

„Trudności są po to, żeby się rozwijać. Mój Kompas Odporności”**KARTA PRACY DLA NAUCZYCIELA | KLASY 4-6**

Między 10. a 12. rokiem życia dzieci coraz częściej porównują się z rówieśnikami, silniej przeżywają niepowodzenia i zaczynają budować przekonania o własnych możliwościach. Jednocześnie rozwijają zdolność logicznego myślenia i przewidywania konsekwencji działań.

Jest to dobry moment, aby uczyć je, że odporność psychiczna nie polega na unikaniu trudności, lecz na stopniowym rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z nimi.

Scenariusz wykorzystuje aktywne metody pracy: analizę sytuacji, pracę zespołową, refleksję oraz elementy gry decyzyjnej. Uczniowie nie otrzymują gotowych odpowiedzi – sami odkrywają strategie, które pomagają przezwyciężać przeszkody.

Scenariusz opiera się na analizie problemów, podejmowaniu decyzji, współpracy i refleksji zamiast na zabawie i metaforach.

Podczas zajęć zwróć uwagę:

- ☐ Czy uczeń proponuje rozwiązania?
- ☐ Czy potrafi słuchać innych?
- ☐ Czy zmienia zdanie pod wpływem argumentów?
- ☐ Czy wyciąga wnioski z wcześniejszych doświadczeń?
- ☐ Czy dostrzega swoje mocne strony?

Pytania coachingowe**Zamiast:**

„To zły pomysł.”

Zapytaj:

- Co sprawia, że tak uważasz?
- Jakie są inne możliwości?
- Co zrobiłby ktoś bardzo wytrwały?
- Jak wyglądałby pierwszy mały krok?
- Czego nauczył Cię ta sytuacja?

Jak wzmacniać odporność psychiczną na lekcjach?

- ✓ Doceniaj strategie, nie tylko wynik.
- ✓ Zachęcaj do szukania kilku rozwiązań.
- ✓ Pytaj „Co możesz zrobić?”, zamiast od razu podawać odpowiedź.
- ✓ Pokazuj, że błędy są informacją zwrotną.
- ✓ Zachęcaj do refleksji po wykonanym zadaniu.

Autor: Tomasz Chudziński