2 VEIKLA

ATSPARUMO MEDIS

ĮGŪDŽIAI: Prisitaikymas REIKALINGAS LAIKAS: 45-50 minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 8-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Prisitaikymas yra labai svarbus norint įveikti pokyčius ir gyvenimo iššūkius. Tai apima lankstumą, atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti prie naujų situacijų ar aplinkybių. Praktinė veikla gali padėti mokiniams giliau suprasti gebėjimą prisitaikyti, ištirti įvairias strategijas, kaip įveikti pokyčius, ir sustiprinti jų emocinio intelekto įgūdžius naršant gyvenimo pokyčius.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla sukurta E-mokyklos.

TIKSLAS

Padėti mokiniams pamatyti skirtingų veiksnių, prisidedančių prie atsparumo ir prisitaikymo, tarpusavio ryšį, ugdyti savimonę, tikslų siekimą, bendraamžių palaikymą ir įgalinimo jausmą įveikti iššūkius ir pokyčius.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Visi klasės nariai.

Co-funded by the European Union

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Lenta arba plakatų lenta
Popieriaus lapų išpjovos
Juosta arba lipnus lipnus
Popieriaus lakštai

IŠSAMUS APRAŠYMAS

- **INSTRUKCIJOS**

Mokytojas pradeda su mokiniais aptardamas atsparumo ir prisitaikymo sąvokas. Jis arba ji paaiškina, kad atsparumas – tai gebėjimas atsigauti po nesėkmių ir iššūkių, o prisitaikymas – tai gebėjimas prisitaikyti ir klestėti besikeičiančiomis aplinkybėmis.

1. Ant plakato lentos ar lentos nubraižomas arba atspausdinamas didelis medžio kontūras. Jis pažymėtas kaip „Atsparumo medis“ ir gerai matomas klasėje. Mokytojas paaiškina, kad kaip metaforą medžio šaknys reiškia jūsų paramą (pvz., šeimą, draugus ir t. t.), kamienas - jūsų asmenines stipriąsias puses, o šakos - tobulėjimo tikslus.

Diskusija su mokiniais veda prie įvairių veiksnių, prisidedančių prie atsparumo ir prisitaikymo. Tai gali būti tokie bruožai kaip optimizmas, atkaklumas, lankstumas, problemų sprendimo įgūdžiai, socialinė parama ir savimonė.

1. Kiekvienam mokiniui ar nedidelei grupei priskiriamas konkretus atsparumo ar prisitaikymo veiksnys, į kurį reikia sutelkti dėmesį. Jiems nurodoma užrašyti arba nupiešti jiems priskirtą koeficientą ant popieriaus lapo iškarpos. Jie raginami įtraukti pavyzdžius ar asmeninę patirtį, iliustruojančią, kaip šis veiksnys prisideda prie atsparumo ar prisitaikymo.

Mokiniams baigiant iškirpti lapus, mokytojas pakviečia juos pritvirtinti juos prie medžio kamieno ar šakų juostele arba lipnia juostele. Tai darydami jie raginami trumpai pasidalyti, kodėl jiems priskirtas veiksnys yra svarbus atsparumui ir prisitaikymui, pateikiant asmeninio ar mokyklos gyvenimo situacijų, kuriose jiems priskirtas veiksnys galėtų būti naudingas, pavyzdžių.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

6. Pasibaigus Atsparumo medžiui, bus lengviau diskutuoti apie veiksnius, prisidedančius prie atsparumo ir prisitaikymo. Mokiniai skatinami apmąstyti, kokius veiksnius jie jau turi ir kuriuos norėtų tobulinti toliau.

7. Kiekvienas mokinys skatinamas susikurti asmeninį „Atsparumo planą", kuriame būtų nurodyti konkretūs veiksmai, skirti stiprinti jų atsparumą ir prisitaikymą. Jie skatinami išsikelti realius tikslus ir nustatyti iššūkių įveikimo strategijas.

KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Kokie galimi iššūkiai ar galimybės, susiję su besikeičiančiomis situacijomis?
2. Kaip žmonės gali emociškai reaguoti į pokyčius?
3. Kokios yra strategijos, padedančios veiksmingai prisitaikyti prie pokyčių ir su jais susidoroti?
4. Kaip emocinį intelektą galima pritaikyti orientuojantis į pokyčius?

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Studentai gali būti skatinami dalytis savo atsparumo planais su partneriais ir teikti atsiliepimus bei paramą vieni kitiems, siūlant papildomų strategijų ar išteklių.

Visus mokslo metus reikėtų periodiškai peržiūrėti Atsparumo medį ir mokinių atsparumo planus. Mokiniai skatinami apmąstyti savo pažangą, pasidžiaugti savo sėkme ir prireikus peržiūrėti planus.

SIŪLOMOS ALTERNATYVOS AR PAKEITIMAI (DROVIEMS AR JAUNESNIEMS STUDENTAMS)

- **Supaprastinkite metaforą: naudokite aiškią kalbą, kad paaiškintumėte, kaip medis atspindi jų atsparumą (pvz., šaknys = atrama, kamienas = stiprybės, šakos = tikslai).**
- **Naudokite iš anksto paruoštus šablonus: pateikite medžio kontūrą su pažymėtais skyreliais, kuriuos mokiniai galėtų užpildyti, sumažindami sudėtingumą.**
- **Pridėkite vaizdinių atramų: naudokite paveikslėlius ar simbolius, kad mokiniai pavaizduotų savo idėjas (pvz., šeimos paveikslėlį, kad palaikytumėte).**
- **Leisti asmeninį apmąstymą: suteikite mokiniams galimybę išlaikyti savo „atsparumo medį“ privatų, jei dalijimasis atrodo pernelyg asmeniškas.**
- **Atsparumo sodas: pakeiskite medžio metaforą sodu, kuriame mokiniai identifikuoja atsparumo „sėklas“ (įveikos strategijos) ir „saulės šviesą“ (parama).**
- **Pasakojimo pratimas: perskaitykite istoriją apie atsparų personažą ir paprašykite mokinių nustatyti savo „šaknis“ (atramas) ir „šakas“ (tikslus).**
- **Emocijų akmenys: paprašykite mokinių sukurti „atsparumo akmenis“, piešdami arba rašydami ant uolų, kad simbolizuoja jų stipriąsias puses ar paramos šaltinius.**
- **Skaitmeninė parinktis: naudokite internetinius piešimo įrankius arba programas, skirtas mokiniams kurti savo medį skaitmeniniu būdu.**
- **Atsparumas vaidmenims: suvaidinkite scenarijus, kuriems reikalingas atsparumas, o po to aptarkite, kokie „šaknų“ ir „kamieno“ elementai buvo naudojami.**

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