FAALİYET 2

DAYANIKLILIK AĞACI

KAPSANAN BECERİLER: Uyum sağlama
GEREKLİ SÜRE: 45-50 dakika

KISA GİRİŞ

Uyum yeteneği, hayattaki değişiklikler ve zorluklarla başa çıkmada çok önemlidir. Esnek, dayanıklı olmak ve yeni durumlara veya koşullara uyum sağlayabilmek anlamına gelir. Pratik aktiviteler, öğrencilerin uyum yeteneği hakkında daha derin bir anlayış geliştirmelerine, değişiklikle başa çıkmak için farklı stratejileri keşfetmelerine ve hayatın geçişlerinde duygusal zeka becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

E-Okul tarafından oluşturulmuş özgün bir etkinlik.

AMAÇ

Öğrencilerin dayanıklılık ve uyum sağlama becerisine katkıda bulunan farklı faktörlerin birbiriyle bağlantılı olduğunu görmelerine, öz farkındalık, hedef belirleme, akran desteği ve zorluklar ve değişimlerle başa çıkmada güçlenme duygusu geliştirmelerine yardımcı olmak.

KATILIMCI SAYISI

Sınıfın bütün üyeleri.

Co-funded by the European Union

GEREKLİ MATERYALLER

- Beyaz tahta veya poster panosu
- Kağıt yaprak kesikleri
- Bant veya yapışkanlı yapıştırıcı
- Kağıt yaprakları

DETAYLI TANIM

TALIMATLAR

1. Öğretmen, öğrencilerle **dayanıklılık ve uyum sağlama** kavramlarını tartışarak başlar. **Dayanıklılığın** aksiliklerden ve zorluklardan geri dönme yeteneği, **uyum sağlamanın** ise değişen koşullara uyum sağlama ve gelişme yeteneği olduğunu açıklar.
2. Büyük bir ağaç taslağı bir poster panosuna veya beyaz tahtaya çizilir veya basılır. "**Dayanıklılık Ağacı**" olarak etiketlenir ve sınıfta belirgin bir şekilde sergilenir.
3. Öğrencilerle yapılan bir tartışma, **dayanıklılığa ve uyum sağlamaya katkıda bulunan farklı faktörler** hakkında **beyin fırtınası** yapılmasına yol açar. Bunlara **iyimserlik, azim, esneklik, problem çözme becerileri, sosyal destek ve öz farkındalık gibi özellikler dahil olabilir**.
4. **Her öğrenciye veya küçük gruba odaklanmaları için belirli bir dayanıklılık veya uyum sağlama faktörü atanır**. Atanan faktörlerini bir **kağıt yaprağına yazmaları veya çizmeleri** talimatı verilir. Bu faktörün dayanıklılığa veya **uyum sağlamaya nasıl katkıda bulunduğunu gösteren örnekler veya kişisel deneyimler** eklemeleri teşvik edilir. Öğrenciler yaprak kesmelerini tamamladıkça, öğretmen onları bant veya yapışkan çivi kullanarak **bunları ağaç gövdesine veya dallarına tutturmaya davet eder**. Bunu yaparken, atanan faktörlerinin dayanıklılık ve uyum sağlama için neden önemli olduğunu kısaca paylaşmaları ve atanan faktörlerin yardımcı olabileceği **kişisel veya okul hayatı durumlarına örnekler vermeleri** teşvik edilir.

DETAYLI TANIM

- Dayanıklılık Ağacı tamamlandığında, dayanıklılık ve uyum yeteneğine katkıda bulunan faktörler hakkında bir sınıf tartışması kolaylaştırılır. Öğrenciler, halihazırda sahip oldukları faktörler ve hangilerini daha da geliştirmek istedikleri konusunda düşünmeye teşvik edilir.
- Her öğrenci, dayanıklılıklarını ve uyum yeteneklerini güçlendirmek için belirli eylemleri ana hatlarıyla belirten kişisel bir "Dayanıklılık Planı" oluşturmaya teşvik edilir. Gerçekçi hedefler koymaları ve zorlukların üstesinden gelmek için stratejiler belirlemeleri teşvik edilir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Değişen durumlarla ilişkili potansiyel zorluklar veya fırsatlar nelerdir?
2. İnsanlar değişime duygusal olarak nasıl tepki verebilir?
3. Değişime etkili bir şekilde uyum sağlamak ve onunla başa çıkmak için bazı stratejiler nelerdir?
4. Değişimde yol almada duygusal zeka nasıl uygulanabilir?

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

1. Öğrenciler, dayanıklılık planlarını ortaklarıyla paylaşmaya ve birbirlerine geri bildirim ve destek sağlamaya, ek stratejiler veya kaynaklar için öneriler sunmaya teşvik edilebilir.
2. Okul yılı boyunca Dayanıklılık Ağacı ve öğrencilerin dayanıklılık planları periyodik olarak yeniden gözden geçirilmelidir. Öğrenciler, ilerlemelerini düşünmeye, başarılarını kutlamaya ve gerektiğinde planlarını gözden geçirmeye teşvik edilir.

ÖNERİLEN ALTERNATİFLER VEYA DEĞİŞİKLİKLER (UTANGAÇ VEYA DAHA KÜÇÜK ÖĞRENCİLER İÇİN)

- **Metaforu Basitleştirin:** Ağacın dayanıklılığını nasıl temsil ettiğini açıklamak için açık bir dil kullanın (örneğin, kökler = destek, gövde = güçlü yönler, dallar = hedefler).
- **Önceden Hazırlanmış Şablonları Kullanın:** Öğrencilerin doldurması için etiketli bölümler içeren bir ağaç taslağı sağlayın, karmaşıklığı azaltın.
- **Görsel Destekler Ekleyin:** Öğrencilerin fikirlerini temsil etmeleri için resimler veya semboller kullanın (örneğin, destek için bir aile resmi).
- **Özel Düşünceye İzin Verin:** Öğrencilere, paylaşım çok kişisel geliyorsa "dayanıklılık ağaçlarını" gizli tutma seçeneği verin.
- **Dayanıklılık Bahçesi:** Ağaç metaforunu, öğrencilerin dayanıklılığın "tohumlarını" (başa çıkma stratejileri) ve "güneş ışığını" (destek) tanımladıkları bir bahçe ile değiştirin.
- **Hikaye Anlatma Egzersizi:** Dayanıklı bir karakter hakkında bir hikaye okuyun ve öğrencilerden "köklerini" (destekler) ve "dallarını" (hedefler) tanımlamalarını isteyin.
- **Duygu Taşları:** Öğrencilerin, güçlü yönlerini veya destek kaynaklarını sembolize etmek için kayalara çizerek veya yazarak "dayanıklılık taşları" oluşturmalarını sağlayın. Dijital Seçenek: Öğrencilerin ağaçlarını dijital olarak oluşturmaları için çevrimiçi çizim araçlarını veya uygulamalarını kullanın.
- **Rol Yapma Dayanıklılığı:** Dayanıklılık gerektiren senaryoları canlandırın, ardından hangi "kökler" ve "gövde" unsurlarının kullanıldığı hakkında bir tartışma yapın.

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