

## ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ/ΜΕΝΤΟΡΕΣ: Συναισθηματικές δεξιότητες

Μέσω της χρήσης μιας κλίμακας αξιολόγησης από το 1 μέχρι το 5, αξιολογήστε σε ποιο βαθμό σας εκφράζει η κάθε δήλωση (σημειώστε X στο κατάλληλο κουτί).

		1 ΔΕΝ ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΚΑΘΟΛΟΥ	2 ΔΕΝ ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	3 ΚΑΠΟΤΕ ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ	4 ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΤΙΣ ΠΙΟ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ	5 ΜΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΠΑΝΤΑ
1	Μπορώ να διατηρήσω καλή διάθεση ακόμα κι αν μου συμβεί κάτι κακό.					
2	Συνήθως μπορώ να περιγράψω τα αισθήματα και τα συναισθήματά μου με λόγια/λέξεις.					
3	Ακόμη και όταν οι άνθρωποι γύρω μου έχουν κακή διάθεση, μπορώ να διατηρήσω μια καλή διάθεση.					
4	Μαθαίνω από δυσάρεστες εμπειρίες ότι πρέπει να συμπεριφέρομαι διαφορετικά στο μέλλον.					
5	Όταν κάποιος με επαινεί ή με ανταμείβει, δουλεύω με περισσότερη δέσμευση.					
6	Αν δεν μου αρέσει κάτι, θα το δείξω αμέσως.					
7	Αν μου αρέσει κάποιος, θα έκανα όλα όσα θα ήθελε να κάνω αυτό το άτομο.					
8	Εάν είμαι σε καλή διάθεση, είναι δύσκολο να μεταβώ σε κακή διάθεση.					
9	Εάν έχω καλή διάθεση, μπορώ εύκολα να λύσω κάθε πρόβλημα.					

10	Μαθαίνω και απομνημονεύω περισσότερα όταν έχω καλή διάθεση.					
11	Όταν επιμένω με πείσμα, μπορώ να λύσω ακόμη και με την πρώτη ματιά ένα δύσκολο πρόβλημα.					
12	Όταν είμαι με κάποιον που με εκτιμά, προσέχω πώς συμπεριφέρομαι.					
13	Αν συναντηθώ με έναν γνωστό, αμέσως ξέρω ποια είναι η διάθεση του.					
14	Αν καταλάβω πώς αισθάνεται κάποιος, συνήθως ξέρω τι του συμβαίνει.					
15	Ξέρω πότε ένας φίλος είναι λυπημένος ή απογοητευμένος.					
16	Μπορώ εύκολα να βρω έναν τρόπο να προσεγγίσω το πρόσωπο που μου αρέσει.					
17	Μπορώ κάθε στιγμή να περιγράψω τα συναισθήματα που βιώνω.					
18	Παρατηρώ γρήγορα μια αλλαγή στη διάθεση του φίλου μου.					
19	Μπορώ εύκολα να θυμηθώ πώς να κάνω τον φίλο που επισκέπτομαι για τα γενέθλιά του να διασκεδάσει.					
20	Μπορώ γρήγορα να πείσω έναν φίλο ότι δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.					
21	Μπορώ να εκφράσω αρκετά καλά τα συναισθήματα μου.					
22	Μπορώ να περιγράψω πως νιώθω.					
23	Μπορώ να καταλάβω αν κάποιος νιώθει αβοήθητος.					
24	Ο καθένας μπορεί εύκολα να καταλάβει πως αισθάνομαι.					
25	Συνήθως καταλαβαίνω γιατί δεν αισθάνομαι					

	καλά.					
26	Μπορώ πάντα να καταλάβω πως νιώθει κάποιος μέσω των εκφράσεων του προσώπου του.					
27	Μπορώ να καταλάβω αν κάποιος προσπαθεί να κρύψει ότι νιώθει άσχημα.					
28	Μπορώ να καταλάβω αν κάποιος συμπεριφέρεται διαφορετικά από το πώς νιώθει.					
29	Μπορώ να ονομάσω τα περισσότερα αισθήματα/συναισθήματα μου.					
30	Μπορώ να αναγνωρίσω τα περισσότερα αισθήματα/συναισθήματα μου.					
31	Μπορώ να καταλάβω αν κάποιος νιώθει ένοχος.					

## ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ/ΜΕΝΤΟΡΕΣ: Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε μια τάξη για να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν συναισθηματικές δεξιότητες

Μέσω της χρήσης μιας κλίμακας αξιολόγησης από το 1 μέχρι το 5, αξιολογήστε σε ποιο βαθμό σας εκφράζει η κάθε δήλωση (σημειώστε X στο κατάλληλο κουτί).

