1 VEIKLA

POREIKIŲ IŠGAVIMAS IŠ EMOCIJŲ

ĮGŪDŽIAI: Empatija REIKALINGAS LAIKAS: 50 minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 10-14 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Jau seniai pripažinta, kad emocijos perduoda informaciją sau. Emocijos suteikia grįžtamąjį ryšį apie tai, ar asmeniniai poreikiai patenkinti, ar ne. Paprasčiau tariant, poreikis yra kažkas, ko reikia, kad asmuo gyventų sveikai ir laimingai. Apskritai neigiamos emocijos rodo, kad tam tikras poreikis nepatenkintas. Neigiamos emocijos signalizuoja žmogui, kad reikia stabtelėti ir pasirūpinti šiuo poreikiu. Kita vertus, teigiamos emocijos rodo, kad poreikiai patenkinti ir veikla turi būti tęsiama. Supratimas, ko reikia kitiems žmonėms, yra raktas į empatiją.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Šią veiklą adaptuoja „Prof. Ivan Apostolov“ vidurinė mokykla, kurią iš pradžių sukūrė Hugo Alberts (Ph.D).

TIKSLAS

Nustatyti kitų mokinių poreikius, kuriuos tenkina teigiamų emocijų patirtis. Nustatyti nepatenkintus kitų poreikius, kaip rodo neigiamų emocijų patirtis.

Co-funded by the European Union

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla gali būti atliekama poromis ir grupėje, norint atsakyti į klausimus ir diskutuoti apmąstymams.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Žemiau pateiktų dviejų lentelių šablonai su dviem stulpeliais poreikių ir emocijų palyginimui
- Kreidelės, pieštukai, rašikliai ir kitos spalvingos rašymo priemonės
- Lipnūs lapeliai
- Šablonai, kaip parodyta žemiau:

TEIGIAMAS PATIRTIS	POREIKIS, KURIS PATENKINTAS

NEIGIAMA PATIRTIS	NEPATENKINTAS POREIKIS

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS 1 veiksmas: emocijų ir poreikių santykio išaiškinimas Padėkite mokiniams atpažinti savo emocijas:

Emocijos mums kai ką pasako apie mus pačius. Jie gali suteikti vertingos informacijos apie mūsų poreikius. Poreikis yra kažkas, ko reikia, kad asmuo galėtų gyventi sveiką ir laimingą gyvenimą (bendrųjų poreikių apžvalgą žr. A priede).

Neigiamos emocijos mums sako, kad tam tikras poreikis nepatenkintas. Pavyzdžiui, netikėtai į vakarienę nepakviestas asmuo gali jaustis atskirtas. Šis jausmas gali būti signalas, kad jam reikia ryšio, poreikio priklausyti.

Kita vertus, teigiamos emocijos rodo, kad mūsų poreikiai buvo patenkinti ir veikla turi būti tęsiama. Pavyzdžiui, žmogus, galintis atlikti sudėtingą užduotį be kitų pagalbos, gali patirti pasididžiavimą. Išdidumas rodo, kad yra patenkintas savarankiškumo ir kompetencijos poreikis.

2 veiksmas: kasdienės poreikio analizė
Paprašykite mokinių abiejose lentelėse sudaryti poreikių ir emocijų sąrašą, analizuodami savo dieną/ar praėjusias dienas, ir paklauskite:

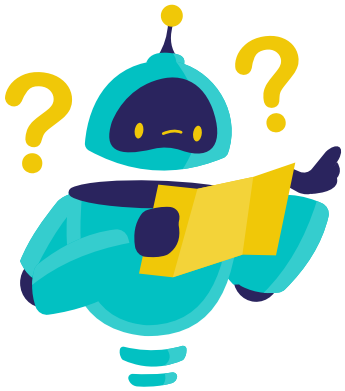
- **Kiekvieną kartą, kai patiriate emociją, pabandykite nustatyti emociją.**
- **Jaučiate džiaugsmą ar palengvėjimą?**
- **Ar jaučiate pyktį, sumišimą, nusivylimą ar tiesiog liūdesį? Nesijaudinkite dėl to, kad jį pažymėsite „teisingai“ – vadovaukitės savo instinktais dėl to, ką patiriate.**

- **Jei emocija teigiama, surašykite emocijas po pirmuoju 1 lentelės stulpeliu. Neigiamus emocijas išvardykite po pirmu 2 lentelės stulpeliu. Tada paklauskite mokinių, kokia emocija jiems sako apie jų poreikius: paprasčiau tariant: ar jie laimingi, ar ne. Paprašykite jų išvardyti poreikį (-us) po antruoju 1 lentelės stulpeliu.**

Jei jie patiria neigiamą emociją, kokie poreikiai (-iai) gali būti nepatenkinti, kaip rodo ši emocija? Išvardykite poreikį (-us) po antruoju 2 lentelės stulpeliu. Paprašykite mokinių dirbti poromis paaiškinti savo poreikius ir parodyti emocijas, kad kiti mokiniai galėtų tai atspėti.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

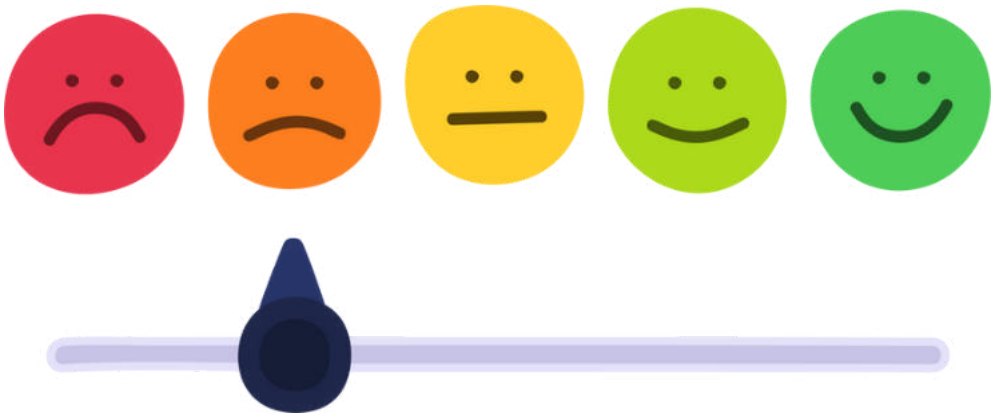
KLAUSIMAI ATSAKYTI:
Kas jums labiausiai išsiskyrė iš šio pratimo?
Ką sužinojote apie save?
Ką galėtumėte daryti su tuo, ką išmokote?
Kaip galite naudoti šį pratimą ateityje?



KLAUSIMAI ATSAKYTI:
Kas jums labiausiai išsiskyrė iš šio pratimo?
Ką sužinojote apie save?
Ką galėtumėte daryti su tuo, ką išmokote?
Kaip galite naudoti šį pratimą ateityje?

1. **KITA NAUDINGA INFORMACIJA**

Šį pratimą mokiniai gali atlikti apmąstydami asmeninius poreikius, kai emocijos iš tikrųjų patiriamos, taip pat galima apmąstyti praeities emocijas.



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