FAALİYET 1

DUYGU ÖLÇER

KAPSANAN BECERİLER: İletişim
GEREKLİ SÜRE: 40 dakika

KISA GİRİŞ

Karakteristik olarak, duygusal zekası yüksek bir kişi, duygusal deneyimini doğru bir şekilde etiketleme yeteneğini kolaylaştıran kapsamlı bir duygusal kelime dağarcığına sahiptir. Ayrıca duygularının yoğunluğunu ayırt edebilir ve farklı karmaşık duygusal deneyimleri birbirinden ayırt edebilir. Araştırmalar, duygusal deneyimleri yüksek derecede özgüllükle etiketleme yeteneğinin (yani, farklı duygusal deneyimleri ayrıntılı ve doğru bir şekilde açıklayabilme) uyarlanabilir olduğunu göstermektedir.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

"Ivan Apostolov" lisesi tarafından oluşturulan orijinal etkinlik. Nathanson ve diğerlerinin (2016) Lucinda Poole (PsyD) ve Hugo Alberts (PhD) tarafından yapılan Ruh Hali Ölçer egzersizinden uyarlanmıştır.

AMAÇ

Öğrencilerin duygularını tanıma, etiketleme ve bunlar hakkında iletişim kurma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak.

KATILIMCI SAYISI

Etkinlik küçük gruplar halinde yapılabilir ve ardından sınıfla ortak bir tartışma yapılabilir.

Co-funded by the European Union

GEREKLİ MATERYALLER

- Sınıfta büyük bir ilan panosu veya duvar alanı
- Kağıt ve kalemler
- Yapışkan notlar veya dizin kartları
- Çizim araçları
- Kağıt

DETAYLI TANIM

TALIMATLAR:

1. Öğrencilerden **duygularını listelemek için on dakika** ayırmalarını isteyin: Duygularını **olumlu ve olumsuz olarak ayırmalarına** izin verin: **Geçtiğimiz iki veya üç günü düşünmelerini** isteyin. Bu adım, onların duygularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır: Mevcut duygusal deneyiminize bağlanmak için bir dakika ayırın. Rahatça oturun, gözlerinizi nazikçe kapatın ve bedeninizin duygusal yüküne uyumlanın. Tüm dikkatinizi şu anda burada olan fiziksel duyumlara odaklayın. Karıncalanma, ajitasyon, öfke veya üzüntü duyguları olabilir. Bir an bu durumda kalmanıza izin verin ve gözlemleyin.
2. Bu **duygunun sizin için ne kadar hoş olduğunu aşağıdaki ölçekte derecelendirin** (1 = çok hoş olmayan ve 10 = çok hoş olan): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> çok hoş olmayan - çok hoş olan
3. Şu anda **enerjinizin ne kadar yüksek olduğunu** derecelendirin (1 = çok düşük miktarda enerji ve 10 = çok yüksek miktarda enerji): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ->çok düşük miktarda enerji - çok yüksek miktarda enerji. Öğrencilerden, daha güçlü duygular ve enerji seviyeleri için parlak renkler kullanarak enerji seviyelerini ve duygularını **1'den 10'a kadar olan bir metrede çizmelerini** isteyin.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Duygularınızı nasıl ifade ettiniz?
2. Öfkeli/mutlu/üzgün/heyecanlı olduğunuzda sesinizin tonu/tonlaması nasıl olurdu?
3. Şimdi şu anda neden bu şekilde hissettiğinizi düşünme fırsatınız var. Bunu çizmek için kağıt parçasını kullanın.

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

Bu etkinlik çizimler yerine duyguların ifade edildiği kısa bir tiyatro gösterisi şeklinde senaryolar içerecek şekilde çeşitlendirilebilir.

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