# 2 VEIKLA

# KOKIOJE ZONOJE AŠ ESU?

**ĮGŪDŽIAI: savireguliacija**
**REIKALINGAS LAIKAS: 45-50 minučių**
**AMŽIAUS GRUPĖ: 6-12 metų**

**TRUMPAS ĮVADAS**
**Šioje veikloje naudojami pažįstami ir lengvai suprantami eismo ženklai, padedantys mokiniams lengvai atpažinti savo emocijas, atpažinti „zoną“, kurioje jie yra, ir galvoti, kaip iš bet kurios kitos zonos pereiti į „žaliąją zoną“. Vadinasi, tai padeda mokiniams reguliuoti savo emocijas ir didinti teigiamus jausmus. Lengvai atpažįstami simboliai leidžia lengvai ir intuityviai suprasti zonas vaikams, bet ir visiems, kurie nori lengvai ir smagiai suprasti savo emocijas.**

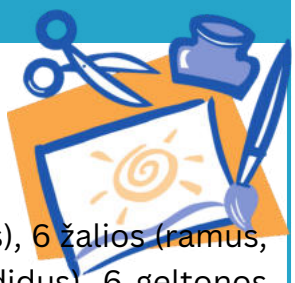
**PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA**
**Veikla pagrįsta idėja, pasiūlyta psichologijos svetainėje https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation**

**TIKSLAS: Padėti mokiniams lengvai ir smagiai atpažinti savo emocijas ir gebėti jas teigiamai pakeisti arba reguliuoti.**

**DALYVIŲ SKAIČIUS: Visi klasės nariai.**

Co-funded by the European Union

## REIKALINGOS MEDŽIAGOS



4 didelės kortelės, apibrėžiančios zonas: mėlyna „poilsio zonai“,

- žalia – „Go“, geltona – „Lėtai“, o raudona – „Stop“.

24 mažesnės kortelės su galimais jausmais: 6 mėlynos (Liūdnas, pavargęs, sergantis, nuobodu, įskaudintas, drovus), 6 žalios (ramus, pasiruošęs mokytis, laimingas, patenkintas, atsipalaidavęs, išdidus), 6 geltonos (kvailas ar vingiuojantis, nusivylęs, hiper, nusiminęs, rūstus, sutrikęs) ir 6 raudonos (pamišęs, piktas, šaukiantis, agresyvus, nekontroliuojamas, išsigandęs).

- 18 kortelių su įrankiais/pasiūlymais patekti į žaliąją zoną (gerkite vandenį; suskaičiuokite iki 10; giliai įkvėpkite; įsitempkite ir atleiskite; atsispaudimai ant sienos; naudokite judesius; pieškite; rašykite; kalbėkite su suaugusiuoju; paprašykite pertraukos; kalbėkite apie save; paprašykite pasivaikščioti; vulkanas kvėpuoja; darykite tempimus; valgykite ramiai; klausytis muzikos; vieta).

Tuščios kortelės, skirtos vaikams užrašyti daugiau galimų emocijų.

## IŠSAMUS APRAŠYMAS

**INSTRUKCIJOS**

- Mokinių prašoma pasirinkti vieną kortelę, apibūdinančią jų emocijas šiuo metu. Tą pačią kortelę gali pasirinkti ir daugiau mokinių. Jei nėra kortelės, kuri tiksliai apibūdintų jų emocijas, jie gali ją užrašyti ir nupiešti ant tuščios kortelės.
- Mokiniai yra suskirstyti į 4 skirtingas stotis pagal jų pasirinktos kortelės spalvą. Poilsio zona/mėlynoji zona yra ta vieta, kur žmogus yra mažiausiai energingas ar tikslingiausias. „Go/Green Zone“ (vieta, kurioje nori būti!) yra laiminga terpė, atspindinti teigiamas emocijas ir balansą tarp kraštutinumų. Lėtojoje / geltonojoje zonoje viskas kelia nerimą. Galiausiai „Stop/Red Zone“ yra pati problemiškiausia ir ją reikia keisti.
- Kai vaikas nustato savo emocijas ir išsiaiškino, kurioje zonoje jis yra, jo prašoma apibūdinti savo emocijas veido išraiškomis ir kūno judesiais, o kiti mokiniai bando nustatyti rodomą emociją.
- Nustačius emocijas, pateikiamas patogus sąrašas pasiūlymų, padedančių mokiniams patekti į „Green“ zoną arba joje likti, įskaitant būdus, aprašytus 18 kortelių su aukščiau paminėtais įrankiais/pasiūlymais. Mokiniai pasirenka tai, kas jiems labiau tinka ir taiko praktiškai.
- Kai visi mokiniai atlieka užduotis, klasė surenkama į grupinį refleksijos užsiėmimą. Jie skatinami aptarti savo patirtį užsiėmimo metu, ką sužinojo apie save ir savo emocijas, ar pasiūlymai padėjo sureguliuoti neigiamas emocijas ir kurios veiklos dalys jiems buvo naudingiausios.

## KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Ar žinote, kodėl jaučiatės taip ypatingai?

Ko norėtumėte, kad pasikeistų jūsų savijauta?
Ar po užsiėmimo pastebėjote kokių nors emocinės būsenos pokyčių?
Ar manote, kad galėtumėte įtraukti šiuos besikeičiančius metodus į savo kasdienybę?

## KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Įtraukdami tokias veiklas kaip „Kokioje zonoje aš esu? Į savo kasdienybę mokiniai gali išsiugdyti didesnę savimonę, emocinio reguliavimo įgūdžius ir atsparumą, kurie yra esminiai emocinio intelekto komponentai.

Mokiniai raginami ir toliau naudoti „Kokioje zonoje aš esu? žaidimas kasdieniame gyvenime, gebėti atpažinti savo emocijas ir jas provokuojančias priežastis bei įgyti įgūdžių jas reguliuoti taip, kad geriau jaustųsi su savimi ir savo socialine aplinka.

Štai keletas kortelių, kurias galima naudoti atliekant veiklą, pavyzdžiai:

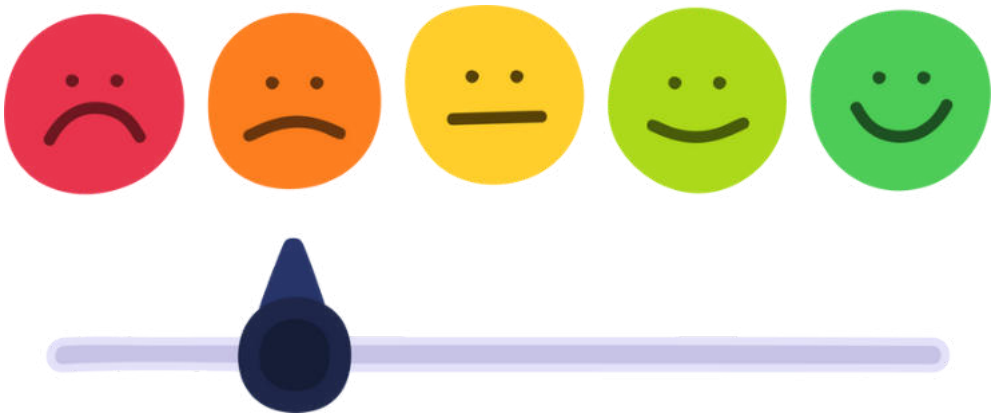
(Šaltinis: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

## SIŪLOMOS ALTERNATYVOS AR PAKEITIMAI (ypač jaunesniems studentams)

- **Naudokite vaizdines priemones: pateikite plakatus, diagramas ar spalvotas korteles, kad vizualiai pavaizduotumėte kiekvieną zoną su susijusiais pavyzdžiais ir vaizdais.**

1. **Kalbos supaprastinimas: kiekvienai zonai naudokite paprastas, apibūdinančias frazes (pvz., „pasiruošęs mokytis“ – žaliai, „šiek tiek vingiuotas“ – geltonai).**
2. **Privatus apmąstymas: leiskite mokiniams pažymėti savo zoną asmeninėje diagramoje ar žurnale, o ne dalytis viešai.**
3. **Interaktyvūs įrankiai: įtraukite manipuliavimo priemones, pvz., drabužių segtukus, į klasės diagramą, kur mokiniai gali diskretiškai nurodyti savo zoną.**
4. **Registracijos alternatyvos: susiekite veiklą su fiziniais ženklais (pvz., nykštys aukštyn – žalia spalva, rankos ant klubų – geltonos), kad sudomintumėte kinestetinius besimokančius.**
5. **Emocijų termometras: pakeiskite zonas termometru, kur mokiniai rodo savo emocinę „temperatūrą“.**
6. **Gyvūnų zonos: susiekite zonas su gyvūnais (pvz., vėžlys = mėlynas, gepardas = raudonas), kad gautumėte žaismingą, draugišką posūkį.**
7. **Vaidmenų žaidimo scenarijai: pateikite hipotetines situacijas ir paprašykite mokinių nustatyti zoną, kurioje jie gali būti, ir aptarti strategijas, kaip pakeisti.**

- **Istorijos arba vaizdo įrašo veikėjai: naudokite pasakų knygą ar vaizdo klipą ir paprašykite mokinių nustatyti veikėjų zonas, skatindami empatiją ir supratimą.**



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