

Preokvirite svoje razmišljanje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Zberite ves material, ki ga potrebujete za to aktivnost. Seznanite se s situacijo mladega udeleženca. Nekateri mladi niso navajeni razmišljati pozitivno ali preokvirjati svoje miselnosti. Zato je lahko ta vaja zanje malce težavna. Namesto te vaje lahko izvedete vajo za izboljšanje razpoloženja, da zmanjšate morebitna težavna čustva. Na koncu se seznanite z vajo in besednimi zvezami za preokvirjanje. Zapišite si možne besede ali besedne zveze, ki jih lahko uporabite za preokvirjanje negativnih besed v 2. koraku, ter udeležencu ponudite primere, če ne ve, kako nadaljevati. Za vzporednice lahko uporabite primere iz svojega življenja.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej začnite pogovor z mlado osebo. Pojasnite koncept preokvirjanja in neprilagodljivih miselnih vzorcev. Preokvirjanje lahko razumemo kot drugačno razmišljanje, razmišljanje z druge perspektive. To lahko dosežete tako, da iščete dokaze, ki nasprotujejo trditvi, da dokažete ali ovržete koncepte. Če rečete, da ste osamljeni, kako točno to veste? Preizkušanje resničnosti čustev je koristen način za analiziranje naših situacij. Neprilagodljivi miselni vzorci so lahko prepričanje, da so na podlagi ene negativne izkušnje vse izkušnje slabe. To je lahko razmišljanje "vse ali nič". En negativen občutek vas lahko prepriča, da obupate nad celim dnevom. Te misli se lahko spremenijo v avtomatične misli, ki lahko postanejo težko prepoznavne. Negativni občutek se lahko pojavi kot nesorazmerno napihovanje stvari in se lahko občuti grozeče.

Udeležencu nato pojasnite aktivnost. Razložite mu o cilju aktivnosti: cilj je, da razmisli o svojih miselnih vzorcih in najde bolj pozitivne načine razmišljanja. Nato ga prosite, naj zapiše svoje misli o naslednjih besedah in besednih zvezah:

- V izziv,
- V žalosten sem,
- V slaba izkušnja,
- V neuspeh,
- V dolgčas,
- V domača naloga,
- V izgubljen sem.



Vrsta aktivnosti:

Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je spodbuditi pozitivno razmišljanje in preokvirjanje. Z analizo trenutnih miselnih procesov lahko mladi prepoznajo morebitne neprilagodljive miselne vzorce.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 30 min.
Preverjanje učnega napredka: 5 min.



Nadaljnji ukrepi:

[Kliknite tukaj.](#)



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite, da udeležencu s pogovorom o preveč čustvenih ali mučnih temah ne škodujete.

Mlademu udeležencu predstavite primer ene od teh besed, zato da ve, kaj ga prosite. V nadaljevanju so predstavljeni možni načini opredelitve teh besed in besednih zvez:

- V izziv – priložnost;
- V žalosten sem – ponovno polnim kozarec s srečo/najdem lahko nove načine iskanja sreče;
- V slaba izkušnja – priložnost, da se učim o sebi in drugih/priložnost za učenje novih stvari;
- V neuspeh – strokovnjak za doseganje nepričakovanih rezultatov/priložnost za učenje in rast;
- V dolgčas – priložnost, da poskusim nekaj novega;
- V domača naloga – razširjeno učenje/aktivnost za razširitev učenja;
- V izgubljen sem – iščem stvari, ki so mi všeč in v katerih najdem veselje.

3. korak – zaključna faza

Z mlado osebo se pogovorite o vaji. Pove naj, kaj se je naučila iz te vaje. Ponovno razložite cilj vaje in korist rednih poskusov preokvirjanja negativnih miselnih vzorcev.

Bodite odprti in dovzetni.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...