**پرسشنامه آگاهی هیجانی برای کودکان**

**تمایز احساسات:**

1. من غالبا در مورد احساساتم دچار سردرگمی یا گیجی میشوم.
2. به سختی می توانم تشخیص آیا احساس ناراحتی، خشم ودیگر میکنم.
3. هرگز نمیدانم دقیقا چه احساسی دارم.
4. وقتی آشفته هستم نمیدانم ناراحتم،ترسیده ام یا عصبانی هستم.
5. گاهی اوقات آشفته می شوم و دلیلش را نمیدانم.
6. اغلب نمیدانم چرا عصبانی هستم.
7. نمیدانم چه وقت چیزی مرا آشفته میکند یا نمیکند.

**ابراز کلامی احساسات**

1. وقتی ناراحت می شوم اغلب با کسی صحبت میکنم.
2. وقتی از چیزی ناراحت می شوم ، اغلب آن را درون خودم میریزم.
3. به راحتی می توانم برای دوستم توضیح دهم در درون چه احساس میکنم.
4. به نظرم مشکل است برای دوستم توضیح دهم چی احساس می کنم.
5. برایم سخت است که با هرکسی درباره اینکه چه احساسی دارم صحبت کنم.
6. وقتی ناراحت یا عصبانی هستم میخواهم که دیگران درک کنند.

**آگاهی جسمانی**

1. وقتی می ترسم یا نگرانم دارم چیزی درون شکمم حس میکنم.
2. وقتی برآشفته(ناراحت) می شوم میتوانم در بدنم نیز آن را حس کنم.
3. وقتی در مورد یک موضوعی ناراحت هستم، بدنم حس متفاوتی دارد.
4. وقتی ناراحتم، احساس ضعف میکنم.
5. وقتی میترسم یا غمگین دارم، حس میکنم بدنم منقبض می شود.
6. وقتی ضربان قلبم را حس می کنم متوجه می شوم نگرانم یا ترسیده ام.

**برون ریزی هیجانات**

1. وقتی عصبانی می شوم اجازه می دهم عصبانی شوم.
2. همیشه سعی میکنم هرچه سریعتر عصبانیتم را سرکوب کنم.
3. وقتی ناراحتم هستم دوست دارم به همه نشان دهم.
4. وقتی آدم های دیگر متوجه برآشفتگی من می شوند،احساس شرمساری میکنم.
5. من احساسات قوی را دوست ندارم.
6. دوست دارم احساساتم را همانگونه که اتفاق می افتند، نشان دهم.

**ارزیابی احساسات**

1. وقتی ناراحت یا عصبانی هستم، تلاش میکنم دلیل آن را بفهمم.
2. احساساتم به من کمک میکنند تا بفهمم چه اتفاقاتی برایم افتاده اند.
3. وقتی مشکلی پیدا میکنم،اینکه بدانم چه حسی نسبت به آن دارم به من کمک میکند.
4. مهم نیست بدانم چه احساسی درباره امور (چیزها ) دارم.
5. وقتی احساس ناراحتی میکنم،سریعا از عمد به موضوع دیگری فکر میکنم.
6. وقتی نگرانم می شوم نمیخواهم در باره آن موضوع فکر کنم.
7. برای من بسیار مهم است که بدانم چه احساسی دارم.

**توجه به احساسات دیگران**

1. بسیار مهم است که بدانم دوستانم چه احساسی دارند.
2. نمی خواهم بدانم دوستانم جه احساسی دارند.
3. اگر یکی از همکلاسی هایم(دوستانم) ناراحت باشد تلاش میکنم تا دلیلش را پیدا کنم.
4. برایم مهم نیست دوستانم در درون چه چیزی را احساس می کنند.
5. وقتی یکی از دوستانم ناراحت است،سمت دیگری را نگاه می کنم.
6. من همیشه می دانم دوستانم چه احساسی دارند.
7. من دوست ندارم که دوستانم نشان دهند که چه چیزی دارند احساس میکنند..