ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΟΤΑΝ ΠΙΕΖΟΝΤΑΙ ΤΑ "ΚΑΥΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ"

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Επικοινωνία
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 50 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 10-13 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρορμητική συμπεριφορά μπορεί να θεωρηθεί ως αντίθετη με την αυτόνομη, αυτορρυθμιζόμενη συμπεριφορά στην οποία ο μαθητής συνειδητά κάνει επιλογές και αναλαμβάνει την ευθύνη. Οι παρορμητικές, συναισθηματικές ενέργειες αποτελούν τη βάση ενός ευρέος φάσματος προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών δυσκολιών, της βίας και του εθισμού. Δεδομένων των αρνητικών συνεπειών πολλών παρορμητικών ενεργειών, είναι σημαντικό να μάθετε πώς να τις διαχειρίζεστε. Τα ευρήματα της έρευνας υποδηλώνουν ότι η συνειδητοποίηση των τάσεων δράσης που δημιουργούνται από μια συναισθηματική κατάσταση μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση της παρορμητικής δράσης και επικοινωνίας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Δραστηριότητα που δημιουργήθηκε από το Γυμνάσιο «Ivan Apostolov». Βασισμένη στο εργαλείο που δημιούργησαν οι Δρ. Lucinda Poole και Dr. Hugo Alberts.

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν ποια είναι τα κουμπιά ενεργοποίησής (hot buttons) τους – και να τα αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά για αυτορρύθμιση κατά την επικοινωνία.

Co-funded by the European Union

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ομάδες 3-4 μαθητών.
Η κοινή συζήτηση γίνεται στην τάξη.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Χαρτί
- Στυλό, μολύβια, ξυλομπογιές
- Ένας μεγάλος πίνακας ανακοινώσεων ή χώρος στον τοίχο της τάξης

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Βήμα 1. Προσδιορίστε τα "καυτά κουμπιά"

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρότερες ομάδες των 3 ή 4 και δώστε σε κάθε μικρή ομάδα ένα κομμάτι χαρτί και ένα στυλό. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι τους πυροδοτεί -δηλαδή τι τους αναστατώνει ή τους θυμώνει- αυξητικά. Ίσως δεν τους αρέσει να τους διακόπτουν ή ίσως να αναστατώνονται όταν φτάνουν στο σπίτι και βρουν την κουζίνα ένα χάος. Αυτά τα ερεθίσματα είναι τα προσωπικά τους «καυτά κουμπιά». Στο χαρτί τους, ζητήστε από ένα άτομο από κάθε ομάδα να γράψει όλα τα "καυτά κουμπιά" που κατατέθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης. (Σημείωση, δεν χρειάζεται να γράψετε σε ποιον ανήκει κάθε "καυτό κουμπί").

Οι ακόλουθες ημιτελείς προτάσεις μπορούν να τεθούν στους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν τα "καυτά κουμπιά" τους:

- Με θυμώνει όταν...
- Δεν μου αρέσει όταν οι άνθρωποι...
- Νιώθω προσβεβλημένος όταν...
- Νομίζω ότι είναι αγένεια να...
- Στη δουλειά, εύχομαι οι άνθρωποι να...
- Στο σπίτι, νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα αν τα μέλη της οικογένειας...

Βήμα 2. Κατανοήστε τις προσωπικές αντιδράσεις στα hot buttons

Χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε μια ομαδική συζήτηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες (ενώ βρίσκονται ακόμη εντός των μικρότερων ομάδων τους) να μοιραστούν αυτό που βιώνουν όταν πατηθεί ένα "καυτό κουμπί":

Τι συμβαίνει στο σώμα σας; Νιώθεις πουθενά θερμότητα; Νευρικός; Ιδρωμένος; Η καρδιά σας χτυπάει πιο γρήγορα; Ποια συναισθήματα εμφανίζονται συνήθως; Παρατηρείτε θυμό; Ματαίωση; Ενόχληση; Ποιες σκέψεις περνούν από το μυαλό σας; «Τι απερίσκεπτο!» «Είμαι πολύ πάνω από αυτό!» «Τι αγενής».

Βήμα 3. Εκφράστε τις αντιδράσεις σας στην επικοινωνία

Ζητήστε από τους μαθητές να εκφράσουν τις αντιδράσεις τους με: γραφή, ζωγραφιά, φωνές, τραγούδι.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ:

Συγκεντρώστε την ομάδα τώρα για το υπόλοιπο της άσκησης. Ως ολομέλεια, εξερευνήστε πώς αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι το πάτημα των "κουμπιών" τους στην καθημερινή ζωή.

Κάντε την ερώτηση, «Τι κάνετε συνήθως όταν πιεστεί το " καυτό κουμπί" σας; Πώς το αντιμετωπίζετε;» Στον πίνακα, σημειώστε κάθε στρατηγική αντιμετώπισης που προτείνεται από την ομάδα, είτε αυτή είναι χρήσιμη στρατηγική είτε όχι.

Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορεί να πουν "φεύγω, μετράω μέχρι το 10..., βάζω τα ακουστικά μου, σιωπώ."

Για απολογισμό στην τάξη:

- Πώς νιώσατε όταν κάνατε αυτή την άσκηση;
- Τι μάθατε;
- Ποια στρατηγική αντιμετώπισης είχε απήχηση σε εσάς; Το είχατε δοκιμάσει αυτό πριν;
- Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε το πάτημα των "καυτών κουμπιών" σας και των άλλων ανθρώπων;
- Πώς θα ήσασταν διατεθειμένοι να χρησιμοποιήσετε αυτό που συζητήσαμε σήμερα στη ζωή σας;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διευρυνθεί και να επεκταθεί για να διδάξει «στρατηγικές αντιμετώπισης» και πώς να χειριστείτε την επικοινωνία με αυτορρύθμιση. Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες:

Ως ομάδα, συζητήστε τι κάνει αυτές τις στρατηγικές χρήσιμες, σε σύγκριση με εκείνες που είναι λιγότερο αποτελεσματικές. (Ο συντονιστής καταγράφει τους λόγους για τους οποίους αυτές οι στρατηγικές είναι αποτελεσματικές στον πίνακα).

Συζητήστε μία στρατηγική αντιμετώπισης κάθε φορά και αξιολογήστε (στην κλίμακα του 10) πόσο αποτελεσματική είναι αυτή η στρατηγική στη μείωση της αντίδρασής τους στο κουμπί που ενεργοποιείται. (Ο συντονιστής καταγράφει τον βαθμό αποτελεσματικότητας (στην κλίμακα του 10) μετά από κάθε στρατηγική αντιμετώπισης στον πίνακα).

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