2. AKTIVITĀTE

KAD TIEK NOSPIESTAS KARSTĀS POGAS

APSTIPRINĀTAS PRASMES: Komunikācija APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 50 minūtes VECUMA GRUPA: 10-13 gadi

ĪSS IEVADS

Impulsīvu uzvedību var uzskatīt par pretēju autonomai, pašregulētai uzvedībai, kurā skolēns apzināti izdara izvēli un uzņemas atbildību. Impulsīvas, emociju vadītas darbības ir daudzu problēmu pamatā, tostarp ēšanas grūtības, vardarbība un atkarība. Ņemot vērā daudzu impulsīvu darbību negatīvās sekas, ir svarīgi iemācīties tās pārvaldīt. Pētījumu rezultāti liecina, ka emocionālā stāvokļa radīto darbības tendenču apzināšanās var būt efektīvs veids, kā samazināt impulsīvu rīcību un komunikāciju.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

Aktivitāti veidoja “Prof. Ivans Apostolovs” vidusskolā. Pamatojoties uz Dr. Lucinda Poole un Dr. Hugo Alberts izveidoto rīku.

MĒRĶIS

Palīdzēt studentiem noteikt, kas ir viņu izraisītāji (karstās pogas) un efektīvi risināt tos pašregulācijai komunikācijas laikā.

Co-funded by the European Union

DALĪBNIEKU SKAITS

Šo aktivitāti var veikt 3-4 studentu komanda.
Kopējā diskusija notiek klasē.

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

- Papīrs
- Pildspalvas, zīmuļi, krītiņi
- Liela ziņojumu dēlis vai sienas telpa klasē

SĪKS APRAKSTS

1. darbība. Nosakiet karstās pogas

Sadaliet studentus mazākās grupās pa 3 vai 4 un katrai mazajai grupai iedodiet papīra lapu un pildspalvu. Lūdziet viņus apsvērt, kas viņus izraisa, tas ir, kas viņus sarūgtina vai atgrūž. Varbūt viņiem nepatīk, ka viņus pārtrauc, vai arī viņi kļūst sarūgtināti, ierodoties mājās, lai atrastu, ka virtuvē ir nekārtība. Šie aktivizētāji ir viņu personīgās "karstās pogas". Palūdziet vienam cilvēkam no katras grupas uz savas papīra lapas pierakstīt visas šīs diskusijas laikā paceltās karstās pogas. (Ņemiet vērā, ka nav nepieciešams pierakstīt, kam pieder katra karstā poga).

Dalībniekiem var uzdot šādus nepabeigtos teikumus, lai palīdzētu viņiem atpazīt savas karstās pogas:

- **Mani dara dusmīgu, kad...**
- **Man nepatīk, ja cilvēki...**
- **Jūtos aizvainota, kad...**
- **Manuprāt ir nepieklājīgi...**
- **Darbā es vēlos, lai cilvēki...**
- **Mājās, manuprāt, būtu labāk, ja ģimenes locekļi...**

2. solis. Izprotiet personīgās reakcijas uz karstajām pogām

Izmantojot šādus jautājumus, lai vadītu grupas diskusiju, lūdziet dalībniekus (joprojām savās mazākajās grupās) dalīties pieredzē, kad ir nospiesta karstā poga: Kas notiek tavā ķermenī? Vai kaut kur jūtat siltumu? nervozs? Nosvīdis? Vai tava sirds pukst ātrāk? Kādas emocijas parasti parādās? Vai pamanāt dusmas? Vilšanās? Kaitinājums? Kādas domas griežas tavā prātā? "Cik neapdomīgi!" "Es esmu tik pāri šim!" "Cik rupji."

3. solis. Izsakiet savas reakcijas saziņā

Lūdziet studentus izteikt savas reakcijas: rakstot, zīmējot, kliedzot, dziedot.

SĪKS APRAKSTS

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA:
Apvienojiet grupu tagad atlikušajai vingrinājuma daļai. Kā vesela grupa izpētiet, kā cilvēki saskaras ar pogu nospiešanu ikdienas dzīvē.

Uzdodiet jautājumu: “Ko jūs mēdzat darīt, ja ir nospiesta karstā pog ar to tiekat galā?" Uz tāfeles pierakstiet katru grupas piedāvāto pā s stratēģiju neatkarīgi no tā, vai tā ir noderīga stratēģija vai nē.

Piemēram, dalībnieki var teikt, ka es eju prom, es noskaitu līdz 10..., es ielieku austiņas, es klusēju.
Lai iegūtu informāciju klasē:
Kā bija veikt šo vingrinājumu?

- Ko tu iemācījies?
- Kāda pārvarēšanas stratēģija jūs rezonēja? Vai esat to mēģinājis iepriekš?
- Kādus pasākumus varat veikt, lai novērstu jūsu un citu cilvēku karsto pogu nospiešanu?
- Kā jūs varētu būt gatavi izmantot to, ko mēs šodien apspriedām, savā dzīvē?

- CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA:

1. **Šo aktivitāti var paplašināt un paplašināt, lai mācītu par “pārvarēšanas stratēģijām” un to, kā rīkoties ar saziņu ar pašregulāciju. Tālāk ir sniegtas dažas vadlīnijas.**

Grupai pārrunājiet, kas padara šīs stratēģijas noderīgas salīdzinājumā ar tām, kas ir mazāk efektīvas. (Koordinators uz tāfeles pieraksta iemeslus, kāpēc šīs stratēģijas ir efektīvas).

Apspriediet vienu pārvarēšanas stratēģiju vienlaikus un novērtējiet (no 10), cik efektīva šī stratēģija ir, lai samazinātu viņu reakciju uz pogas nospiešanu. (Koordinators pēc katras pārvarēšanas stratēģijas uz tāfeles pieraksta efektivitātes vērtējumu (no 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