

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności
emocjonalnych uczniów

ODPORNOŚĆ

NARZĘDZIE 1

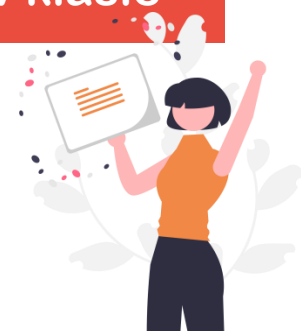
Ćwiczenie dla
uczniów w klasie

Nazwa narzędzia

Trzy koperty

Cele narzędzia

- ❖ Rozpoznawanie i docenianie przeszłych osiągnięć: Pierwsza koperta ma na celu pomóc dzieciom rozpoznać i docenić ich przeszłe osiągnięcia. Wzmacnia to ich poczucie własnej wartości i pewność siebie, zapewniając im pozytywne przypomnienie o ich zdolności do pokonywania wyzwań i przeciwności losu w przeszłości.
- ❖ Zrozumienie znaczenia wsparcia społecznego: Druga koperta ma na celu pomóc dzieciom zrozumieć znaczenie wsparcia społecznego w ich życiu. Identyfikując i zastanawiając się nad ważnymi osobami w swoim kręgu wsparcia, dzieci dowiedzą się, że nie są same i że mają zasoby zewnętrzne, do których mogą się zwrócić w trudnych chwilach.



Plan lekcji dla nauczycieli



- ❖ Wyznaczanie przyszłych celów i motywacji: Trzecia koperta ma na celu pomóc dzieciom w wyznaczaniu celów i motywacji na przyszłość. Zapewnia im to kierunek i cel, który motywuje je do kontynuowania działania pomimo wyzwań, wspierając w ten sposób ich zdolność do stawiania czoła przeciwnościom losu z determinacją i wytrwałością.

Związek ćwiczenia z umiejętnością

Ćwiczenie z trzema kopertami sprzyja uznaniu przeszłych osiągnięć, promuje wsparcie społeczne oraz ułatwia wyznaczanie przyszłych celów i motywację, czyli kluczowe aspekty odporności u dzieci. Pomagając dzieciom rozwijać te wewnętrzne i zewnętrzne umiejętności i zasoby, ćwiczenie przygotowuje je do stawienia czoła życiowym wyzwaniom z większą siłą i zdolnością do odbicia się od przeciwności losu.

Wyniki

Ćwiczenie z trzema kopertami daje dzieciom możliwość zastanowienia się nad swoimi przeszłymi doświadczeniami, wzmocnienia relacji interpersonalnych, wyznaczenia jasnych celów i rozwinięcia umiejętności radzenia sobie, z których wszystkie przyczyniają się do rozwoju odporności i zdolności do skutecznego stawiania czoła życiowym wyzwaniom.

Główne wyniki trzech kopert promujących odporność u dzieci to:

Zwiększona świadomość swoich mocnych stron: Zastanawiając się nad swoimi przeszłymi osiągnięciami i rozpoznając ważne osoby w swoim życiu, dzieci rozwijają większą świadomość własnych wewnętrznych i zewnętrznych mocnych stron oraz zasobów, które mogą pomóc im pokonać przyszłe wyzwania.

Plan lekcji dla nauczycieli



Wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie: Rozpoznawanie i docenianie wcześniejszych osiągnięć wzmacnia poczucie własnej wartości i pewność siebie dzieci.

Lepsze zrozumienie znaczenia wsparcia społecznego: Identyfikacja ważnych osób w ich kręgu wsparcia pokazuje dzieciom, że nie są same i że mają osoby, do których mogą się zwrócić w trudnych chwilach. Wzmacnia to ich relacje interpersonalne i pomaga im zrozumieć znaczenie wsparcia społecznego w rozwijaniu odporności.

Wyznaczanie jasnych celów i przyszłych motywacji: Proces wyznaczania celów i przyszłych motywacji zapewnia dzieciom poczucie celu i kierunku w życiu.

