

Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností
žáků

ODOLNOST

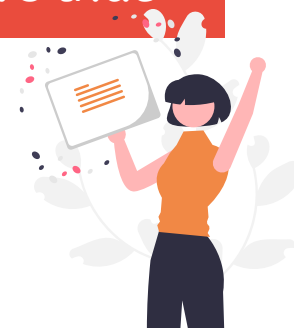
NÁSTROJ 1

**Aktivita pro
studenty ve třídě**

Název nástroje

Tři obálky

Cíle nástroje



- ❖ Uznávání a oceňování minulých úspěchů: Cílem první obálky je pomoci dětem rozpoznat a ocenit jejich minulé úspěchy. To posiluje jejich sebevědomí a sebedůvěru tím, že jim pozitivně připomíná jejich schopnost překonávat výzvy a nepřízeň osudu v minulosti.
- ❖ Pochopení významu sociální podpory: Druhá obálka se snaží pomoci dětem pochopit význam sociální opory v jejich životě. Určením důležitých osob v jejich kruhu podpory a zamyšlením se nad nimi se děti naučí, že nejsou samy a že mají vnější zdroje, na které se mohou v těžkých chvílích obrátit.
- ❖ Stanovení budoucích cílů a motivací: Cílem třetí obálky je pomoci dětem stanovit si cíle a motivace do budoucna. To jim dává směr a cíl, který je motivuje k tomu, aby pokračovaly navzdory výzvám, a podporuje tak jejich schopnost čelit nepřízni osudu s odhodláním a vytrvalostí.

Plán výuky pro učitele



Propojení činnosti s dovedností

Aktivita se třemi obálkami podporuje uznání minulých úspěchů, podporuje sociální podporu a usnadňuje stanovení budoucích cílů a motivaci, což jsou klíčové aspekty odolnosti dětí. Tím, že tato aktivita pomáhá dětem rozvíjet tyto vnitřní a vnější dovednosti a zdroje, je připravuje na to, aby mohly čelit životním výzám s větší silou a schopností odrazit se od nepřízně osudu.

Výsledky

Aktivita se třemi obálkami poskytuje dětem příležitost zamyslet se nad svými minulými zkušenostmi, posílit mezilidské vztahy, stanovit si jasné cíle a rozvíjet dovednosti pro zvládání problémů, což přispívá k rozvoji odolnosti a schopnosti úspěšně čelit životním výzám.

Hlavními výsledky aktivity "Tři obálky" na podporu odolnosti dětí jsou:

Větší povědomí o svých silných stránkách: Díky reflexi svých minulých úspěchů a poznávání důležitých lidí ve svém životě si děti lépe uvědomují své vnitřní i vnější silné stránky a zdroje, které jim mohou pomoci překonat budoucí výzvy.

Posilování sebeúcty a sebedůvěry: Uznávání a oceňování úspěchů, kterých děti dosáhly v minulosti, posiluje jejich sebeúctu a sebedůvěru.

Lepší pochopení významu sociální podpory: Identifikace důležitých osob v jejich kruhu podpory ukazuje dětem, že nejsou samy a že mají lidi, na které se mohou v těžkých chvílích obrátit. To posiluje jejich mezilidské vztahy a pomáhá jim pochopit význam sociální podpory pro rozvoj odolnosti.

Plán výuky pro učitele



Stanovení jasných cílů a budoucích motivací: Proces stanovování cílů a budoucí motivace poskytuje dětem smysl a směr života.

Představení nástroje

- ♥ Je velmi důležité vybavit naše děti nástroji, které potřebují k překonávání překážek a k tomu, aby se jim dařilo i tváří v tvář nepřízní osudu.
- ♥ Tato AKTIVITA má dětem pomoci pochopit a posílit jejich schopnost účinně se vyrovnávat s životními výzvami tím, že rozpoznají a rozvíjejí své vnitřní a vnější zdroje.
- ♥ Prostřednictvím řady pečlivě navržených obálek budou děti zkoumat tři klíčové aspekty odolnosti: své minulé úspěchy, síť sociální podpory a své budoucí cíle a motivace. Tím, že se děti zamyslí nad těmito aspekty a podělí se o své zkušenosti se skupinou, získají hlubší porozumění tomu, co znamená být odolný a jak mohou tyto dovednosti uplatnit ve svém každodenním životě.

