

HUGSANAGILDRUR

Hvað ef?

Aldur nemenda: Unglingastig

Viðfangsefni: Gagnrýnin hugsun og sjálfsþekking

Færnimarkmið: Að nemendur verði færir um að þekkja og bregðast við hinum ýmsu hugsanagildrum

Efni og áhöld: Blað og skriffæri eða spjaldtölva

Tími/umfang: Ein til tvær kennslustundir

Höfundur verkefnis: Ian Morris

Þýðing og aðlögun: Jóhanna Guðrún Ólafsdóttir og Jóhanna Kristín Guðmundsdóttir

KENNSLULEIÐBEININGAR

Kennari vekur upp umræður um hugsanagildir og skiptir svo nemendum upp í 2-4 manna hópa.

Lýsing á vinnu: Nemendur fá verkefnið til útfyllingar á blaði eða í tölvu og koma með nokkur dæmi um hugsanagildir, hvernig mætti hugsanlega forðast þær og leiðir út úr þeim.

Hvað eru hugsanagildir?

Góðar hugsanir gera okkur kleift að koma okkur upp góðum venjum og góðar venjur eða að iðka góðar dygðir kalla fram góðar hugsanir. Hugurinn aðlagast því umhverfi sem mótast í.

Við verðum stöðugt fyrir einhverskonar áreiti eða reynslu á meðan hugur okkar er vakandi. Þetta eru oftast ósköp hversdagsleg áreiti sem verða til í almennum samskiptum okkar við aðra, allskonar áhorf, lestur eða grúsk. Við veltum því ekki endilega fyrir okkar hvaðan skilaboðin koma eða frá hverjum hvað þá hvort þau eru hagnýt eða ekki, það er hvort eitthvað af því sem við meðtökum dagsdaglega geti orðið okkur að gagni eða ekki. Það kannast flestir við það að hafa lent í atviki sem setur hugsunina á flug þannig að hún spólar hreinlega í atburðinum aftur og aftur, vekur upp reiði hjá okkur eða gremju sem getur leitt af sér óæskilega hegðun í kjölfarið annað hvort í formi orða eða gjörða. Eftir slík atvik getur leitt til innra niðurrifs (við tölum okkur sjálf niður), dapurleika, kvíða eða annarra miður þægilegra tilfinninga tilfinninga sem við getum mögulega komist hjá eða mildað ef við þekkjum leiðir til þess.

Hugsanagildir geta verið margskonar.

Biðja nemendur að koma með ábendingar um hugsanagildir.

Hvernig getum við fundið leið framhjá hugsanagildrum eða yfir þær þannig að komist verði hjá því að festast í þeim?



Hugsanagildrur

Komið með ykkar eigin dæmi um mögulegar hugsanagildrur, annað hvort sem þið þekkið eða teljið að algengt geti verið að komi upp.

A Atvik sem hefur komið upp eða getur komið upp	B Viðbrögð við atvikinu sem festir hugann við það	C Hvernig hefði ég getað komist hjá hugsanagildrunni
Dæmi: Mér leið illa þegar vinir mínir sögðu við mig að buxurnar mínar væru ljótar.	Ég er aldrei í nógu góðum buxum, ég hefði átt að fara í öðrum, af hverju eru þau svona leiðinleg	Ég á ánægð/ur með þessar buxur, þær eru þægilegar og ég ætla að halda áfram að ganga í þeim sama hvað hver segir.

FLEIRI VERKEFNI Í VERKEFNABANKA HEIMSPEKITORGSINS