

Модул 3.
В пълно съзнание за предизвикателствата пред нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Мотивация за постижения

ЦЕЛТА МИ ЗА СЕДМИЦАТА

Днес ще се науча...

Да набелязвам стъпките, които трябва да предприема, за да постигна целта си.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Има акробати, които ходят по опънато въже. Знаете ли какво е това?



Изслушайте учениците.

Представете си две много високи сгради, свързани с тънко въже, и че можете да ходите по това въже, без да паднете! Ще се опитаме да направим нещо подобно. Станете. Сега застанете на един крак, без да се подпирате на нищо. Да се опитаме да се задържим така една минута на единия крак, а след това за една минута на другия крак.



Засечете времето.

Това лесно ли беше или трудно?



Изслушайте учениците.

Ходенето по въже е много трудно. Веднъж попитали акробат как го прави и той отговорил: „Просто стъпка по стъпка, докато не се доближа до целта.“ Можете ли да си представите как вървите по въже между две сгради? Всички мечтаем да стигнем до края: да завършим заданието, да получим добра оценка в училище, да научим песен, да имаме много приятели, да нарисуваме произведение на изкуството и пр. Но понякога забравяме, че, за да постигнем мечтите или целите си, трябва да вървим стъпка по стъпка по пътя, като акробата по въжето.

2 Същина

Днес ще проведем томбола с цели. Всеки от вас ще измисли цел, която би искал да постигнете за една седмица, и трябва да я запишете на двете места в работната си тетрадка. Трябва да е реалистична цел, което означава такава, която можете да постигнете за седмица.

Изрежете долната кутийка с целта си за седмицата, без да си пишете името върху нея. Ще сложим всички изрязани кутийки в торба. Ще ги разбъркам, а след това ще взема произволна. Когато я прочета на глас, никой не може да казва дали това е неговата цел или не, защото е тайна. Ще видим дали целта е реалистична или не.

Ако целта е нереалистична, можете да кажете: „Бих искал да поздравя ученика, че е написал тази цел, но мисля, че би отнело повече от седмица и не е много реалистична, така че ще избера друга. Когато изберете цел, която е добър пример за реалистична цел, която да бъде постигната за една седмица, нарисуйте рисунка на дъската като тази, която децата имат в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици).

Обяснете:

- Дейностите в четирите кутийки трябва да бъдат изпълнени от този ученик, за достигане на целта.
- Тези кутийки са малките стъпки или мини-целите, които трябва да бъдат постигнати през седмицата, за да се изпълни целта.

Сега с помощта на Вашите ученици запишете поне четири стъпки, които съответното дете трябва да предприеме, за да изпълни целта си. Например, ако някое момиче иска да се научи да си оправя леглото, първия ден може да следи много внимателно, докато някой възрастен си оправя леглото; на втория ден може да се опита сама, като поставя чаршафите върху матрака; и така нататък, малко по малко, докато не завърши целия процес. Ако детето иска да научи таблицата за умножение с 3 за една седмица, то може да научи умножението на 3 с 1 до 5 до сряда и 6 до 10 до неделя.

Поздравете ги, че помогнаха на съученичката си да раздели целта си на по-малки стъпки. Помолете ги да попълнят същата рисунка в работните си тетрадки, докато мислят за целта, която са записали. В кутийките могат да използват думи или рисунки. Когато приключат, помолете двама или трима ученици да споделят работата си.



3 Обобщение

Наистина работихте усилено, като попълнихте своя собствен път към целите, които сте си поставили. Както видяхте, не винаги е лесно да мислите за малките стъпки, които трябва да направите, преди да постигнете целта си.

- Как мислите, че ще се почувствате, ако постигнете целта, която сте си поставили до края на седмицата?
- Какво може да се случи, ако не мислим стъпка по стъпка какво трябва да направим, за да постигнем определена цел?