Potřebný čas

Časový rámec, 30-40min

Potřebné zdroje, materiál (+ v případě potřeby přiložené další

Nepotřebujete

Plán výuky pro učitele



Tipy pro implementaci nástroje učitelem

Před provedením aktivity si připravte všechny potřebné materiály.

- ❖ Ujistěte se, že jsou pro ně uvedené příklady relevantní a smysluplné, a zvažte případné úpravy, abyste zajistili jejich účast a porozumění.
- ❖ Jasně vysvětlíte jednotlivé kroky aktivity a ujistěte se, že žáci chápou, co se od nich v každé fázi očekává. Uveďte jasné a relevantní příklady, které studentům pomohou pochopit, jak efektivně vyplnit jednotlivé obálky.
- ❖ Po dokončení aktivity věnujte čas skupinové reflexi a diskusi. Zeptejte se studentů na jejich zkušenosti a na to, co se během tohoto procesu dozvěděli o sobě a o odolnosti. Podporujte otevřenou a respektující konverzaci, při níž se studenti mohou podělit o své myšlenky a vyslechnout si zkušenosti ostatních.

Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje (10-12 nebo 12-14 let)

Aktivitu mohou provádět obě věkové skupiny (10-12 nebo 12-14 let).

Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Přestože je tento nástroj navržen tak, aby byl posilující a reflexivní, pro některé studenty může být obtížné identifikovat úspěchy nebo osoby, které je v jejich životě podporují. Navíc mluvit o budoucích cílech může být pro některé děti obtížné, protože jim může chybět jasná představa o budoucnosti nebo zdroje, které by jim pomohly si ji představit. Citlivost k těmto problémům je zásadní a pedagogové by měli v průběhu aktivity poskytovat podporu a povzbuzení.

Plán výuky pro učitele



Nástroj lze implementovat offline i online v závislosti na vzdělávacím prostředí. V případě offline implementace mohou pedagogové poskytnout studentům fyzické obálky a papír, na který mohou psát své reflexe. V online prostředí mohou pedagogové aktivitu upravit pomocí digitálních nástrojů, jako jsou virtuální tabule.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

Plán výuky pro učitele



Rozvoj emočních dovedností
žáků

ODOLNOST

NÁSTROJ 2

Aktivita pro
studenty ve třídě

Název nástroje

Soubor nástrojů pro odolnost

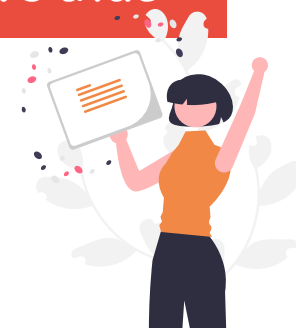
Cíle nástroje

Cíle této aktivity jsou

- ❖ naučit se důvěřovat svým schopnostem překonávat výzvy a nepřízeň osudu.
- ❖ Naučit děti řešit problémy a nacházet praktická a kreativní řešení v obtížných situacích.
- ❖ zvládat stres, frustraci a nepřízeň osudu konstruktivními způsoby, jako je hluboké dýchání, pozitivní vizualizace nebo vyhledávání sociální podpory.

Propojení činnosti s dovedností

- Tato aktivita zavádí metaforu sady nástrojů pro zvládání problémů a obtížných situací. To pomáhá studentům pochopit, že odolnost není jen vrozená vlastnost, ale že se jí lze také naučit a rozvíjet ji pomocí různých strategií a nástrojů. Aktivita poskytuje studentům příležitost aplikovat to, co



Plán výuky pro učitele



se učí, prostřednictvím příběhů o nepříznivých situacích. To jim umožňuje propojit abstraktní pojmy odolnosti s reálnými situacemi, což usnadňuje jejich pochopení a aplikaci.

