

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności
emocjonalnych uczniów

**POZYTYWNE
NASTAWIENIE**

NARZĘDZIE 1

**Ćwiczenie dla
uczniów w klasie**

Nazwa narzędzia

Pozytywny krąg

Cele narzędzia



Narzędzie "Pozytywny krąg" ma na celu promowanie pozytywnego nastawienia w klasie i wyrobienie nawyku mówienia sobie nawzajem komplementów. Celem nie jest unikanie kogokolwiek i nauczanie uczniów dawania i otrzymywania komplementów. W ten sposób nauczyciel tworzy pozytywne nastawienie w klasie, w której uczniowie akceptują i szanują siebie nawzajem.

Związek ćwiczenia z umiejętnością

"Pozytywny krąg" to narzędzie, które skutecznie buduje poczucie własnej wartości u uczniów. Kiedy dzieci dorastają, bardzo ważne dla ich rozwoju emocjonalnego jest

Plan lekcji dla nauczycieli



to, jak cenią siebie. Często ich stosunek do samych siebie, ale także do rówieśników jest bardzo trudny. Udowodniono, że łatwiej jest wymienić 10 negatywnych aspektów siebie niż pozytywnych.

Niestety, ludzki mózg ma tendencję do zapamiętywania tylko negatywnych komentarzy lub obelg, które słyszymy od naszych rówieśników. Dlatego to narzędzie zostało zaprojektowane tak, aby skupić się na pozytywnych rzeczach i znaleźć dobrą rzecz do powiedzenia o każdym koleźce z klasy. To sprzyja pozytywnemu nastawieniu.

Wyniki

Głównym rezultatem tego narzędzia jest podniesienie samooceny uczniów i pozytywne odczucia po usłyszeniu komplementu na swój temat od innego rówieśnika. Jeśli ćwiczenie będzie powtarzane regularnie, pozytywne nastawienie wszystkich uczniów do siebie nawzajem będzie wyższe, a uczniowie nauczą się częściej prawić sobie nawzajem komplementy.

Wstęp do narzędzia

Narzędzie to opiera się głównie na dawaniu i otrzymywaniu komplementów. Uczniowie muszą zrozumieć, jak ważne są komplementy i jak bardzo mogą one zmienić samoocenę ich rówieśników na lepsze. Ideą narzędzia jest usiąść w kręgu i prawić sobie nawzajem komplementy. Co najważniejsze, narzędzie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby żaden uczeń nie mógł zostać pominięty lub przeoczony.



Plan lekcji dla nauczycieli



Wymagany czas

Czas wykonania tego narzędzia zależy od liczby uczniów w klasie. Nie jest to jednak długie ćwiczenie. W sumie nie powinno ono trwać dłużej niż 15-20 minut. Można je powtarzać raz w tygodniu lub raz w miesiącu, aby regularnie wspierać pozytywne nastawienie i budować lepsze relacje między uczniami.

Potrzebne zasoby, materiały

W przypadku tego narzędzia nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały, ponieważ jest to ćwiczenie polegające na rozmowie, podczas której siedzimy w kręgu i prawimy sobie nawzajem komplementy bez żadnych arkuszy, kart czy materiałów do zapisywania czegokolwiek. Dlatego też narzędzie to można wdrożyć również online. Aby ułatwić proces uczniom, można przygotować zestaw zdań rozpoczynających. Oto kilka przykładów:

- "Podoba mi się twoja..."
- "Masz ładny..."
- "Myślę, że jesteś..."
- "Byłeś dobrym przyjacielem, kiedy..."
- "Podoba mi się, jak..."
- "To było miłe z twojej strony..."

Plan lekcji dla nauczycieli



Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

- 📍 **Krok 1:** Usiądź ze wszystkimi uczniami w kręgu na podłodze.
- 📍 **Krok 2:** Ty (nauczyciel) możesz zacząć od podania przykładu. Wybierz losowego ucznia i powiedz mu/jej komplement.
- 📍 **Krok 3:** Ten uczeń powinien powiedzieć "dziękuję", wykonać gest "kciuka w górę" i utrzymać go do końca ćwiczenia. W ten sposób wszyscy widzą, kto już otrzymał komplement, a kto wciąż czeka na swoją kolej.
- 📍 **Krok 4:** Ten sam uczeń wybiera innego ucznia i prawi mu komplement. Drugi uczeń wykonuje ten sam gest i wybiera innego ucznia.
- 📍 **Krok 5:** **Rób** to tak długo, aż każdy otrzyma komplement, łącznie z tobą.
- 📍 **Krok 6:** Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj uczniów, jak się czuli, otrzymując komplement, i porozmawiaj o jego wpływie.

Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Narzędzie jest przeznaczone dla każdej grupy wiekowej, ponieważ na wszystkich etapach życia ważne jest, aby koncentrować się na pozytywnych aspektach ludzi, dostrzegać w nich dobro i doceniać je, prawiąc im komplementy.

Plan lekcji dla nauczycieli



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

Narzędzie to można wdrożyć zarówno online, jak i na żywo.

Jest odpowiedni dla wszystkich uczniów, ponieważ nie wymaga żadnej pracy manualnej. Jeśli z jakiegoś powodu uczeń nie może wykonać wymaganego gestu, może zasygnalizować swoją kolej w inny sposób, na przykład uśmiechając się lub zmieniając pozycję.

Można go również wdrożyć online, gdzie można korzystać z dostępnych funkcji lub narzędzi cyfrowych na platformach komunikacji wideo, aby wskazać, kto już otrzymał komplement, na przykład za pomocą polecenia "kciuki w górę".

