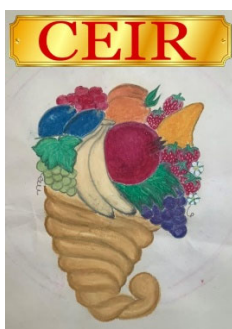




2.4.9 MĀCĪBU MODUĻI

ieslodzītājiem

Moduļa nosaukums: **Prāts un emocijas**

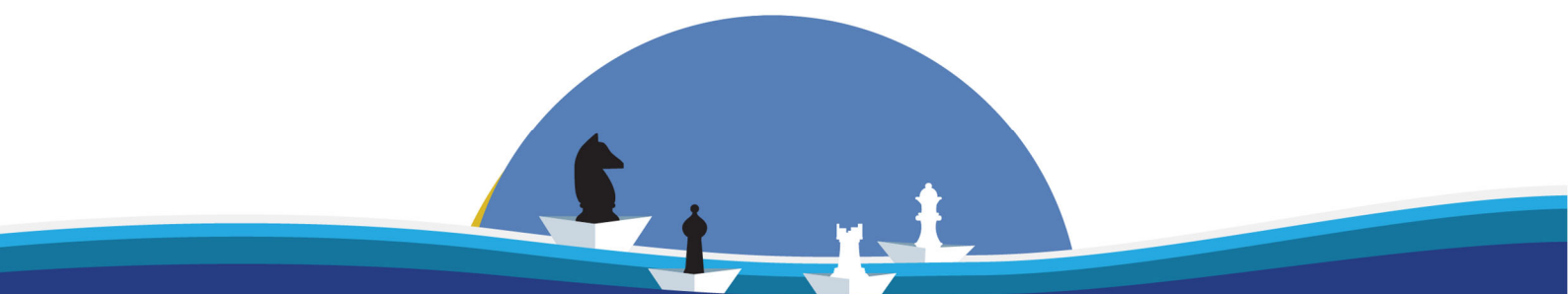


#

#

Kopsavilkuma

1- TĒMA UN DARBĪBAS JOMA.....	3
1.1 Vecāku tēma	3
1.2 Mērķa	4
2- PRAKSES APRAKSTS.....	5
2.1 Apraksts.....	5
2.2. Mērķis/uzdevums	5
2.3. Mācīšanās rezultāti	6
2.4 Apmācības pieeja	6
3- INSTRUMENTI.....	8
4- PIEZĪMES	9
5. ATRUNA.....	10



1- TĒMA UN DARBĪBAS JOMA

1.1 Vecāku tēma

Modulis "Prāts un emocijas" veicina specifisku garīgo un emocionālo prasmju attīstību, kas pārsniedz šaha spēli un attiecas uz plašākām dzīves situācijām. Pamatprasmes, uz kurām koncentrējas apmācības sesija, ir:

Stratēģiskā domāšana: šahs prasa tālredzību, plānošanu un stratēģisko domāšanu. Šaha prakse palielina spēju paredzēt sekas, novērtēt iespējas un pieņemt aprēķinātus lēmumus. Tas saasina spēju apsvērt ilgtermiņa sekas, pirms rīkoties impulsīvi.

Pacietība un koncentrēšanās: šahs prasa ilgstošu uzmanību un koncentrēšanos. Apmāciet cilvēkus koncentrēties uz pašreizējo brīdi, nezaudējot no redzesloka ilgtermiņa mērķus. Disciplīna koncentrācijā veicina labāku uzmanību citās dzīves jomās.

Emocionālais regulējums: Šahs var izraisīt virkni emociju, uztraukumu, vilšanos, vilšanos un panākumus. Mācīšanās pārvaldīt šīs emocijas spēles laikā veicina emocionālo noturību. Izpratne par to, kā emocijas ietekmē lēmumu pieņemšanu, palīdz kontrolēt impulsīvas darbības un izdarīt racionālākas izvēles dzīvē.

Moduļa "Prāts un emocijas" galvenā tēma ir garīgās un emocionālās disciplīnas attīstība: tas ir, šaha izmantošana kā līdzeklis, lai apmācītu un uzlabotu garīgo noturību, emocionālo kontroli un disciplīnu.

Izstrādātās tēmas:

Stratēģiskā domāšana un plānošana: Plānošana uz priekšu un seku analīze, palīdzība stratēģisku lēmumu pieņemšanā uz tāfeles un potenciāli dzīvē.

Pacietība un izturība: Panākumi šahā, tāpat kā dzīvē, bieži prasa neatlaidību, izmantojot izaicinājumus.

Emocionālais regulējums: emocionālā kontrole un izturība, saskaroties ar neveiksmēm vai zaudējumiem, veicinot līdzsvarotu emocionālo reakciju šaha spēļu laikā un pēc tām.

