

Metodas „Minčių filtras“

2021-12-31

Psichologijos pamokose neretai naudoju šį metodą. Tai smagus terapinis žaidimas, kurį žaidžiant lavėja savistaba, pastabumas mintims, emocijų atpažinimas ir reguliavimas, savikontrolė. Šis metodas leidžia vykdyti mokinių psichoeducaciją: mokyti atskirti, įvardinti ir nustatyti tarpusavio ryšį tarp minčių, emocijų, fizinių pojūčių ir elgesio bei juos keisti.

Psichologijos vyresnysis mokytojas Laimondas Taroza