

Název hry

Vnitřní dialogy

Studenti se učí o vnitřním dialogu a prožívají situace doprovázené tímto dialogem.

Doporučený věk pro tuto hru:

9+

Doba trvání:

20-45 min



Počet studentů:

2+

Využití hry:

✓ Ve třídě



Instrukce:

Učitel popisuje, co je to vnitřní dialog - mluvení sám k sobě a že se dělí na pozitivní, negativní a popisný.

Poté studenti vymyslí příklady různých vnitřních dialogů v základních situacích, jako jsou:

1. Student se chystá udělat obtížný test.
2. Student se chystá vstoupit do nové třídy, kde zná pouze jednu osobu.

Po uvedení několika příkladů učitel shrne kolik bylo pozitivních příkladů a kolik negativních, a pokusí se shrnout důsledky pozitivního a negativního dialogu.

Nakonec jsou studenti rozděleni do skupiny po 3, kde 2 předvádějí pozitivní a negativní vnitřní dialogy a student uprostřed se snaží chovat podle jejich přesvědčení.

Situace pro hru ve skupinách po třech mohou být například:

1. Žák běžel přespolní závod, na závod tvrdě trénoval, ale skončil na posledním místě.
2. Studentka má s kamarádkou dohodu, že se budou společně stravovat ve školní jídelně, ale když vejde do jídelny, její kamarádka už sedí s někým jiným.

Na závěr studenti reflektují možné výsledky pozitivního/negativního vnitřního dialogu a způsoby, jak ovlivnit vlastní zkušenost.



Materiál:

Seznam situací, kdy lze pravděpodobně zažít různé vnitřní dialogy



Tipy pro hru:

- Zkuste si přečíst trochu více psychologických článků o mluvení sám k sobě a jeho vlivu na různé profesionály (např. sportovce).



Reflexní otázky pro studenty:

- Jak může vnitřní dialog ovlivnit vaše výsledky?
- Překvapilo vás dnes něco?