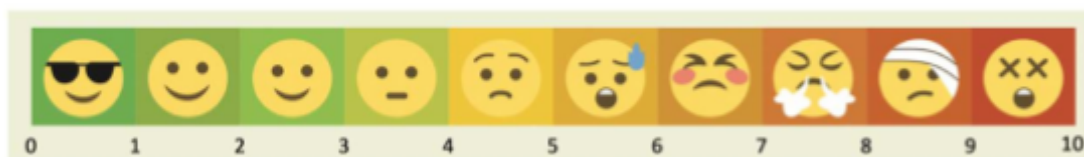


Formularz Oceny Trudności i Dostosowania

Użyj tego formularza do monitorowania swoich reakcji na bodźce (np. opisywanie/obserwowanie wyzwania klinicznego, otrzymywanie informacji zwrotnej itp.) i/lub poziomu trudności aktualnego ćwiczenia. Wykorzystaj ogólną ocenę trudności do określenia potrzeby dostosowania poziomu trudności.

Ocena trudności

Oceń intensywność swoich reakcji (doznań cielesnych, impulsów, uczuć, myśli) i/lub trudność ćwiczenia (jak trudno było spełnić kryteria umiejętności podczas przećwiczenia).



Dostosowanie trudności

Jaka była twoja ocena trudności w powyższej skali? Wykorzystaj tę ocenę do dostosowania poziomu trudności.

0-3: ZBYT ŁATWE

Jesteś w strefie komfortu. Zwiększ trudność.

Przykłady:

- Praktykuj „płynność werbalną”: Używaj bardziej precyzyjnych, krótszych zdań.
- Rozważ zastosowanie trudniejszego bodźca.

3-7: DOBRE WYZWANIE

Uczysz się. Utrzymaj obecny poziom trudności.

7-10: ZBYT TRUDNE

Twoja nauka jest zagrożona. Obniż poziom trudność.

Przykłady:

- Spisz interwencję z wyprzedzeniem, praktykuj wolniej.
- Praktykuj mniej składników interwencji na raz.
- Rozważ użycie łatwiejszego bodźca.

- Rozważ zmianę celu nauki.