2. AKTIVITĀTE

IZTURĪBAS KOKS

APSKATĪTĀS PRASMES: Pielāgošanās spējas APTUVENAIS NEPIECIEŠAMAIS LAIKS: 45-50 minūtes VECUMA GRUPA: 8-12 gadi

ĪSS IEVADS

Pielāgošanās spējai ir ļoti liela nozīme dzīves pārmaiņu un izaicinājumu pārvarēšanā. Tas ietver elastību, izturīgumu un spēju pielāgoties jaunām situācijām vai apstākļiem. Praktiskās aktivitātes var palīdzēt studentiem attīstīt dziļāku izpratni par pielāgošanās spēju, izpētīt dažādas stratēģijas, kā tikt galā ar pārmaiņām, un stiprināt viņu emocionālās inteliģences prasmes, orientējoties dzīves pārejās.

RĪKA/VINGRINĀJUMA AUTORS AR ATSAUCES SAITEI

E-skolas radītā oriģinālā aktivitāte.

MĒRĶIS

Palīdzēt skolēniem saskatīt dažādu faktoru savstarpējo saistību, kas veicina noturību un pielāgošanās spēju, attīstīt sevis apzināšanos, mērķu izvirzīšanu, vienaudžu atbalstu un pilnvaru sajūtu orientēties izaicinājumos un pārmaiņās.

DALĪBNIEKU SKAITS

Visi klases dalībnieki.

Co-funded by the European Union

NEPIECIEŠAMI MATERIĀLI

Tāfele vai plakātu tāfele
Papīra lapu izgriezumi
Lente vai lipīga līmlente
Papīra loksnes

SĪKS APRAKSTS

- **NORĀDĪJUMI**

Skolotājs sāk, pārrunājot ar skolēniem elastīguma un pielāgošanās jēdzienus. Viņš vai viņa skaidro, ka noturība ir spēja atgūties no neveiksmēm un izaicinājumiem, savukārt pielāgošanās spēja ir spēja pielāgoties un attīstīties mainīgos apstākļos.

1. Uz plakātu dēļa vai tāfeles tiek uzzīmēta vai izdrukāta liela koka kontūra. Tas ir apzīmēts kā "Elastības koks" un ir redzams klasē. Skolotājs skaidro, ka kā metafora koka saknes atspoguļo jūsu atbalstu (piemēram, ģimeni, draugus utt.), stumbrs - jūsu personīgās stiprās puses un zari - jūsu mērķus pilnveidošanai.

Diskusija ar skolēniem noved pie dažādu faktoru prāta vētras, kas veicina noturību un pielāgošanās spēju. Tie varētu ietvert tādas iezīmes kā optimisms, neatlaidība, elastība, problēmu risināšanas prasmes, sociālais atbalsts un pašapziņa.

1. Katram skolēnam vai nelielai grupai tiek piešķirts īpašs noturības vai pielāgošanās faktors, uz kuru jākoncentrējas. Viņiem ir uzdots uzrakstīt vai uzzīmēt piešķirto koeficientu uz papīra lapas izgriezuma. Viņi tiek mudināti iekļaut piemērus vai personīgo pieredzi, kas ilustrē, kā šis faktors veicina noturību vai pielāgošanās spēju.

Kad skolēni pabeidz lapu izgriezumus, skolotājs aicina tos piestiprināt pie koka stumbra vai zariem, izmantojot lenti vai līmlenti. To darot, viņi tiek mudināti īsi pastāstīt, kāpēc viņu noteiktais faktors ir svarīgs noturībai un pielāgošanās spējai, sniedzot piemērus personiskām vai skolas dzīves situācijām, kurās viņiem piešķirtais faktors varētu būt noderīgs.

DETALIZĒTS APRAKSTS

6. Kad noturības koks ir pabeigts, tiek veicināta klases diskusija par faktoriem, kas veicina izturību un pielāgošanās spēju. Studenti tiek mudināti pārdomāt, kuri faktori viņiem jau ir un kurus viņi vēlētos attīstīt tālāk.

7. Katrs skolēns tiek mudināts izveidot personīgu "Noturības plānu", kurā izklāstītas konkrētas darbības, lai stiprinātu savu noturību un pielāgošanās spēju. Viņi tiek mudināti izvirzīt reālus mērķus un noteikt stratēģijas izaicinājumu pārvarēšanai.

JAUTĀJUMU APRAKSTĪŠANA

1. Kādi ir potenciālie izaicinājumi vai iespējas, kas saistītas ar mainīgām situācijām?
2. Kā cilvēki varētu emocionāli reaģēt uz pārmaiņām?
3. Kādas ir stratēģijas, lai efektīvi pielāgotos pārmaiņām un tiktu ar tām galā?
4. Kā emocionālo inteliģenci var izmantot, lai virzītos uz pārmaiņām?

CITA NODERĪGA INFORMĀCIJA

1. Studentus var mudināt dalīties savos noturības plānos ar partneriem un sniegt atgriezenisko saiti un atbalstu viens otram, piedāvājot ieteikumus papildu stratēģijām vai resursiem.

Visa mācību gada laikā periodiski jāpārskata Izturības koks un skolēnu noturības plāni. Studenti tiek mudināti pārdomāt savu progresu, svinēt panākumus un vajadzības gadījumā pārskatīt savus plānus.

IETEIKTĀS ALTERNATĪVAS VAI MODIFIKĀCIJAS (KAUTRĪGIEM VAI JAUNĀKIEM STUDENTIEM)

- **Vienkāršojiet metaforu: izmantojiet skaidru valodu, lai izskaidrotu, kā koks atspoguļo to noturību (piemēram, saknes = atbalsts, stumbrs = stiprās puses, zari = mērķi).**
- **Izmantojiet iepriekš sagatavotas veidnes: nodrošiniet koka kontūru ar iezīmētām sadaļām, ko studenti var aizpildīt, samazinot sarežģītību.**
- **Pievienojiet vizuālo atbalstu: izmantojiet attēlus vai simbolus, lai studenti atspoguļotu viņu idejas (piemēram, ģimenes attēlu atbalstam).**
- **Atļaut privātu pārdomu: dodiet studentiem iespēju saglabāt savu "noturības koku" privātu, ja dalīšanās šķiet pārāk personiska.**
- **Izturības dārzs: aizstājiet koka metaforu ar dārzu, kurā skolēni identificē noturības "sēklas" (pārvarēšanas stratēģijas) un "saules gaismu" (atbalsts).**
- **Stāstīšanas vingrinājums: izlasiet stāstu par izturīgu raksturu un palūdziet studentiem noteikt savas "saknes" (balstus) un "zarus" (mērķus).**
- **Emociju akmeņi: aiciniet studentus izveidot "noturības akmeņus", zīmējot vai rakstot uz akmeņiem, lai simbolizētu viņu stiprās puses vai atbalsta avotus.**
- **Digitālā iespēja: izmantojiet tiešsaistes zīmēšanas rīkus vai lietotnes, lai studenti izveidotu savu koku digitāli.**
- **Noturība lomu spēlē: Izstrādājiet scenārijus, kuriem nepieciešama noturība, kam seko diskusija par to, kādi "saknes" un "stumbra" elementi tika izmantoti.**

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