

„Trudności są po to, żeby się rozwijać. Mój Kompas Odporności”

SCENARIUSZ LEKCJI | KLASY 4-6

Scenariusz przygotowany w ramach Ogólnopolskiego Programu Fundacji Digital University - Be.Net, którego celem jest wsparcie edukacji w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji oraz kompetencji i zawodów przyszłości.

WPROWADZENIE

Model MOC

Scenariusz opiera się na autorskim modelu **MOC**, który porządkuje najważniejsze elementy odporności psychicznej w prosty i zapamiętywalny sposób.

M – Myśli

To sposób, w jaki interpretujemy wydarzenia. Dzieci i młodzież uczą się zauważać własne przekonania, odróżniać fakty od interpretacji oraz zastępować myśli, które odbierają siłę, bardziej wspierającymi sposobami myślenia.

O – Odwaga

Odwaga nie oznacza braku lęku. To gotowość do działania mimo obaw, podejmowania nowych wyzwań i uczenia się na błędach. W programie uczniowie ćwiczą wytrwałość, elastyczność oraz gotowość do ponawiania prób.

C – Codzienne działania

Odporność psychiczną buduje się poprzez małe, regularne kroki. Uczniowie uczą się planowania działań, wykorzystywania własnych zasobów i zauważania codziennych sukcesów.

Model MOC stanowi wspólny język dla scenariuszy opracowanych dla 4 grup wiekowych, dzięki czemu nauczyciele mogą konsekwentnie wzmacniać te same kompetencje na różnych etapach edukacji.

Ćwiczenia zostały dostosowane do wieku uczniów. Nie są powielane pomiędzy grupami wiekowymi – każda grupa pracuje innymi metodami i językiem odpowiednim do swojego etapu rozwoju.

Przegląd

Zajęcia wprowadzają uczniów w temat świadomego wychodzenia trudnościom naprzeciw.

Uczniowie rozwijają w sobie umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami i przeciwnościami w życiu.

Czas trwania:

45 minut (Jeśli zechcesz, poświęć więcej czasu na dany temat. Zdecyduj po zapoznaniu się ze scenariuszem. Weź pod uwagę grupę uczniów, z którymi pracujesz.)

Cele główne zajęć:

- Budowanie odporności psychicznej
- Rozwijanie wytrwałości
- Kształtowanie elastyczności w rozwiązywaniu problemów
- Wzmacnianie poczucia wpływu na własne działania

Cel dla ucznia (językiem dziecka):

„Nauczę się dziś nie poddawać, kiedy pojawiają się trudności.”

Przygotowanie do zajęć - Materiały

- samoprzylepne karteczki,
- taśma,
- wydrukowane karty sytuacyjne,
- papierowe liście /kartki z rysunkiem liścia lub karteczki samoprzylepne.
- kartki papieru
- karta pracy ucznia,
- karta pracy nauczyciela.

Cele szczegółowe**Uczeń:**

- potrafi odróżnić problem od porażki
- zna strategie radzenia sobie z trudnościami,
- potrafi znaleźć kilka rozwiązań jednego problemu,
- rozumie znaczenie współpracy,
- potrafi zaplanować pierwszy krok prowadzący do rozwiązania trudnej sytuacji,
- dostrzega związki między sposobem myślenia a zachowaniem.

Rozwijane kompetencje

- odporność psychiczna,
- samoregulacja,
- współpraca,
- komunikacja,
- krytyczne myślenie,
- kreatywność,
- odpowiedzialność,
- wytrwałość.

Metody pracy

- gra decyzyjna,
- burza mózgów,
- metoda stacji zadaniowych,

- dyskusja kierowana,
- refleksja indywidualna,
- praca w parach,
- praca zespołowa.

Formy pracy:

- indywidualna,
- w parach,
- w małych grupach,
- z całą klasą.

Przebieg zajęć

1. Faza wprowadzająca

Zapisz na tablicy dwa słowa – **sukces i porażka**. Poproś o kilka komentarzy. Zapytaj, czy czasami może się zdarzyć tak, że sukces staje się porażką, a porażka sukcesem.

Ćwiczenie „To było trudne... ale...” (5 minut)

Nauczyciel rozdaje uczniom po jednej karteczce.

Polecenie: *Przypomnij sobie sytuację, która na początku wydawała się bardzo trudna, ale ostatecznie udało Ci się ją pokonać. Nie podpisuj się.*

Po zapisaniu odpowiedzi nauczyciel odczytuje kilka losowo wybranych odpowiedzi.

Następnie zapytaj:

- Co pomogło tym osobom?
- Czy sukces przyszedł od razu?
- Czy ktoś urodził się od razu świetnym piłkarzem, matematykiem lub muzykiem?

Podsumowanie

Zapisz na tablicy:

Trudność ≠ Porażka

Oraz

Trudność = Możliwość uczenia się

Zapytaj, czy jest to zrozumiałe. Wyjaśnij, czy uczniowie wiedzą, co to jest kompas. Zapytaj, czym może być prywatny Kompas Odporności.

Na koniec wypełnijcie Kartę Pracy - **Zadanie 1. To było trudne, ale...**

2. Faza realizacyjna

Gra „Labirynt decyzji” (12 minut)

Celem gry jest pokazanie, że niemal każdy problem można rozwiązać na kilka sposobów.

