2 VEIKLA

VEIKSMO TENDENCIJŲ TYRINĖJIMAS

**ĮGŪDŽIAI: Empatija REIKALINGAS LAIKAS: 4(
minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 9-12 m.**

TRUMPAS ĮVADAS

Teigiamų emocijų išgyvenimai skatina žmones atsisakyti automatinių (kasdieninių) elgesio scenarijų ir ieškoti naujų, kūrybingų ir dažnai nerašytų mąstymo ir veiksmų kelių. Kitaip tariant, teigiamos emocijos suteikia daugiau pasirinkimo galimybių ir skatina veiksmų polinkį ieškoti naujų galimybių. Emocijos atpažinimas ir jausmas yra empatijos įgūdžiai, kuriuos mokiniai turi ugdyti kuo anksčiau.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla sukurta „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Jis pritaikytas iš Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) ir Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/) sukurto įrankio.

TIKSLAS

Didinti supratimą apie veiksmų tendencijas, kylančias iš teigiamų ir neigiamų emocijų.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla puikiai tinka bet kokio dydžio klasėms, nes mokiniai gali dirbti individualiai ir kaip grupės dalis.

Co-funded by the European Union

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje
Popierius ir žymekliai
Lipnieji lapeliai ar rodyklės kortelės

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

1 dalis: Veiksmo tendencijos, atsirandančios dėl neigiamų emocijų
Šis vizualizacijos pratimas kviečia mokinius įsijausti į tai, kaip jūs reaguojate į emocijas. Duokite jiems šias gaires:

1. Norėdami pradėti, švelniai užmerkite akis ir prisiminkite neseniai įvykusį atvejį, kai patyrėte sunkių emocijų... Galbūt nerimavote dėl pristatymo, praleidote svarbų terminą, ar susiginčijote su draugu... [20 sek.]

2. Kiek galite, grįžkite į šią sunkią akimirką. Įsivaizduokite, kur esate ... su kuo esate, jei kas nors ... ir ką veikiate... [30 sek.]

3. Įsivaizduokite save tiksliai tokį, koks esate šią sunkią akimirką... [20 sek.]

4. Dabar pastebėkite bet kokius jausmus ar emocijas, susijusius su šiuo sunkumu... Paimkite stipriausią jausmą ar emociją ir pastebėkite, kur tai atrodo jūsų kūne... [20 sek.]

5. Jei galite, suteikite šiam jausmui ar emocijai pavadinimą, pavyzdžiui, nerimas, stresas, kaltė, gėda... [20 sek.]

6. Dabar pastebėkite, ką norite daryti dabar, reaguodami į šį jausmą ar emociją. Nepaisykite to, ką padarėte tuo metu, ir pasilikite šioje įsivaizduojamoje akimirkoje. Ar yra noras veikti tam tikru būdu? Ar yra jausmas, kad norisi pabėgti, pabėgti? O gal yra jausmas, kad šioje situacijoje nori likti čia? [30 sek.]

7. Dabar palikite šią akimirką. Atsikratykite sunkumų ir susijusių jausmų bei emocijų, o kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

2 dalis: Veiksmo tendencijos, atsirandančios dėl teigiamų emocijų

Šis vizualizacijos pratimas kviečia mokinius įsijausti į tai, kaip jūs reaguojate į emocijas. Duokite jiems šias gaires:

1. Vėl švelniai užmerkite akis ir prisiminkite neseniai įvykusį atvejį, kai patyrėte teigiamas emocijas... [20 sek.]

2. Kiek galite, grįžkite į šią malonią akimirką. Įsivaizduokite, kur esate ... su kuo esate, jei kas nors ... ir ką veikiate ... [30 sek.]

3. Įsivaizduokite save tiksliai tokį, koks esate šią akimirką... [20 sek.]

4. Dabar atkreipkite dėmesį į bet kokius jausmus ar emocijas, susijusius su šia patirtimi. Paimkite stipriausią jausmą ar emociją ir pastebėkite, kur tai atrodo jūsų kūne... [20 sek.]

5. Jei galite, suteikite šiam jausmui ar emocijai pavadinimą, pavyzdžiui, džiaugsmas, pasididžiavimas, laimė... [20 sek.]

6. Dabar pastebėkite, ką norite daryti dabar, reaguodami į šį jausmą ar emociją. Nepaisykite to, ką padarėte tuo metu, ir pasilikite šioje įsivaizduojamoje akimirkoje. Ar yra noras veikti tam tikru būdu? Ar yra jausmas, kad norisi pabėgti, pabėgti? O gal yra jausmas, kad šioje situacijoje nori likti čia? [30 sek.]

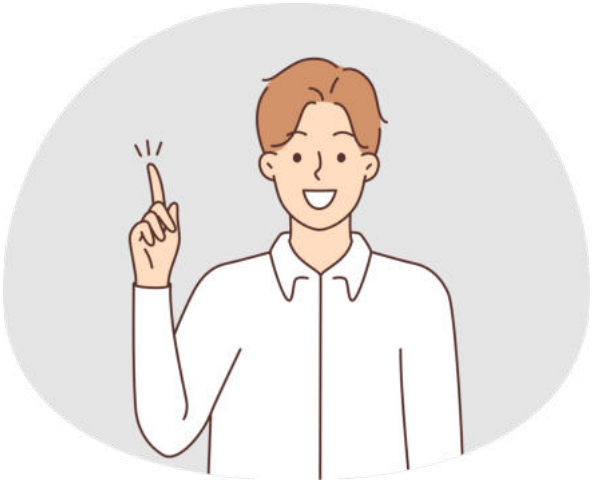
7. Dabar paleisk šią akimirką... ir grįžk į kambarį. Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis.

KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Kaip jums buvo ši patirtis? Ką pastebėjote?
2. Ką norėjote padaryti atsakydami į šią teigiamą / neigiamą patirtį?
3. Kokia buvo veiksmo tendencija? Kuo tai skyrėsi nuo pirmojo scenarijaus?

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Mokiniai, atliekantys pratimą pirmą kartą, turėtų prisiminti scenarijus, kurie kelia tik vidutinį nerimą (ty 5 arba 6 balai iš 10 pagal jų asmeninę streso skalę).
Kai mokiniai susipažįsta su technika, jie gali ištirti sudėtingesnius scenarijus.
Jei jūsų mokiniui sunku prisiminti neseniai įvykusią teigiamą patirtį, skirkite šiek tiek laiko ir švelniai išnagrinėkite naujausius įvykius, kol jis ar ji ras kuo nors panaudoti. Nerimą patiriantiems žmonėms gali būti sunku stebėti ir prisiminti malonius išgyvenimus, tačiau mažai tikėtina, kad jie nepatyrė nieko teigiamo praėjusį, tarkime, mėnesį.
Šis įrankis ypač naudingas mokiniams, kurie linkę būti impulsyvūs, nes skatina suvokti emocinės patirties sukeliamus potraukius ir sukuria erdvę tarp patirties ir po jos kylančios reakcijos.



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