

Spremenite svojo mentalno pokrajino

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za izvedbo te aktivnosti najprej pripravite seznam razlogov oz. izvedite viharjenje možganov o tem, kako bi lahko ta vaja koristila mladim. Razmislite, zakaj je pomembno/priporočljivo/zdravo, da se mladi osredotočajo na pozitivna čustva in zakaj sprememba perspektive omogoča osebno rast. Za izvedbo 2. koraka ustvarite izroček s 3 stolpci (negativna čustva, pozitivna čustva, naučene lekcije/pridobljene veščine).

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

V 2. koraku lahko predstavite aktivnosti na podlagi pripravljenega seznama razlogov iz 1. koraka. Te refleksije vam bodo pomagale začeti razpravo z mladimi o čustvih in o tem, zakaj je pomembno spremeniti negativne perspektive v pozitivne. Na ta način lahko tudi poudarite vrednoto vaje (npr. na tabli, kot izroček itd.).

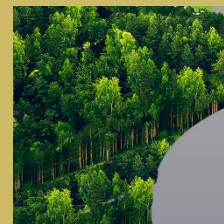
Izvedba glavne aktivnosti:

Mlade prosimo, naj zapišejo negativna čustva/misli/izkušnje (npr. strahove, izgube itd.). Udeleženci izpolnijo stolpce v izročku z osebnimi primeri. V naslednjem koraku mladi zapišejo vsaj eno pozitivno misel/čustvo/izkušnjo za vsako negativno. Nato mladi razmislijo o tem, kako jim je uspelo premagati negativna čustva/misli/izkušnje in katere veščine/vrine so s to izkušnjo pridobili. Pogovorite se o primerih, ki so jih navedli mladi. Pogovorite se o strategijah, ki so jim pomagale pri prehodu od negativnih k pozitivnim perspektivam. Vprašajte jih o njihovih tehnikah samokontrole, ki so povzročile spremembo njihove miselnosti. To storite s pogovorom o primerih dobrih praks.

Stolpce lahko zapišete tudi na tablo. Mladim razdelite predstavitvene kartice, na katere naj zapišejo primere v skladu s stolpci. Predstavitvene kartice se nato razvrstijo na tabli.

3. korak – zaključna faza

Za zaključek aktivnosti naj mladi povzamejo/poudarijo (ustno ali pisno) vrednoto spremembe perspektive in kako preoblikovanje lastne miselnosti omogoča osebni razvoj, pa tudi razvoj družbe kot celote. Poleg tega za popotnico mladim predstavite nekaj vprašanj ali izjav za spodbujanje refleksije. S tem korakom poudarite tudi, da je treba to vajo izvajati redno, da lahko izboljšamo kakovost naše miselnosti.



Vrsta aktivnosti:
Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:
Negativna energija, ki vpliva na naša čustva in odnose v vsakdanjem življenju, nas zlahka preplavi. Namen te aktivnosti je krepiti razvoj pozitivne samopodobe. Osredotočanje na pozitivna čustva in dosežke lahko spremeni perspektivo posameznika iz negativnosti v pozitivnost. Ta vaja pomaga uravnjavati čustva in poveča socialno kompetenco oz. pomaga pri obvladovanju odnosov.



Trajanje:
Priprava: 30 min.
Izvedba: 70 min.
Preverjanje učnega napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:
<https://peterslattery.com/resources/talking-with-young-people/>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč: