

12 atvejo tyrimas

Aprašymas: Linai yra 7 metai. Ji dažnai bando prisiimti atsakomybę už dalykus, kurių ji negali pakeisti. Ji po kiekvienos pamokos visada prieina prie mokytojo pasikalbėti, norėdama įsitikinti, kad viską gerai suprato. Pastebėta, kad mergaitė sutrinka ir pasimeta, jei pasikeičia tvarkaraštis, terminai ir pan. Tokiais atvejais ji patiria fizinius diskomforto požymius, tokius kaip prakaitavimas, drebulys ir greitas širdies plakimas.

- **Raktažodžiai:**

Nerimas, psichikos sutrikimas, kasdienės veiklos.

12 atvejo tyrimo veiksmų planas

Veikla: užduočių planavimas ir peržiūra

Reikalingos priemonės: kalendorius ir planuoklis, popierius, spalvoti pieštukai arba markeriai.

Instrukcijos:

1. Pasakykite Linai, kad jūs jai padėsite suplanuoti ir apžvelgti ateinančios dienos ar savaitės užduotis ir veiklas.
2. Paprašykite Lina išvardyti užduotis ir veiklas, kurias ji turi atlikti, pavyzdžiui, namų darbus, namų ruošos darbus ir užklausinę veiklą.
3. Naudodamiesi kalendoriumi ar planuokliu, padėkite Linai sudaryti užduočių ir veiklos tvarkaraštį, atsižvelgdami į visus laiko apribojimus ar terminus.
4. Paraginkite Liną žymėti užduotis ir veiklas skirtingomis spalvomis, kad lengviau prisimintų, ką reikia atlikti.
5. Kai Lina atliks kiekvieną užduotį ar veiklą, paprašykite jos pažymėti ją sąrašė ir apžvelgti, kaip jai sekėsi. Paskatinkite ją apmąstyti, kas pavyko gerai, ką buvo galima patobulinti ir kaip ji galėtų atlikti panašias užduotis ar veiklas ateityje.
6. Dienos ar savaitės pabaigoje kartu su Lina peržiūrėkite tvarkaraštį ir paprašykite jos apmąstyti, kaip sekėsi dirbti. Paraginkite ją nurodyti sritis, kuriose ji susidūrė su sunkumais ar jautėsi pasimetusi, ir apgalvokite strategijas, kurios padėtų jai susidoroti su panašiomis situacijomis ateityje.

Ši veikla gali padėti Linai ugdyti atsakomybės jausmą, nes ji kontroliuoja savo užduotis ir veiklas. Sudarydama tvarkaraštį ir peržiūrėdama savo pažangą, Lina taip pat gali sustiprinti pasitikėjimą savimi. Kiekvienos užduoties atlikimas gali suteikti laimėjimo jausmą. Ši veikla taip pat gali padėti Linai išmokti susidoroti su įvairiais pokyčiais ir įveikti fizinio diskomforto požymius.

2 veikla

Linai taip pat gali padėti įveikti nerimą ir užduotys, atliekamos raštu. Atkreipkite dėmesį, kad tokios užduotys gali tikti ne visiems nerimo spektro turintiems asmenims. Štai keletas pavyzdžių:

1. Dienoraščio rašymas. Paskatinkite Liną rašyti apie savo mintis ir jausmus dienoraštyje. Ji galėtų rašyti apie tai, kas jai kelia nerimą, kaip ji jaučiasi dėl nerimo ir kokias strategijas ji išbandė, kad suvaldytų nerimą. Tai gali padėti Linai suprasti savo mąstymo modelius ir išsiugdyti nerimo įveikimo įgūdžius.
2. Pozityvūs teiginiai. Paskatinkite Liną sudaryti pozityvių teiginių sąrašą, pvz., „Aš galiu“, „Aš esu stipri“ arba „Aš galiu su tuo susidoroti“. Tegul ji šį sąrašą nešiojasi su savimi ir perskaito jį, kai jaučia nerimą ar yra prislėgta.
3. Dėkingumo dienoraštis. Paskatinkite Liną kiekvieną dieną užsirašyti dalykus, už kuriuos ji yra dėkinga, pavyzdžiui, gerus draugus, palaikančią šeimą ar mėgstamą hobį. Susitelkimas į teigiamus dalykus jos gyvenime gali padėti pakeisti mąstyseną ir nukreipti ją nuo nerimo į dėkingumą.
4. Tikslų nustatymas. Paskatinkite Liną užrašyti savo trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus. Tokiu būdu ji pajaus, kad pati kontroliuoja savo gyvenimą, ir pajutusi nerimą, galės sutelkti dėmesį į savo išsikeltus tikslus.

Svarbu pažymėti, kad užduotys, atliekamos raštu, turėtų būti pritaikytos pagal kiekvieno mokinio poreikius. Mokytojas turi remti mokinį ir patarti bei pasiūlyti alternatyvius metodus, jei šios užduotys nepadeda suvaldyti nerimo.