1. AKTIVITĀTE

EMOCIJU REGULĒŠANAS ANKETA

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Pašregulācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes VECUMA GRUPA: 9-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pašregulācija tiek uzskatīta par ārkārtīgi svarīgu, lai cilvēki spētu atpazīt savas emocijas un mēģinātu tās mainīt vai mazināt negatīvo emociju sliktās sekas. Tomēr cilvēki var slēpt savas jūtas sociālās mijiedarbības laikā, savukārt šī izteiksmīgā apspiešana var samazināt saziņu un palielināt stresu. Emociju regulēšanas aptauja jeb ERQ ir vispopulārākā emociju regulēšanas skala psiholoģijas pētnieku vidū, kas palīdz cilvēkiem identificēt savas reakcijas uz dažādām situācijām un spēt tās pozitīvi regulēt.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Uz aktivitātēm balstīta uz psiholoģijas pētnieku populārāko emociju regulēšanas skalu, ko izstrādājuši Gross J.J., & 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

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem noteikt savas reakcijas uz dažādām emocionālām situācijām un spēt tās pozitīvi mainīt, atvieglot vai regulēt.

DALĪBNIEKU SKAITS

Visi klases dalībnieki.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Izplatāmās anketas kopijas
- Pildspalvas vai zīmuļi
- Papīra loksnes.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI:
Anketas kopija tiek izdalīta studentiem, un viņi tiek lūgti to aizpildīt. Skala sastāv no 10 punktiem, kas novērtēti skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 7 (pilnībā piekrītu). Skala aptver divas šķautnes — Kognitīvās pārvērtēšanas aspektu un Ekspresīvās nomākšanas šķautni, un katrai šķautnei tiek izveidots atsevišķs vērtējums.

Seši elementi, kas veido Kognitīvā pārvērtēšanas aspektu, ir šādi:
Kad vēlos izjust vairāk pozitīvu emociju (piemēram, prieku vai jautrību), es mainu to, par ko domāju;
Kad es vēlos izjust mazāk negatīvu emociju (piemēram, skumjas vai dusmas), es mainu to, par ko domāju;
Kad es saskaros ar stresa situāciju, es lieku sev par to domāt tā, lai tas man palīdz saglabāt mieru;
Kad es vēlos izjust vairāk pozitīvu emociju, es mainu veidu, kā es domāju par situāciju;
Es kontrolēju savas emocijas, mainot veidu, kā es domāju par situāciju, kurā esmu;
Kad es vēlos mazāk izjust negatīvas emocijas, es mainu veidu, kā es domāju par situāciju.
Četri elementi, kas veido izteiksmes slāpēšanas aspektu, ietver:

1. **Es paturu savas emocijas pie sevis;**
2. **Kad es jūtu pozitīvas emocijas, es uzmanos tās neizpaust;**
3. **Es kontrolēju savas emocijas, tās neizsakot;**
4. **Kad es izjūtu negatīvas emocijas, es tās neizteikšu.**

NORĀDĪJUMI

Skolotājs apkopo un novērtē rezultātus, ievietojot skolēnus attiecīgajā kategorijā. Skolēniem, kuri ir iekļauti Kognitīvās pārvērtēšanas aspektā (1. grupa), tiek lūgts uz papīra uzrakstīt vienu veidu vai darbību, kas izraisa viņu pozitīvu reakciju katrā situācijā (piemēram, kādā veidā viņi maina domāšanas veidu negatīvā situācijā). Skolēniem, kuri ir iekļauti izteiksmes slāpēšanas aspektā (2. grupa), tiek lūgts uz papīra lapas uzrakstīt, kādas emocijas viņi patur sevī (negatīvas vai pozitīvas) un kāpēc.

1. grupas skolēni tiek lūgti pēc nejaušības principa izdalīt savas papīra lapas 2. grupas skolēniem.

- 2. grupas skolēni tiek aicināti izveidot scenāriju, kā viņi varētu regulēt savu izteiksmīguma trūkumu, ko viņi ir pierakstījuši savā lapā, atbilstoši 1. grupas skolēnu izmantotajiem veidiem, kas viņiem ir izdalīti. 1. grupas skolēni palīdzēja viņiem šajā procesā, iesakot iespējamos paņēmienus.
- Kad visi skolēni ir izpildījuši uzdevumus, klase tiek sapulcināta uz grupu pārdomu sesiju. Viņi tiek informēti par aspektu, kuram viņiem vajadzētu piederēt saskaņā ar viņu atbildēm uz anketu, un viņi cenšas saskatīt jebkādus modeļus vai tendences, kas parādās. Viņi tiek mudināti pārrunāt savu pieredzi aktivitātes laikā, ko viņi uzzināja par sevi un savām emocijām un kuras aktivitātes daļas viņiem šķita visnoderīgākās.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Vai pamanījāt kādas izmaiņas savā emocionālajā stāvoklī?
2. Vai kāda no jūsu izmēģinātajām stratēģijām palīdzēja jums justies labāk?
3. Vai jūs domājat, ka jūs varētu iekļaut šīs mainīgās metodes savā ikdienas rutīnā?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Iekļaujot nodarbības “Emociju regulēšanas anketa” klases rutīnā, skolēni var attīstīt dziļāku izpratni par savām emocijām, apgūt efektīvas stratēģijas to regulēšanai un audzināt empātiju un atbalstu klases sabiedrībā.

Skolēni tiek mudināti arī turpmāk izmantot pašregulācijas paņēmienus savā ikdienā, lai uzlabotu savu emocionālo izteiksmi un pašsajūtu.

Pēc mēneša darbību var atkārtot un skolotājs var novērot iespējamo pozitīvo pašregulāciju 2.grupas skolēnos emociju izteikšanas un regulēšanas veidā.

IETEIKĀMĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (jaunākiem studentiem)

- **Vienkāršojiet jautājumus: izmantojiet vecumam atbilstošu valodu un vizuālos elementus, piemēram, smaidošas sejas vai emociju ikonas, lai attēlotu izvēli.**
- **Grupu diskusijas: pārvēršiet jautājumus par grupu uzvednēm, ļaujot studentiem dalīties piemēros un mācīties vienam no otra.**
- **Mazāk jautājumu: samaziniet vienumu skaitu, lai koncentrētos uz galvenajiem pašregulācijas aspektiem, saglabājot darbību īsu.**
- **Interaktīvs formāts: izmantojiet tādus rīkus kā īkšķi uz augšu/īkšķi vai uz kustībām balstītas atbildes, lai padarītu atbildēšanu saistošāku.**
- **Vadīti skaidrojumi: izlasiet jautājumus skaļi un izskaidrojiet tos ar piemēriem, lai veicinātu izpratni.**
- **Emociju šķirošanas spēle: nodrošiniet kartītes ar scenārijiem un palūdziet studentiem tās sakārtot pēc "labām izvēlēm" vai "nepieciešami uzlabojumi" emocionālai regulēšanai.**
- **Lomu spēle: Izpildiet scenārijus, kuros nepieciešama pašregulācija, un pārrunājiet stratēģijas kā grupai.**
- **Emociju termometrs: anketas vietā skolēni novērtē, kā viņi parasti jūtas dažādās situācijās, izmantojot vizuālo skalu.**
- **Pārdomu māksla: palūdziet studentiem uzzīmēt vai izveidot kolāžu, kas atspoguļo to, kā viņi pārvalda emocijas un izaicinājumus.**
- **Stāsta laika pārdomas: izlasiet stāstu, kas ietver emocionālas problēmas, un pajautājiet studentiem, kā viņi domā, ka varoņi regulēja viņu jūtas.**

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