

8c godz. Wych.

Temat: Jak świadomie podejmować decyzje?

Jesteś w bardzo ważnym momencie swojego życia, już za kilka tygodni skończysz szkołę podstawową. Z pewnością masz już wybraną szkołę i zastanawiasz się nad tym co będziesz robić w dorosłym życiu.

Dzisiaj porozmawiamy o podejmowaniu decyzji.

Obejrzyj załączony film.

Następnie odpowiedz na pytania:

Co ogranicza naszą wolność?

Co oznacza "wolność od", a co "wolność do"?

Kiedy możemy mieć problem z podjęciem decyzji?

Jak emocje mogą wpływać na podjęcie decyzji?

Przeczytaj jakie czynniki wpływają na podejmowanie decyzji

- ważność decyzji
- czas
- wsparcie od innych
- przeżywane emocje
- pytania od filozofów
- heurystyki
- zmęczenie decyzyjne

O czym warto pamiętać podejmując decyzje?

Mniej decyzji, gdy konieczna jest koncentracja;

Emocje jako nasz radar – co czuję, z jakiego powodu, co teraz jest dla mnie ważne, czego potrzebuję (silne emocje mogą utrudniać podejmowanie decyzji, jednak nie warto im zaprzeczać, ale potraktować jako informację o tym, co się z nami dzieje, czego potrzebujemy);

Korzystanie ze wsparcia innych osób – poszerzanie swojej perspektywy, korzyści z poznawania argumentów osób o innym zdaniu;

Wykorzystanie czasu jako sprzymierzeńca - nie wszystkie decyzje muszą być podjęte „na już”;

Wiedza o heurystykach i zjawisku zmęczenia decyzyjnego zmniejsza ryzyko błędnych decyzji;

Wsparcie od filozofów – pytania kartezjańskie, które warto sobie zadać podejmując ważne decyzje:

1. Co się stanie, jeśli to zrobię?
2. Co się nie stanie, jeśli to zrobię?
3. Co się stanie, jeśli tego nie zrobię?
4. Co się nie stanie, jeśli tego nie zrobię?

Zjawisko zmęczenia decyzyjnego – na czym polega?

Warto odnieść się do przykładu: Chodzisz po sklepie w poszukiwaniu wymarzonej pary butów. Założyłeś kilkanaście par, żadna ci się nie podoba i już masz dość. Wtedy w ostatnim ze sklepów decydujesz się na te, które nie były tymi wymarzonymi, ale miały najmniej wad. Pewnie nie zdecydowałbyś się na nie, gdybyś zobaczył je jako jedne z pierwszych, ale teraz je bierzesz i z ulgą wracasz do domu. Powodem takiego zachowania było zmęczenie decyzyjne, a efektem – nietrafiony zakup. Wniosek: W stanie zmęczenia decyzyjnego najczęściej występują dwa scenariusze: podejmujemy bezmyślne decyzje lub poddajemy się sytuacji i pozwalamy, aby okoliczności za nas zdecydowały.

Podziel się swoimi przemyśleniami ze mną na Messengerze lub w wiadomości w MobiDzienniku.

Do lekcji dołączona jest karta pracy, możesz ją wykonać kiedy trzeba będzie podjąć ważną decyzję.

Powodzenia.