Wprowadzenie do narzędzia

- ♥ Ważne jest, aby wyposażyć dzieci w narzędzia potrzebne do pokonywania przeszkód i rozwoju w obliczu przeciwności losu.
- ♥ To ćwiczenie ma na celu pomóc dzieciom wzmocnić ich zdolność do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi poprzez rozpoznawanie i pielęgnowanie ich wewnętrznych i zewnętrznych zasobów.
- ♥ Poprzez serię starannie zaprojektowanych kopert dzieci będą badać trzy kluczowe aspekty odporności: swoje przeszłe osiągnięcia, sieć wsparcia społecznego oraz przyszłe cele i motywacje. Zastanawiając się nad tymi aspektami i dzieląc się swoimi doświadczeniami z grupą, dzieci rozwiną głębsze zrozumienie tego, co to znaczy być odpornym i jak mogą zastosować te umiejętności w swoim codziennym życiu.

Plan lekcji dla nauczycieli



Wymagany czas

Ramy czasowe, 30-40 min

Zasoby, potrzebne materiały (+ w razie potrzeby załączone)

Brak

Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

Przed wykonaniem ćwiczenia przygotuj wszystkie niezbędne materiały.

- ❖ Upewnij się, że podane przykłady są dla nich istotne i znaczące oraz rozważ wprowadzenie niezbędnych zmian, aby zapewnić ich udział i zrozumienie.
- ❖ Jasno wyjaśnij etapy ćwiczenia i upewnij się, że uczniowie rozumieją, czego się od nich oczekuje na każdym etapie. Podaj jasne i odpowiednie przykłady, aby pomóc uczniom zrozumieć, jak skutecznie wykonać każdą kopertę.
- ❖ Po zakończeniu ćwiczenia poświęć czas na refleksję i dyskusję w grupie. Zapytaj uczniów o ich doświadczenia i o to, czego nauczyli się o sobie i odporności w tym procesie. Zachęcaj do otwartej i pełnej szacunku rozmowy, w której uczniowie mogą dzielić się swoimi przemyśleniami i słuchać doświadczeń innych.

Plan lekcji dla nauczycieli



Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Ćwiczenie mogą wykonywać obie grupy wiekowe (10-12 lub 12-14 lat).

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

Chociaż narzędzie zostało zaprojektowane tak, aby było wzmacniające i refleksyjne, niektórzy uczniowie mogą mieć trudności z identyfikacją osiągnięć lub wspierających osób w ich życiu. Ponadto rozmowa o przyszłych celach może być trudna dla niektórych dzieci, którym może brakować jasności lub zasobów, aby wyobrazić sobie swoją przyszłość. Wrażliwość na te wyzwania ma kluczowe znaczenie, a nauczyciele powinni zapewniać wsparcie i zachętę przez cały czas trwania ćwiczenia.

Narzędzie może być wdrażane zarówno offline, jak i online, w zależności od środowiska uczenia się. W przypadku wdrożenia offline, nauczyciele mogą zapewnić uczniom fizyczne koperty i papier do zapisywania swoich refleksji. W środowisku online nauczyciele mogą dostosować ćwiczenie za pomocą narzędzi cyfrowych, takich jak wirtualne tablice.

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności
emocjonalnych uczniów

ODPORNOŚĆ

NARZĘDZIE 2

**Ćwiczenie dla
uczniów w klasie**

Nazwa narzędzia

Zestaw narzędzi dla odporności

Cele narzędzia

Cele tego działania są następujące

- ❖ Nauczenie dzieci ufania swoim zdolnościom do pokonywania wyzwań i przeciwności losu.
- ❖ Nauczenie dzieci radzenia sobie z problemami oraz znajdowania praktycznych i kreatywnych rozwiązań w trudnych sytuacjach.
- ❖ Radzenie sobie ze stresem, frustracją i przeciwnościami losu w konstruktywny sposób, taki jak głębokie oddychanie, pozytywna wizualizacja lub poszukiwanie wsparcia społecznego.



Plan lekcji dla nauczycieli



Związek ćwiczenia z umiejętnością

Ćwiczenie wprowadza metaforę skrzynki z narzędziami do radzenia sobie z problemami i trudnymi sytuacjami. Pomaga to uczniom zrozumieć, że odporność jest nie tylko cechą wrodzoną, ale można się jej nauczyć i rozwijać ją poprzez stosowanie różnych strategii i narzędzi. Ćwiczenie daje uczniom możliwość zastosowania tego, czego się uczą, poprzez opowiadanie historii o niekorzystnych sytuacjach. Pozwala im to odnieść abstrakcyjne koncepcje odporności do rzeczywistych sytuacji, co ułatwia ich zrozumienie i zastosowanie.

