ДЕЙНОСТ 2

ДЪРВОТО НА УСТОЙЧИВОСТТА

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Адаптивност
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 45-50 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 8-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Адаптивността е много важна за справяне с промените и предизвикателствата в живота. Тя включва гъвкавост, устойчивост и способност за адаптиране към нови ситуации или обстоятелства. Практическите дейности могат да помогнат на учениците да развият по-задълбочено разбиране за адаптивността, да изследват различни стратегии за справяне с промените и да укрепят уменията си за емоционална интелигентност при справяне с житейските преходи.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинална дейност, създадена от E-School.

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да видят взаимосвързаността на различните фактори, които допринасят за устойчивостта и адаптивността, да се развие самосъзнание, поставяне на цели, подкрепа от връстници и чувство за овластяване при справяне с предизвикателства и промени.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Бяла дъска или табло за плакати
Изрезки от хартиени листа
Лента или лепяща лента
Листове хартия

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

- **ИНСТРУКЦИИ**

Учителят започва, като обсъжда с учениците понятията устойчивост и адаптивност. Той или тя обяснява, че устойчивостта е способността да се възстановяваш от неуспехи и предизвикателства, докато адаптивността е способността да се приспособяваш и да процъфтяваш в променящи се обстоятелства.

1. На табло или бяла дъска се рисува или разпечатва контур на голямо дърво. То се етикетира като „Дървото на устойчивостта“ и се излага на видно място в класната стая. Учителят обяснява, че като метафора корените на дървото представляват вашата подкрепа (напр. семейство, приятели и др.), стволът - вашите лични силни страни, а клоните - вашите цели за подобрение.

Дискусия със студентите води до обсъждане на различни фактори, които допринасят за устойчивостта и адаптивността. Те могат да включват черти като оптимизъм, постоянство, гъвкавост, умения за решаване на проблеми, социална подкрепа и самосъзнание.

1. На всеки ученик или малка група се определя специфичен фактор за устойчивост или адаптивност, върху който да се съсредоточи. Те са инструктирани да напишат или нарисуват определения си фактор върху изрезка от лист хартия. Насърчават се да включат примери или личен опит, които илюстрират как този фактор допринася за устойчивостта или адаптивността.

Докато учениците завършват изрязването на листа, учителят ги кани да ги прикрепят към ствола или клоните на дървото с помощта на тиксо или лепящо лепило. Докато правят това, учениците се насърчават да споделят накратко защо зададения им фактор е важен за устойчивостта и адаптивността, като дадат примери за лични или училищни житейски ситуации, в които зададеният им фактор би могъл да бъде полезен.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

6. След като дървото на устойчивостта е завършено, се провежда дискусия в клас относно факторите, допринасящи за устойчивостта и адаптивността. Учениците се насърчават да помислят кои фактори вече притежават и кои биха искали да развият допълнително.

7. Всеки ученик се насърчава да създаде личен „План за устойчивост", в който да се очертаят конкретни действия за укрепване на неговата устойчивост и адаптивност. Те се насърчават да си поставят реалистични цели и да определят стратегии за преодоляване на предизвикателствата.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Какви са потенциалните предизвикателства или възможности, свързани с променящите се ситуации?
2. Как биха могли хората да реагират емоционално на промяната?
3. Какви са някои стратегии за ефективно адаптиране и справяне с промените?
4. Как може да се приложи емоционалната интелигентност при справяне с промените?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

1. Учениците могат да бъдат насърчени да споделят своите планове за устойчивост с партньори и да си предоставят обратна връзка и подкрепа, като предлагат допълнителни стратегии или ресурси.

През цялата учебна година Дървото на устойчивостта и плановете на учениците за устойчивост трябва периодично да се преглеждат. Учениците се насърчават да размишляват върху напредъка си, да празнуват успехите си и да преразглеждат плановете си, ако е необходимо.

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (ЗА СРАМЕЖЛИВИ ИЛИ ПО-МАЛКИ УЧЕНИЦИ)

- **Опростете метафората: Използвайте ясен език, за да обясните как дървото представлява тяхната устойчивост (напр. корени = опора, ствол = силни страни, клони = цели).**
- **Използвайте предварително направени шаблони: Предоставете дървовидна структура с обозначени секции, които учениците да попълнят, което намалява сложността.**
- **Добавете визуални опори: Използвайте снимки или символи, с които учениците да представят идеите си (напр. снимка на семейството за подкрепа).**
- **Позволете лично размишление: Дайте на учениците възможност да запазят своето „дърво на устойчивост“ лично, ако споделянето им се струва твърде лично.**
- **Градина на устойчивостта: Заменете метафората за дървото с градина, където учениците идентифицират „семена“ на устойчивост (стратегии за справяне) и „слънчева светлина“ (подкрепа).**
- **Упражнение за разказване на истории: Прочетете история за устойчив герой и помолете учениците да идентифицират неговите „корени“ (подпори) и „клони“ (цели).**
- **Камъни на емоциите: Накарайте учениците да създадат „камъни на устойчивост“, като рисуват или пишат върху камъни, за да символизират своите силни страни или източници на подкрепа.**
- **Дигитален вариант: Използвайте онлайн инструменти или приложения за рисуване, за да могат учениците да създадат дигитално своето дърво.**
- **Ролева игра на устойчивост: Разиграйте сценарии, които изискват устойчивост, последвани от дискусия за това какви елементи на „корените“ и „ствола“ са били използвани.**

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