2. AKTIVITĀTE

KURĀ ZONĀ ES ESMU?

PRASMES/-AS: pašregulācija
APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes
VECUMA GRUPA: 6-12 gadi

ĪSS IEVADS
Šajā aktivitātē tiek izmantotas pazīstamas un viegli saprotamas ceļa zīmes, kas palīdz skolēniem viegli atpazīt savas emocijas, noteikt "zonu", kurā viņi atrodas, un domāt, kā pāriet uz "zaļo zonu" no jebkuras citas zonas. Līdz ar to tas palīdz skolēniem regulēt savas emocijas un vairot pozitīvās sajūtas. Viegli identificējamie simboli padara zonu izpratni vienkāršu un intuitīvu bērniem, bet arī ikvienam, kurš vēlas viegli un uzjautrinoši izprast savas emocijas.

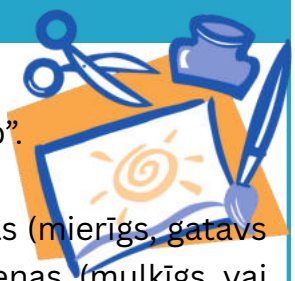
RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI
Darbības pamatā ir ideja, kas ieteikta psiholoģijas vietnē https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

MĒRĶIS: Palīdzēt skolēniem viegli un uzjautrinoši atpazīt savas emocijas un spēt tās pozitīvi mainīt vai regulēt.

DALĪBNIEKU SKAITS: Visi klases dalībnieki.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI



4 lielas kārtis, kas nosaka zonas: zila “Atpūtas zonai”,

- zaļš nozīmē “Go”, dzeltens – “Lēnām” un sarkans – “Stop”.

24 mazākas kartītes ar iespējamām sajūtām: 6 zilas (Skumji, noguris, slims, garlaicīgi, sāpināts, kautrīgs), 6 zaļas (mierīgs, gatavs mācīties, laimīgs, apmierināts, atslābinājies, lepns), 6 dzeltenas (muļķīgs vai ļodzīgs, neapmierināts, hiper, satraukts, kašķīgs, apmulsis) un 6 sarkanas (dusmīgs, dusmīgs, kliedzošs, agresīvs, nekontrolējams, pārbiedēts).

- 18 kartītes ar rīkiem/ieteikumiem, lai nokļūtu zaļajā zonā (dzeriet ūdeni; Skaitiet līdz 10; Ievelciet dziļu elpu; Sasprindziniet un atlaidiet; Veiciet atspiešanos pie sienas; Izmantojiet fiksi; zīmējiet; rakstiet; runājiet ar pieaugušo; palūdziet ieturēt pauzi; sarunājieties; palūdziet pastaigāties; vulkāns ieelpo; izstaipies; ēd, lai nomierinātu; klausieties mierīgu mūziku; vieta).

Tukšas kartītes, lai bērni uzrakstītu vairāk iespējamo emociju.

