



Dämpa irritation

Mål

Målet är att lära eleverna att hitta alternativa idéer som de kan använda när de blir irriterade på andras tankar, handlingar och egenskaper. Genom övningen kan eleverna träna på att uttrycka intresse för och acceptera olikheter.

Anvisning

Den här övningen kan göras i klassen, antingen som individuella uppgifter eller i grupper.

Tänk först på saker hos andra människor som kan få dig att bli irriterad. Skriv upp dem på ett papper.

Fundera sedan på varför du blir irriterad. Orsaken till irritationen eller andra jobbiga känslor kan vara svartsjuka, att du saknar färdigheter i att lära känna någon eller att du har svårt att hantera egenskaper som är annorlunda hos någon annan.

Kom sedan på minst tre alternativa sätt att tänka på samma sak.

Diskutera sedan i klassen vad som skulle hända med irritationskänslan om vi såg på saker och ting på ett annat sätt. Vad skulle hända om vi valde att se de bra sidorna hos våra klasskamrater i stället för de dåliga?

Exempel

Föra ljud under lektionen

Irritationstanke: "Jag blir störd när en annan elev låter på lektionen."

Anledningen till irritationen: "För att det är svårt för mig att koncentrera mig när det inte är tyst."

Irritationsdämpare:

"Någon annan kanske behöver ljudet för att själv kunna koncentrera sig."

"Alla kan inte rå för att de låter. Eller så märker de inte ens nödvändigtvis av det själva."

"Jag kan själv sätta på mig hörselskydd om ljuden är störande."

Andras färdigheter

Irritationstanke: "Det stör mig när någon kan rita riktigt bra."

Anledningen till irritationen "Jag önskar att jag också kunde rita. Jag känner avundsjuka över någon annans skicklighet."

Irritationsdämpare:

"Jag har också färdigheter som någon annan kan känna avundsjuka över."

"Skulle jag kunna lära mig av den andra personen om jag frågade hen om teckningsteknik?"

"Det är så häftigt att min klasskamrat är så duktig på det där."