

Модул 3.
В пълно съзнание за
предизвикателствата
пред нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Упоритост

Упоритост
Урок 14.

НЕ СПИРАЙТЕ ДА ОПИТВАТЕ!

Днес ще се науча...

Да контролирам фрустрацията си когато не успея с нещо и да продължавам да се опитвам.

Ще имаме нужда от...

Молив и гума за всеки ученик.

План на урока

1 Въведение

Станете. Ще застанем на един крак, без да се държим за нищо. Можете ли да се справите? А сега сменете крака. Успяхте ли да го направите и с двата крака?



Изслушайте учениците.

Сега ще направим нещата малко по-трудни. Ще застанем на пръстите си само на един крак. Който искате. Да видим дали можем да стоим на върха на пръстите си само на един крак, без да се държим за нищо. Да броим и да видим колко дълго можем да издържим. Трудно ли беше?



Изслушайте учениците.

Седнете.

Понякога искаме да правим трудни неща, но колкото и да се опитваме, не можем да ги направим. Когато това се случи, може да се ядосаме, отчаем или натъжим, което да ни накара да спрем да се опитваме. За трудните неща са нужни много упражнения, работа и усилия. Опитайте да си спомните за нещо наистина трудно, което сте успели да направите. Какво щеше да се случи, ако не бяхте опитвали? Нямахте да постигнете това, което сте искали или пък щяхте да се почувствате зле, нали?

2 Същина

Знаете ли кой е Лионел Меси? За мнозина той е най-добрият футболист на света. Мислите ли, че Меси винаги е бил добър на футбол? Мислите ли, че първия път, когато е играл, е бил толкова добър, колкото е сега? Какво е трябвало да прави, за да е толкова добър сега?



Изслушайте учениците.

Сега ще направим лабиринта в работните ви тетрадки (вж. Материалите за ученици). За да го завършите, трябва да спазвате някои правила:

- 1) Започнете от началото и се опитайте да стигнете до края, като рисувате пътя.
- 2) Не докосвайте линиите на лабиринта.
- 3) Ако докоснете линиите на лабиринта, трябва да изтриете това, което сте направили, и да започнете отначало.
- 4) Когато чуете думата „ПАУЗА“, трябва да спрете и да ми обърнете внимание.



Разходете се около всеки ученик и коментирайте, като казвате например: „Много добре, но не забравяй да изтриеш пътя, който си направил преди“, или „Справи се чудесно, но не можеш да докосваш линиите. Трябва да изтриеш пътя.“ Това упражнение може да е трудно за много деца. Докато работят по лабиринта, кажете им ПАУЗА в подходящ момент и разсъждавайте с тях върху въпросите по-долу.

- Какви емоции изпитваш в момента, докато правиш лабиринта?
- Какво се случва, ако почувстваме гняв или отчаяние, че не намираме отговора?
Какво мислите, че можем да направим?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства. След това им предложете да използват техниката за управление на емоциите на Хрили, рибата балон, която вече познават.

- Какви стратегии използвахте, за да намерите решение?
Възможен отговор: *Върнахме се в началото и опитахме отново.*
- Какво мислите, че ще се случи накрая?
Възможен отговор: *След като опитахме няколко пъти, ще го направим както трябва.*



Изслушайте учениците. След това им дайте достатъчно време да завършат лабиринта. Помогнете им и ги оставете да изпробват различни стратегии, за да намерят решението, като например да попитат Вас или други съученици, да очертаят различни пътища и т.н.

3 Обобщение

Честито! Днес направихме нещо, което беше трудно и всеки направи всичко по силите си. С много упражнения ще успеем да направим всичко както трябва.

- Какви емоции изпитахте, когато нещата не се получиха, както искахте?
- Опитахте ли отново? Получи ли се?
- Ако не се е получило, какво мислите, че бихте могли да направите? Да опитваш много пъти, докато не успееш, се нарича упоритост.

- В какви ситуации смятате, че трябва да проявите упоритост?
- Какво би станало, ако не проявите упоритост?



