

Ο ιχνηλάτης των συναισθημάτων μου

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: παρακολούθηση συναισθημάτων

Πότε να το χρησιμοποιείτε

Μπορείτε να συμπληρώνετε το ημερολόγιο συναισθημάτων σας σε διαφορετικά στάδια της ημέρας, για παράδειγμα: το πρωί, πριν το μεσημεριανό γεύμα, το απόγευμα και στο τέλος της σχολικής ημέρας. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιείτε όποτε νιώθετε ότι το χρειάζεστε.

Τι θα κάνετε

Ο ιχνηλάτης συναισθημάτων σας βοηθά να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε σε διαφορετικές περιόδους της ημέρας. Αυτό το εργαλείο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας.

Μπορείτε να παρατηρήσετε ποια συναισθήματα είναι τα πιο συνηθισμένα και πότε τα αισθάνεστε.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

1. Επιλέξτε ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χρώματα της επιλογής σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρωματίσετε τους κύκλους στο πάνω μέρος του φύλλου σας.
2. Στη συνέχεια, ζωγραφίστε χρωματιστές κουκκίδες με τα συναισθήματα που νιώθετε σε διαφορετικές στιγμές της ημέρας στα βάζα.
3. Μην διστάσετε να επαναλάβετε αυτή την άσκηση όσες φορές χρειαστεί.

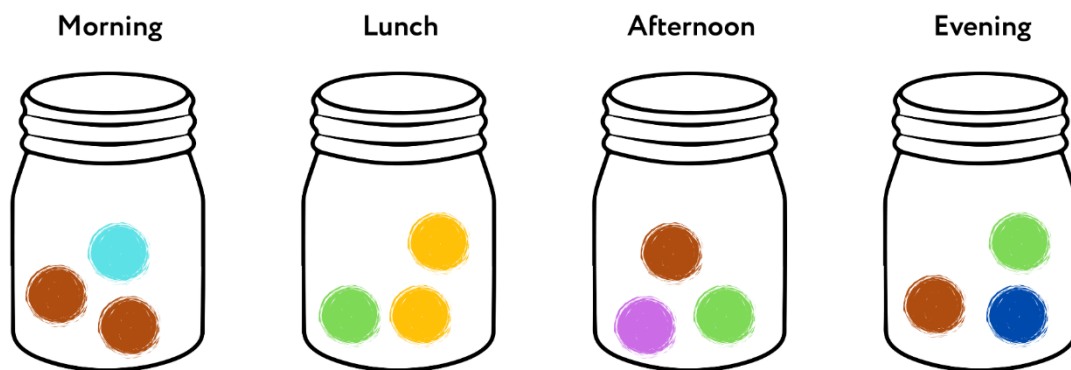
Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε ένα παράδειγμα.

Emotions tracker

1/ Choose one colour per emotion.



2/ Fill the bottles with the emotions you feel at different stages of the day.



Σήμερα το πρωί, εξακολουθώ να νιώθω κουρασμένος από τη νύχτα, αλλά είμαι και ήρεμος.

Λίγο πριν το μεσημεριανό γεύμα, νιώθω χαρούμενος γιατί δούλεψα καλά και σύντομα θα είναι το διάλειμμα. Είμαι επίσης ενθουσιασμένος γιατί μου αρέσει το μενού του μεσημεριανού γεύματος σήμερα.

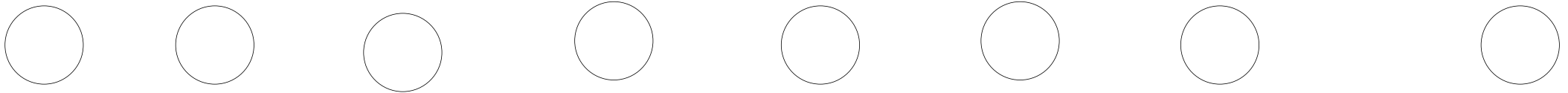
Το απόγευμα, νιώθω λίγο καταβεβλημένος γιατί μάθαμε πολλά πράγματα σήμερα. Νιώθω ότι το μυαλό μου είναι κουρασμένο μετά από αυτή τη σχολική μέρα. Αλλά είμαι επίσης ενθουσιασμένος γιατί έχω τζούντο μετά το σχολείο.

Το βράδυ, νιώθω ότι είμαι πολύ ενθουσιασμένος για να κοιμηθώ. Θέλω ακόμα να παίξω, οπότε νιώθω λίγο λυπημένος γιατί, παρόλο που είμαι κουρασμένος από αυτή τη σχολική μέρα.

Ιχνηλάτης Συναισθημάτων

1/ Επιλέξτε ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα.

Ήρεμος Χαρούμενος Ενθουσιασμένος Λυπημένος Κουρασμένος Θυμωμένος Καταβεβλημένος Αγχωμένος



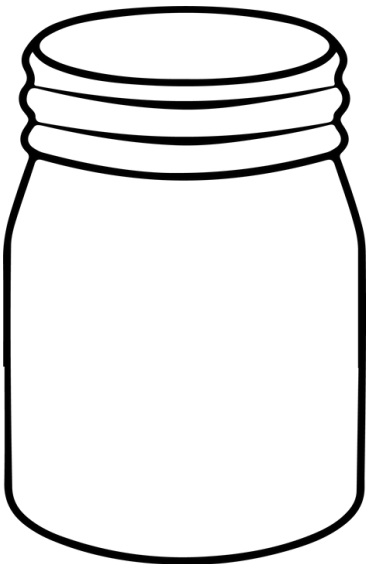
2/ Γεμίστε τα μπουκάλια με τα συναισθήματα που νιώθετε σε διαφορετικές στιγμές της ημέρας.

Πρωί

Μεσημέρι

Απόγευμα

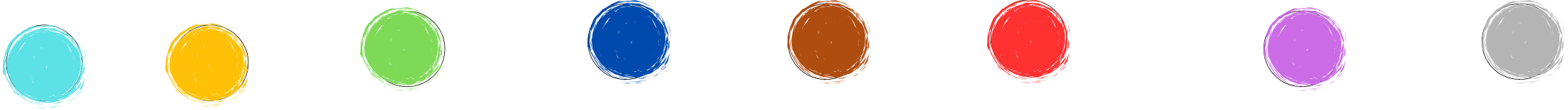
Βράδυ



Ιχνηλάτης Συναισθημάτων

1/ Επιλέξτε ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα.

Ήρεμος Χαρούμενος Ενθουσιασμένος Λυπημένος Κουρασμένος Θυμωμένος Καταβεβλημένος Αγχωμένος



2/ Γεμίστε τα μπουκάλια με τα συναισθήματα που νιώθετε σε διαφορετικές στιγμές της ημέρας.

Πρωί



Μεσημέρι



Απόγευμα



Βράδυ