Klasa zostaje podzielona na 4–5 zespołów. Każdy zespół otrzymuje jedną kartę sytuacyjną

Przykład 1

Masz przygotować prezentację. Dzień wcześniej komputer przestaje działać.

Co robisz?

Przykład 2

Najlepszy kolega obraził się na Ciebie. Nie odpisuje na wiadomości.

Co możesz zrobić?

Przykład 3

Dostałeś słabą ocenę, choć włożyłeś/aś dużo pracy w naukę...

Jakie masz możliwości?

Przykład 4

Twoja drużyna przegrywa ważny mecz.

Co robicie dalej?

W ramach przydzielonej sytuacji problemowej wspólnie wymyślcie i wpiszcie rozwiązania

Każda grupa powinna znaleźć **minimum pięć różnych rozwiązań**. Nie wolno oceniać pomysłów. Liczy się liczba możliwości.

Na zakończenie każda grupa prezentuje swoje propozycje.

Pozwól chętnym uczniom podzielić się efektami ich wspólnej pracy. Czy coś było dla nich zaskoczeniem? Czy wszyscy mieli podobne pomysły rozwiązań?

Następnie zapytaj:

- Czy wszystkie rozwiązania były podobne? Jeśli nie, czym się różniły?
- Co daje nam szukanie wielu możliwości?
- Dlaczego pierwszy pomysł nie zawsze jest najlepszy?

Karta Pracy - **Zadanie 2. Labirynt decyzji - Szukam możliwości**

Ćwiczenie „Drzewo Wytrwałości” (12 minut)

Narysuj na tablicy duże drzewo.

Każdy uczeń otrzymuje trzy papierowe liście /kartki z rysunkiem liścia lub karteczki samoprzylepne.

Na pierwszym liście wpisuje:

Co jest dla mnie trudne?

Na drugim:

Co pomaga mi się nie poddać?

Na trzecim:

Z czego jestem dumny/a?

Uczniowie po kolei przyklejają liście na tablicy. Przyjrzyjcie się wspólnie waszej pracy. Czy jest w niej coś zaskakującego?

Po zakończeniu nauczyciel podsumowuje:

Liście na drzewie symbolizują nasze sposoby komunikowania się ze światem, radzenia sobie z trudnościami zewnętrznymi. Jednak każde drzewo jest silne nie tylko dzięki liściom, gałęziom czy konarom, ale również dzięki swoim korzeniom.

Naszymi korzeniami są:

- doświadczenia,
- rodzina,
- przyjaciele,
- wiedza,
- wytrwałość,
- odwaga.

3. Faza podsumowująca

Miniwykład - Cztery kroki odporności (5 minut)

Nauczyciel pokazuje prosty schemat budowania odporności psychicznej, polegający na niewycofywaniu się, kiedy pojawia się trudność, lecz zatrzymaniu się na moment, przemyśleniu problemu i podjęciu dalszych działań. W ten sposób powstaje w nas wewnętrzna siła zwana Odpornością.

Cztery kroki budowania odporności

1. Zatrzymaj się.



2. Nazwij problem.



3. Znajdź kilka rozwiązań.



4. Zrób pierwszy krok.

Zapytaj, czy wszystko jest zrozumiałe. Jeśli nie, wytłumacz kolejny raz. Poproś uczniów o podanie przykładów.

Ćwiczenie „Kompas decyzji” (8 minut)

Każdy uczeń otrzymuje kartę z narysowanym kompasem. Na środku karty pracy z kompasem każdy uczeń wpisuje swój aktualny problem.

W czterech kierunkach zapisuje:

Północ

Co mogę zrobić sam?

Południe

Kto może mi pomóc?

Wschód

Czego mogę się nauczyć?

Zachód

Co się stanie, jeśli nic nie zrobię?

Po wykonaniu zadania połącz uczniów w pary, aby wspólnie omówili swoje odpowiedzi, tłumacząc niezrozumiałe aspekty.

Karta Pracy - Zadanie 4. Kompas decyzji

Podsumowanie - Mój plan (3 minuty)

Na koniec poproś uczniów, aby każdy dokończył zdanie:

1. Odporność psychiczna to dla mnie.....
2. Następnym razem, gdy pojawi się trudność.....
3. Pierwszy krok, który zrobię jeszcze dzisiaj.....

Karta Pracy - Zadanie 5 - Mój plan

Poproś chętne osoby, by podzieliły się swoimi przemyśleniami.

4. Praca domowa (opcjonalnie)

Zadanie po zajęciach – „Tydzień Małych Kroków”

Przez siedem kolejnych dni uczniowie wybierają jedno niewielkie wyzwanie, które wymaga systematyczności (np. codzienne czytanie przez 10 minut, ćwiczenie trudnego działania matematycznego, nauka kilku słówek z języka obcego czy regularne porządkowanie biurka).

Każdego dnia zapisują efekty swojej pracy:

- co zrobili,
- co było trudne,
- co pomogło im wytrwać.

Na kolejnych zajęciach omawiają swoje doświadczenia i zastanawiają się, jak małe, regularne działania wpływają na budowanie odporności psychicznej.

Karta Pracy - Zadanie 6. „Tydzień Małych Kroków”

Więcej bezpłatnych materiałów dydaktycznych znajdziesz na platformie edukacyjnej programu Be.Net: <https://benet.edu.pl/>

Autor: Tomasz Chudziński