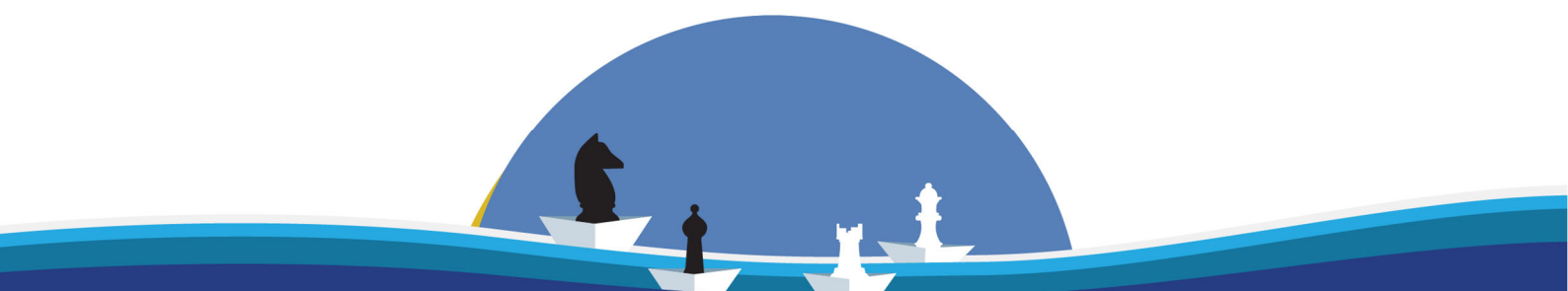
Fokuss un koncentrēšanās: Nepieciešamība pēc ilgstošas uzmanības un koncentrēšanās spēles laikā, uzlabojot uzmanības noturību un koncentrēšanos.

Pielāgošanās spēja un elastība: pielāgojiet stratēģijas visā spēlē un pielāgojieties mainīgajiem dzīves apstākļiem.

Paškontrole un lēmumu pieņemšana: apsvērt kustību un darbību sekas.

1.2 Mērķa

Galvenie saņēmēji: ieslodzītie. Moduļa uzmanības centrā ir ieslodzītie cietuma vidē.
Sekundārie ieguvēji: pedagogi, konsultanti, brīvprātīgie, skolotāji, pasniedzēji.



2- PRAKSES APRAKSTS

2.1 Apraksts

1. mācību daļa: levads garīgajā un emocionālajā disciplīnā šahā (ilgums: 1 stunda)
levads un pārskats (15 minūtes): Sesijas mērķu skaidrojums, uzsverot garīgo un emocionālo disciplīnu šahā un tās atbilstību. Izpratne par stratēģijām (45 minūtes): levads stratēģiskajā domāšanā, koncentrējoties uz plānošanu, seku analīzi un lēmumu pieņemšanu šahā.

2. mācību daļa: Praktiskais pielietojums (ilgums: 2 stundas) Spēle un prakse (90 minūtes): Iesaistiet ieslodzītos šaha spēlēs, uzsverot garīgās disciplīnas, pacietības un izturības pielietošanu spēles laikā. Mērķtiecīgi vingrinājumi (30 minūtes): vērsti uz emocionālo regulēšanu, koncentrēšanos un pielāgošanās spēju šaha scenāriju vai izaicinājumu laikā.

3. mācību daļa: Pārdomas un pārrunas (ilgums: 1 stunda)
Grupas pārdomas (30 minūtes): Veicināta diskusija par spēles laikā piedzīvoto, uzsverot sastaptos garīgos un emocionālos aspektus un izmantotās stratēģijas.
Pieteikums ārpus šaha (30 minūtes): diskusijas par šahā gūto mācību (piemēram, pacietība, koncentrēšanās) pārņemšanu ikdienas dzīvē, atbildības un disciplīnas veicināšanu.
Kopējais ilgums: apmēram 4 stundas

Šīs aktivitātes ir strukturētas, lai iepazīstinātu ar garīgās un emocionālās disciplīnas jēdzieniem, sniegtu praktiskus pielietojumus, izmantojot spēli un vingrinājumus, un veicinātu pārdomātas diskusijas par šo prasmju pielietošanu gan šaha kontekstā, gan ārpus tā.

2.2. Mērķis/uzdevums

1. Attīstīt stratēģiskās domāšanas, plānošanas un lēmumu pieņemšanas prasmes.
2. Veicināt emocionālo regulāciju un noturību, reaģējot uz uzvarām, zaudējumiem un sarežģītām situācijām spēles laikā.
3. Izkopiet pacietību un neatlaidību, parādot, ka panākumi šahā, tāpat kā dzīvē, prasa nepārtrauktu piepūli.

