2. AKTIVITĀTE

RĪCĪBAS TENDENČU IZPĒTE

APGLABĀTĀS PRASMES: Empātija APTUVENAIS
NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 40 minūtes VECUMA
GRUPA: 9-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pozitīvu emociju pieredze mudina cilvēkus atmest automātiskos (katru dienu) uzvedības scenārijus un meklēt jaunus, radošus un bieži nerakstītus domu un darbības ceļus. Citiem vārdiem sakot, pozitīvas emocijas rada vairāk izvēles iespējas un ievieš rīcības tendenci izpētīt jaunas iespējas. Emociju atpazīšana un jūtas pret tām ir empātijas prasmes, kas skolēniem jāattīsta pēc iespējas agrāk.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Aktivitāti veidoja “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskolā. Tas ir pielāgots Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) un Lucinda Poole (PhD) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/) izveidotajam rīkam.

MĒRĶIS

Paaugstināt izpratni par rīcības tendencēm, kas izriet gan no pozitīvām, gan negatīvām emocijām.

DALĪBNIEKU SKAITS

Šī aktivitāte labi darbojas ar jebkuru klases lielumu, jo skolēni var strādāt individuāli un kā daļa no grupas.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē
Papīrs un marķieri
Līmlapiņas vai indeksu kartītes

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

1. daļa: Darbības tendences, kas izriet no negatīvām emocijām
Šis vizualizācijas uzdevums aicina skolēnus noskaņoties tam, kā jūs reaģējat uz emocijām. Sniedziet viņiem šādus norādījumus:

1. Lai sāktu, uzmanīgi aizveriet acis un atcerieties neseno laiku, kad piedzīvojāt smagas emocijas... Iespējams, jūs satraucāties, sniedzot prezentāciju, nokavējāt svarīgu termiņu, vai sastrīdējāties ar draugu... [20 sekundes]

2. Cik vien iespējams, atgriezieties šajā grūtajā brīdī. Attēlojieties, kur jūs esat ... ar ko esat kopā, ja kāds ... un ko jūs darāt... [30 sekundes]

3. Iedomājieties sevi tieši tādu, kāds esat šajā grūtajā brīdī... [20 sekundes]

4. Tagad ievērojiet visas jūtas vai emocijas, kas ir saistītas ar šīm grūtībām... Paņemiet spēcīgāko sajūtu vai emociju un ievērojiet, kur tas, šķiet, atrodas jūsu ķermenī ... [20 sekundes]

5. Ja vari, piešķir šai sajūtai vai emocijai nosaukumu, piemēram, nemiers, stress, vainas apziņa, kauns... [20 sekundes]

6. Tagad ievērojiet, ko vēlaties darīt tieši tagad, reaģējot uz šo sajūtu vai emocijām. Neņemiet vērā to, ko darījāt tajā laikā, un palieciet šajā iedomātajā brīdī. Vai ir vēlme rīkoties noteiktā veidā? Vai ir sajūta, ka gribas bēgt, aizbēgt? Vai arī ir sajūta, ka šajā situācijā gribas palikt šeit? [30 sekundes]

7. Tagad ļaujiet šim brīdim aiziet. Atlaidiet grūtības un ar tām saistītās jūtas un emocijas, un, kad esat gatavs, uzmanīgi atveriet acis.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

2. daļa: Darbības tendences, kas izriet no pozitīvām emocijām

Šis vizualizācijas uzdevums aicina skolēnus noskaņoties tam, kā jūs reaģējat uz emocijām. Sniedziet viņiem šādus norādījumus:

1. Vēlreiz uzmanīgi aizveriet acis un atcerieties neseno reizi, kad piedzīvojāt pozitīvas emocijas... [20 sekundes]

2. Cik vien iespējams, atgriezieties šajā patīkamajā brīdī. Attēlu, kur jūs esat ... ar ko jūs esat kopā, ja kāds ... un ko jūs darāt ... [30 sekundes]

3. Iedomājieties sevi tieši tādu, kāds esat šajā brīdī... [20 s]

4. Tagad ievērojiet visas jūtas vai emocijas, kas ir saistītas ar šo pieredzi. Paņemiet spēcīgāko sajūtu vai emociju un ievērojiet, kur tas, šķiet, atrodas jūsu ķermenī ... [20 sekundes]

5. Ja vari, piešķir šai sajūtai vai emocijai nosaukumu, piemēram, prieks, lepnums, laime... [20 sek.]

6. Tagad ievērojiet, ko vēlaties darīt tieši tagad, reaģējot uz šo sajūtu vai emocijām. Neņemiet vērā to, ko darījāt tajā laikā, un palieciet šajā iedomātajā brīdī. Vai ir vēlme rīkoties noteiktā veidā? Vai ir sajūta, ka gribas bēgt, aizbēgt? Vai arī ir sajūta, ka šajā situācijā gribas palikt šeit? [30 sekundes]

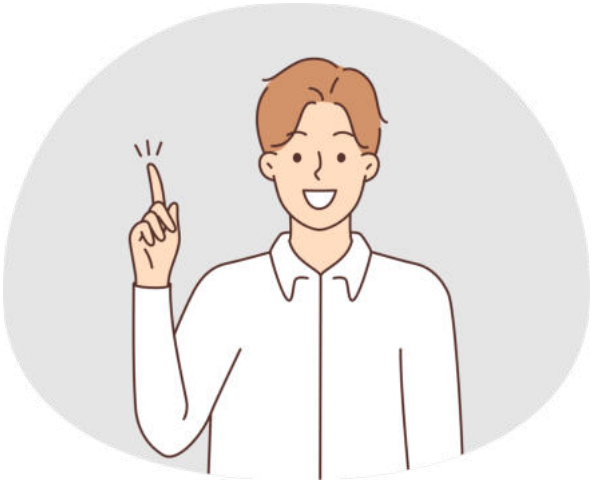
7. Tagad palaidiet šo brīdi ... un atgriezieties istabā. Kad esat gatavs, uzmanīgi atveriet acis.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Kā šī pieredze jums bija? Ko jūs pamanījāt?
2. Ko jūs gribējāt darīt, reaģējot uz šo pozitīvo/negatīvo pieredzi?
3. Kāda bija rīcības tendence? Kā tas atšķirās no pirmā scenārija?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

Studentiem, kuri vingrinājumu pabeidz pirmo reizi, jāatceras scenāriji, kas ir tikai mēreni satraucoši (ti, 5 vai 6 no 10 viņu personīgajā stresa skalā).
Kad skolēni iepazīst šo tehniku, viņi var izpētīt sarežģītākus scenārijus.
Gadījumā, ja jūsu skolēnam ir grūti atcerēties neseno pozitīvo pieredzi, veltiet laiku, lai uzmanīgi izpētītu nesenos notikumus, līdz viņš vai viņa atrod ko izmantot. Tiem, kuriem ir trauksme, var būt grūtības pievērsties un atcerēties patīkamus piedzīvojumus, taču maz ticams, ka viņi pagātnē, piemēram, mēnesī, nav piedzīvojuši neko pozitīvu.
Šis rīks ir īpaši noderīgs studentiem, kuriem ir tendence būt impulsīviem, jo tas veicina izpratni par mudinājumiem, ko rada emocionāla pieredze, un rada atstarpi starp pieredzi un tai sekojošo reakciju.



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