

Δραστηριότητα 1 – Μετρώντας τη διάθεσή μας

Τύπος δραστηριότητας: Αυτό-αντίληψη- Μια τεχνική για τη βελτίωση της επίγνωσης και της κατανόησης των συναισθημάτων (τα πρώτα βήματα για τη διαχείριση συναισθημάτων)

Μαθησιακοί στόχοι:

Η δραστηριότητα αυτή, που είναι εμπνευσμένη από την τεχνική του «Μετρητή Συναισθημάτων» (Brackett M. & Stern R.), αποσκοπεί στο να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να μάθουν να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τα συναισθήματα, τα δικά τους και των άλλων, εστιάζοντας σε δύο διαστάσεις τους: την ευχαρίστηση και την ένταση. Ξεκινώντας από εκεί, μπορούν να δημιουργήσουν το έδαφος για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν διάφορες στρατηγικές διαχείρισης.

Χαρακτηριστικά: Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει είτε ατομικά, είτε ομαδικά για ανταλλαγή εμπειριών. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν τους πίνακες μόνοι τους ή σε ζευγάρια και στη συνέχεια να συζητήσουν για την εμπειρία τους ομαδικά.

Διάρκεια: 1 ώρα

Χρήσιμα υλικά: Ο πίνακας με τα συναισθήματα

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτή:

1. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική διαχείριση κάθε συναισθήματος είναι να αναγνωρίσουμε ότι το βιώνουμε. Ένας καλός τρόπος για να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας είναι να τα ορίσουμε και να τα κατηγοριοποιήσουμε με βάση το επίπεδο ευχαρίστησης και ενέργειας τους. Η ευχαρίστηση αντιπροσωπεύει το πόσο ευχάριστα ή δυσάρεστα αισθανόμαστε, ενώ η ενέργεια απεικονίζει πόση φυσική ενέργεια υπάρχει στο σώμα μας ενώ νιώθουμε το συναίσθημα. Τα συναισθήματα μπορεί να είναι ψηλά και στα δύο, χαμηλά και στα δύο, ψηλά σε ενέργεια και χαμηλά σε ευχαρίστηση, ή χαμηλά σε ενέργεια και ψηλά σε ευχαρίστηση. Έτσι, το πρώτο βήμα για τους εκπαιδευόμενους είναι να προσπαθήσουν να απαντήσουν σε δύο απλές ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα που νιώθουν αυτή τη στιγμή:
 - Πόσο ευχάριστο είναι αυτό το συναίσθημα;
 - Πόση ενέργεια έχει αυτό το συναίσθημα;

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198