2 VEIKLA

KAI PASPAUDŽIAMI KARŠTIEJI MYGTUKAI

ĮGŪDŽIAI: Bendravimas REIKALINGAS LAIKAS: 50 minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 10-1[illegible] metų

TRUMPAS ĮVADAS

Impulsyvus elgesys gali būti laikomas priešingu savarankiškam, savarankiškai reguliuojamam elgesiui, kai mokinys sąmoningai pasirenka ir prisiima atsakomybę. Impulsyvūs, emocijų skatinami veiksmai yra daugelio problemų pagrindas, įskaitant valgymo sunkumus, smurtą ir priklausomybę. Atsižvelgiant į neigiamas daugelio impulsyvių veiksmų pasekmes, svarbu išmokti juos valdyti. Tyrimų išvados rodo, kad geriau suvokti emocinės būsenos sukeliamas veiksmo tendencijas gali būti veiksmingas būdas sumažinti impulsyvų elgesį ir bendravimą.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla sukurta „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Remiantis Dr. Lucinda Poole ir Dr. Hugo Alberts sukurtu įrankiu.

TIKSLAS

Padėti mokiniams nustatyti, kas yra jų paleidikliai (karštieji mygtukai) – ir veiksmingai spręsti juos savireguliacijos metu bendraujant.

Co-funded by the European Union

DALYVIŲ SKAIČIUS

Šią veiklą gali atlikti 3-4 mokinių komanda.
Bendra diskusija vyksta klasėje.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Popierius
- Rašikliai, pieštukai, kreidelės
- Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje

IŠSAMUS APRAŠYMAS

1 veiksmas. Nustatykite karštuosius mygtukus

Padalinkite mokinius į mažesnes grupes po 3 arba 4 ir kiekvienai mažajai grupei įteikite po popieriaus lapą ir rašiklį. Paprašykite jų pagalvoti, kas juos sužadina – tai yra, kas juos nuliūdina ar atbaido. Galbūt jie nemėgsta būti pertraukiami, o gal suirzta, kai grįžę namo pamato, kad virtuvė sujaukta. Šie paleidikliai yra jų asmeniniai „karštieji mygtukai“. Paprašykite po vieną asmenį iš kiekvienos grupės savo lapelyje užsirašyti visus šios diskusijos metu iškeltus mygtukus. (Atkreipkite dėmesį, kad nereikia rašyti, kam priklauso kiekvienas karštasis mygtukas).

Dalyviams galima pateikti šiuos nebaigtus sakinius, kurie padėtų jiems atpažinti karštuosius mygtukus:

- **Mane pykdo, kai...**
- **Man nepatinka, kai žmonės...**
- **Jaučiuosi įžeistas, kai...**
- **Manau, kad nemandagu...**
- **Darbe norėčiau, kad žmonės...**
- **Namuose, manau, būtų geriau, jei šeimos nariai...**

2 veiksmas. Supraskite asmenines reakcijas į karštus mygtukus

Naudodamiesi šiais klausimais, kad vadovautumėte grupinei diskusijai, paprašykite dalyvių (vis dar mažose grupėse) pasidalyti tuo, ką jie patiria paspaudus karštą mygtuką:

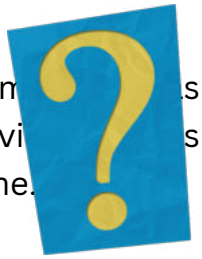
Kas vyksta tavo kūne? Ar jaučiate kur nors karštį? Sujaudinimas? Prakaitavęs? Ar tavo širdis plaka greičiau? Kokios emocijos dažniausiai pasireiškia? Ar pastebite pyktį? Nusivylimas? Susierzinimas? Kokios mintys sukasi tavo galvoje? "Kaip neapgalvota!" "Aš taip pergyvenau!" "Kaip nemandagu."

3 žingsnis. Išreikškite savo reakcijas bendraudami

Paprašykite mokinių išreikšti savo reakcijas: rašydami, piešdami, šaukdami, dainuodami.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

KLAUSIMAI ATSAKYTI:
Suveskite grupę dabar likusiai pratimo daliai. Visa grupė tyrinėkite, kaip žmonės elgiasi, kai kasdieniame gyvenime spaudžiami mygtukai.



Užduokite klausimą: „Ką esate linkę daryti, kai paspaudžiam s mygtukas? Kaip jūs su tuo susitvarkote?" Lentoje užrašykite kiekvi s siūlomą įveikos strategiją, nesvarbu, ar tai naudinga strategija, ar ne.

Pavyzdžiui, dalyviai gali pasakyti, kad nueinu, skaičiuoju iki 10..., užsidedu ausines, tyliu.
Apklausai klasėje:
Kaip sekėsi atlikti šį pratimą?

- ko išmokai?
- Kokia įveikos strategija tau patiko? Ar bandėte tai anksčiau?
- Kokių veiksmų galite imtis, kad jūsų ir kitų žmonių karštieji mygtukai nebūtų spaudžiami?
- Kaip galėtumėte panaudoti tai, ką šiandien aptarėme, savo gyvenime?

- KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

1. **Ši veikla gali būti išplėsta ir išplėsta, kad būtų mokoma apie „įveikos strategijas“ ir kaip bendrauti su savireguliacija. Toliau pateikiamos kelios gairės:**

Grupėje aptarkite, kuo šios strategijos naudingos, palyginti su mažiau veiksmingomis. (Vedėjas lentoje užrašo priežastis, kodėl šios strategijos yra veiksmingos).

Aptarkite vieną įveikos strategiją vienu metu ir įvertinkite (iš 10), kaip efektyviai ta strategija sumažina jų reakciją į paleidžiamą mygtuką. (Vedėjas lentoje po kiekvienos įveikos strategijos užrašo efektyvumo įvertinimą (iš 10).

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