



SESSION 4



HARJUTUSED

SSissejuhatav harjutus: Minu päev või nädal ja tunded

Paluge osalejatel mõelda oma päevale või möödunud nädalale. Missugune see oli? Kuid sündmuste ja tehtu tagasikerimise asemel paluge mõelda, mida nad tundsid. Seejärel paluge joonistada möödunud päeva jooksul või nädalal kogetud tunded soovitud viisil või joonistamise asemel pakkuge võimalus neist kirjutada.

Paluge osalejatel mõelda võimalike tunnete täisspektrile ja lihtsalt märgata neid tundeid neutraalse pilguga. Oluline on mitte takerduda olukordadesse ja põhjustesse.



MÄRKUSED

Kui paluda inimestel rääkida oma möödunud päevast või nädalast, siis tavaliselt räägitakse sündmustest ja mida tehti või mis juhtus. See harjutus võimaldab aga osalejatel mõelda päeva ja nädala üle tunnete keeles. Eesmärgiks on panna inimesed mõtlema erinevatele tunnetele detailidesse laskumata. Selleks suunake osalejaid, et nad nopiks välja tunde või emotsiooni, mis oli nende jaoks kõige olulisem. Seejärel pakkuge välja võimalus seda tunnet, emotsiooni või tundeid joonistada. Kui osaleja tunneb, et ta ei soovi joonistada, siis pakkuge välja sellest kirjutamise hea võimalus. Alternatiivne võimalus on kasutada tunnete kaarte ja paluda osalejatel valida neist üks või kaks, mis peegeldaksid läinud päeva või nädalat. Lisavõimalusena võib kasutada ka erinevaid pildimaterjale ja paluda neist välja noppida üks või kaks, mis esindavad möödunud päeval või nädalal kogetud tundeid. See sissejuhatav harjutus põhineb esimeses sessioonis käsitletud teemadel, kuid annab sisendi, kuidas emotsioonidest või tunnetest avalikult rääkida. Julgustage osalejaid mõtlema nii positiivsete emotsioonide (nt põnevus, lootus) kui ka negatiivsete emotsioonide (nt mure) üle.



Mis on emotsioonid?: Mõtlen, tunnen, tegutsen

Paluge osalejatel mõelda hiljuti kogetud emotsioonile. Et aidata osalejatel meenutada ja otsustada, missuguse emotsiooniga tegeleda, võib abivahendina kasutada multifilme emotsioonidest või emotikone. Seejärel suunake nad 'mõtlen, tunnen, tegutsen' harjutuse juurde, et avastada emotsiooni detailsemalt.

Kui osalejad on lõpetanud, paluge osalejatelt tagasisidet oma kogemusest :

- Kuidas nad tundsid end harjutust sooritades
- Kas nad soovivad jagada midagi oma õpikogemusest või kas nägid midagi teistmoodi harjutuse sooritamisel



MÄRKUSED

Kui osalejad vajavad, saate täiendava selgituse saamiseks kasutada teoreetilises osas olevaid näiteid. Selles harjutuses pole õigeid või valesid vastuseid ning kõiki osalejaid tuleks julgustada oma vastuseid rahulikult läbi mõtlema ning olema enda vastu avatud ja aus. Kui teema tekitab osalejas muret, siis suunake mõtlema positiivsetele emotsioonidele ning tooge välja, et need ülesanded võivad olla hea koht tunnete uurimiseks. Tunni lõpus jagage ja täitke tööleht, mis aitab õpilastel oma peegeldused kognitiivselt salvestada.

Kui osalejad leiavad, et arutelu terves grupis on keeruline, siis võib teha ettepanek leida paariline ja jagada oma õpikogemust ja tundeid omavahel.



Erinevad dimensioonid - erinev kogemus

Paluge grupiliikmeid arutleda teoreetilise osa näite üle või mõelda ise välja stsenaarium ning mõelda erinevatele võimalikele käitumisreaktsioonidele. Näiteid võib tuua ka juba grupikogemusest. Ülesannet võib läbi viia terves grupis või väikegruppides.



MÄRKUSED

See harjutus julgustab osalejaid uurima, kuidas nad võiksid teistmoodi reageerida samale/sarnasele kogemusele. Harjutus avab ka võimaluse arutleda inimeste erinevate reageerimisviiside üle laiemas tähenduses ja märgata, kas reageerimine toimub neurofüsioloogilisel või kognitiivsel tasandil. Kui aega on piisavalt, siis võib ka koos uurida, mis teeb mõned emotsioonid talutavaks või meeldivaks ja mõelda, mis aitab osalejal püsida oma taluvuse läve piires.



TÖÖLEHED



KONTAKTI LOOMINE: MINU PÄEV VÕI NÄDAL JA TUNDED?

MINU PÄEV VÕI NÄDAL JA TUNDED...

Mõtle oma tunnetele, mida tundsid täna või eelmisel nädalal. Kasuta seda töölehte tunnete joonistamiseks või kirjuta siis oma tunde kogemusest kui reisist koos tundega.



MIS ON EMOTSIOONID? MÕTLE EMOTSIOONILE, MIDA TUNNED MIS ON EMOTSIOONID? TUNNEN, MÕTLEN, TEGUTSEN

MÕTLE EMOTSIOONILE, MIDA SAGELI KOGED.....



MU EMOTSIOON ON



MIDA SA MÕTLED?
MÕTTED, MÄLESTUSED, HINNANGUD

KUIDAS TUNNED ENNAST?
AISTINGUD JA KUIDAS KEHA REAGEERIB



KUIDAS TEGUTSED?
KÄITUMINE: TEGUTSEMINE VÕI TEGUTSEMATUS