		1 ΠΟΤΕ	2 ΠΟΛΥ ΣΠΑΝΙΑ	3 ΚΑΠΟΤΕ	4 ΣΥΧΝΑ	5 ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
1	Αφιερώνω χρόνο, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να μου πουν τι συνέβη σε αυτούς στο σπίτι ή στο σχολείο.					
2	Όταν παρατηρώ ότι ο μαθητής είναι θυμωμένος, του μιλάω για να δω τι προκάλεσε αυτό το αίσθημα και πώς μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του.					
3	Λαμβάνω υπόψη τη διαφορετικότητα (για παράδειγμα, τη θρησκευτική ή εθνική πολυμορφία) των παιδιών στο σχεδιασμό και την εκτέλεση των μαθημάτων.					
4	Λαμβάνω υπόψη τις ειδικές ανάγκες των παιδιών κατά το σχεδιασμό και τη διεξαγωγή των μαθημάτων.					
5	Σε μια συζήτηση ή κάποια άλλη δραστηριότητα, συμπεριλαμβάνω μαθητές που είναι πιο ήσυχoi και που μένουν πίσω.					
6	Όταν εμφανίζεται στην τάξη μια κατάσταση σύγκρουσης, προσπαθώ να λύσω και να αναλύσω την προκύπτουσα σύγκρουση με τον μαθητή/ες.					
7	Εξηγώ στους μαθητές ότι όλα τα αποτελέσματα					

	των προσπαθειών τους δεν είναι άμεσα ορατά και ότι είναι μακροπρόθεσμα, για παράδειγμα, η μάθηση για τη ζωή, η εγγραφή σε κολλέγιο.					
8	Ενθαρρύνω τους μαθητές να δουλεύουν σε ζευγάρια ή ομάδες.					
9	Όταν παρατηρώ ότι οι μαθητές νιώθουν τεταμένοι ή κουρασμένοι, κάνω δραστηριότητες χαλάρωσης μαζί τους.					
10	Όταν παρατηρώ ότι λόγω της συμπεριφοράς των μαθητών μου αισθάνομαι ένταση ή κούραση, χρησιμοποιώ μια τεχνική χαλάρωσης (π.χ. βαθιά αναπνοή)					
11	Στην περίπτωση που κάποιος παραβιάσει τους κανόνες της τάξης, εφιστώ την προσοχή σε αυτό και του εξηγώ τους λόγους που αποφασίστηκε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.					
12	Ενθαρρύνω τους μαθητές να είναι υπομονετικοί με τους άλλους.					
13	Στη συζήτηση, ενθαρρύνω τους μαθητές να περιγράφουν τα αισθήματα και τα συναισθήματά που νιώθουν σε σχέση με ένα συγκεκριμένο θέμα.					
14	Διαβάζω ιστορίες και παραμύθια στους μαθητές με θέμα το συναίσθημα.					
15	Ενθαρρύνω τους μαθητές να σχεδιάζουν με βάση τη συναισθηματική τους εμπειρία.					
16	Ενθαρρύνω τους μαθητές να γράφουν ημερολόγιο.					
17	Ενθαρρύνω τους μαθητές να γράφουν πρωτότυπα τραγούδια.					
18	Ενθαρρύνω τους μαθητές να κάνουν παντομίμα και/ή παιχνίδι ρόλων.					

19	Ενθαρρύνω τους μαθητές να είναι φιλόανθρωποι και να αλληλοβοηθούνται στην τάξη.					
20	Ενθαρρύνω τους μαθητές να δημιουργούν πράγματα που τους εκφράζουν.					
21	Επιλύω τις συγκρούσεις σε ζευγάρια ή σε ομάδες με μαθητές.					
22	Ανταμείβω τους μαθητές για τη σωστή συμπεριφορά τους ή τη συμμόρφωσή τους με τους κανόνες.					
23	Ενθαρρύνω τους μαθητές να λαμβάνουν υπόψη τρόπους συμπεριφοράς.					
24	Συγχαίρω τους μαθητές για τα επιτεύγματά τους.					
25	Στην τάξη, αφιερώνω χρόνο να γελάσω και να διασκεδάζω με τους μαθητές.					
26	Στην τάξη ενθαρρύνω μια αισιόδοξη στάση.					
27	Μιλώ στους μαθητές για τα προβλήματά τους στο σχολείο ή στο σπίτι.					
28	Έχω μεγάλες προσδοκίες για τα μαθησιακά επιτεύγματα των μαθητών.					
29	Ενθαρρύνω τους μαθητές να έχουν δίκαιες και ειλικρινή σχέσεις.					
30	Άλλο: (Γράψτε άλλες μεθόδους που χρησιμοποιείτε, οι οποίες βοηθούν τους μαθητές να αναπτύξουν συναισθηματικές δεξιότητες)					