

ДЕЙНОСТ 2

КОГАТО СЕ НАТИСНАТ “ГОРЕЩИ” БУТОНИ



УМЕНИЯ: Комуникация

ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50

МИНУТИ ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-13 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Импулсивното поведение може да се разглежда като противоположно на автономното, саморегулирано поведение, при което ученикът съзнателно прави избори и поема отговорност. Импулсивните, емоционално обусловени действия са в основата на широк спектър от проблеми, включително хранителни затруднения, насилие и пристрастяване. Предвид негативните последици от много импулсивни действия, е важно да се научим как да ги управляваме. Резултатите от изследванията показват, че по-осъзнаването на тенденциите към действие, генерирани от емоционално състояние, може да бъде ефективен начин за намаляване на импулсивните действия и комуникация.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Дейност, създадена от гимназия „Проф. Иван Апостолов“. Базирана на инструмента, създаден от д-р Лусинда Пул и д-р Хюго Албертс.

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да идентифицират кои са техните тригери (горещи бутони) – и да се справят ефективно с тях за саморегулация по време на комуникация.



Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се извърши в екип от 3-4 ученици.
Общата дискусия е в клас.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Хартия
- Химикалки, моливи, пастели
- Голямо табло за обяви или стенно пространство в



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

Стъпка 1. Идентифицирайте горещите бутони

Разделете учениците на по-малки групи от по 3 или 4 души и дайте на всяка малка група лист хартия и химикал. Помолете ги да помислят какво ги дразни в асансьора – тоест какво ги разстройва или дразни. Може би не обичат да бъдат прекъсвани или може би се разстройват, когато се приберат у дома и заварят кухнята в безпорядък. Тези дразнителни са техните лични „горещи бутони“. На своя лист хартия помолете един човек от всяка група да запише всички горещи бутони, повдигнати по време на тази дискусия. (Имайте предвид, че не е необходимо да се записва на кого принадлежи всеки горещ бутон).

Следните недовършени изречения могат да бъдат зададени на участниците, за да им помогнат да идентифицират своите горещи точки:

- Ядосва ме, когато...
- Не ми харесва, когато хората...
- Чувствам се обиден, когато...
- Мисля, че е грубо да...
- На работа бих искал хората да...
- Въкъщи мисля, че би било по-добре, ако членовете на семейството...

Стъпка 2. Разберете личните реакции към горещите бутони

Използвайки следните въпроси, за да насочите груповата дискусия, помолете участниците (все още в рамките на по-малките си групи) да споделят какво преживяват, когато е натиснат горещ бутон:

Какво се случва в тялото ви? Усещате ли топлина някъде? Треперене? Потене? Сърцето ви бие ли учестено? Какви емоции обикновено се проявяват? Забелязвате ли гняв? Фрустрация? Раздразнение? Какви мисли ви минават през ума? „Колко безразсъдно!“ „Толкова ми е писнало!“ „Колко грубо.“

Стъпка 3. Изразете реакциите си в комуникацията

Помолете учениците да изразят реакциите си чрез: писане, рисуване, викане, пеене.



ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Съберете групата сега за останалата част от упражнението. Като цяла група, проучете как хората се справят с напрежението, което им се налага в ежедневието.

Задайте въпроса: „Какво обикновено правите, когато ви е горещият ви бутон? Как се справяте с това?“ На дъската запишете стратегия за справяне, предложена от групата, независимо дали е полезна или не.

Например, участниците могат да кажат „Тръгвам си, броя до 10...“, „Слагам си слушалките“, „Запазвам мълчание“.

За обсъждане в клас:

Как беше да се направи това упражнение?

- Какво научи?
- Каква стратегия за справяне ви допадна? Опитвали ли сте я преди?
- Какви стъпки можете да предприемете, за да предотвратите появата на „горещи бутони“ за вас и на другите хора?
- Как бихте могли да използвате това, което обсъдихме днес, в живота си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ:

Тази дейност може да бъде разширена и допълнена, за да се преподават „стратегии за справяне“ и как да се справяме с комуникацията чрез саморегулация. По-долу са дадени някои насоки:

Като група обсъдете какво прави тези стратегии полезни в сравнение с по-малко ефективни. (Водещият записва на дъската причините, поради които тези стратегии са ефективни).

Обсъдете по една стратегия за справяне и оценете (от 1 до 10) колко ефективна е тази стратегия за намаляване на реакцията им към натискането на бутона. (Фасилитаторът записва оценката за ефективност (от 10) след всяка стратегия за справяне на дъската).

