

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Самоефективност

Самоефективност
Урок 2.

РАЗБИРА СЕ, ЧЕ МОГА

Днес ще се науча...

Да се захващам с трудни задачи, като добро предизвикателство.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Ученето на нови неща може да бъде едновременно забавно и трудно. Случвало ли ви се е да гледате как бебе се учи да ходи? Как изглежда? Често забравяме, че тези неща, които сега са ни лесни, в миналото са ни били трудни. По същия начин онези неща, които сега не се струват трудни, може да изглеждат лесни в бъдеще. Така че можем да гледаме на нещата, които ни изглеждат трудни, като на предизвикателство. Може да ни отнеме известно време, но когато най-накрая успеем, ще се почувстваме чудесно. Някога преодолявали ли сте трудно предизвикателство? Как се почувствахте?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина

Днес ще чуем историята на Крис и неговия краснопис. Да се подредим в кръг, за да се виждаме. Ще ви прочета историята, а после ще разсъждаваме по нея.

Крис и неговия краснопис

Веднъж една учителка попитала учениците си: „Кое е най-важното нещо, което сте научили в училище?“ Някои от учениците вдигнали ръка и заразказвали: „Научих се да чета много добре“, „Сега пиша много добре, а по-рано не знаех как“, „Сега мога да смятам много бързо,“ и „Научих се да рисувам много добре!“



Задайте следния въпрос и изслушайте своите ученици. След това продължете.

А вие какво научихте в училище?

Учителката им каза: „Всички сме научили неща, които преди не сме знаели! Всички сме напреднали толкова много! Знаехме ли как да пишем? Знаехме ли как да събираме?“ Всички отговорили: „Не.“ „Какво трябваше да направим, за да научим всичко това?“ Някои от децата започнали да дават различни примери. Например някои казали, че са се научили, като са слушали внимателно учителя. Други казали, че много са се упражнявали, докато не успели да го направят. Трети казали, че когато не разбирали нещо, задавали въпроси, докато не разберат.



Задайте следния въпрос и изслушайте своите ученици. След това продължете.

А вие какво трябваше да направите, за да научите тези неща?

Междувременно други деца, като Крис, били притихнали и не казвали нищо. Крис не сещал за нещо, което да е научил. Мислел, че не е научил нещо!

Учителката се обърнала към него: – А ти, Крис, кажи нещо, което си научил в училище. – Нищо, госпожо – отговорил.



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици. След това продължете.

- Как мислите, че се чувства Крис? Тъжен ли е, притеснява ли се, страхува ли се?
- Мислите ли, че Крис наистина не е научил нещо?
- Може ли да има човек, който да не е научил нищо?

Учителката го помолила да помисли внимателно върху отговора си и да се сети за някаква дейност, която наистина обича, нещо, което не е можел да прави преди, а след това е научил...

- Обичам да пиша и преписвам думи, когато ги произнасяте на глас – отговорил Крис.
- Виждаш ли?! – възкликнала учителката. Това си го научил в училище.
- Да, но понякога пиша буквите наобратно или забравям да напиша някои от думите – отвърнал той.

Но някои от буквите и думите пишеш много добре – казала учителката. – По-рано можеше ли да пишеш тези букви и думи? – Не – отговорил Крис. – Виждаш ли? Научил си много. Също както си се научил да пишеш тези букви и думи добре, с повече упражнения ще можеш да пишеш и онези, които в момента ти се струват трудни.



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

Какво бихме могли да кажем на Крис, за да го накараме да осъзнае, че е способен да го постигне?

Сега ще направим едно упражнение. Всички знаете ли как се рисува кръг? Мислите ли, че е лесно или трудно?



Изслушайте учениците.

Обърнете на страница „Да нарисуваме кръг“ в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици). Там ще намерите кръг, който вече е начертан, а до него – кръг с пунктирани линии. Ще опитаме да свържем точките, като нарисуваме идеален кръг. Да опитаме!



Дайте им минута да направят това.

Как се получи вашият кръг?



Изслушайте учениците.

Сега ще нарисуваме кръг отдолу и ще се опитаме да се получи точно като този в примера.



Дайте им няколко минути да направят това.

Абсолютно еднакъв ли се оказа?



Изслушайте учениците.

Начертването на съвършения кръг е трудно, но с упорит труд и упражнения можем да станем все по-добри и по-добри. Крис може да прави същото, за да продължи да подобрява краснописа си.

Сега ще дадем съвет на Крис. За целта ще завършим писмото, което ще намерите в работните си тетрадки. Нарича се „Писмо до Крис“ (вж. Материалите за ученици). В това писмо го поздравяваме за наученото и му казваме, че точно както е успял да постигне всичко това, ще може да научи буквите и думите, които сега му се струват трудни. Ще завършим писмото с някои съвети как може да напредне. Напишете три съвета, които бихте могли да дадете на Крис. Например, „внимавай повече“, „упражнявай се повече“ или „попитай учителя или приятелите си, ако не разбираш нещо“.