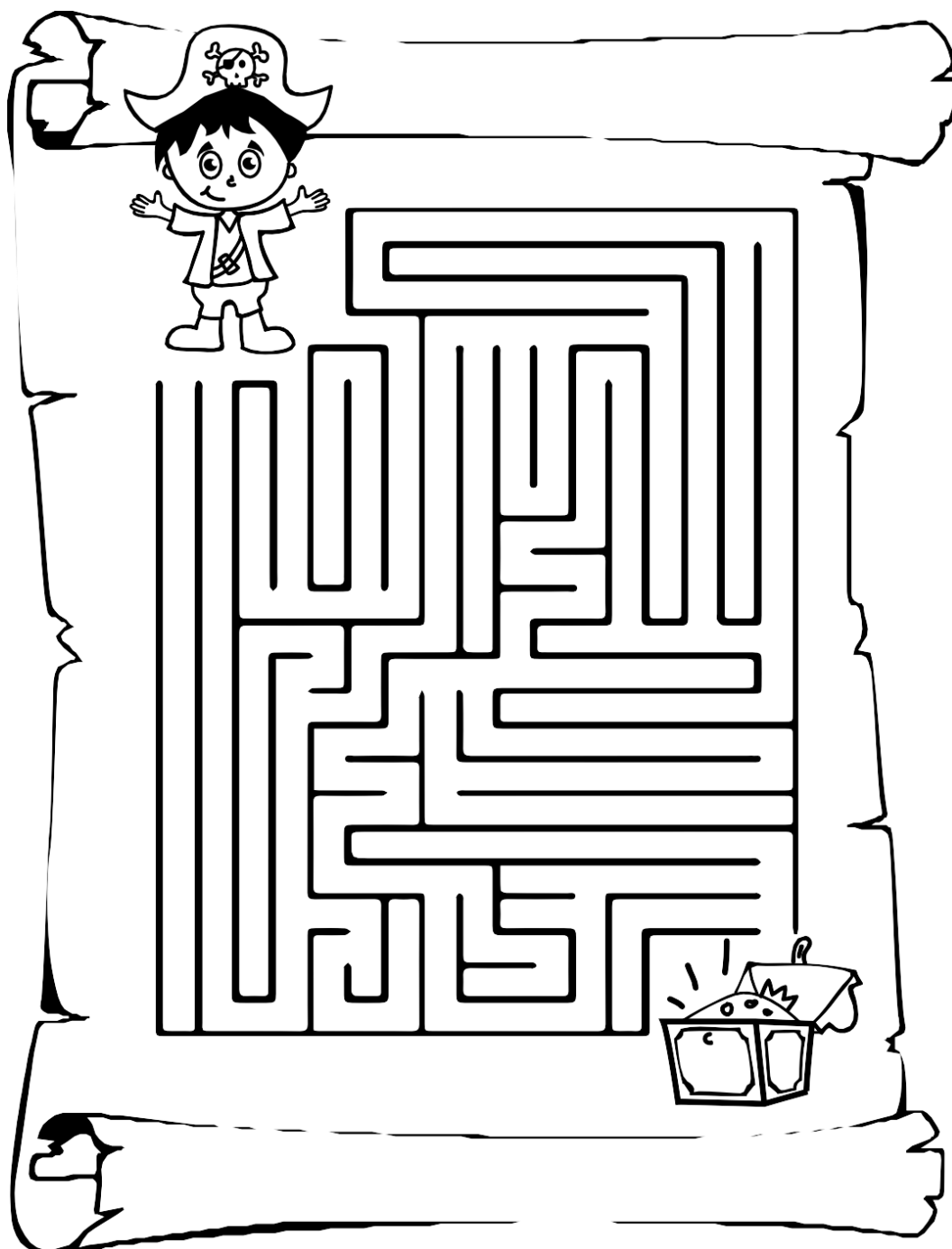
Например докато се учите как да пишете, рисувате, завързвате обувките си и т.н.

