ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΑΣΕΩΝ ΔΡΑΣΗΣ

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Ενσυναίσθηση
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 40 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 9-12 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Οι εμπειρίες θετικών συναισθημάτων ωθούν τα άτομα να απορρίψουν αυτόματα (καθημερινά) σενάρια συμπεριφοράς και να ακολουθήσουν νέα, δημιουργικά και συχνά αχαρτογράφητα μονοπάτια σκέψης και δράσης. Με άλλα λόγια, τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν μεγαλύτερα περιθώρια επιλογών και εισάγουν μια τάση δράσης για εξερεύνηση νέων επιλογών. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και η αίσθηση για αυτά είναι μια δεξιότητα Ενσυναίσθησης που οι μαθητές πρέπει να αναπτύξουν όσο το δυνατόν νωρίτερα.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ
Δραστηριότητα που δημιουργήθηκε από το Γυμνάσιο «Ivan Apostolov». Πρόκειται για προσαρμογή από το εργαλείο που δημιουργήθηκε από τον Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) και τη Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/).

ΣΤΟΧΟΣ
Να αυξηθεί η επίγνωση των τάσεων δράσης που προκύπτουν τόσο από θετικά όσο και από αρνητικά συναισθήματα.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
Αυτή η δραστηριότητα αποδίδει σε οποιοδήποτε μέγεθος τάξης, καθώς οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ατομικά και ως μέλη ομάδων.

Co-funded by the European Union

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Ένας μεγάλος πίνακας ανακοινώσεων ή χώρος στον τοίχο της τάξης
- Χαρτί και μαρκαδόροι
- Αυτοκόλλητα χαρτιά σημειώσεων ή καρτέλες

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μέρος 1: Τάσεις δράσης που προκύπτουν από αρνητικά συναισθήματα
Αυτή η άσκηση οπτικοποίησης προσκαλεί τους μαθητές να συντονιστούν με τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται στα συναισθήματα. Δώστε τους τις ακόλουθες οδηγίες:

1. Για να ξεκινήσετε, κλείστε απαλά τα μάτια σας και θυμηθείτε μια πρόσφατη στιγμή που βιώσατε ένα δύσκολο συναίσθημα... Ίσως να ήσασταν νευρικοί για μια παρουσίαση, ή χάσατε μια σημαντική προθεσμία ή είχατε λογομαχία με έναν φίλο ... [20 δευτερόλεπτα]

2. Όσο καλύτερα μπορείτε, βάλτε τον εαυτό σας ξανά σε αυτή τη δύσκολη στιγμή του παρελθόντος. Φανταστείτε πού βρίσκεστε ... με ποιον είστε, αν υπάρχει κάποιος ... και τι κάνετε... [30 δευτερόλεπτα]

3. Φανταστείτε τον εαυτό σας ακριβώς όπως ήσασταν σε αυτή τη δύσκολη στιγμή ... [20 δευτερόλεπτα]

4. Τώρα, παρατηρήστε τυχόν αισθήσεις ή συναισθήματα που συνδέονται με αυτήν τη δυσκολία ... Επιλέξτε την πιο έντονη αίσθηση ή συναίσθημα και παρατηρήστε πού εντοπίζεται στο σώμα σας ... [20 δευτερόλεπτα]

5. Αν μπορείτε, δώστε σε αυτή την αίσθηση ή το συναίσθημα ένα όνομα, για παράδειγμα, άγχος, στρες, ενοχές, ντροπή... [20 δευτερόλεπτα]

6. Τώρα, δώστε βάση στο τι θέλετε να κάνετε αυτή τη στιγμή, ως αντίδραση σε αυτή την αίσθηση ή το συναίσθημα. Αγνοήστε το τι κάνατε εκείνη τη στιγμή και μείνετε σε αυτή τη φανταστική στιγμή. Υπάρχει μια παρόρμηση να ενεργήσετε με συγκεκριμένο τρόπο; Υπάρχει η αίσθηση της επιθυμίας να φύγετε, να δραπετεύσετε; Ή υπάρχει η αίσθηση ότι θέλετε να μείνετε εδώ σε αυτή την κατάσταση; [30 δευτερόλεπτα]

