Naslov: Spreminjanje negativnih načinov izražanja (Transforming Negative Way of Expression)

Koda vaje: SLINTEGRA021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta  8. Situacijsko zavedanje | Posamezno/Individualno  Majhna skupine | 45-60 min |

**Namen:**

* Pripraviti učence da se naučijo pomen besed, ki jih uporabijo med notranjim dialogom.
* Usmeriti pozornost na besede, asociacije in opore ANCHORING
* Usmeriti pozornost na proces spreminjanja negativnih načinov izražanja
* Zamenjati osebno negativno besedišče s pozitivnim

**Opis:**

Če je vaja izvršena korak za korakom, bodo učenci/udeleženci morali iskati negativne izraze in jih spremeniti v pozitivne. Pozitiven odnos posameznika pogosto izvira iz njegovega/njenega pozitivnega besedišča. Torej, je pomembno katere besede uporabimo, saj sprožijo asociacije – ali pozitivne, ki so ciljno usmerjene in krepijo ciljno motivacijo, ali pa so negativne, ki krepijo motivacijo izogibanja.avoidance motivation.

**1. korak: Prvo, trener/učitelj povabi učence, da ustvarijo krog in da posvetijo pozornost svoji drži. Vsaka misel in čustvo spremeni mentalne procese. Z obvladovanjem telesen parametre (npr. napetost mišic), nadzorujemo in vplivamo na naše misli in čustva na pozitiven način. Trener nadaljuje z vajo, z naslednjimi koraki:**

**2. korak: Prvo poskusite negativno držo: znižajte brado na prsni koš, premaknite rame naprej, napnite trebušne mišice in naj bodo oči napol zaprte. Znižajte/spustite spodnjo ustnico. Plitko dihajte.**

**3. korak: Poskusite ugotoviti, kaj občutite. Poskusite misliti na kaj lepega, srečnega, veselega. (Ugotovili boste, da imate notranjo oviro, ki vam preprečuje misliti na kaj lepega). Drža vašega telesa je povezana z negativnimi čustvenimi vzorci.**

**4. korak: Zdaj poskusite storiti nasprotno: pozitivno držo telesa. Sprostite trebušne mišice, dvignite oči, brado, glavo, pogled, obrvi in kotičke ust. Povlecite rame nazaj in nekajkrat globoko vdihnite. Ta telesna drža vzbudi pozitivna čustva in oteži sprejemanje negativnih čustev in občutij.**

**5. korak: Ko učenci, dajo kratek komentar glede prejšnje izkušnje (ta del naj ne bo daljši kot 10 minut), jih razdelite v skupine po 4 do 5, tako da bo največ 4 skupin.**

**6. korak: Trener naj pove nekaj besed o pomenu pozitivnega govora in o izbiri besed. Nato naj da vsaki skupini nalogo, ki jo je pripravil/a vnaprej.**

Prva skupina dobi seznam besed z negativno konotacijo in poišče pozitivne sopomenke. Trener naj pripravi seznam vsaj 20-ih besed z negativno konotacijo.

Primer:

**Negativne besede Pozitivne besede**

Prepir/pretep nestrinjanje

Preobremenjen neverjetno zaposlen

Neumen se mora veliko naučiti

Potrt ne preveč vesel

Zaskrbljen raztresen/zamišljen

Druga skupina dobi dnevni časopis in poiščejo v njem negativno terminologijo in besedišče.

Tretja skupina tudi dobi dnevni časopis, ampak poiščejo v njem samo pozitivno besedišče.

Četrta skupina dobi kratek dialog, ki vsebuje več negativnih besed in katere morajo biti zamenjane s pozitivnimi. ( Opomba učitelju: dialogi ki se uporabijo med poukom materni jezik/tuj jezik)

**7. Korak: Glede na njihovo nalogo, prve tri skupine ustvarijo skupen plakat in ga kasneje predstavijo. Trener naj motivira učence, da naj bodo čimbolj kreativni/domiselni! (Uporaba, grafičnega prikaza, barv, simbolov, itd.)**

Četrta skupina odigra igro vlog, glede na kratek dialog, ki so ga dobili.

**8. korak: Ko učenci končajo s predstavitvijo, jih trener/učitelj znova povabi, da ustvarijo krog in da izrazijo mnenje o vaji in da spregovorijo o svojih občutkih.**

**Pripomočki/Material:**

Listi papirja, svinčnika, lepilo, škarje, dnevni časopis

**Metode:**

Izkušenjsko učenje, razprava/diskusija

**Nasvet za trenerje:**

Trener/učitelj naj bo dobro pripravljen/a za to vajo vključno z vsem materialom, ki je potreben in z dobro določenimi cilji in operativnim namenom.

**Vir/Literatura:**

**Avtorica:** Sonja Bercko. Handbook: Lama’s advice in Practice. (NVC). Velenje: Integra Institute.

**Izročki/Učni listi:**

Izroček: SPREMINJANJE NEGATIVNIH NAČINOV IZRAŽANJA

Orodje za trenerja/učitelja, ki se uporabi med pripravljanjem na vajo

SEZNAM NEGATIVNIH BESED, KI SE ZAMENJAJO S POZITIVNIMI

Confused – zmeden

Lazy - len

Inefficient - neučinkovit

Stupid - neumen

Sad - žalosten

aggressive - agresiven

quick-tempered – vzkipljiv

a fatty – bajs

an old man - starec

a coward - strahopetnež

nervous - živčen

boring -dolgočasen

hopeless - brezupen

disappointed - razočaran

desperate – obupan

weak - šibek

timid - plah

lonely - osamljen