

Tanároknak!



12 tipp ahogy tanárként segítheted, hogy diákjaid reziliensek legyenek!

Reziliencia (rugalmasság): olyan képesség, tulajdonság, amely által az erőteljes, megmegújuló, nehéz, vagy akár a sokszerű külső hatások ellenére is sikeres alkalmazkodásra leszünk képesek

Forrás: <https://mindsetpszichologia.hu/2019/01/28/reziliencia-es-megkuzdes/>

- 1** A jó kérdéseket tedd fel! A diákjaidat ösztönözd a kritikus gondolkodásra, problémamegoldásra!
- 2** Engedd meg, hogy bizonyos helyzetekben saját döntéseket hozzanak, hogy megtapasztalhassák az irányítás érzését!
- 3** Igyekezz hatékonyan visszajelezni a gyerekeknek, hogy annak révén növekedhessenek, fejlődjenek, tanuljanak!
- 4** Ha hibáznak, mutass rá arra, hogy ez egy lehetőség a tanulásra!
- 5** Pozitív tanulási környezettel vedd körül őket, hogy sikert éljenek át!
- 6** Támogasd őket az önállóságban!
- 7** Saját példáddal mutasd meg, hogy milyen reziliensnek lenni!
- 8** Támogasd őket, hogy kreatívak legyenek. Bátorítsd őket, hogy kockázatot vállaljanak, engedd, hogy a hibáikból tanuljanak!
- 9** Segíts nekik, hogy felfedezhessék erősségeiket!
- 10** Próbálj pozitív kapcsolatot kialakítani a gyerekekkel!
- 11** A diákjaid kemény munkáját, kreativitását, erőfeszítését dicséred!
- 12** Ne add meg mindenre a választ! Segítsd őket abban, hogy a problémamegoldó képességük fejlődjön!

Forrás: @BelievePerform
<https://www.facebook.com/BelievePerform/photos/a.315067778614407/2904225119698647/?type=3&theater>
Fordította és szerkesztette: @pszichologusregina