



Игра 2

Да се научим да правим избор

УВОД

С тази игра в контекста на пазаруване в супермаркет пациентът се научава да контролира емоциите си, по време на седмичния пазар, без да бъде воден от моментното си настроение и емоциите си в избора си на храна.

ЦЕЛЕВА ГРУПА

Това упражнение е подходящо за хора над 14 годишна възраст.

КЛЮЧОВИ ДУМИ

Управление на емоциите
Развитие на волята
Начин на живот
Психологическа компенсация

ЦЕЛ НА ИГРАТА

Целта на тази игра е, пациентът да се научи как да прави правилният избор при пазаруване на храна, без да се поддава на емоциите си в този момент. Освен това, да се научи как да управлява емоциите си по един положителен начин към промяна в начина на живот.

ВЪТРЕ ИЛИ НАВЪН

Навън

2017-1-TR01-KA204-045605



ПРИЧИНА ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ИГРАТА

Придобиването на нов здравословен начин на живот включва промяна на много нива и едно от първите е изборът на това, което купуваме и държим вкъщи.

РАЗХОД

0€

МАТЕРИАЛИ

Посещение в супермаркет, по възможност голям и богато зареден.

ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ

Инструкторът трябва да отиде в супермаркета с пациента. Първата стъпка е да помолим пациента да направи емоционален избор, селекция от продукти, провокиран от своите емоции. След това, инструкторът ще помоли пациента да направи рационален избор на продукти от това, което би искал да купи, абстрахирайки се от емоциите си. Накрая, инструкторът и пациентът сравняват двете колички за пазаруване и разсъждават върху това защо всеки продукт е избран и каква емоция или логика отразява.

Инструкторът трябва да направи така, че пациентът да разбере разликата между двете кошници с покупки.

Важно е пациентът да види възможните алтернативи на продукти, които не са здравословни и да го накара да види алтернативи, които са подходящи за неговия вкус и които могат да го задоволят.

Ние възнамеряваме да създадем нов начин на живот, без това да означава лишения и страдания за цял живот.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ

Научаваме се да пазаруваме, осъзнавайки емоциите си и знаейки как да ги насочваме към положителна промяна в начина си на живот.

ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ

- Мога ли да се абстрахирам от емоциите си, когато пазарувам?

2017-1-TR01-KA204-045605



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Разпознавам ли тези емоции в това време?
- Знам ли, че има алтернативи? Познавам ли добре тези алтернативи?
- Воля
- Мотивация
- Визуализиране на целите

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез това просто упражнение пациентът може да започне да променя начина си на живот, когато пазарува като осъзнае емоциите, които чувстват в този момент.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.