4. Uzlabojiet uzmanību un koncentrēšanos, izmantojot šaha sesijas.
5. Veicināt pielāgošanās spēju un elastību, parādot nepieciešamību pielāgot stratēģijas atbilstoši dažādām spēles situācijām.
6. Veicināt paškontroli, apdomīgu lēmumu pieņemšanu un atbildības sajūtu, pārdomājot gājienus un sekas šaha spēļu laikā.

2.3. Mācīšanās rezultāti

Dalībnieki uzlabos savas stratēģiskās domāšanas, plānošanas un lēmumu pieņemšanas prasmes, pilnveidojot spēju paredzēt sekas un veikt aprēķinātus gājienu.

Ieslodzītie attīstīs labāku emocionālo kontroli, izturību un pielāgošanās spējas, saskaroties ar uzvarām, zaudējumiem vai izaicinošiem spēles scenārijiem. Lielāka izpratne un pacietības un neatlaidības prakse, būtiskas iezīmes, kas nepieciešamas gan šaham, gan dzīves izaicinājumiem. Palielināts uzmanības ilgums un palielināta koncentrēšanās šaha sesiju laikā, veicinot ilgstošu koncentrēšanos un disciplinētu domāšanu. Dalībnieki iemācīsies pielāgot stratēģijas dažādiem spēļu scenārijiem, veicinot pieejas elastību un problēmu risināšanu.

Uzlabotas lēmumu pieņemšanas prasmes ne tikai šaha spēlēs, bet, iespējams, reālās dzīves situācijās, veicinot atbildīgu izvēli. Attīstīt emocionālo noturību, palīdzot pārvaldīt stresu, neveiksmes un likstas, kas radušās šaha sesijās un ārpus tām. Paškontroles un disciplīnas stiprināšana.

2.4 Apmācības pieeja

Moduļa "Prāts un emocijas" mācīšanas metodika

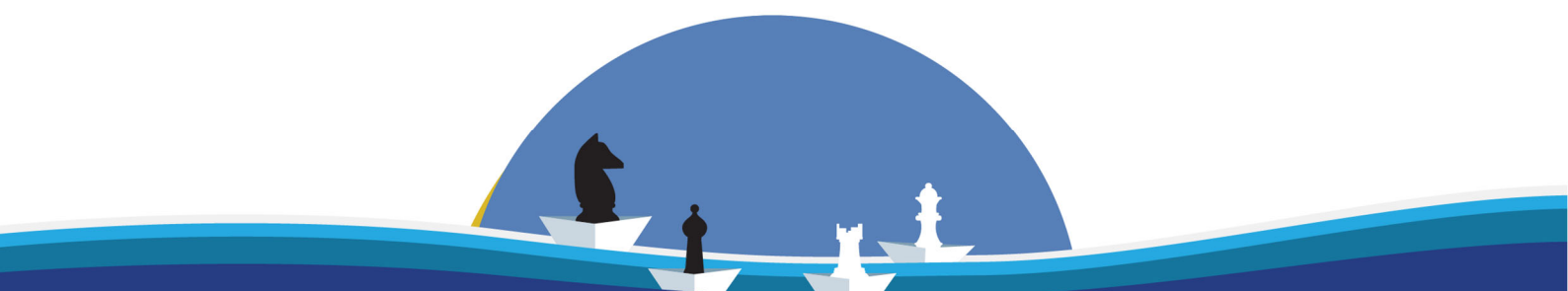
Demonstrācija un skaidrojums:

- Ievads jēdzienos: Garīgās un emocionālās disciplīnas skaidrojumi, ilustrējot nozīmi šahā un dzīvē.
- Stratēģiju demonstrēšana šaha spēļu laikā.

Prakse:

- Spēļu sesijas: iesaistiet ieslodzītos regulārā šaha spēlē, ļaujot reāllaikā praktiski pielietot stratēģijas un emocionālo kontroli.
- Vadīti vingrinājumi:

- Uz scenārijiem balstīti izaicinājumi: Īpaši vingrinājumi, kas paredzēti emocionālās noturības un stratēģiskās domāšanas izkopšanai šaha sesiju laikā.
- Pārdomātas diskusijas:
- Pēcspēles diskusijas: Mudiniet ieslodzītos pārdomāt savu pieredzi, emocijas un stratēģijas, kas tiek izmantotas spēles laikā, veicinot pašapziņu.
- Atsauksmes un iedrošinājums:
- Pozitīvs pastiprinājums: Konstruktīvas atgriezeniskās saites un iedrošinājuma sniegšana ieslodzītajiem, atzīstot viņu centienus disciplīnas pielietošanā šaha laikā.
- Pielietojums ārpus šaha:
- Reālās dzīves korelācijas: Diskusijas par to, kā šahā apgūto garīgo un emocionālo disciplīnu var pielietot ikdienas dzīves situācijās.



