

Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwijanie umiejętności
emocjonalnych uczniów

NARZĘDZIE 1

**TOLERANCJA NA
FRUSTRACJĘ**

**Ćwiczenie dla
uczniów w klasie**

Nazwa narzędzia

Praca grupowa nad tolerancją na frustrację

Cele narzędzia

Zwiększanie
inteligencji
emocjonalnej
uczniów

Pomyślne
przewyciężenie
frustrującej
sytuacji i
pozytywna
samoocena

Kształtowanie
odporności na
trudności w
praktyce

Pozytywne
nastawienie do
błędów i
świadomość
możliwości ich
naprawienia.

Poprawa relacji
interpersonalnych



Plan lekcji dla nauczycieli



Związek ćwiczenia z umiejętnością

Uczniowie są podzieleni na 4 zespoły i otrzymują zadanie rozwiązania poniższego studium przypadku:

Dzisiaj jesteś w szkole, masz pracę domową z 4 przedmiotów:

Z matematyki - zeszyt szkolny; z literatury - napisanie kompozycji na dany temat; z języka angielskiego - projekt oraz z wiedzy o społeczeństwie - przygotowanie się do testu. Dzisiaj ty i mama musicie iść na zakupy i zabrać kota do weterynarza o 5:00.



Jak sobie poradzisz? Jak zorganizujesz swoje zadania domowe, abyś mógł sobie ze wszystkim poradzić?

Każda grupa otrzymuje kartkę papieru z wyjaśnieniem, że najpierw musi napisać, jak się czuje, a następnie rozwiązać sprawę.

Na koniec głos zabierają mówcy z każdej grupy, aby zaprezentować wszystkim swoje rozwiązanie.

Plan lekcji dla nauczycieli



Wyniki

Uczniowie:

- ✓ Potrafią odpowiednio rozdzielić swój czas
- ✓ Ocenic ważność i pilność zadań
- ✓ Szukają pomocy
- ✓ Uświadamiają sobie, że przy odpowiedniej organizacji mają doskonałą tolerancję na frustrację, a nawet pozostały wolny czas
- ✓ Są bardziej pewni siebie
- ✓ Mają zwiększoną inteligencję emocjonalną

Wprowadzenie do narzędzia

Każda grupa otrzymuje kartkę papieru z wyjaśnieniem, że najpierw musi napisać, jak się czuje, a następnie rozwiązać sprawę.

Czas

Jedna lekcja - 40 minut

Potrzebne zasoby i materiały

Każda grupa dzieci otrzymuje białą kartkę i kolorowe kredki.

Plan lekcji dla nauczycieli



Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

Nauczyciel może przedstawić uczniom wybrane przez nich studium przypadku, wykorzystując ich wyobraźnię i kreatywne myślenie, a także biorąc pod uwagę specyfikę grupy. Metody, których może użyć to: dyskusja, praca zespołowa lub burza mózgów.

Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Uczniowie trzeciej i czwartej klasy.

Korzyści (adekwatność) narzędzia (możliwe problemy, wdrożenie osobiste/internetowe, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Możliwe jest również wdrożenie online.

Ponieważ dzieci mają za zadanie rozwiązać prawdziwą sprawę, jest to bardzo przydatne, ponieważ zmusza je do myślenia, uczy, jak zachowałyby się w podobnej sytuacji bez okazywania frustracji i wzbogaca ich inteligencję emocjonalną.

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

TOLERANCJA NA FRUSTRACJĘ

Ćwiczenie dla uczniów w klasie

Nazwa narzędzia

Nie boję się próbować i być w błędzie

Cele narzędzia

Dzieci osiągają pozytywną postawę rozwojową dzięki podejmowaniu ryzyka.

Związek ćwiczenia z umiejętnością

Uczniowie wiedzą, jak uczyć się na własnych błędach.

Wyniki

Nastawienie na wzrost i rozwój, pozytywne podejście do błędów.



Plan lekcji dla nauczycieli



Wprowadzenie do narzędzia

Wiedza: uczniowie wiedzą, jak uczyć się na własnych błędach.

Umiejętności. Uczniowie potrafią rozpoznać własne błędy i wyciągnąć z nich wnioski.

Postawy: Postawa wzrostu i rozwoju, pozytywne nastawienie do błędów.

Czas

Jedna lekcja - 40 minut

Potrzebne zasoby i materiały

- Białe kartki;
- Kolorowe ołówki lub flamastry

Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

3-4 klasa

Plan lekcji dla nauczycieli



Korzyści (adekwatność) narzędzia (możliwe problemy, wdrożenie osobiste/internetowe, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Uczniowie uczą się analizować przyczyny i konsekwencje sytuacji, w których popełnili błąd i nie powtarzać ich.