

Модул 3.
В пълно съзнание за
предизвикателствата пред
нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Упоритост

Упоритост
Урок 14

ДА ПРОСЛЕДЯВАМ НАПРЕДЪКА СИ

Днес ще се науча...

Да задържам вниманието си по-дълго

Ще имаме нужда от...

Моливи, гуми, острилки, топки или друг предмет, с който може да се жонглира (по две на ученик).

План на урока

1 Въведение

Някога виждали ли сте някой да жонглира? Мислите, че жонглирането е лесно или трудно?



Изслушайте учениците.

Станете. Ще се опитаме да жонглираме с два малки предмета (моливи, гуми, острилки, топки и т.н.). Нека всички да опитаме.



След като всички са опитали, задайте следните въпроси и изслушайте учениците.

Седнете.

- Кой успя да го направи?
- Някой може ли с три предмета?
- Мислите ли, че всички бихме могли да го направим с малко повече време и упражнения?
- Какво би станало ако кажа „Никога няма да мога да го направя“ и спра да се упражнявам?

Понякога е лесно да се откажем когато сме изправени пред трудни предизвикателства, но ако наистина искате да се научите, правилното решение е да продължите да се упражнявате. Днес ще говорим за това защо е важно да продължаваме да се опитваме докато получим това, което искаме. Важно е да поддържаме положителна нагласа и да проявяваме постоянство, защото така можем да постигнем целите си.

2 Същина

Днес ще говорим за някои стратегии, които ще ни помогнат да проявим постоянство и да постигнем целите си. Първо ще измислим цел, която можем да постигнем в училище за една или няколко седмици. За да направим това, всички ще дадем идеи за възможни цели, които може да си поставим. Ще направя списък на дъската на всички цели, които измислите. Кой са някои възможни цели, които може да постигнете тук в училище?



Позволете на учениците да участват и запишете идеите им от лявата страна на дъската. Може да допълните отговорите им с един или повече от следните примери:

- Да внимаваме повече в час
- Да подобря отношенията със съучениците си
- Да говорим по-малко когато се предполага да сме тихи
- Да намеря повече приятели
- Да разсмея приятелите си
- Да се старая повече в заданията
- Да стигам рано за час
- Да науча (да играя даден спорт, да правя нещо ново и т.н.)

Еха! Колко много идеи са ни хрумнали! Сега ще помислим за дома. Какви цели може да си поставим за вкъщи?



Позволете на учениците да участват и запишете идеите им от дясната страна на дъската. Може да допълните отговорите им с един или повече от следните примери:

- Да се разбирам по-добре с родителите си
- Да се разбирам по-добре с брат/сестра си
- Да чета повече
- Да правя домашните се по-рано
- Да помагам с домашните задължения

Хрумнаха ни много идеи и за дома! Сега всеки от вас ще си избере една от тези цели. Не се притеснявайте ако не е написана на дъската. Може да измислите и нова цел. След като си изберете цел, запишете я на работния лист със заглавие „Моята цел“ (виж Материали за ученика).



Дайте им няколко минути да направят това.

Сега всички ще станем и ще обиколим стаята, за да покажем на всички останали нашата цел. Докато обикаляме ще разкажем на всички за нашата цел.



Позволете им да обиколят стаята и да споделят целите си. След като са споделили с няколко съученици, кажете им да се върнат по местата си.

- Какво мислите за целите на съучениците си?
- Някой иска ли да сподели целта си с целия клас?



Изслушайте учениците.

Вече имаме целите си, какво мислите, че можем да направим, за да не се отказваме и да сме сигурни, че ще проявим упоритост докато ги постигнем?



Напишете някои от идеите на дъската.

Едно от нещата, които можем да направим е да проверяваме всеки ден или всяка седмица дали правим всичко, което трябва да направим, за да постигнем целта си. Можем да използваме таблица като тази в работните тетрадки. Заглавието на таблицата е „Да проследявам напредъка си“.

Например, ако целта на някой е да научи или да стане по-добър в даден спорт, той всеки ден си записва дали е тренирал, работил усилено и направил опит. Ако е така, тогава ще отбележи „Да“; ако не е – отбелязва „Не“. В дясната колонка може да запишете за всеки ден нещата, които са Ви помогнали да се упражнявате (например, ставането рано сутрин) или нещата, които не са Ви помогнали да се упражнявате (например, да ритате с приятели или да си чатите цял следобед вместо да се упражнявате). В края на седмицата (след седем дни), може да запишете какво сте постигнали и какво може да направите по-добре през следващата седмица. Да разгледаме няколко примера.



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

- Ако целта ми е да правя домашните си по-рано, а първия ден изляза да играя и се прибера късно, за да си направя домашните, кое квадратче ще отбележа?
Възможен отговор: Не.
- Ако целта ми е да стана по-добър в даден спорт и един ден тренирам колкото мога, кое квадратче ще отбележа?
Възможен отговор: Да.
- Ако целта ми е да чета повече и един ден чета много, кое ще отбележа?
Възможен отговор: Да.
- Ако целта ми е да подобря отношенията със съучениците си и един ден помогна на приятел с нещо, от което се нуждае, кое ще отбележа?
Възможен отговор: Да.

Какво мислите за тази таблица? Как може да ви е от полза? От днес ще използваме тази таблица за целта, която си избрахте.

3. Обобщение

Поздравления за целите! Сега имате нещо, в което да проявявате упоритост.

- Мислите ли, че ще успеете да постигнете целта си?
- Какво би станало ако не успеете? Какво може да направите?
- Какво би станало ако проявите постоянство, но въпреки това не успеете да постигнете целта си?

Постоянството може да е много трудно, особено ако не виждаме резултати бързо или пък правим грешки. Точно в тези ситуации обаче е важно да упорстваме и да не се предаваме. Таблицата ще ни помогне да видим дали сме проявили постоянство или не, така че да се справяме все по-добре.

Материали за ученика

Моята цел

Целта, която си поставих, е:

Да проследявам напредъка си

Ден №	Упражнявах ли се? Успях ли?		Кое помогна? Кое не помогна?
	Да	Не	
Ден 1			
Ден 2			
Ден 3			
Ден 4			
Ден 5			
Ден 6			
Ден 7			
В края на седмицата:			
Какво постигнах?			
Какво мога да направя по-добре?			

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 осъзнаят, че за да проявят постоянство е важно да проследяват напредъка си.
- Да използват креативността си, за да стигнат до различни идеи, вярвания и положителни мисли, които да им помогнат да преодолеят евентуални неуспехи и да постигнат целите 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.

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. 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.“
- Да им помогнем да проследят напредъка си по постигане на целта. За тази цел, може да използвате инструменти за наблюдение като таблицата от този урок, в която децата с Ваша помощ да си поставят цели и да проследяват напредъка си всеки ден. По този начин, целите им ще са си само техни, а не на възрастните. Вашата роля не е да кажете на децата да постигнат целите си, а да им помогнете да осъзнаят как се справят и да продължат да постоянстват.
- Да им помогнем да не се обезкуражават когато правят грешки, така че да не изоставят целите си. Някои стратегии, които може да предложите на децата включват:
 - Избягвайте същите грешки и променете подхода към проблема или как изпълнявате задачата. Например, ако не сме упражнявали спорта, който сме искали, може да променим времето от деня, в който планираме да се упражняваме, или местата където ще се упражняваме, или хората, с които сме щели да отидем. Ако целта на детето е по-малко да се кара с братята и сестрите си и не е успяло, то може да се опита да разгледа проблема от гледна точка на това да им помага, а не да не се кара, и целта ще бъде преформулирана на „да помагам на брат си или сестра си всеки ден с нещо, от което той/тя има нужда.“

- Поставяйте изпълними цели с дългосрочни резултати. 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 контролно, може да питаме други съученици кои стратегии работят добре и им помагат да си направят всички домашни, да ги правят по-бързо или по-рано.
- 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.

- **Защо е важно да проследяваме напредъка си?**

Постоянството изисква време, усилия и да останем концентрирани върху това, което искаме. За да запазим тази концентрация е важно да проследяваме напредъка си, защото това ни помага да останем нащрек и да предприемем стъпки да се върнем в правилната посока в случай че започнем да губим представа за целта си и спрем да се опитваме. Проследяването на напредъка ни помага да проявяваме упоритост и ни дава обратна връзка относно процеса, така че да постигнем целите си.

- **Как можем да проявим упоритост ако нещата не се получат както искаме, дори да сме се постарали?**

Важно е да получаваме подкрепа от другите. Да можем да им се доверим и да говорим с тях за нашите емоции и мисли, когато сме изправени пред неблагоприятно положение, е полезно и ни позволява да се изразим и да намалим напрежението, причинено от стресиращи събития. Можем да помогнем на децата да гледат на трудните ситуации в живота като нещо, което ще мине и да си представят положително бъдеще въпреки тях. Накрая, можем да развием надежда и оптимизъм у децата.

- **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. 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.“