

ДЕЙНОСТ 2

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТЕНДЕНЦИИТЕ В ДЕЙСТВИЕТО



УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Емпатия
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 40
МИНУТИ ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 9-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Преживяванията на положителни емоции подтикват хората да изоставят автоматичните (ежедневни) поведенчески сценарии и да следват нови, креативни и често непредвидени пътища на мислене и действие. С други думи, положителните емоции създават повече място за избор и въвеждат склонност към действие, за да се изследват нови възможности. Разпознаването на емоциите и чувствата към тях е умение за емпатия, което учениците трябва да развият възможно най-рано.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Дейност, създадена от гимназия „Проф. Иван Апостолов“. Тя е адаптирана от инструмента, създаден от д-р Хюго Албертс (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) и д-р Лусинда Пул (<https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/>).

ЦЕЛ

Да се повиши осведомеността за склонностите към действие, които са резултат както от положителни, така и от отрицателни емоции.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност е подходяща за класове от всякакъв размер, тъй като учениците могат да работят както самостоятелно, така и като част от група.



Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Голямо табло за обяви или стенно пространство в класната стая

Хартия и маркери

Лепящи се бележки или индексни картички



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ



Част 1: Тенденции към действие, произтичащи от негативни емоции

Това упражнение за визуализация кани учениците да се вслушат в начина, по който реагирате на емоциите. Дайте им следните насоки:

- 1. За начало, затворете внимателно очи и си спомнете скорошен момент, в който сте преживели трудна емоция... Може би сте били нервни от презентация, пропуснали сте важен краен срок или сте се скарали с приятел... [20 сек]*
- 2. Доколкото е възможно, върнете се в този труден момент. Представете си къде сте... с кого сте, ако има някой... и какво правите... [30 секунди]*
- 3. Представете си точно такива, каквито сте в този труден момент ... [20 сек]*
- 4. Сега обърнете внимание на всички чувства или емоции, свързани с това затруднение... Вземете най-силното чувство или емоция и обърнете внимание къде се намира то в тялото ви... [20 сек]*
- 5. Ако можете, дайте име на това чувство или емоция, например тревожност, стрес, вина, срам... [20 сек]*
- 6. Сега, обърнете внимание какво искате да направите точно сега, в отговор на това чувство или емоция. Не обръщайте внимание на това, което сте правили по онова време, и останете в този въображаем момент. Имате ли желание да действате по определен начин? Имате ли чувство за желание да избягате, да избягате? Или имате желание да останете тук, в тази ситуация? [30 секунди]*
- 7. Сега, оставете този момент да си отиде. Освободете се от трудността и свързаните с нея чувства и емоции и когато сте готови, внимателно отворете*



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Част 2: Тенденции към действие, произтичащи от положителни емоции

Това упражнение за визуализация кани учениците да се вслушат в начина, по който реагирате на емоциите. Дайте им следните насоки:

1. Внимателно затворете отново очи и си спомнете скорошен момент, в който сте изпитали положителна емоция ... [20 сек]

2. Доколкото е възможно, върнете се в този приятен момент. Представете си къде сте... с кого сте, ако има някой... и какво правите... [30 секунди]

3. Представете си себе си точно такива, каквито сте в този момент ... [20 сек]

4. Сега обърнете внимание на всички чувства или емоции, свързани с това преживяване. Вземете най-силното чувство или емоция и обърнете внимание къде се намира то в тялото ви... [20 сек]

5. Ако можете, дайте име на това чувство или емоция, например радост, гордост, щастие... [20 сек]

6. Сега, обърнете внимание какво искате да направите точно сега, в отговор на това чувство или емоция. Не обръщайте внимание на това, което сте правили по онова време, и останете в този въображаем момент. Имате ли желание да действате по определен начин? Имате ли чувство за желание да избягате, да избягате? Или имате желание да останете тук, в тази ситуация? [30 секунди]

7. Сега оставете този момент да си отиде... и се върнете в стаята. Когато сте готови, внимателно отворете очи.



ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Как беше това преживяване за теб? Какво забеляза?
2. Какво искахте да направите в отговор на това положително/отрицателно преживяване?
3. Каква беше тенденцията на действие? По какво се различаваше това от първия сценарий?



ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Учениците, които изпълняват упражнението за първи път, трябва да си припомнят сценарии, които са само умерено стресиращи (т.е. 5 или 6 от 10 по личната им скала за стрес).

Когато учениците се запознаят с техниката, те могат да изследват по-трудни сценарии.

В случай че вашият ученик се затруднява да си спомни скорошно положително преживяване, отделете време, за да проучите внимателно последните събития, докато той или тя намери нещо, което да използва. Хората с тревожност може да имат проблеми с фокусирането и припомнянето на приятни преживявания, но е малко вероятно да не са преживели нищо положително през последния, да речем, месец.

Този инструмент е особено полезен за ученици, които са склонни да бъдат импулсивни, тъй като насърчава осъзнаването на импулсите, създадени от емоционално преживяване, и създава пространство между преживяването и последващата реакция.