Използвайте една от тези ситуации като пример и размишлявайте върху емоциите, които може да изпитваме, когато не успеем с нещо. Кажете на учениците си, че е важно първо да контролират тези емоции, за да могат да опитат отново.

Почти всичко в живота отнема много практика, да опитваме отново и отново, докато нещата не се получат.

Материали за ученици

Пиратът Павел търси съкровище



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Решителност: Да се изправяме пред предизвикателства и да преследваме трудни цели с решителност и целенасоченост.

Упоритост: Непрекъснатите усилия да направим или постигнем нещо, независимо от трудностите, неуспехите или съпротивата (Merriam-Webster, 2015).

Устойчивост: Да се адаптираме добре, когато сме изправени пред тежка ситуация, травма, трагедия, заплахи или значителни източници на стрес – като проблеми в семейството и отношенията, сериозни здравословни проблеми или стресови фактори на работното място и финансови затруднения. Това означава да се възстановим от трудните преживявания (APA, 2015).

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да размишляват върху емоциите и мислите, които имат, когато не успеят с нещо, за да определят стратегии, които им помагат да проявят упоритост и да постигнат целите си.
- Да бъдат креативни, когато мислят за различни стратегии, които им позволяват да преодолеят трудностите при преследване на целите.
- Да прилагат различни стратегии на практика, за да могат да постигнат целите си.

2 Съвети за учители и родители

Като възрастни можем да помогнем на децата да проявяват упоритост, за да могат да постигнат целите, които си поставят. Когато децата не успеят, е важно:

- Да потвърдим емоциите им – фрустрация, гняв или тъга. Например, можете да им кажете: „Разбирам, че ти е тъжно, защото не си се справил добре на теста, въпреки че си учил много“ или „Аз също се ядосвам, когато нещата не се получат както искам.“
- Помогнете им да управляват емоциите си, като търсят различни стратегии за преодоляване на тези неуспехи и продължават да се опитват да постигнат целта, която са си поставили. Можете да предложите на децата някои от тези стратегии:
 - Избягвайте същите грешки и променете подхода към проблема или как изпълнявате задачата. Например, ако знаем, че ученето в тишина и опитите за запаметяване на информация не дават резултати, когато имаме тест, можем да опитаме други начини на учене, като например да използваме снимки, да си правим обобщения или да учим в група.
 - Поставяйте си постижими малки цели, които да прокарват пътя за постигане на крайната голяма цел. Например, ако искаме да сме наистина добри китаристи, можем да започнем с много добро изпълнение на по-лесни песни, след това, малко по малко, можем да научим и други.
 - Учете се от другите. Например, когато имаме тест, можем да попитаме нашите съученици какви стратегии им помагат да учат.
 - Спрете за момент, а по-късно се върнете към задачата. Има ситуации, в които спирането за момент и повторния опит по-късно могат да ни помогнат да се успокоим и малко да разтоварим умовете си. Например, ако не сме в състояние да решим задача по математика, може да помогне да си направим кратка почивка, а след няколко минути да опитаме отново.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да сме упорити?**

Упоритостта, въпреки неуспехите или препятствията, ни помага да постигнем цели, които в началото могат да ви се струват трудни. Успехът обикновено се свързва с упоритост. С други думи, за да станем експерти в нещо, ще трябва да опитваме отново и отново, за да постигнем целта си. С постоянство се учим по-добре и доразвиваме уменията си.

- **Как мога да развия оптимизъм и надежда у децата?**

Помогнете на децата да виждат положителната страна на нещата. Можете например да им дадете задача за минута да Ви изброят всички хубави неща, за които се сещат в дадена ситуация. След завършване на лабиринта в този урок например им помогнете им да разберат, че може да бъде по-забавно да намерят пътя, когато има повече възможности. Вдъхнете им надежда и им помогнете да планират своите действия извън непосредственото настояще, като помислят за това какво ще правят в бъдеще. За целта, можете да кажете: „Този път не си го направил както трябва, но ако продължаваш да се опитваш, ще успееш и това ще те накара да се почувстваш много щастлив.“