FAALİYET 2

SICAK DÜĞMELERE BASILDIĞINDA

KAPSANAN BECERİLER: İletişim
GEREKLİ SÜRE: 50 dakika

KISA GİRİŞ

Dürtüsel davranış, öğrencinin bilinçli olarak seçimler yaptığı ve sorumluluk aldığı özerk, kendi kendini düzenleyen davranışın zıttı olarak kabul edilebilir. Dürtüsel, duygu odaklı eylemler, yeme zorlukları, şiddet ve bağımlılık dahil olmak üzere çok çeşitli sorunların altında yatar. Birçok dürtüsel eylemin olumsuz sonuçları göz önüne alındığında, bunları nasıl yöneteceğinizi öğrenmek önemlidir. Araştırma bulguları, duygusal bir durum tarafından üretilen eylem eğilimlerinin daha fazla farkına varmanın, dürtüsel hareket etmeyi ve iletişimi azaltmanın etkili bir yolu olabileceğini göstermektedir.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

“Ivan Apostolov” lisesi tarafından oluşturulan etkinlik. Dr. Lucinda Poole ve Dr. Hugo Alberts tarafından oluşturulan araca dayanmaktadır.

AMAÇ

Öğrencilerin tetikleyicilerinin (hassas noktalarının) ne olduğunu belirlemelerine ve iletişim sırasında öz düzenleme için bunlara etkili bir şekilde değinmelerine yardımcı olmak.

Co-funded by the European Union

KATILIMCI SAYISI

Bu etkinlik 3-4 kişilik bir ekiple yapılabilir.
Ortak tartışma sınıfta yapılır.

GEREKLİ MATERYALLER

- Kağıt
- Kalemler, kurşun kalemler, boya kalemleri
- Sınıfta büyük bir ilan panosu veya duvar alanı

DETAYLI TANIM

Adım 1. Sıcak noktaları belirleyin

Öğrencileri 3 veya 4 kişilik küçük gruplara ayırın ve her küçük gruba bir kağıt ve kalem verin. **Onlara asansörde neyin onları tetiklediğini, yani neyin onları üzdüğünü veya sinirlendirdiğini düşünmelerini isteyin**. Belki rahatsız edilmekten hoşlanmıyorlar veya belki de eve geldiklerinde mutfağın dağınık olduğunu gördüklerinde sinirleniyorlar. Bu tetikleyiciler onların kişisel "**sıcak noktaları**"dır. Kağıtlarına, her gruptan bir kişiden bu tartışma sırasında ortaya çıkan tüm sıcak noktaları yazmalarını isteyin. (Not: her sıcak noktanın kime ait olduğunu yazmanıza gerek yoktur).

Katılımcılara hassas noktalarını belirlemelerine yardımcı olmak için aşağıdaki tamamlanmamış cümleler sorulabilir:

- *Şu olduğunda beni sinirlendiriyor...*
- *İnsanların...*
- *Şu olduğunda kendimi rencide olmuş hissediyorum...*
- *Bence bu kaba bir davranış*
- *İş yerinde, insanların...*
- *Evde, aile üyelerinin...*

Adım 2. Hassas noktalara verilen kişisel tepkileri anlayın

Bir grup tartışmasına rehberlik etmek için aşağıdaki soruları kullanarak, katılımcılardan (hâlâ daha küçük gruplarda) hassas bir noktaya basıldığında neler yaşadıklarını paylaşmalarını isteyin:

Vücudunuzda neler oluyor? Herhangi bir yerde sıcaklık hissediyor musunuz? Sinirli misiniz? Terliyor musunuz? Kalbiniz daha hızlı mı atıyor? Genellikle hangi duygular ortaya çıkıyor? Öfke mi hissediyorsunuz? Hayal kırıklığı mı? Rahatsızlık mı? Aklınızdan hangi düşünceler geçiyor? "Ne kadar düşüncesiz!" "Bunu aştım artık!" "Ne kadar kaba."

Adım 3. Tepkilerinizi iletişim yoluyla ifade edin

Öğrencilerden tepkilerini şu şekilde ifade etmelerini isteyin: yazarak, çizerek, bağırarak, şarkı söyleyerek.

DETAYLI TANIM

Şimdi egzersizin geri kalanı için grubu bir araya getirin. Tüm grup olarak, insanların günlük yaşamda düğmelerine basılmasıyla nasıl başa çıktıklarını keşfedin.

"Sizin hassas noktanız
basıldığında ne yapma eğilimindesiniz? Bununla nasıl başa çıkıyorsunuz?" sorusunu sorun.
Tahtaya, grup tarafından sunulan her başa çıkma stratejisini, yararlı bir strateji olsun ya da olmasın, yazın.

Örneğin katılımcılar, "Ben uzaklaşırım, 10'a kadar sayarım..., Kulaklığımı takarım, susarım" diyebilirler.

DEĞERLENDIRME SORULARI

Sınıfta değerlendirme için:

- *Bu egzersizi yapmak nasıldı?*
- *Ne öğrendiniz?*
- *Hangi başa çıkma stratejisi sizinle uyumluydu? Bunu daha önce denediniz mi?*
- *Sizin ve diğer insanların hassas noktalarına basılmasını önlemek için hangi adımları atabilirsiniz?*
- *Bugün tartıştıklarımızı hayatınızda nasıl kullanmaya istekli olabilirsiniz?*

Bu etkinlik, "başa çıkma stratejileri" ve öz düzenlemeyle iletişimin nasıl ele alınacağı hakkında öğretmek için genişletilebilir ve uzatılabilir. Aşağıda bazı yönergeler verilmiştir:

Bir grup olarak, bu stratejileri daha az etkili olanlara kıyasla neyin yararlı olduğunu tartışın. (Kolaylaştırıcı, bu stratejilerin neden etkili olduğunu tahtaya yazar).

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

Bir seferde bir başa çıkma stratejisini tartışın ve bu stratejinin, düğmeye basıldığında tepkilerini azaltmada ne kadar etkili olduğunu (10 üzerinden) derecelendirin. (Kolaylaştırıcı, tahtaya her başa çıkma stratejisinden sonra etkinlik derecesini (10 üzerinden) yazar).

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