Studenti mají možnost naplánovat si konkrétní kroky, které mohou použít v obtížných situacích. Tato část aktivity podporuje reflexi a kritické myšlení, stejně jako informované rozhodování o tom, jak řešit problémy.

Výsledky

Očekávanými výsledky této činnosti jsou

- Zvýšení povědomí o důležitosti odolnosti, protože studenti budou lépe chápat, proč je odolnost důležitá pro jejich osobní pohodu a studijní úspěch.
- Rozvoj dovedností pro zvládnání obtížných situací - žáci by si měli výběrem nástrojů ze sady nástrojů a plánováním konkrétních činností pro řešení obtížných situací osvojit praktické dovednosti pro účinné zvládnání problémů.
- Zlepšení rozhodování - zvažováním různých možností a výběrem vhodných nástrojů pro řešení obtížných situací by se měla zlepšit schopnost studentů přijímat informovaná a efektivní rozhodnutí.

Představení nástroje

Pomocí této aktivity učitelé učí děti účinným strategiím řešení problémů a hledání praktických a kreativních řešení v obtížných situacích a povzbuzují děti, aby pokračovaly v práci i v případě překážek nebo neúspěchů a aby se z obtížných zkušeností poučily, místo aby se snadno vzdaly.

Plán výuky pro učitele



Potřebný čas

Časový rámec 30-60min

Potřebné zdroje, materiál

Všechny materiály může vytvořit učitel:

Karty s kroky, které lze použít při řešení problémů.

Flip-chart se šipkovým modelem

Šablony s příběhy o nepříznivých situacích

Tipy pro implementaci nástroje učitelem

Před provedením aktivity by měl učitel pečlivě naplánovat jednotlivé kroky, ujistit se, že má k dispozici všechny potřebné materiály a že jasně chápe cíle a průběh aktivity.

Při navrhování a přizpůsobování aktivity je důležité zohlednit charakteristiky žáků (věkové rozmezí). To může zahrnovat úpravu použitého jazyka, příběhů o nepřízni osudu nebo nástrojů v sadě nástrojů tak, aby odpovídaly věkové skupině a vývojové úrovni studentů.

Učitel by měl vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí, ve kterém se studenti budou cítit dobře, když budou sdílet své myšlenky, emoce a zkušenosti. To může zahrnovat stanovení jasných pravidel zapojení, povzbuzování vzájemného respektu a dostupnost pro poskytnutí další podpory v případě potřeby.

Plán výuky pro učitele



Před zahájením aktivity by měl učitel žákům jasně vysvětlit klíčové pojmy týkající se odolnosti a způsob, jakým budou v aktivitě použity. To může pomoci vytvořit pevný základ pro porozumění a účast studentů. Po dokončení aktivity by měl učitel zprostředkovat reflexivní diskusi o tom, co se studenti o odolnosti dozvěděli. Ta může zahrnovat otevřené otázky, které povzbudí studenty, aby se podělili o své myšlenky, emoce a osobní zkušenosti a také aby se zamysleli nad tím, jak mohou to, co se naučili, uplatnit v každodenním životě.

Věková skupina nejvhodnější pro zavedení nástroje

Jedná se o aktivitu, kterou lze snadno přizpůsobit věku žáků. Pro nácvik této aktivity není nutný konkrétní věk, v každém případě může učitel přizpůsobit příběhy o nepřízni osudu nebo pomůcky.

Vhodnost nástroje (možné problémy, implementace offline/online, přizpůsobení nástroje pro konkrétní prostředí, žáky se speciálními potřebami atd.)

Tuto aktivitu lze snadno upravit pro provedení v digitální verzi.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

Číslo projektu:-2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840