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

**POZYTYWNE
NASTAWIENIE**

NARZĘDZIE 2

Ćwiczenie dla
uczniów w klasie

Nazwa narzędzia

Dziennik wdzięczności

Cele narzędzia

"Dziennik wdzięczności" ma na celu rozwijanie umiejętności pozytywnego myślenia i pozytywnego nastawienia u uczniów. Dzięki regularności narzędzia, cel posiadania pozytywnego nastawienia każdego dnia jest procesem ciągłym. Celem jest zatem utrzymanie pozytywnego nastawienia i znalezienie rzeczy, za które można być wdzięcznym każdego dnia.



Plan lekcji dla nauczycieli



Związek ćwiczenia z umiejętnością

Pozytywne myślenie lub ogólnie pozytywne nastawienie można trenować na różne sposoby. Osoba / uczeń nie może nauczyć się pozytywnego nastawienia podczas jednej lekcji. Musi to być ciągły proces, aby trenować i utrzymywać pozytywne nastawienie. Dlatego to narzędzie jest świetnym sposobem na skupienie się na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni.

Pozytywne nastawienie to nie tylko skupianie się na dobrych doświadczeniach, ale także na wpływie i rozwoju po doświadczeniu czegoś trudnego. Powinniśmy być wdzięczni za wszystkie nasze życiowe doświadczenia. Takie podejście w konsekwencji wzmocni w nas pozytywne nastawienie.

Wyniki

Głównym rezultatem tego narzędzia jest indywidualnie zainicjowany dziennik, który będzie kontynuowany przez wszystkich uczniów w domu lub w określonym czasie w tygodniu/miesiącu ponownie razem w klasie.



Kolejnym efektem uczenia się jest rozwój umiejętności refleksyjnych i wspieranie utrzymywania pozytywnego nastawienia przez cały czas poprzez dostrzeżenie korzyści zarówno w pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeniach.

Wstęp do narzędzia

Narzędzie to opiera się na zainicjowaniu dziennika wdzięczności, jak sama nazwa wskazuje. Może to być potężne narzędzie, które



Plan lekcji dla nauczycieli

może być używane przez wszystkie grupy wiekowe we wszystkich klasach jako indywidualne ćwiczenie refleksyjne. Dziennik wdzięczności jest zalecany przez wielu psychologów, terapeutów i nauczycieli. Zwiększa poczucie własnej wartości i poczucie uznania wszystkich dobrych rzeczy w życiu, ale także negatywnych doświadczeń, które wzmacniają nasz charakter. Można go wdrożyć na wiele różnych sposobów, w zależności od wieku uczniów.

Wymagany czas

Czas trwania tego narzędzia zajmuje około 30 minut, w tym wprowadzenie narzędzia, wyjaśnienie, wdrożenie i refleksja po zakończeniu.

Potrzebne zasoby, materiały

Wszyscy uczniowie będą potrzebować pustego zeszytu lub dziennika, w którym mogliby regularnie pisać. Aby zainicjować to ćwiczenie, możesz przygotować arkusz roboczy lub puste kartki papieru, na których uczniowie będą mogli zapisać, za co są wdzięczni.

Jest to pomocna lista aspektów, za które warto być wdzięcznym w różnych grupach wiekowych:

- Osobą w szkole/domu, za którą jestem wdzięczny, jest...
- Gra, którą lubię i za którą jestem wdzięczny, to...
- Moją ulubioną częścią tego dnia/tygodnia było...
- ... sprawił, że się uśmiechnąłem dzisiaj/w tym tygodniu.
- Coś , czego się dzisiaj nauczyłem, to...
- Doświadczenie... nauczyło mnie, że...

Plan lekcji dla nauczycieli



Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

- 📍 **Krok 1:** Wszyscy uczniowie powinni przynieść pusty zeszyt, w którym będą mogli pisać każdego dnia.
- 📍 **Krok 2: Poproś** uczniów, aby zastanowili się i zapisali, za co ogólnie są wdzięczni. Aby pomóc im w wykonaniu tego zadania, możesz poprosić ich o wymienienie 5 osób, kilku wydarzeń (dużych lub małych) w ich życiu, zabawki/gry lub miejsca, za które są wdzięczni. Zapytaj, za co jeszcze możesz być wdzięczny. Pozwól im wykazać się kreatywnością.
- 📍 **Krok 3:** Po zakończeniu tego kroku poproś uczniów, aby przeczytali na głos, za co są wdzięczni, jeśli chcą.
- 📍 **Krok 4: Przekaż** uczniom instrukcje, aby powtarzali ten krok każdego wieczoru lub każdego weekendu, aby zastanowić się nad tym, co wydarzyło się tego dnia/tygodnia i uznać dobre i złe rzeczy, które się wydarzyły oraz przeanalizować, w jaki sposób te wydarzenia im pomogły i w jaki sposób.
- 📍 **Krok 5:** Podczas burzy mózgów możesz spisać listę aspektów, za które mogą być wdzięczni.

Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Narzędzie jest przeznaczone dla każdej grupy wiekowej, ponieważ na wszystkich etapach życia ludzie mają różne cele i marzenia, dzięki czemu można je dostosować do sytuacji i etapu uczniów.

Plan lekcji dla nauczycieli



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

Praktyczne zastosowanie tego narzędzia może zależeć od poziomu uczniów - jeśli są bardzo młodzi, mogą rysować zamiast zapisywać, za co są wdzięczni.

Narzędzie to można wdrożyć zarówno online, jak i na miejscu. Narzędzie może być wykonane online na laptopach, aby być bardziej ekologicznym i uniknąć zakupu kolejnego notebooka.

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