

Модул 3.  
В пълно съзнание за предизвикателствата пред нас

Общо умение  
Решителност

Специфично умение  
Упоритост

## ПРОДЪЛЖАВАЙ, ДОКАТО НЕ СЕ ПОЛУЧИ

### Днес ще се науча...

Да опитвам отново и отново, докато не се получи, както трябва.

### Ще имаме нужда от...

Молив или тебешир на всеки двама ученици.

## План на урока

### 1 Въведение

Има прекрасни неща, които всички можем да постигнем. Но понякога е трудно още от първия опит да правим нещата, както трябва. За да може всеки от нас да постигне това, което иска, е важно да продължавате да се опитвате и да правите всичко по силите си.



*Разкажете им лична история за илюстрация, например, когато сте се учили да карате колело или ролери, когато сте се учили да си пишете името или ситуация, в която е трябвало да опитвате отново и отново, за да научите нещо непознато. Наблегнете на емоциите, които сте почувствали по време на този процес.*

### 2 Същина

Днес ще опитаме някои предизвикателства. Станете и се опитайте да се отпуснете.



*Следните дейности могат да се извършват в класната стая или на открито. Първо, направете кратка замявка с учениците; например да разгреят раменете и вратовете си, да вдигат и свалят ръцете си или да раздвижват краката си. Сега ги помолете да се опитат да направят следните предизвикателства (дайте им само един шанс за всяко предизвикателство). Засичайте времето, когато е необходимо.*

- Седнете на пода и докоснете пръстите на краката си с ръце, без да повдигате коленете си от пода.
- Застанете на един крак за минута, без да се държите за нищо.
- Изминете кратко разстояние, скачайки на един крак (например направете пет подскока).
- Намерете си съотборник. Единият от вас ще трябва да лежи на земята, а другият ще измерва височината му (с тебешир или молив). След това си сменете ролите и направете същото. Сега и двамата се изправете и се опитайте да скочите до края на очертаването на тялото ви на земята.
- Седнете на земята и станете, без да използвате ръцете си.



*Повечето ученици вероятно няма да могат да изпълнят тези задачи само от един опит.*

Сега нека оформим кръг, за да се виждаме.

- Харесаха ли ви тези предизвикателства? Защо да или защо не?
- Трудни ли бяха или лесни?



*Учениците могат да кажат, че не са успели да ги изпълнят, защото са имали само един опит.*

- Успяхте ли да се справите с предизвикателствата? Ако не, как се чувствате?
- Мислите ли, че бихте могли да ги изпълните в крайна сметка? Как?

*Възможен отговор: Като опитаме няколко пъти.*



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

Сега ще опитаме отново, но този път ще имате много шансове да успеете.



*Насърчавайте ги да проявят постоянство и да се опитват, докато не успеят. За да насърчите оптимизма в групата, насърчавайте учениците си, кажете им да си ръкопляскат един на друг, да скандират „можеш, ще успееш“ и др. Дайте им няколко минути, за да изпълнят всяка задача.*

Сега, да оформим отново кръг. Легнете, затворете очи и в продължение на минута дишайте бавно и дълбоко. Сега отново се изправете и седнете.

### 3 Обобщение

- Успяхте ли да се справите с всички предизвикателства? Как се чувствате от това?
- Ако не сте успели с едно от предизвикателствата, как мислите, че бихте могли да го изпълните? Мислите ли, че бихте могли да се справите, ако имахте достатъчно време?
- Сещате ли се за друга ситуация, в която е трябвало да опитате няколко пъти, докато не успеете в това, което се опитвате да направите?
- Какви емоции изпитвахте в онзи момент?
- Опитвахте ли отново? Получи ли се? Ако не се е получило, как бихте могли да постигнете тази цел?

Да опитваш много пъти, докато не успееш, се нарича упоритост.

В какви ситуации смятате, че трябва да проявите упоритост?

*Възможни отговори: Например, за да се научат да пишат, да решават задачи и т.н. Използвайте една от тези ситуации като пример и размислете върху емоциите, които неуспехът може да предизвика в нас.*



*Кажете на учениците си, че е важно първо да контролират тези емоции, за да могат да опитат отново.*

В живота има много неща, за които ни трябва много практика, докато не успеем.

## Концепции, съвети и често задавани въпроси

### 1 Основни концепции

**Решителност:** Да се изправяме пред предизвикателства и да преследваме трудни цели с непоколебимост 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 се появяват, когато се изправят пред неуспеха, за да определят стратегии, които да им позволят да проявят упоритост и да постигнат целите си.
- Мислете творчески, за да измислите различни стратегии, които им позволяват да преодолеят всички възможни провали и да постигнат целите си.
- Практикувайте различни стратегии за постигане на целите си.

### 2 Съвети за учители и родители

Като възрастни можем да помогнем на децата да проявяват упоритост, за да могат да постигат целите, които си поставят. Важно е, в случай на евентуални неуспехи:

- 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 овладеят емоциите си, като търсят различни стратегии за преодоляване на тези неуспехи и продължават да се опитват да постигнат предложената цел. Някои от стратегиите, които могат да бъдат предложени на децата, включват:
  - 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 ни помагат да вземем теста, можем да опитаме други начини на учене, като например да използваме рисунки, да си правим обобщения или да учим в група.
  - Поставете си малки цели, които са постижими и работете за постигането на крайната цел. Например, ако искаме да сме наистина добри китаристи, можем да започнем с много добро изпълнение на по-лесни песни, а след това, малко по малко, да научим и по-трудни.
  - Учете се от другите. Например, когато учим за тест, можем да попитаме съучениците 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?**

Проявявайки упоритост, независимо от неуспехите или препятствията, ни позволява да постигаме цели, които на пръв поглед могат да изглеждат трудни. Успехът обикновено се свързва с упоритост. С други думи, за да станем експерти в нещо, трябва да се опитаме да постигнем целта няколко пъти. С упоритост 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. Например, когато изпълняват предизвикателствата, предложени в този урок, помогнете им да видят, че може да бъде по-забавно да опитват отново и отново, докато не успеят, вместо да успеят от първия опит. Дайте им надежда и им помогнете да визуализират действията си отвъд настоящето, проектирайки ги в бъдещето. Например, можете да им кажете: „Този път не го направи както трябва, но ако продължаваш да се опитваш, ще успееш и това ще те накара да се почувстваш много щастлив.“