Дайте им максимум десет минути, за да завършат писмата си.

Някой би ли желал да прочете съветите, които е дал на Крис?



Изслушайте учениците.

3 Обобщение

Днес видяхме, че сме научили много неща в училище и че можем да научим много повече неща, дори и да са трудни.

- Мислите ли, че сме в състояние да учим неща, дори ако в началото изглеждат много трудни?
- Какво можем да направим, когато сме изправени пред подобни предизвикателства?

Ако някога почувстваме, че не можем да направим нещо или ако нещо ни се струва твърде трудно, ще си повторим „Разбира се, че мога“ и ще прочетем писмото, което написахме на Крис, за да се възползваме от този съвет.

Материали за ученици

Крис и неговия краснопис

Веднъж една учителка попитала учениците си: „Кое е най-важното нещо, което сте научили в училище?“ Някои от учениците вдигнали ръка и заразказвали: „Научих се да чета много добре“, „Сега пиша много добре, а по-рано не знаех“, „Сега мога да смятам много бързо,“ и „Научих се да рисувам страхотно!“

Учителката им каза: „Всички сме научили неща, които преди не сме знаели! Всички сме постигнали толкова много! Преди знаехме ли как да пишем? Преди знаехме ли как да събираме? Всички отговорили „не“.

– Какво трябваше да направим, за да научим всичко това? Някои от децата започнали да дават различни примери. Например някои казали, че са се научили, като са слушали внимателно учителя. Други казали, че много се упражнявали, докато не успели да го направят. Други казали, че когато не разбирали нещо, задавали въпроси, докато не разберат.

Междувременно други деца, като Крис, били притихнали и не казвали нищо. Крис не сецал за нещо, което да е научил. Мислел, че не е научил нещо!

Учителката се обърнала към него: – А ти, Крис, кажи нещо, което си научил в училище. – Нищо, госпожо – отговорил.

Учителката го помолила да помисли внимателно върху отговора си и да се сети за някаква дейност, която наистина обича, нещо, което не е можел да прави преди, и след това научил...

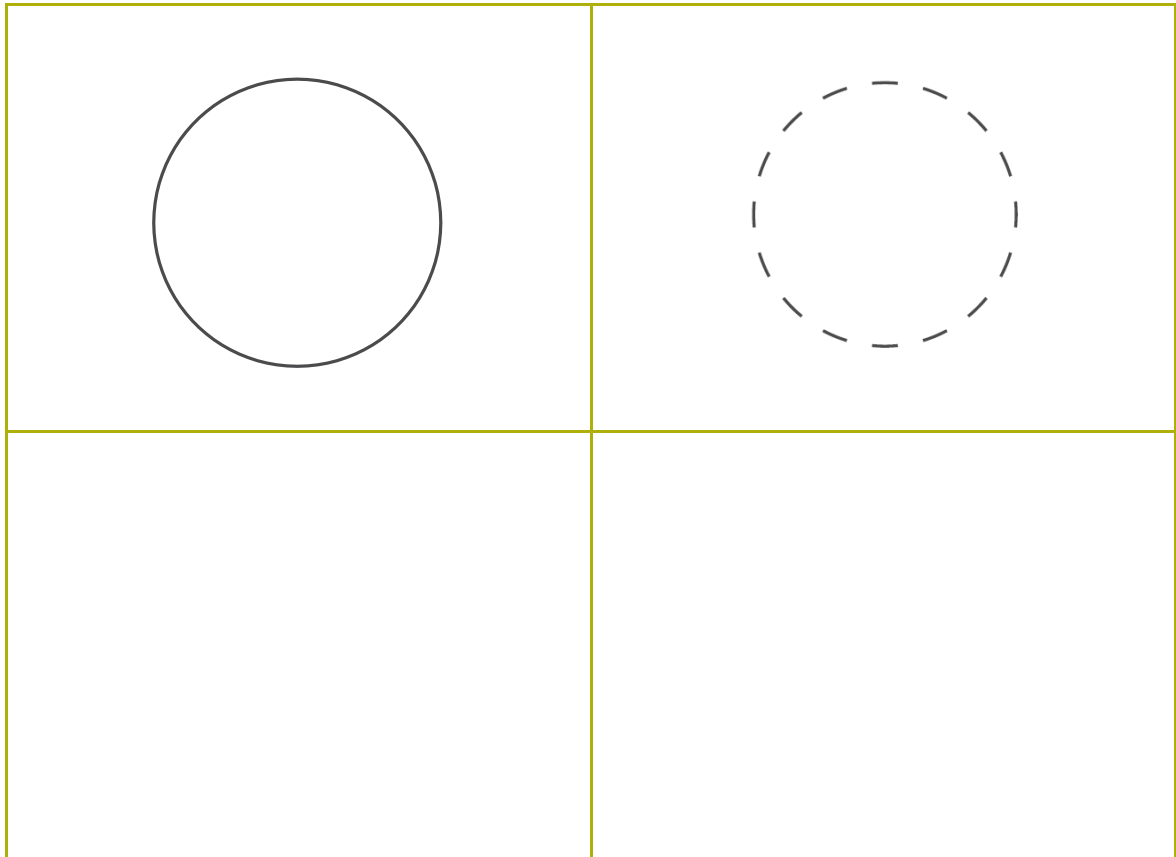
– Обичам да пиша и преписвам думи, когато ги произнасяте на глас – отговорил

Крис. – Виждаш ли? – възкликнала учителката. Това си го научил в училище.