3- INSTRUMENTI

Šahs un šaha dēļi: būtiski spēļu sesijām, tie atvieglo praktiskus vingrinājumus, lai piemērotu stratēģisku lēmumu pieņemšanu.

Rakstīšanas materiāli: piezīmju grāmatiņas, pildspalvas vai marķieri, lai dalībnieki varētu veikt piezīmes, pierakstīt stratēģijas vai analizēt savas kustības.

Vizuālie palīg līdzekļi: diagrammas, diagrammas vai plakāti, kas ilustrē lēmumu pieņemšanas procesu, šaha stratēģijas vai reālās dzīves scenārijus vizuālai apguvei.

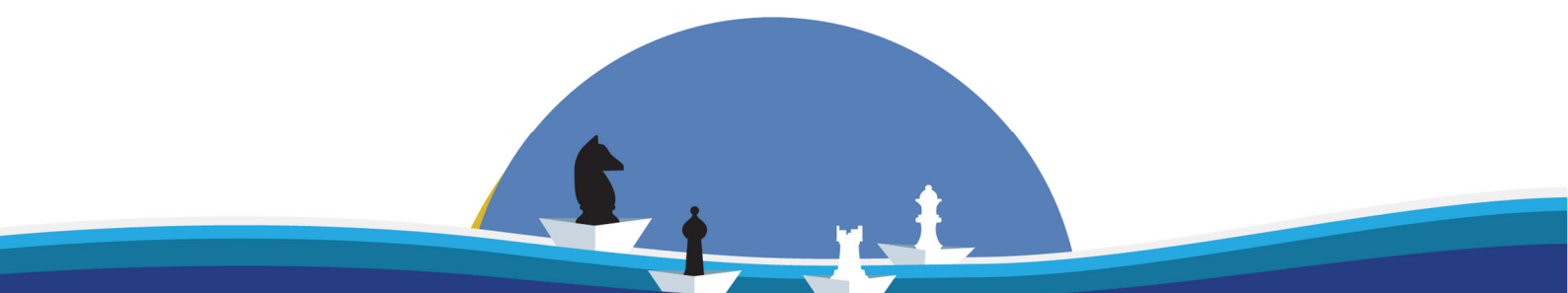
Šaha scenāriji vai izaicinājumi: iepriekš izstrādāti scenāriji vai izaicinājumi, kas vērsti uz lēmumu pieņemšanu, lai vadītu praktiskās sesijas.

Diskusiju ceļveži vai izdales materiāli: darblapas vai ceļveži diskusiju atvieglošanai.

Mācību līdzekļi: Atbilstošas grāmatas, raksti vai mācību materiāli par šaha stratēģijām, lēmumu pieņemšanu un psiholoģiju (pēc izvēles, bet nodevēgi).

4- PIEZĪMES

Modulis "Prāts un emocijas" ne tikai bagātina šaha prasmes, bet arī sniedz ieslodzītajiem būtiskas prasmes viņu personīgajai attīstībai un potenciālajai reintegrācijai sabiedrībā, veicinot pozitīvu un konstruktīvu pieeju cietuma vidē.



5. ATRUNA

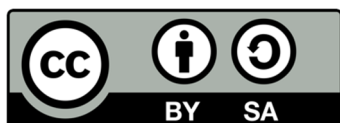
Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar būt par tām atbildīgas.

Autori

© 2024. gada maijs – Skill Up Srl, UniChess ssdl, INDEPCIE sca, Club Magic Extremadura Sporta klubs, Izglītības un inovāciju pētniecības centrs, Latvijas Šaha federācija

Šī publikācija ir sagatavota ar Eiropas Komisijas finansiālu atbalstu Erasmus+ projekta "ICARUS – Including Chess As a Re-education Up-Skilling tool" ietvaros, N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409.

Attiecinājums, daļa tādā pašā stāvoklī



(CC BY-SA): Jūs varat brīvi kopīgot, kopēt un tālākizplatīt materiālu jebkurā vidē vai formātā, kā arī pielāgot, remiksēt, pārveidot un izstrādāt to jebkādiem mērķiem, tostarp komerciāliem. Licenciārs nevar atsaukt šīs brīvības, ja vien jūs ievērojat licences noteikumus saskaņā ar šādiem noteikumiem:

Attiecinājums : jums ir jāpiešķir pienācīgs kredīts, jānorāda saite uz licenci un jānorāda, vai ir veiktas kādas izmaiņas. Jūs varat to darīt jebkādā saprātīgā veidā, bet ne tādā veidā, kas liek domāt, ka licences devējs apstiprina jūs vai jūsu izmantošanu.

Dalīties līdzīgi: ja remiksējat, pārveidojat vai veidojat materiālu, jums ir jāizplata savs ieguldījums ar tādu pašu licenci kā oriģinālam.

Nav papildu ierobežojumu : lietotājs nevar lietot juridiskos noteikumus.