SĪKS APRAKSTS

NORĀDĪJUMI

- Studenti tiek aicināti izvēlēties vienu karti, kas raksturo viņu pašreizējās emocijas. Vairāki skolēni, iespējams, var izvēlēties vienu un to pašu karti. Ja nav kartītes, kas apraksta precīzas viņu emocijas, viņi var to uzrakstīt un uzzīmēt uz tukšas kartītes.
- Studenti tiek novietoti 4 dažādās stacijās atbilstoši izvēlētās kartes krāsai. Atpūtas zona/zilā zona ir vieta, kur indivīds ir vismazāk enerģisks vai mērķtiecīgāks. Go/Green Zone (vieta, kurā vēlies būt!) ir laimīgs medijs un atspoguļo pozitīvas emocijas un līdzsvaru starp galējībām. Lēnā/dzeltenajā zonā lietas kļūst mazliet satraucošas. Visbeidzot, Stop/Sarkanā zona ir visproblemātiskākā, un tai ir lielāka nepieciešamība pēc izmaiņām.
- Kad bērns ir identificējis savas emocijas un noskaidrojis, kurā zonā viņš atrodas, viņam tiek lūgts aprakstīt savas emocijas ar sejas izteiksmēm un ķermeņa kustībām, bet pārējie skolēni mēģina noteikt parādītās emocijas.
- Pēc emociju identificēšanas ir ērts ieteikumu saraksts, kas palīdzēs skolēniem iekļūt Go/Green Zone vai tajā palikt, tostarp veidi, kas aprakstīti 18 kartītēs ar iepriekš minētajiem rīkiem/ieteikumiem. Studenti izvēlas sev piemērotāko un pielieto to praksē.
- Kad visi skolēni ir izpildījuši uzdevumus, klase tiek sapulcināta uz grupu pārdomu sesiju. Viņi tiek mudināti pārrunāt savu pieredzi aktivitātes laikā, to, ko viņi uzzināja par sevi un savām emocijām, vai ieteikumi ir palīdzējuši viņiem regulēt negatīvās emocijas un kuras aktivitātes daļas viņiem šķita visnoderīgākās.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Vai jūs zināt, kāpēc jūs jūtaties tik īpaši?

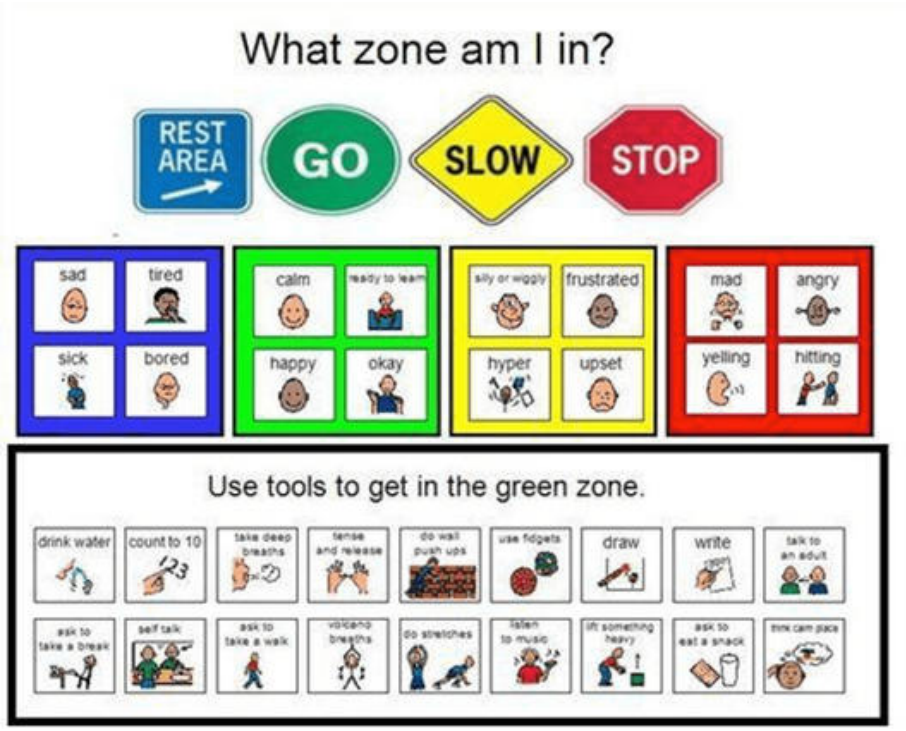
Ko jūs vēlētos, lai tas mainītu jūsu pašsajūtu?
Vai pēc aktivitātes pamanījāt kādas izmaiņas savā emocionālajā stāvoklī?
Vai jūs domājat, ka jūs varētu iekļaut šīs mainīgās metodes savā ikdienas rutīnā?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Iekļaujot tādas aktivitātes kā "Kādā zonā es esmu?" Ikdienā skolēni var attīstīt lielāku pašapziņu, emocionālās regulēšanas prasmes un noturību, kas ir būtiskas emocionālās inteliģences sastāvdaļas.

Studenti tiek mudināti turpināt izmantot "Kādā zonā es esmu?" spēle savā ikdienā, spēt identificēt savas emocijas un cēloņus, kas tās provocē, un apgūt prasmi tās regulēt, lai labāk justos ar sevi un savu sociālo vidi.

Šeit ir daži piemēri kartēm, kuras var izmantot aktivitātē:



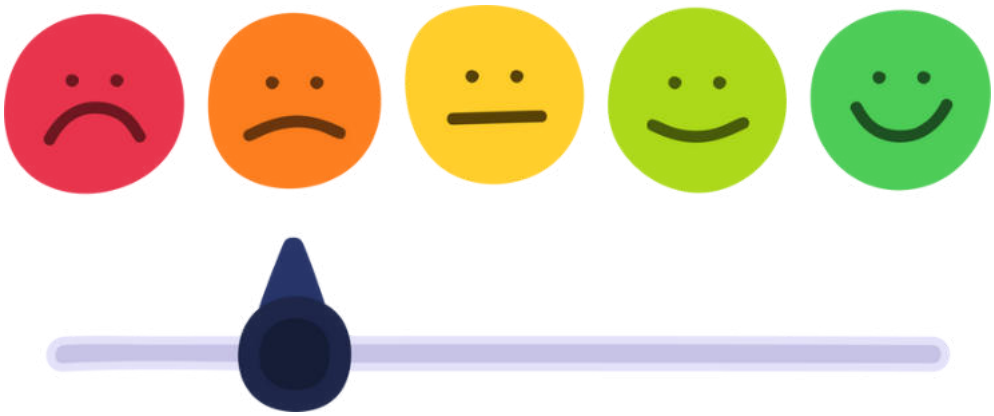
(Avots: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

IETEIKĀMĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (īpaši jaunākiem studentiem)

- **Izmantojiet vizuālos palīglīdzekļus: nodrošiniet plakātus, diagrammas vai krāsainas kartītes, lai vizuāli attēlotu katru zonu ar attiecīgiem piemēriem un attēliem.**

1. **Vienkāršojiet valodu: izmantojiet vienkāršas, aprakstošas frāzes katrai zonai (piemēram, "gatavs mācīties" zaļai krāsai, "mazliet kustīgs" dzeltenai).**
2. **Privāts pārdomas: Ļaujiet studentiem atzīmēt savu zonu personīgajā diagrammā vai žurnālā, nevis dalīties publiski.**
3. **Interaktīvie rīki: iekļaujiet tādas manipulācijas kā drēbju šķipsnas klases diagrammā, kur skolēni var diskrēti norādīt savu zonu.**
4. **Reģistrēšanās alternatīvas: savienojiet aktivitāti ar fiziskām norādēm (piemēram, īkšķi uz augšu, lai iegūtu zaļu krāsu, rokas uz gurniem, lai iegūtu dzeltenu), lai piesaistītu kinestētiskus izglītojamos.**
5. **Emociju termometrs: nomainiet zonas ar termometru, kur skolēni norāda savu emocionālo "temperatūru".**
6. **Dzīvnieku zonas: saistiet zonas ar dzīvniekiem (piem., bruņurupucis = zils, gepards = sarkans), lai radītu rotaļīgu, salīdzināmu pavērsienu.**
7. **Lomu spēles scenāriji: izklāstiet hipotētiskas situācijas un palūdziet studentiem noteikt zonu, kurā viņi varētu atrasties, un pārrunājiet stratēģijas, ko mainīt.**

- **Stāstu vai video varoņi: izmantojiet stāstu grāmatu vai videoklipu un lieciet skolēniem noteikt varoņu zonas, veicinot empātiju un izpratni.**



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