

Як справлятися з невпевненістю | KIDS4ALL Learning Environment

 learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/managing-uncertainty

16. Juni 2023

Primary tabs

Як справлятися з невпевненістю

У кожного виникала ситуація, коли відчуваєш невпевненість. Якщо відчуваєшся вимотаним, загубленим, і взагалі не уявляєш, що буде далі, не переживай! Світ тебе не полишить. У цьому розділі ти навчишся краще розуміти свої відчуття і навчишся справлятися з невпевненістю.

А перш ніж перейти до вміння справлятися з невпевненістю, давайте дізнаємось, що ви знаєте про самих себе в таких ситуаціях:

1. Пригадайте ситуацію, коли ви почувались загубленим, не знали, що буде далі з вами чи рідними. Спробуйте пригадати таке: Чому ти переживав? З ким можна було поговорити. Як вирішилась ситуація (якщо зрештою була вирішена)?
2. Розкажіть свої спогади один одному в парі. Уважно вислухайте один одного.
3. Чи є щось однакове у ваших спогадах та емоціях? Розкажіть про свої спостереження.
4. А тепер спробуй придумати хоча б один зовсім інший спосіб вирішення ситуації, описаної твоїм напарником чи твоєю напарницею. Креативність у пошуку альтернатив вітається. Розкажіть їх один одному.



Такі обставини, як пандемія та інші ситуації невпевненості можуть психологічно впливати на нас. Давайте вивчимо деякі рекомендації, як справлятися з цією ситуацією.

До пандемії піти до школи, зустрітись з друзями та іншими членами родини сприймалось як речі, в яких можна було бути впевненим на 100%. На жаль, з початком пандемії все виявилось не таким впевненим. Школи закрились, зустрітись в реальному житті з друзями чи з великою родиною не завжди, а інколи й подовгу не було можливо. Така невпевненість породжувала відчуття засмученості, роздратованості, переляку, стурбованості або навіть пустоти. Важливо не забувати, що відчувати такі емоції, та й взагалі будь-які емоції, - абсолютно нормально, дорослі у твоєму оточенні точно так само мали такі відчуття. Такі емоції та відчуття могли виникнути не тільки під час пандемії, а й в інших стресових ситуаціях, наприклад під час хвороби, війни в країні або при переїзді.

Давайте дізнаємось певні лайфхаки, які допоможуть у часи невпевненості.

Топ основних лайфhakів: Не забувай, що в такі часи вкрай важливо піклуватись про себе, і для цього не треба робити все самотужки!

Download the File

А тепер час разом обговорити і прописати відповіді на наступні питання.

1. Як пандемія вплинула на відвідування школи та зустрічі з друзями?
2. Назви 4 лайфхаки, як справитись з невпевненістю.
3. Чи є у тебе власна методика, як справлятися з невпевненістю?
4. Які існують 5 органів чуття?

(У тексті можна перевірити перелік органів чуття)



Разом у парі з'єднайте наступні предмети з 5 органами чуття.

(Один предмет може відноситись до декількох органів)

- бджола

- морозиво
- сонце
- барабан
- горіле печиво
- квіти
- нявкання
- полуниця
- брудні шкарпетки
- стіл
- цвірінькання
- ведмедик
- піца
- поїзд
- принтер
- остріп
- хвилі
- барабан
- вогонь



Крок 1:

Разом в парі напишіть основні емоції: радість, смуток, гнів, страх, хвилювання, збудження. За бажанням можна додати й інші емоції!

Крок 2:

А тепер в тиші наодинці подумай про таке: згадай ситуації, в яких виникали у тебе такі емоції. З'єднай емоції з ситуаціями. Тепер згадай свою реакцію на певну ситуацію чи на певну емоцію (наприклад, перед екзаменом з'явилась тривожність -> було важко сконцентруватись, почав боліти живіт, не хотілось ні з ким говорити). Дуже важливо розуміти, як ми реагуємо в певних ситуаціях і чому. Напиши свій досвід.

Крок 3:

А тепер в парі створіть малюнок на великому аркуші паперу. Намалюйте емоції, які ілюструють перелічені емоції. Без вказування імен напишіть кожен свої певні реакції під цими емоціями. Чи є у вас в парі однакові реакції?

If you want your content to be in the KIDS4ALLL gallery, please ask your educator to upload it in the work.it area.



Станьте консультантами щастя один для одного!

1. Кожному з вас потрібно написати на окремих смужках паперу не менше 15 речей, які змушують тебе почуватись добре і підіймають тобі настрій (це можуть бути об'єкти, люди, дії, місця тощо). Потрібно написати їх чітко і конкретно.
2. Коли ви обидва готові, прочитайте їх один одному вголос*, і, прочитавши кожен смужку, покладіть її перед собою, розмістивши їх всіх у порядку важливості.

Готово?

3. Яких з цих речей немає або ж недостатньо у твоєму повсякденному житті, і як це можна змінити? Далі кожен з вас розробляє стратегії, як можна покращити гарне самопочуття, залучившись підтримкою один одного.
4. Згодом спробуйте регулярно обговорювати своє самопочуття, чи працюють вироблені стратегії? Якщо ні, мотивуйте один одного пробувати нові стратегії?

Проходження розділу завершується листівкою «Що робить вас щасливими?»

*Якщо серед написаних речей є такі, з якими не хочеться ділитись, просто поклади смужку, не читаючи її вголос.

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!





Share postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

And now, what do you want to learn more about?

Книга про коронавірус англійською мовою