Възможните реалистични цели включват: да научат текста на песен, която им харесва, да се приготвят по-бързо сутрин, за да могат да спят още петнадесет минути, или да се научат да си оправят леглата. Някои нереалистични цели включват: научаване на десет песни наизуст, запаметяване на таблицата за умножение с всички числа или нарисуване на двадесет пейзажа.



За да сме сигурни, че целите ни не са само мечти и за да ги превърнем в реалност, трябва да ги разделим на малки стъпки. Това не винаги е лесно, но си струва, защото по този начин можем да си поставяме цели и да ги постигаме, а това ни кара да се чувстваме доволни от себе си. Ако не мислим стъпка по стъпка за пътя, който трябва да извървим, за да постигнем целите си, те може да ни се сторят твърде трудни и може да решим да се откажем. Следващата седмица, който иска, може да сподели с нас дали е постигнал целта си за седмицата или не.

Стъпка по стъпка към целта



Тази седмица ще си поставя следната цел

Тази седмица ще си поставя следната цел

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1

Основни концепции

Мотивация за постижения: Да искаш да успяваш и да постигаш върхови постижения чрез лични усилия (McClelland, 1953).

Хората с висока мотивация за постижения си поставят реалистични, но предизвикателни цели, поемат отговорност за постигането на целите, показват постоянство в преследването на тези цели и поемат претеглени рискове за постигане на целите.

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

2

Съвети за учители и родители

- Много от стратегиите, които решаваме да използваме като възрастни, когато искаме децата ни да се представят добре, независимо дали в училището или в други дейности, могат значително да увеличат или намалят мотивацията им за постигане на целите. Важно е да не забравяме, че мотивацията за постижения е присъща на всяко дете, което му позволява да изпълнява задачи с удоволствие и желание да бъде още по-умело, а не просто, за да угажда на другите или да избегне вероятността някой да му се скара.
- Помогнете на децата да избират и да си поставят свои собствени цели, но се постарайте тези цели да са реалистични, т.е. изпълними и по силите им; например „Ще се упражнявам с таблицата за умножение в продължение на половин час“, а не „Искам да науча цялата таблица веднага“. Можете да им помогнете, като задавате въпроси като „Какво искате да упражнявате днес?“ или „Кое от тези неща искате да започнете да учите?“
- Ако някое дете има трудности при поставяне на собствените си цели, предложете варианти, така че да може да избира. Това помага за насърчаване на самостоятелността на детето. Можете например да предложите: „Ако искаш, започни да четеш тази история или нарисуй тази картина.“
- Не сравнявайте работата му с тези на други деца.
- Опитайте се да давате обратна връзка за усилията му, например: „Харесва ми, като гледам как се упражняваш.“ Когато коментирате резултатите, не наблягайте върху положителните качества на детето изобщо, а по-скоро върху конкретното постижение; например, кажете: „Нарисува много красива рисунка“, вместо: „Ти си страхотно дете!“ Когато искате да коментирате нещо, което детето може да подобри, опитайте се да предложите алтернативни стратегии като „Можеш да опитаеш да използваш повече цветове в тази част на рисунката“, вместо общи негативни аспекти, като „Твоята рисунка не се получи много добре.“

3

Често задавани въпроси

- **Как мога да подсиля мотивацията на децата за постижения?**

Един от начините е да изразявате ентузиазъм към интересите или хобитата на децата си. Насърчете ги да се интересуват в подробности от темите, които харесват. Другият начин е да давате пример, т.е. да показвате ентузиазъм за неща, които сте научили и да споделяте интересите си с децата. Много родители питат децата си само за оценките им в училище, а не за предметите, които учат, или които децата намират за интересни.

- **Какво мога да направя, за да постигат децата целите, които си поставят?**

Ако сте им помогнали да си поставят реалистични цели, ще бъде по-лесно да следите напредъка по тези цели, като използвате конкретни индикатори. Например, ако детето е искало до края на седмицата да пише името си добре, в средата на седмицата можете да помолите детето да Ви покаже буквите (или толкова, колкото е упражнявало), а след това можете да ги упражните заедно.