RENKIESI TU!

25,00€

Mokantis analizuoti konfliktines situacijas, būtų naudinga suprasti kaip mūsų mintys gali pakeisti mūsų emocinę ir fizinę savijautą situacijose. Kokios mintys lemia mūsų emocijas ir elgesį? To mokytis galima žaidime „Renkiesi tu!“ analizuojant įvykių-minčių-emocijų-fizinės savijautos-elgesio sekas.

SKU: N/A | **Categories:** Emocinis intelektas, Emocinis intelektas, Prekės darželiams, Specialūs poreikiai, Vaidmeniniai žaidimai, Vaikų psichologija ir pedagogika | **Tag:** PKG

GALLERY IMAGES

PRODUCT DESCRIPTION

„Renkiesi tu!” - žaidimas, sukurtas pagal Kognityvinės elgesio terapijos (KET) principus, leidžiantis vykdyti vaikų ir paauglių psichoedukaciją. Vaikai, sudarydami sekas žaidime „Renkiesi tu!“, patirs kaip mintys gali pakeisti savijautą ir elgesį. Žaidimo metu skatinamas vaikų pozityvus mąstymas, atsisakant automatinių, ribojančių minčių. Taip stiprinama vaikų gera savijauta ir pasitikėjimas savimi.

Jei esate ugdymo įstaigose dirbantis SPECIALISTAS: Žaidimas „Renkiesi tu!“ skirtas supažindinti dalyvius su Kognityvinės elgesio terapijos (KET) pagrindiniais principais ir išmokti juos atpažinti bei mokytis juos keisti. Žaidimo metu vaikai supras, jog pozityvios mintys kelia pozityvias emocijas, malonius kūno pojūčius, o tai skatina rinktis pozityvias, socialiai priimtinus elgesio būdus. Lavinami priežasties – pasekmės nustatymo, problemų sprendimo įgūdžiai. Žaidimas tinkamas taikyti klasės valandėlės ar etikos pamokų metu, projektinėse veiklose, jis gali būti žaidžiamas klasėje – kartu su visa klase, grupėse po 4-6 vaikus ar individualiai – su specialistu konsultacijos metu. Žaidimą „Renkiesi tu!” dažniau renkasi psichologai, socialiniai pedagogai, pedagogai.

Žaidimas gali būti derinamas su kitais „Psichologinio konsultavimo grupės" žaidimais, parengtais pagal KET. Pagal sudėtingumą priskiriamas I lygiui (Kuomet sudėtingesnis – stalo žaidimas „KETauskų

šeima“ (II lygis), o sudėtingiausias – stalo žaidimas „Minčių filtras“ (III lygis)).

LAVINA:

- problemų sprendimo įgūdžius,
- pozityvų mąstymą,
- emocijų atpažinimą ir įvardinimą,
- savikontrolę,
- pasitikėjimą savimi,
- savistabą.

VEIKLA SKIRTA: 7 - 12 m. vaikams.

DALYVIŲ SKAIČIUS: 1 - 4 dalyviai.

SUDĖTIS:

- knygelė su susegtomis kortelėmis.

* Priemonių sudėtinės dalys, jų spalvos gali skirtis nuo nuotraukose pateiktų.

PRIEMONĖS ATSIRADIMO ISTORIJA: Pagal Kognityvinę elgesio terapiją tai, kaip mes elgiamės tėra mūsų minčių ir emocijų PASEKMĖ (ne priežastis!). Tačiau konsultuojant vaikus ir suaugusius įtikinamai paaiškinti ryšį tarp minčių, emocijų ir elgesio yra sudėtinga. Dar didesni išbandymai kyla edukuojant klientą apie tai, kaip pakeitus vieną iš dedamųjų gali pasikeisti visa grandinė. Todėl ieškojome būdų kaip skirtingo amžiaus vaikams ar net suaugusiems leisti patirti minčių pasikeitimo svarbą keičiant elgesį. Tokia patirtis reikalinga tam, kad gautą supratimą būtų galima panaudoti sprendžiant aktualias, keliančias įtampą situacijas.

Šiems tikslams pasiekti, sugalvojome daugiau nei dešimt žaidimo scenarijų ir atrinkę tinkamiausius bei suskirstę juos pagal sudėtingumo lygį, sukūrėme tris žaidimus Paprasčiausias jų, tinkantis jau priešmokyklinių ar pradinių klasių vaikams – stalo žaidimas „Renkiesi tu“ (I lygis), sudėtingesnis, progimnazijų vaikams tinkantis – stalo žaidimas „KETauskų šeima“ (II lygis), o sudėtingiausias tinkamas ne tik paaugliams, bet ir suaugusiems - žaidimas „Minčių filtras“ (III lygis).

Taigi, žaidžiant aiškėja kaip mūsų mintys, emocijos ir elgesys yra susiję – taip lengviau paaiškinti

kertinius Kognityvinės elgesio terapijos principus. Todėl žaidimo metu įgyta patirtis išmokys ne vien dėmesingai pastebėti savo mintis, atpažinti emocijas, bet ir prisidės mokantis jas keisti – o visa tai taps priežastimi sėkmingiau keičiant savo savijautą ir elgesį.

1