FAALİYET 2

EYLEM EĞILIMLERINI KEŞFETMEK

KAPSANAN BECERİLER: Empati
GEREKLİ SÜRE: 40 dakika

KISA GİRİŞ

Olumlu duygu deneyimleri, bireyleri otomatik (günlük) davranış senaryolarını bir kenara atmaya ve yeni, yaratıcı ve genellikle senaryosuz düşünce ve eylem yollarını izlemeye teşvik eder. Başka bir deyişle, olumlu duygular daha fazla seçim alanı yaratır ve yeni seçenekleri keşfetmek için bir eylem eğilimi getirir. Duyguları tanımak ve onlara karşı hissetmek, öğrencilerin mümkün olduğunca erken geliştirmeleri gereken bir Empati becerisidir.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

"Ivan Apostolov" lisesi tarafından oluşturulan etkinlik. Hugo Alberts (Doktora) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) ve Lucinda Poole (Doktora) (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/) tarafından oluşturulan araçtan uyarlanmıştır.

AMAÇ

Hem olumlu hem de olumsuz duygulardan kaynaklanan eylem eğilimlerinin farkındalığını artırmak için.

KATILIMCI SAYISI

Etkinlik, öğrenciler bireysel olarak ve grubun bir parçası olarak çalışabildikleri için her sınıf boyutunda iyi çalışır.

Co-funded by the European Union

GEREKLİ MATERYALLER

- Sınıfta büyük bir ilan panosu veya duvar alanı
- Kağıt ve kalemler
- Yapışkan notlar veya dizin kartları

DETAYLI TANIM

TALİMATLAR

Bölüm 1: Olumsuz duygulardan kaynaklanan eylem eğilimleri

Bu görselleştirme egzersizi öğrencileri duygulara nasıl tepki verdiklerine odaklanmaya davet eder. Onlara şu rehberliği verin:

1. Başlamak için gözlerinizi nazikçe kapatın ve zor bir duygu yaşadığınız yakın bir zamanı aklınıza getirin... Belki bir sunum yapmaktan gergindiniz veya önemli bir teslim tarihini kaçırdınız veya bir arkadaşınızla tartıştınız... [20 saniye]

2. Mümkün olduğunca, kendinizi bu zor ana geri koyun. Nerede olduğunuzu hayal edin... kiminle olduğunuzu, varsa birilerini... ve ne yaptığınızı... [30 saniye]

3. Kendinizi tam olarak bu zor anda olduğunuz gibi hayal edin... [20 saniye]

4. Şimdi, bu zorlukla bağlantılı herhangi bir duygu veya duyguyu fark edin... En güçlü duygu veya duyguyu alın ve bunun vücudunuzda nerede yer aldığını fark edin... [20 saniye]

5. Eğer yapabiliyorsanız, bu duygu veya duyguya bir isim verin, örneğin kaygı, stres, suçluluk, utanç... [20 saniye]

6. Şimdi, bu duygu veya duyguya yanıt olarak şu anda ne yapmak istediğinizi fark edin. O sırada yaptığınızı görmezden gelin ve bu hayal edilen anda kalın. Belirli bir şekilde hareket etme dürtüsü var mı? Kaçıp kurtulmak, kurtulmak isteği mi var? Yoksa bu durumda burada kalmak isteği mi var? [30 sn]

7. Şimdi, bu anı bırakın. Zorluktan ve ilişkili hislerden ve duygulardan kurtulun ve hazır olduğunuzda gözlerinizi nazikçe açın.

DETAYLI TANIM

TALİMATLAR

Bölüm 2: Olumlu duygulardan kaynaklanan eylem eğilimleri

Bu görselleştirme egzersizi öğrencileri duygulara nasıl tepki verdiklerine odaklanmaya davet eder. Onlara şu rehberliği verin:

1. Gözlerinizi tekrar yavaşça kapatın ve yakın zamanda olumlu bir duygu yaşadığınız bir zamanı aklınıza getirin... [20 saniye]

2. Mümkün olduğunca, kendinizi bu hoş zaman anına geri koyun. Nerede olduğunuzu hayal edin... kiminle olduğunuzu, varsa birilerini... ve ne yaptığınızı... [30 saniye]

3. Kendinizi tam olarak bu anda olduğunuz gibi hayal edin... [20 saniye]

4. Şimdi, bu deneyimle bağlantılı olan herhangi bir duygu veya hissi fark edin. En güçlü hissi veya duyguyu alın ve bunun vücudunuzda nerede yer aldığını fark edin... [20 saniye]

5. Eğer yapabiliyorsanız, bu his veya duyguya bir isim verin, örneğin, neşe, gurur, mutluluk... [20 saniye]

6. Şimdi, bu his veya duyguya yanıt olarak şu anda ne yapmak istediğinizi fark edin. O anda yaptığınızı göz ardı edin ve bu hayal edilen anda kalın. Belirli bir şekilde hareket etme dürtüsü var mı? Kaçmak, kurtulmak isteği var mı? Yoksa bu durumda burada kalma isteği mi var? [30 sn]

7. Şimdi bu anı bırakın... ve odaya geri dönün. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi nazikçe açın.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Bu deneyim sizin için nasıldı? Ne fark ettiniz?
2. Bu olumlu/olumsuz deneyime yanıt olarak ne yapmak istediniz?
3. Eylem eğilimi neydi? Bu, ilk senaryodan nasıl farklıydı?

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

Egzersizi ilk kez tamamlayan öğrenciler, yalnızca orta düzeyde sıkıntı verici senaryoları (yani kişisel stres ölçeklerinde 10 üzerinden 5 veya 6) akıllarına getirmelidir.

Öğrenciler tekniğe aşina oldukça, daha zor senaryoları keşfedebilirler.

Öğrenciniz yakın zamanda yaşadığı olumlu bir deneyimi aklına getirmekte zorlanıyorsa, kullanabileceği bir şey bulana kadar yakın zamandaki olayları nazikçe keşfetmek için biraz zaman ayırın. Kaygısı olanlar, hoş deneyimlere dikkat etmede ve onları hatırlamada zorluk çekebilirler, ancak geçmişte, örneğin bir ayda olumlu hiçbir şey deneyimlememiş olmaları olası değildir.

Bu araç, özellikle dürtüsel olma eğiliminde olan öğrenciler için faydalıdır, çünkü duygusal bir deneyim tarafından yaratılan dürtülerin farkındalığını teşvik eder ve deneyim ile ardından gelen tepki arasında bir alan yaratır.

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