

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności
emocjonalnych uczniów

ADAPTACYJNOŚĆ

NARZĘDZIE 1

Ćwiczenie dla
uczniów w klasie

Nazwa narzędzia

Zmiana planów

Cele narzędzia

Działanie to ma na celu poprawę zdolności adaptacyjnych, elastyczności i umiejętności podejmowania decyzji w zmieniających się okolicznościach. Narzędzie pomaga ustalić priorytety działań i zastosować zmiany.

Związek ćwiczenia z umiejętnością

Narzędzie opiera się na ćwiczeniu adaptacji do zmian.

Nauczyciel ustala zasady lub instrukcje na początku ćwiczenia, a gdy uczniowie wykonują zadanie, nauczyciel zmienia zasady.

Wdrażając rotację członków grupy po 10-15 minutach trwania ćwiczeń, uczniowie uczą się, jak dostosować się do nowej grupy, która wykonuje zadanie w nieco inny



Plan lekcji dla nauczycieli



sposób. Może to pomóc uczniom, którzy musieli zmienić szkołę i są nowi w klasie. To ćwiczenie jest idealne do trenowania umiejętności adaptacyjnych.

Wyniki

Po każdym ukończonym zadaniu może być inny wynik. Narzędzie jest bardzo otwarte na wszelkie pomysły nauczyciela.

W zależności od wybranego zadania, wynikiem będzie prezentacja scenariusza, pomyślnie ukończona gra, wieża z pianek marshmallow-spaghetti lub cokolwiek innego, co grupy mogą zrobić w 30 minut.

Głównym rezultatem jest zatem uzyskana umiejętność adaptacji. Uczniowie uczą się, jak dostosować się do zmian, nowych okoliczności, nowych miejsc i nowych ludzi.



Wstęp do narzędzia

Narzędzie to ma wiele faz. Po pierwsze, chodzi o stworzenie planu pracy zadania. Kolejne fazy zależą od kreatywności moderatora działania, ponieważ wiąże się to ze zmianami w początkowym planie pracy.

Zakłócenia w instrukcjach lub zasadach są doskonałą podstawą do nauki i ćwiczenia umiejętności adaptacyjnych i elastyczności. Uczniowie muszą zmieniać swoje podejście zgodnie z nowymi zasadami i okolicznościami co kilka minut

Plan lekcji dla nauczycieli



Wymagany czas




Czas trwania tego narzędzia zależy od zadania, które zostało przydzielone grupie. Może to być około 30 minut podzielonych na 5-10-minutowe interwały w celu wprowadzenia różnych zmian w zadaniu.

Realizacja zadania zależy od kreatywności moderatora. Można je dostosować do potrzeb, poziomu i możliwości czasowych grupy.

Potrzebne zasoby, materiały

Materiały zależą również od zadania, które moderator zdecyduje się wdrożyć. Jeśli jest to scenariusz teatralny z początkowego przykładu, papier i długopisy wystarczą dla każdej grupy, ale można również przynieść rekwizyty, które mogą być używane przez aktorów, jeśli zdecydują się z nich skorzystać. Jeśli jest to wieża marshmallow-spaghetti, potrzebne będą pianki i spaghetti. Jeśli jest to gra planszowa, potrzebna będzie wybrana gra. Pomocne dla prowadzącego jest przygotowanie "zmiany planów" przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

-  **Krok 1:** Jeśli masz większą grupę, podziel ją na grupy po 5-6 uczniów.
-  **Krok 2:** Rozdaj czyste kartki papieru i długopisy dla każdej grupy.
-  **Krok 3:** Daj im zadanie na 30 minut lub dłużej, w zależności od wybranego zadania.
Na przykład: Zadanie: Przygotować krótki scenariusz



Plan lekcji dla nauczycieli



teatralny rozgrywający się na dworcu kolejowym z lekarzem w roli głównej. Grupa musi wymyślić fabułę i tytuł sztuki, wymyślić dialogi i dodatkowe role.

- 🕒 **Krok 4:** Po 5 minutach dodaj do instrukcji, że scenariusz musi zawierać słowa "parasol, motywacja, opóźnienie" (całkowicie losowe słowa).
- 🕒 **Krok 5:** Po kolejnych 5 minutach zmień lokalizację ze stacji kolejowej na szkołę. Grupy muszą dostosować swój scenariusz, zastosować zmiany w rolach, dialogach i sytuacjach, które wymyśliły wcześniej.
- 🕒 **Krok 6:** Po kolejnych 5 minutach wybierz 3 osoby z każdej grupy, aby przeszły do innej grupy. Ci, którzy pozostaną, muszą zaprezentować swoją dotychczasową pracę nowym członkom grupy, a nowi członkowie muszą dostosować się do nowego scenariusza.
- 🕒 **Krok 7:** Do końca wyznaczonego czasu możesz wymyślić inne zmiany lub dać im czas na dokończenie tego, co zaczęli, przygotować rekwizyty lub akcesoria do prezentacji gry.
- 🕒 **Krok 8:** Wszystkie grupy mogą zaprezentować swoje wyniki. Pozostałe grupy mogą ocenić swoją grę pod kątem tego, jak dobrze dostosowała się do nowych okoliczności.

