

Käyttäytymisen haasteet

22.9.2010

Hanna Dammert & Iida Tuominiemi

KIELTEISTEN AJATUSTEN MUUTTAMINEN MYÖNTEISIKSI

”Ajatukset uusiksi”

Sosiaalis-emotionaaliset tavoitteet:

- Ymmärtää ajatusten merkitys erilaisissa tunnetiloissa
- Lisätä kykyä muuttaa kielteiset ajatukset myönteisiksi
- Positiivisen olemuksen lisääminen

Osallistujat:

8-vuotiaista ylöspäin, 2-10 henkilöä (ohjaaja mukaan lukien)

Harjoituksen kulku:

Osallistujat kertovat parilleen ikävästä tapahtumasta, joka heille on sattunut. Pari yrittää keksiä positiivisen näkökulman kyseiseen sattumukseen. Seuraavaksi parit vaihtavat rooleja.

Esim.

Osallistuja parilleen: ”Minua harmittaa, kun en päässytkään tentistä läpi.”

Pari vastaa: ”Tenttiin lukiessasi olet varmasti oppinut asioita eikä aikasi ole mennyt hukkaan.”

Harjoituksen jälkeen asiasta keskustellaan yhdessä. Ohjaaja voi kysyä esim.

Ajatteletko asioista yleensä myönteisesti vai kielteisesti?

Miten pystyt hallitsemaan kielteisiä ajatuksia?

Miten olet käsitellyt kohtaamiasi kielteisiä / myönteisiä tunnetiloja ja tapahtumia?