

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Самоефективност

УПРАЖНЯВАНЕ НА МОЗЪКА

Днес ще се науча...

Да упражнявам мозъка си, да стана по-умен

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Харесвате ли някакви спортове? Кои спортисти харесвате?



Изслушайте учениците.

Има спортисти с големи постижения. Плувци като Майкъл Фелпс, футболисти като Лионел Меси и тенисисти като Пат Уилямс. Знаете ли за тези спортисти? Кои други спортисти знаете? Обичате ли да ги гледате?



Изслушайте учениците, като давате примери, подходящи и за момчета, и за момичета.

Как мислите, че тези спортисти са успели да постигнат това, което са направили? Мислите ли, че им идва отвътре да са добри в това, което правят, без да трябва да тренират? Или мислите, че тренират усилено, за да останат на върха?



Изслушайте учениците.

Спортистите трябва да работят много усилено, като тренират по много часове всеки ден, за да могат да се състезават и да спечелят. Както те трябва да положат огромни усилия, за да постигнат това, което искат, и ние трябва да направим същото, за да постигнем нашите цели.

2 Същина

Както можем да правим физически упражнения, за да станем по-бързи или по-силни, така можем да упражняваме мозъка си, за да станем по-умни. Как мислите, че можем да упражняваме мозъка си?



Изслушайте учениците.

Има много неща, които можем да правим; например, да четем, да говорим с приятелите си, да решаваме задачи, да учим и т.н. Днес ще направим няколко

упражнения, които ще ни накарат да мислим усилено. Някои може да ни се сторят лесни, но други ще бъдат по-трудни. Да започнем с няколко гатанки⁵. Знаете ли какво е гатанка?



Изслушайте учениците.

Ето първата:

С две тела в едно съм аз, неподвижно си
стоя, все по-бързо тека.
Що е то?

Отговор: Пясъчен часовник.



На всяка гатанка, изслушайте учениците и обсъдете какъв може да
отговорът и защо.

Да опитаме още една:

Лесно ме поемат, но трудно ме вземат.
Дълго недей да ме държиш или ще си
платиш.
Запалените свещи не ме
обичат,
Драконите ми приличат.
Но без мен ако останеш, да живееш ще
престанеш.
Що е то?

Отговор: Дъха ти

И още една:

Без криле летя, без очи виждам.
Вселената обиколило съм, света -
покорило.
И все пак, дома си никога не съм напускало.
Що е то?

Отговор: Твоето въображение.

- Обичате ли гатанки? Защо?
- Как може да станем наистина добри в отгатването на гатанки? Какво според вас трябва да направим?



Изслушайте учениците.

Знаете ли какво са скоропоговорки?⁶ Какво представляват? Защо се наричат така?



Изслушайте учениците.

5. Взето от <http://www.just-riddles.net/>
6. Взето от <http://www.uebersetzung.at/twister/en.htm>

Да се опитаме да кажем една:



Напишете скоропоговорката на дъската.

Петко мина по пет комина.

- Може ли да я кажете бавно?
- Може ли да я кажете бързо?
- А по-бързо?



Изслушайте учениците.

А тази? Тя е малко по-трудна.



Напишете я на дъската.

Петър плет плете, през три пръта
преплита. Плети, Петре, плети, през
три пръта преплитай.

Да я кажем на части. Първо кажете първата част бавно. Сега втората. Повторете я няколко пъти бавно, докато не успеете да я кажете цялата. Готови ли сте? Кой може да я каже бавно без грешки?



Изслушайте учениците.

- Кой може да я каже по-бързо? Какво трябва да направите, за да я кажете много бързо?
- Мислите ли, че може да упражнявате мозъка си, за да казвате различни скоропоговорки? Как?



Изслушайте учениците.

Сега ще решим няколко задачи. Аз ще ви разкажа една история, а вие трябва да я проследите:

Иван имал пет бонбона, които майка му е дала. Дал един на най-добрата си приятелка, Мария, и изял два. Колко бонбона са му останали?

Отговор: Два.

По-късно Иван се прибрал вкъщи и баба му му дала 10 лева. Иван вече имал спестени 23 лева. Взел всичките си пари и отишъл до магазина. Колко лева е имал общо?

Отговор: 33 лева.

В магазина Иван купил шест шоколадчета. Всяко струвало по един лев. После ожаднял и купил вода за 1 лев и 25 стотинки. Накрая си купил бонбон за 50 стотинки. Колко пари са му останали?

Отговор: 25,25 лева.

- Това лесно ли беше или трудно?
- Мислите ли, че може да упражнявате мозъка си, за да може лесно да решавате задачи?
- Как мислите, че може да направите това?



Изслушайте учениците.

3. Обобщение

Също както може да правим физически упражнения, за да станем по-бързи и по-силни, така можем да упражняваме мозъка си, за да станем по-умни.

- Мислите ли, че нещата, които правихме днес могат да ни помогнат да упражняваме мозъка си, за да станем по-умни? Защо?
- Ако нещо, което учим в училище е наистина трудно и изисква много усилия, мислите ли, че все пак можем да го научим? Как? Какво можем да направим, за да го научим?

Дори някои неща да изискват много труд и усилия, ако тренираме и упражняваме мозъка си, можем да научим каквото си поискаме.

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 подхождаме 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 настроеността, 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 осъзнаят, че интелектът не е фиксиран завинаги и умът, също като мускул, може да порасне и да стане по-силен, че усилената работа и практика.
- Да разпознаят различни стратегии на учене, които им позволяват успешно да се справят с дадена задача или нов предмет.
- Да идентифицират нови стратегии, които им помагат да учат по-добре.

2 Съвети за учители и родители

- Важно е да се помогне на децата да осъзнаят, че интелектът не е фиксирана способност. По-скоро, може да ставаме все по-интелигентни ако упражняваме мозъкът си. За тази цел, избягвайте да използвате описания на децата от вида на „Ти си много умен.“ Вместо това, използвайте изрази, които ще им помогнат да разберат, че интелектът може да се увеличи чрез усилената работа. Например, може да кажете: „Ти работи наистина усилено и се справи с нещо, което беше наистина трудно.“
- Помнете, че самоефективността помага да се развие положително възприятие на това „да можеш“. Като учител, опитайте се да организирате дейности, с които знаете, че вашите ученици ще се справят, но им вдъхнете и увереност да опитат тези, които са по-трудни. За тази цел може да им

покажете на какво са способни и да ги насърчавате да се постараят, доколкото могат, да се справят и с неща, които все още са им трудни. Например, може да покажете на даден ученик, че той може да реши задачи със събиране и да му кажете, че това ще му помогне да се справи с по-сложни задачи, дори да му се виждат трудни в началото.

3. Често задавани въпроси

- **Защо е важно да се осъзнае, че интелектът расте?**

Ако децата вярват, че интелектът е фиксирана способност, те бързо може да се обезкуражат при неуспех, да решат, че не са умни, когато не могат да разберат или да направят нещо. Последното не само не е вярно, но може да има отрицателни последици за децата, тъй като те няма да положат усилия ако смятат, че не могат да постигнат това, което искат. От друга страна, ако вярват, че интелектът им може да расте, ще възприемат предизвикателствата и грешките като възможности, от които да се поучат.

- **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 рисува красиво, например онази рисунка на...“ Помогнете му да види, че винаги е възможно да наблюдаваме на моментите, когато сме направили нещо добре. Например, ако каже, че не може да казва скоропоговорки, покажете му, че може да ги казва на части или да ги прочете бавно, и постепенно ще се научи с повече упражнения. Обяснете, че е трудно от първия път и че всеки човек ги научава със собствено темпо.