ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Προσαρμοστικότητα
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 45-50 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 8-12 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η προσαρμοστικότητα είναι πολύ σημαντική για τη διαχείριση των αλλαγών και προκλήσεων στη ζωή. Περιλαμβάνει το να είσαι ευέλικτος, ανθεκτικός και ικανός να προσαρμοστείς σε νέες καταστάσεις ή περιστάσεις. Οι πρακτικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση της προσαρμοστικότητας, να εξερευνήσουν διαφορετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση της αλλαγής και να ενισχύσουν τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης τους στη διαχείριση των μεταβάσεων της ζωής.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Πρωτότυπη δραστηριότητα που δημιουργήθηκε από το E-School.

ΣΤΟΧΟΣ

Να βοηθήσει τους μαθητές να δουν τη διασύνδεση διαφορετικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα, να αναπτύξουν την αυτογνωσία, τον καθορισμό στόχων, την υποστήριξη από συνομηλίκους και την αίσθηση ενδυνάμωσης στην πλοήγηση στις προκλήσεις και τις αλλαγές.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Όλα τα μέλη της τάξης.

Co-funded by the European Union

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Λευκός πίνακας ή πίνακας για αφίσες
- Κομμάτια χαρτιού
- Κολλητική ταινία ή κόλλα
- Φύλλα χαρτιού

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά συζητώντας τις έννοιες της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας με τους μαθητές. Εξηγεί ότι ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπτεις από αναποδιές και προκλήσεις, ενώ προσαρμοστικότητα είναι η ικανότητα προσαρμογής και ευημερίας σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.
2. Ένα μεγάλο περίγραμμα δέντρου σχεδιάζεται ή εκτυπώνεται σε έναν πίνακα για αφίσες ή έναν πίνακα τάξης. Χαρακτηρίζεται ως "Το δέντρο της ανθεκτικότητας" και εμφανίζεται σε περίοπτη θέση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι, ως μεταφορά, οι ρίζες του δέντρου αντιπροσωπεύουν την υποστήριξη (π.χ. οικογένεια, φίλοι κ.λπ.), ο κορμός τις προσωπικές δυνάμεις και τα κλαδιά τους στόχους για βελτίωση.
3. Μια συζήτηση με τους μαθητές οδηγεί σε καταιγισμό ιδεών για τους διαφορετικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα. Αυτοί θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως η αισιοδοξία, η επιμονή, η ευελιξία, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η κοινωνική υποστήριξη και η αυτογνωσία.
4. Σε κάθε μαθητή ή μικρή ομάδα ανατίθεται ένας συγκεκριμένος παράγοντας ανθεκτικότητας ή προσαρμοστικότητας στον οποίο πρέπει να επικεντρωθεί. Τους δίνεται η οδηγία να γράψουν ή να σχεδιάσουν τον καθορισμένο παράγοντα σε ένα κομμάτι χαρτιού. Ενθαρρύνονται να συμπεριλάβουν παραδείγματα ή προσωπικές εμπειρίες που δείχνουν πώς αυτός ο παράγοντας συμβάλλει στην ανθεκτικότητα ή την προσαρμοστικότητα.
5. Καθώς οι μαθητές ολοκληρώνουν τα κομμάτια χαρτιού τους, ο εκπαιδευτικός τους προσκαλεί να τα προσαρτήσουν στον κορμό ή τα κλαδιά του δέντρου χρησιμοποιώντας κολλητική ταινία ή κόλλα. Καθώς το κάνουν, ενθαρρύνονται να αναφέρουν εν συντομία γιατί ο παράγοντας που τους έχει ανατεθεί είναι σημαντικός για την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα, δίνοντας παραδείγματα καταστάσεων προσωπικής ή σχολικής ζωής στις οποίες ο παράγοντας που τους έχει ανατεθεί θα μπορούσε να είναι χρήσιμος.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

6. Μόλις ολοκληρωθεί το Δέντρο Ανθεκτικότητας, ενθαρρύνεται μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλογιστούν ποιους παράγοντες ήδη διαθέτουν και ποιους θα ήθελαν να αναπτύξουν περαιτέρω.
7. Κάθε μαθητής ενθαρρύνεται να δημιουργήσει ένα προσωπικό «Σχέδιο Ανθεκτικότητας» που περιγράφει συγκεκριμένες ενέργειες για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητάς του. Ενθαρρύνονται να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να προσδιορίζουν στρατηγικές για την υπέρβαση των προκλήσεων.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