To tylko przykład. Można wymyślić dowolne inne zadanie. Mogą coś zbudować, narysować itp. Możesz pozwolić uczniom zagrać w grę planszową, wyjaśnić zasady gry i zmienić zasady w trakcie gry. Zadania i aktywności mogą być dowolne. Istotą ćwiczenia jest wprowadzenie zmian w trakcie wykonywania zadania i dostosowanie się do nich przez grupy.

Plan lekcji dla nauczycieli



Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Narzędzie to jest bardzo otwarcie napisane i daje wiele możliwości dostosowania go do potrzeb i wieku grupy. Narzędzie to można wdrożyć z młodymi uczniami, ale także ze starszymi, a nawet z pracownikami w miejscu pracy.

Zadanie, które zostanie wdrożone, jest całkowicie zależne od nauczyciela, który może wykorzystać przykład scenariusza lub inny przykład lub pomysł, który jest bardziej odpowiedni dla danej grupy wiekowej.

Użyteczność narzędzia (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Narzędzie to można wdrożyć zarówno w trybie online, jak i offline. Narzędzie jest tylko rodzajem metody, w której przedstawiasz zadanie i zasady oraz zmieniasz zasady podczas realizacji zadania. Jedynym aspektem, który należy wziąć pod uwagę, jest to, że nie wszystkie zadania mogą być realizowane online. Zdecydowanie więcej możliwości daje wdrożenie zadania na miejscu, które obejmuje dodatkowe materiały. W Internecie można skoncentrować się na opowiadaniu historii, odgrywaniu ról, ale bez dodatkowego efektu obecności twarzą w twarz i bez rekwizytów. Ten sam problem pojawia się w przypadku wieży marshmallow-spaghetti.

Wszystkie zadania można dostosowywać i zmieniać, wymyślać na nowo, aby były dostępne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami. Istotą tego narzędzia jest nie tyle konkretne zadanie, co fakt, że zasady i okoliczności jego realizacji powinny być zmieniane kilka razy w trakcie jego wdrażania.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

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

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności
emocjonalnych uczniów

ADAPTACYJNOŚĆ

NARZĘDZIE 2

Ćwiczenie dla
uczniów w klasie

Nazwa narzędzia

Co jeśli...

Cele narzędzia

Narzędzie to ma na celu poprawę umiejętności adaptacyjnych i elastyczności w różnych sytuacjach. Głównym celem jest zwiększenie zdolności refleksyjnych uczniów do myślenia o swoich działaniach.

Związek ćwiczenia z umiejętnością

Narzędzie "Co by było, gdyby..." jest idealne do trenowania umiejętności adaptacyjnych w odniesieniu do pozytywnych i negatywnych sytuacji w bezpiecznym środowisku podczas zajęć w szkole. Uczniowie są konfrontowani z różnymi scenariuszami i muszą zastanowić się nad swoimi możliwymi działaniami, a także wysłuchać innych rozwiązań danego problemu od swoich kolegów z klasy. Uczy to uczniów, że istnieje wiele różnych sposobów reagowania na daną sytuację i



Plan lekcji dla nauczycieli



że reakcja ta zależy od doświadczenia każdej osoby, ponieważ każda osoba jest inna i ma inną perspektywę. Pomaga to uczniom dostosować się do sytuacji indywidualnie, ale także zrozumieć i zaakceptować inne punkty widzenia.

Wyniki

Rezultatem tego narzędzia jest głównie uzyskana umiejętność adaptacji uczniów. Po wzięciu udziału w tym ćwiczeniu uczniowie wiedzą, że każdy ma inną perspektywę, opartą na ich doświadczeniu i pochodzeniu. Uczniowie uczą się, jak dostosować się do niepewnych i stresujących, ale także pozytywnych sytuacji bez presji konsekwencji w danym momencie.



