

Kako razvijati psihološku otpornost kod učenika

Otpornost je sposobnost oporavka od nedaća, izazova ili neuspjeha. Uključuje pozitivnu prilagodbu stresu, traumi ili nevolji i sprječavanje da vas oni preplave ili poraze.



Karakteristike psihološki otpornih učenika

Fleksibilnost

Mogu se prilagoditi promjenama i ostati otvoreni za nova iskustva i perspektive.

Socijalna podrška

Imaju snažnu mrežu podrške i traže pomoć kada im je potrebna, prepoznaju važnost veza i odnosa.

Vještina rješavanja problema

Pristupaju izazovima s proaktivnim načinom razmišljanja, tražeći rješenja umjesto da se bave problemima.

Upravljanje emocijama

Učinkovito upravljaju svojim emocijama, ostaju mirni pod pritiskom i prakticiraju brigu o sebi.

Pozitivno razmišljanje

Zadržavaju optimizam i nadu, čak i u teškim situacijama, fokusirajući se na vlastitu snagu i buduće prilike.



Strategije razvijanja psihološke otpornosti kod učenika

Razvijanje samosvjesnosti

Podijelite s učenicima radni list za samoprocjenu koji uključuje upute za razmišljanje o vlastitim snagama i slabostima. Iskoristite model "Johari Window" - jednostavan i koristan model za ilustriranje i poboljšanje samosvijesti i međusobnog razumijevanja između pojedinaca unutar grupe.

Razvijanje načina razmišljanja otvorenog za učenje

Objasnite svojim učenicima način razmišljanja otvorenog za učenje. Može vam pomoći korištenje "kartezijskih pitanja" - skupa pitanja za rješavanje problema koja nas potiču da zaronimo ispod očitog i otkrijemo podsvjesne misli kada pokušavamo donijeti odluke ili raditi na cilju.

Razvijanje mreže podrške

Zamolite učenike da naprave "Mapu mreže podrške" gdje identificiraju ključne ljude ili grupe koji im mogu pružiti podršku tijekom različitih vrsta situacija.

Postavljanje realnih ciljeva

Započnite objašnjavanjem važnosti postavljanja ciljeva i kako ono može pomoći učenicima da ih postignu. Predstavite koncept "SMARTER GOALS". Uputite učenike da uzmu jedan od svojih većih ciljeva i raščlane ga na manje zadatke kojima se može upravljati.