7. Τώρα, αφήστε αυτή τη στιγμή να φύγει. Αφήστε τη δυσκολία, και τις σχετικές αισθήσεις και συναισθήματα, και όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μέρος 2: Τάσεις δράσης που προκύπτουν από θετικά συναισθήματα

Αυτή η άσκηση οπτικοποίησης καλεί τους μαθητές να συντονιστούν στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν στα συναισθήματα. Δώστε τους τις ακόλουθες οδηγίες:

1. Κλείστε ξανά απαλά τα μάτια σας και θυμηθείτε μια πρόσφατη στιγμή που βιώσατε ένα θετικό συναίσθημα ... [20 δευτερόλεπτα]

2. Όσο καλύτερα μπορείτε, μεταφέρετε τον εαυτό σας ξανά σε αυτή την ευχάριστη στιγμή του χρόνου. Φανταστείτε πού βρίσκεστε ... με ποιους είστε, αν έχετε κάποιον ... και τι κάνετε ... [30 δευτερόλεπτα]

3. Φανταστείτε τον εαυτό σας ακριβώς όπως ήσασταν αυτή τη στιγμή ... [20 δευτερόλεπτα]

4. Τώρα, παρατηρήστε τυχόν αισθήσεις ή συναισθήματα που συνδέονται με αυτήν την εμπειρία. Επιλέξτε την πιο έντονη αίσθηση ή συναίσθημα και παρατηρήστε πού φαίνεται να εντοπίζεται στο σώμα σας ... [20 δευτερόλεπτα]

5. Εάν μπορείτε, δώστε σε αυτή την αίσθηση ή το συναίσθημα ένα όνομα, για παράδειγμα, χαρά, περηφάνια, ευτυχία ... [20 δευτερόλεπτα]

6. Τώρα, εντοπίστε τι θέλετε να κάνετε αυτή τη στιγμή, ως απόκριση σε αυτή την αίσθηση ή το συναίσθημα. Αγνοήστε αυτό που κάνατε τη συγκεκριμένη στιγμή και μείνετε σε αυτή τη φανταστική στιγμή. Υπάρχει μια παρόρμηση να ενεργήσετε με συγκεκριμένο τρόπο; Υπάρχει η αίσθηση της επιθυμίας να φύγετε, να δραπετεύσετε; Ή υπάρχει η αίσθηση ότι θέλετε να μείνεις εδώ σε αυτή την κατάσταση; [30 δευτερόλεπτα]

7. Τώρα αφήστε αυτή τη στιγμή να περάσει ... και επιστρέψτε στο δωμάτιο. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Πώς ήταν αυτή η εμπειρία για εσάς; Τι παρατηρήσατε;
2. Τι θα θέλατε να κάνετε ως αντίδραση σε αυτή τη θετική/ αρνητική εμπειρία
3. Ποια ήταν η τάση δράσης; Σε τι διέφερε αυτό από το πρώτο σενάριο;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι μαθητές που ολοκληρώνουν την άσκηση για πρώτη φορά θα πρέπει να φέρουν στο νου τους σενάρια που είναι μόνο μέτρια αγχωτικά (δηλαδή, ένα 5 ή 6 στα 10 στην προσωπική τους κλίμακα άγχους).

Καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται με την τεχνική, μπορεί να εξερευνήσουν πιο δύσκολα σενάρια.

Σε περίπτωση που ο μαθητής σας δυσκολεύεται να θυμηθεί μια πρόσφατη θετική εμπειρία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να ερευνήσετε προσεκτικά πρόσφατα γεγονότα μέχρι να βρει κάτι να χρησιμοποιήσει. Όσοι έχουν άγχος μπορεί να δυσκολεύονται να επικεντρωθούν και να ανακαλέσουν ευχάριστες εμπειρίες, αλλά είναι απίθανο να μην έχουν βιώσει κάτι θετικό τον προηγούμενο, ας πούμε, μήνα.

Αυτό το εργαλείο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για μαθητές που τείνουν να είναι παρορμητικοί, καθώς προωθεί τη συνειδητοποίηση των παρορμήσεων που δημιουργούνται από μια συναισθηματική εμπειρία και δημιουργεί χώρο μεταξύ της εμπειρίας και της αντίδρασης που ακολουθεί.

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED