas savo mąstymą apie situaciją, kurioje esu;
Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų, pakeičiau požiūrį į situaciją.
Keturi elementai, sudarantys išraiškingo slopinimo aspektą, yra šie:

1. **Savo emocijas laikau sau;**
2. **Kai jaučiu teigiamas emocijas, stengiuosi jų neišreikšti;**
3. **Aš kontroliuoju savo emocijas jų neišreikšdamas;**
4. **Kai jaučiu neigiamas emocijas, stengiuosi jų neišreikšti.**

INSTRUKCIJOS

Mokytojas renka ir įvertina rezultatus, priskirdamas mokinius į atitinkamą kategoriją.

Mokiniai, patekę į Kognityvinio pervertinimo aspektą (1 grupė), turi ant popieriaus lapo užrašyti vieną būdą ar veiksmą, kuris sukelia jų teigiamą reakciją į kiekvieną situaciją (pvz., kaip jie keičia mąstymą neigiamoje situacijoje).

Mokiniai, patekę į ekspresyvaus slopinimo aspektą (2 grupė), turi ant popieriaus lapo užrašyti, kokias emocijas jie laiko sau (neigiamas ar teigiamas) ir kodėl.

1 grupės mokinių prašoma atsitiktine tvarka išdalinti savo popieriaus lapus 2 grupės mokiniams.

- 2 grupės mokinių prašoma sudaryti scenarijų, kaip jie galėtų sureguliuoti savo lape užrašytą išraiškingumo trūkumą pagal jiems išdalintus būdus, kuriais naudojosi 1 grupės mokiniai. 1 grupės mokiniai jiems padėjo šiame procese, siūlydami galimus metodus.
- Kai visi mokiniai atlieka užduotis, klasė surenkama į grupinį refleksijos užsiėmimą. Jie yra informuojami apie aspektą, kuriam jie turėtų priklausyti pagal jų atsakymus į klausimyną, ir jie bando įžvelgti bet kokius atsiradusius modelius ar tendencijas. Jie skatinami aptarti savo patirtį užsiėmimo metu, ką sužinojo apie save ir savo emocijas ir kurios veiklos dalys jiems buvo naudingiausios.

KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Ar pastebėjote kokių nors savo emocinės būsenos pokyčių?
2. Ar kuri nors iš jūsų išbandytų strategijų padėjo jums jaustis geriau?
3. Ar manote, kad galėtumėte įtraukti šiuos besikeičiančius metodus į savo kasdienybę?

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Į pamokos rutiną įtraukę „Emocijų reguliavimo klausimyno“ veiklą, mokiniai gali giliau suprasti savo emocijas, išmokti efektyvių jų reguliavimo strategijų ir ugdyti empatiją bei palaikymą klasės bendruomenėje.

Mokiniai skatinami ir toliau naudoti savireguliacijos metodus kasdieniame gyvenime, siekiant pagerinti savo emocinę išraišką ir savijautą.

Po mėnesio užsiėmimą galima kartoti ir mokytojas gali stebėti galimą teigiamą 2 grupės mokinių savireguliaciją, kaip išreikšti ir reguliuoti savo emocijas.

SIŪLOMOS ALTERNATYVOS AR PAKEITIMAI (jaunesniems studentams)

- **Supaprastinkite klausimus: naudokite amžių atitinkančią kalbą ir vaizdinius elementus, pvz., veidukus ar emocijų piktogramas, kad pateiktumėte pasirinkimus.**
- **Grupinės diskusijos: paverskite klausimus grupiniais raginimais, kad mokiniai galėtų dalytis pavyzdžiais ir mokytis vieni iš kitų.**
- **Mažiau klausimų: Sumažinkite elementų skaičių, kad sutelktumėte dėmesį į pagrindinius savireguliacijos aspektus, o veikla būtų trumpa.**
- **Interaktyvus formatas: naudokite tokius įrankius kaip nykštys aukštyn / nykštys žemyn arba judesiais pagrįsti atsakymai, kad atsakymas būtų patrauklesnis.**
- **Vadovaujami paaiškinimai: perskaitykite klausimus garsiai ir paaiškinkite juos pavyzdžiais, kad suprastumėte.**
- **Emocijų rūšiavimo žaidimas: pateikite korteles su scenarijais ir paprašykite mokinių surūšiuoti jas į „gerus pasirinkimus“ arba „reikia tobulinti“, kad būtų galima reguliuoti emocijas.**
- **Vaidmenų žaidimas: suvaidinkite scenarijus, kuriems reikia savireguliacijos, ir aptarkite strategijas kaip grupė.**
- **Emocijų termometras: Vietoj klausimyno studentai vertina, kaip jie paprastai jaučiasi įvairiose situacijose, naudodami vaizdinę skalę.**
- **Refleksijos menas: Paprašykite mokinių nupiešti arba sukurti koliažą, vaizduojantį, kaip jie valdo emocijas ir iššūkius.**
- **Istorijos laiko apmąstymas: perskaitykite istoriją, apimančią emocinius iššūkius, ir paklauskite mokinių, kaip, jų nuomone, veikėjai reguliuoja jų jausmus.**

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