1. Ποιες είναι οι πιθανές προκλήσεις ή ευκαιρίες που σχετίζονται με τις μεταβαλλόμενες καταστάσεις;
2. Πώς μπορούν οι άνθρωποι να αντιδράσουν συναισθηματικά στην αλλαγή;
3. Ποιες είναι μερικές στρατηγικές για την προσαρμογή και την αποτελεσματική αντιμετώπιση της αλλαγής;
4. Πώς μπορεί να εφαρμοστεί η συναισθηματική νοημοσύνη στη διαχείριση της αλλαγής;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Οι μαθητές μπορούν να ενθαρρύνονται να μοιράζονται τα σχέδια ανθεκτικότητας τους με τους συνεργάτες και να παρέχουν ανατροφοδότηση και υποστήριξη ο ένας στον άλλο, καταθέτοντας προτάσεις για επιπλέον στρατηγικές ή πόρους.
2. Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, το Δέντρο Ανθεκτικότητας και τα σχέδια ανθεκτικότητας των μαθητών θα πρέπει να επανεξετάζονται περιοδικά. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλογίζονται την πρόοδό τους, να γιορτάζουν τις επιτυχίες τους και να αναθεωρούν τα σχέδιά τους ανάλογα με τις ανάγκες τους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ Ή ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ (ΓΙΑ ΝΤΡΟΠΑΛΟΎΣ Ή ΝΕΌΤΕΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΈΣ)

- **Απλοποιήστε τις μεταφορές:** Χρησιμοποιήστε σαφή γλώσσα για να εξηγήσετε πώς το δέντρο αντιπροσωπεύει την ανθεκτικότητα των μαθητών (π.χ. ρίζες = υποστήριξη, κορμός = δυνάμεις, κλαδιά = στόχοι).
- **Χρησιμοποιήστε προκατασκευασμένα πρότυπα:** Παρέχετε ένα περίγραμμα δέντρου με ενότητες που έχουν ετικέτες για να τις συμπληρώσουν οι μαθητές, μειώνοντας έτσι την πολυπλοκότητα.
- **Προσθήκη οπτικής υποστήριξης:** Χρησιμοποιήστε εικόνες ή σύμβολα για τους μαθητές για να αναπαραστήσουν τις ιδέες τους (π.χ. μια εικόνα της οικογένειας για την υποστήριξη).
- **Επιτρέψτε τον ιδιωτικό στοχασμό:** Δώστε στους μαθητές την επιλογή να διατηρήσουν το "δέντρο ανθεκτικότητας" τους απόρρητο, εάν η κοινή χρήση τους κάνει να νιώθουν εκτεθειμένοι.
- **Κήπος ανθεκτικότητας:** Αντικαταστήστε τη μεταφορά του δέντρου με έναν κήπο όπου οι μαθητές εντοπίζουν τους «σπόρους» της ανθεκτικότητας (στρατηγικές αντιμετώπισης) και την «ηλιοφάνεια» (υποστήριξη).
- **Άσκηση αφήγησης:** Διαβάστε μια ιστορία για έναν ανθεκτικό χαρακτήρα και ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν τις «ρίζες» (στηρίγματα) και τα «κλαδιά» του (στόχους).
- **Πέτρες συναισθημάτων:** Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν «πέτρες ανθεκτικότητας» σχεδιάζοντας ή γράφοντας σε πέτρες για να συμβολίσουν τις δυνάμεις τους ή τις πηγές υποστήριξής τους.
- **Επιλογή ψηφιακού μέσου:** Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία σχεδίασης ή εφαρμογές για μαθητές προκειμένου να δημιουργήσουν το δέντρο τους ψηφιακά.
- **Παιχνίδι ρόλων ανθεκτικότητας:** Υλοποιήστε σενάρια που απαιτούν ανθεκτικότητα, που θα συνοδεύονται από συζήτηση σχετικά με ποια στοιχεία χρησιμοποιήθηκαν ως "ρίζες" και ως "κορμός".

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED