

Θερμόμετρο συναισθημάτων

Στοχευμένες μεταγνωστικές Δεξιότητες: παρακολούθηση συναισθημάτων

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

Χρησιμοποιήστε το θερμόμετρο συναισθημάτων κάθε φορά που νιώθετε έντονα συναισθήματα ή απλά την ανάγκη να αξιολογήσετε πώς αισθάνεστε.

Τι θα κάνετε

Σχεδιάστε έναν σταυρό με έναν μαρκαδόρο στο θερμόμετρο για να δείξετε πώς αισθάνεστε.

Τι χρειάζεστε

- Το θερμόμετρο συναισθημάτων συμπληρωμένο με τις συμβουλές σας
- Ένα φυλλάδιο
- Ένα μαρκαδόρο

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

1. Γράψτε στις γραμμές διάφορες συμβουλές που σας βοηθούν να ηρεμήσετε όταν νιώθετε έντονα συναισθήματα (θυμό, θλίψη, απογοήτευση...).
- a. Για παράδειγμα: «Όταν είμαι λυπημένος, γράφω ή ζωγραφίζω στο τετράδιό μου πώς αισθάνομαι».
- b. Για παράδειγμα: «Όταν θυμώνω, μετράω αργά μέχρι το 10 και σφίγγω τα χέρια μου και μετά τα αφήνω».
2. Ζητήστε από το δάσκαλό σας να πλαστικοποιήσει το φύλλο ή να το βάλει κάτω από ένα προστατευτικό φύλλο, ώστε να μπορείτε να το επαναχρησιμοποιείτε όποτε το χρειάζεστε.
3. Μπορείτε να το χρησιμοποιείτε κάθε μέρα, στην αρχή και στο τέλος της σχολικής ημέρας. Σας βοηθά να καταλάβετε πώς αισθάνεστε.

4. Αλλά μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιείτε κάθε φορά που νιώθετε ένα έντονο συναίσθημα που δεν μπορείτε να ελέγξετε (θυμός, θλίψη, απογοήτευση...). Μπορείς να δεις τις συμβουλές που έγραψες για να σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου.
5. Αρκεί να βάλεις ένα σταυρό στο θερμόμετρο για να προσδιορίσεις πώς νιώθεις.

Συμβουλές για επαναχρησιμοποίηση

- Είναι καλό να το κάνετε κάθε μέρα. Μπορείτε να συγκρίνετε πώς αισθάνεστε το πρωί και πώς αισθάνεστε το βράδυ.

Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε: «Τι με έκανε να νιώσω έτσι;» «Τι μπορώ να κάνω για να αλλάξω αυτό το συναίσθημα;» «Τι μπορώ να κάνω για να διατηρήσω αυτή την καλή αίσθηση;»

- Συμπληρώστε το πρότυπο για μια εβδομάδα στο τέλος κάθε σχολικής ημέρας. Μπορείτε να κρατήσετε τα πρότυπα σε έναν φάκελο ως ημερολόγιο. Στη συνέχεια, συγκρίνετε τα θερμόμετρα στο τέλος της εβδομάδας και βρείτε κοινά μοτίβα.

- Μπορείτε να συζητήσετε με το δάσκαλό σας για το πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε εναλλακτικά εργαλεία ή πιο αποτελεσματικά, αν προτιμάτε μια άλλη μέθοδο

Σήμερα, νιώθω..

Αυτό που με βοηθάει...

Θυμός, έχασα τον έλεγχο

Πρέπει να κλωτσήσω πράγματα, να φωνάξω

Απογοητευμένος

Ανήσυχος, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ

Αγχωμένος, ανήσυχος

Θλιμμένος, αρνητικός, μοναχικός

Χαλαρός, χαρούμενος

Χαλαρή αναπνοή, ηρεμία