Uczniowie mają możliwość zaplanowania konkretnych działań w trudnych sytuacjach. Ta część ćwiczenia zachęca do refleksji i krytycznego myślenia, a także do podejmowania świadomych decyzji dotyczących radzenia sobie z wyzwaniami.

Wyniki

Oczekiwane wyniki tego działania to

- Zwiększona świadomość znaczenia odporności, ponieważ uczniowie będą lepiej rozumieć, dlaczego odporność jest ważna dla ich dobrego samopoczucia i sukcesu akademickiego.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie, poprzez wybieranie narzędzi z zestawu narzędzi i planowanie konkretnych działań w celu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, uczniowie powinni rozwijać praktyczne umiejętności skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami.
- Lepsze podejmowanie decyzji, poprzez rozważanie różnych opcji i wybieranie odpowiednich narzędzi do radzenia sobie w trudnych

Plan lekcji dla nauczycieli



sytuacjach, uczniowie powinni poprawić swoją zdolność do podejmowania świadomych i skutecznych decyzji.

Wprowadzenie do narzędzia

Dzięki tym zajęciom nauczyciele uczą dzieci skutecznych strategii radzenia sobie z problemami i znajdowania praktycznych i kreatywnych rozwiązań w trudnych sytuacjach oraz zachęcają dzieci do kontynuowania pracy nawet w obliczu przeszkód lub niepowodzeń, a także do wyciągania wniosków z trudnych doświadczeń, zamiast łatwo się poddawać.

Wymagany czas

Ramy czasowe 30-60 min

Potrzebne zasoby, materiały

- Wszystkie materiały mogą być tworzone przez nauczyciela:
- Karty z krokami do zastosowania przy rozwiązywaniu problemów
- Flipchart z modelem strzałki
- Szablony z historiami niekorzystnych sytuacji

Plan lekcji dla nauczycieli



Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

Przed wykonaniem ćwiczenia nauczyciel powinien dokładnie zaplanować każdy krok, upewniając się, że posiada wszystkie niezbędne materiały i dobrze rozumie cele i przebieg ćwiczenia.

- Ważne jest, aby wziąć pod uwagę charakterystykę uczniów podczas projektowania i dostosowywania ćwiczenia (przedział wiekowy). Może to obejmować modyfikację używanego języka, historii przeciwności losu lub narzędzi w zestawie narzędzi, aby były odpowiednie dla grupy wiekowej i poziomu rozwoju uczniów.
- Nauczyciel powinien stworzyć bezpieczne i wspierające środowisko, w którym uczniowie czują się komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami, emocjami i doświadczeniami. Może to obejmować ustanowienie jasnych zasad zaangażowania, zachęcanie do wzajemnego szacunku i bycie dostępnym w celu zapewnienia dodatkowego wsparcia w razie potrzeby.
- Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel powinien jasno wyjaśnić uczniom kluczowe pojęcia związane z odpornością i sposób ich zastosowania w ćwiczeniu. Może to pomóc w stworzeniu solidnych podstaw dla zrozumienia i uczestnictwa uczniów. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel powinien ułatwić refleksyjną dyskusję na temat tego, czego uczniowie nauczyli się o odporności. Może to obejmować pytania otwarte, które zachęcają uczniów do dzielenia się swoimi przemyśleniami, emocjami i osobistymi doświadczeniami, a także do zastanowienia się, w jaki sposób mogą zastosować to, czego się nauczyli w swoim codziennym życiu.

Plan lekcji dla nauczycieli



Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Jest to ćwiczenie, które można łatwo dostosować do wieku uczniów. Nie jest konieczne, aby ćwiczyć to ćwiczenie w określonym wieku, w każdym razie nauczyciel może dostosować historie przeciwności lub narzędzia.

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

Ćwiczenie to można łatwo dostosować do wykonania w wersji cyfrowej.

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