– Да, но понякога пиша буквите наобратно или забравям да напиша някои от думите – отвърнал той.

Но някои от буквите и думите пишеш много добре – каза учителката. – По-рано можеше ли да пишеш тези букви и думи? – Не – отговорил Крис. – Виждаш ли? Научил си много. Също както си се научил да пишеш тези букви и думи добре, с повече упражнения ще можеш да пишеш и онези, които в момента ти се струват трудни.

Да нарисуваме кръг



Скъпи Крис,

Бих искал(а) да те поздравя, защото си се научил да пишеш някои букви и думи много добре. Знам, че се притесняваш, защото пишеш някои от буквите наобратно и понякога забравяш да напишеш някои от думите. Но помни, че както си научил да пишеш някои думи много добре, така можеш да усъвършенстваш и тези, които не се получават така, както искаш.

Ето няколко съвета, за да станеш още по-добър в това умение:

1. _____

2. _____

3. _____

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Самоосъзнатост: Да познаваме своите вътрешни състояния, предпочитания, способности и интуиция (Goleman, 1995). В нашата рамка специфичните умения, свързани със самоосъзнатостта, са аз-концепцията, самоефективността и емоционалната осъзнатост. Взети заедно, те водят до положителна самооценка, но тук самооценката се определя като отношение, а не като умение (вижте също определенията за умение и самооценка).

Самоефективност: Да вярваме в собствените си способности да се държим по такъв начин, че да постигаме продуктивност (Bandura A., 1977; 1986; 1997). С други думи, да вярваме на способността си да успяваме в конкретни ситуации. Самоефективността включва увереност в способността ни да упражняваме контрол върху собствената си мотивация, поведение и социална среда. Това мнение определя начина, по който подходим към предизвикателствата и задачите. Ако имаме висока самоефективност, ще се справяме с предизвикателствата с по-голяма увереност, защото ще вярваме, че можем да постигнем това, което сме си поставили за цел. Самоефективността влияе върху избора ни на дейности, усилията, които влагаме в тях, и постоянството ни.

Самооценка: Обобщено оценъчно отношение към себе си, което влияе както на настроенията, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

Умение: Да можеш да направиш нещо, в резултат от обучение, опит или практика (Merriam-Webster, 2015). Това означава, че уменията се придобиват: те могат да бъдат научени, подобрени, доведени до съвършенство чрез усилия и упражнения.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да разпознават дейностите и уменията, които са развили, както и постиженията им до този момент в живота.
- Да определят как се чувстват от тези постижения.

2 Съвети за учители и родители

- Важно е да се наблегне на онези неща, в които децата са много добри. Например, като ги поздравявате или хвалите, когато научат нещо ново. Важно е също да им помогнете да осъзнаят какво поведение, като например да се съсредоточават, да слушат внимателно, да следват инструкциите и да задават въпроси, може да се използва като стратегия в помощ на ученето.
- Помнете, че самоефективността помага да се развие положително възприятие на това „да можеш“. Като учител се опитайте да организирате и двата вида дейности: тези, в които Вашите ученици ще успеят и тези, които ще представляват предизвикателство за тях. Можете например да покажете на учениците, че са в състояние да правят прости сметки със събиране, което е в основата на по-сложните.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да признаваме постиженията, в зависимост от развитието?**

Когато децата са изправени пред предизвикателна задача, могат да почувстват, че не нямат сили да я изпълнят. Признаването на предишните постижения може да им помогне да се почувстват способни и така да развият своята самоефективност. Идеята е да ги насърчите да почувстват, че могат да правят неща, дори да са трудни и да изискват усилия.

От друга страна, процесът на обмисляне за нашите постижения в развитието ни помага да упражняваме самоефективността си. Насърчавайки децата да участват в упражнението за разпознаване на онези неща, които им помагат да учат по-добре, засилваме и увереността им в себе си, като по този начин гарантираме положителен подход към новите предизвикателства и задачи.

- **Какво да правя, когато ученик ми каже, че не е добър в нищо или че всичко му се струва трудно?**

Можете да му зададете следните въпроси: „Не си добър в това или то не ти харесва?“ Използвайте конкретни примери от живота на ученика, като например: „Помниш ли онзи път, когато танцува... Справи се чудесно“ или „Виждал съм те да рисуваш красиво, например онази рисунка на...“ Помогнете му да види, че винаги е възможно да наблягаме на моментите, когато сме направили нещо добре.