Wstęp do narzędzia

W codziennym życiu uczniów jest wiele trudnych sytuacji, w których nie wiedzą, jak zareagować lub poradzić sobie z emocjami. Narzędzie "Co jeśli..." to sposób grywalizacji, który może przygotować uczniów w zabawny sposób na pewne sytuacje w szkole lub w domu. Obejmuje ono serię zdań zaczynających się od słów "Co by było, gdyby..." i kończących się w różnych pozytywnych i negatywnych sytuacjach. Uczniowie muszą zastanowić się nad swoimi możliwymi reakcjami na te sytuacje. Jest to sposób na sprawdzenie, jak zachowaliby się, nie doświadczając danej sytuacji w tym momencie - a zatem bez konsekwencji w bezpiecznym środowisku.

Plan lekcji dla nauczycieli




Wymagany czas

Czas trwania tego narzędzia nie musi być długi. Może to być 20 minut, ale także cała lekcja. Oczywiście czas ten zależy od liczby pytań zadawanych uczniom. Jest to całkowicie zależne od nauczyciela/moderatora ćwiczenia. Nauczyciel może być kreatywny. Jeśli istnieje interesujący temat do omówienia przez uczniów lub istnieje kwestia lub pewna reakcja ucznia, którą nauczyciel chce omówić dalej, oczywiście ukończenie ćwiczenia zajmie więcej czasu.

Potrzebne zasoby, materiały

Dobrze jest, aby nauczyciel miał arkusz papieru z przygotowanymi pytaniami w celu śledzenia pytań podczas wdrażania narzędzia. Jeśli zdecydujesz się pozwolić uczniom zadawać sobie nawzajem pytania w grupach lub parach dwuosobowych, arkusz z pytaniami można wydrukować na kartkach papieru i rozdać uczniom. Poza tym nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały.

Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

-  **Krok 1:** Nauczyciel powinien przygotować zestaw wielu pytań typu "Co by było, gdyby...". Pytania powinny być odpowiednio napisane dla danej grupy wiekowej. Można je dostosować do dowolnego tematu i sytuacji związanej z emocjami lub zainteresowaniami ucznia. Nauczyciel może być bardzo kreatywny, jeśli chodzi o pytania.



Plan lekcji dla nauczycieli



Na przykład:

Dla młodszych uczniów:

- **Co jeśli** ktoś zniszczy twoją wieżę z zabawkami?
- **Co zrobić, jeśli** młodszy brat/siostra jest dla ciebie niemiły podczas wspólnej zabawy?
- **Co jeśli** pada deszcz, gdy chcesz iść na plac zabaw?
- **Co jeśli** zepsujesz czyjąś zabawkę?
- **A gdybyś mógł** latać przez jeden dzień?
- **Co jeśli...**
- ...


Dla starszych uczniów:


- **A gdybyś mógł** wybrać, co zjesz na lunch?
- **Co jeśli** twój brat/siostra zachoruje?
- **Co zrobić, jeśli** prześpisz dzień w szkole?
- **A co, jeśli** nieznajomy zacznie z tobą rozmawiać w drodze do domu?
- **A gdybyś był** prezydentem przez jeden dzień?
- **Co jeśli...**
- ...

 **Krok 2:** Zadaj pytania i pozwól uczniom odpowiedzieć na nie na papierze.

 **Krok 3:** Po zadaniu wszystkich pytań pozwól uczniom przeczytać na głos swoje odpowiedzi.

○ LUB

 **Krok 2:** Podziel klasę na mniejsze grupy po 5 uczniów, daj im pytania na papierze i pozwól im zadawać je sobie nawzajem i dyskutować.

 **Krok 3:** Po zakończeniu dyskusji zapytaj o ich doświadczenia, opinie i o to, czy uzyskali te same odpowiedzi, czy też nie.

Plan lekcji dla nauczycieli



Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Zaletą tego narzędzia jest to, że każdy nauczyciel/moderator ćwiczenia może dostosować zestaw pytań do potrzeb i poziomu grupy wiekowej. Przykłady zawarte w narzędziu są przeznaczone dla młodszych i starszych uczniów. Listę tę można zmieniać lub rozszerzać w zależności od danego tematu/zagadnienia/problemu, który nauczyciel chciałby poruszyć na zajęciach. Narzędzie może być stosowane w przedszkolach, szkołach podstawowych i średnich, a także wśród dorosłych.



Użyteczność narzędzia (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Narzędzie opiera się na dyskusji i scenariuszach końcowych. Nie ma zatem różnicy, czy narzędzie jest wdrażane online, czy na miejscu. Wszyscy uczniowie mogą wziąć udział w ćwiczeniu, ponieważ nie ma podręcznika wymagającego fizycznego zaangażowania, aby odpowiedzieć na pytania. Narzędzie można wdrożyć ustnie lub na papierze, w zależności od potrzeb uczniów.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

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