

Модул 3.  
В пълно съзнание за  
предизвикателствата  
пред нас

Общо умение  
Решителност

Специфично умение  
Упоритост

Упоритост  
Урок 14

## ЩЕ УСПЕЯ!

### Днес ще се науча...

Да не се обезкуражавам от временните неуспехи.

### Ще имаме нужда от...

Моливи, цветни моливи или пастели за всички ученици, с които да пишат или рисуват.

## План на урока

### 1 Въведение

Станете. Сега ще направим един номер. С дясната ръка потупайте главата си, а с лявата – правете кръгове на корема си.



*Покажете им как да направят това. Трябва да се упражните предварително, тъй като може да Ви затрудни първите няколко пъти.*

- Лесно или трудно ви се стори това?
- Мислите ли, че ще успеете да го направите?
- Какво ви е необходимо, за да го направите?
- Какво би станало ако някой каже: „Никога няма да го направя“ и никога повече не се упражнява?

Лесно е да се откажем когато сме изправени пред трудни предизвикателства, но ако наистина искаме да се научим, правилното решение е да продължим да се упражняваме. Днес ще говорим за това защо е важно да продължаваме да се опитваме докато не постигнем това, което искаме. Важно е да поддържаме положителна нагласа и да проявяваме постоянство, защото това ще ни помогне да постигнем целите си.

### 2 Същина

Ще ви прочета един кратък текст за постоянството. За всяко затруднение или неуспех, които прочета, всеки от вас ще нарисова стъпало в работната тетрадка, като постепенно се оформи стълбище. Всички, отворете тетрадките на работен лист „Стълбите на постоянството“ (вж. Материалите за ученика), където ще нарисувате стълбите си.



*Бавно прочетете историята по-долу. Докато четете, рисувайте стълбище на дъската, стъпало по стъпало. За всяко стъпало, питайте учениците каква емоция може да е изпитвал главният герой, като казвате: „Да се опитаме да си представим емоцията или емоциите, които този човек вероятно е изпитвал.“ Като свършите историята, кажете на учениците да преброят стъпалата, които са нарисували и да напишат: „Да, мога!“ с големи букви върху най-горното стъпало.*

Това е истинска история за един човек, който си мечтаел да стане президент на Съединените Американски Щати. Този човек:

1. Се е провалил в бизнеса на 31 г.
2. Бил победен в кандидат-президентската кампания, когато бил на 32 г.
3. Отново се провалил в бизнеса, когато бил на 34 г.
4. Съпругата му починала, когато той бил на 36 г.
5. Преживял нервен срив, когато бил на 36 г.
6. Загубил още една кандидат-президентска кампания на 38 г.
7. Не бил избран за представител в Конгреса, когато бил на 43, 46 и 48 г.
8. Не бил избран за сенатор, когато бил на 55 г.
9. На 56 годишна възраст, не бил избран за вицепрезидент.
10. Накрая, бил избран за президент на САЩ на 60-годишна възраст.

Този човек е Ейбрахам Линкълн, един от най-важните президенти на САЩ, който сложил край на робството, укрепил правителството и модернизирал икономиката на страната.



*Насърчете групата да обсъди следните въпроси. Ако предпочитате, може да ги разделите по двойки.*

- Какво почувствахте, докато рисувахте всяко стъпало?
- Какви мислите, че са били основните емоции, които е изпитвал този човек, когато се е изправял пред всяко затруднение или неуспех?
- На какво най-много се възхищавате у човека от историята?
- Какво мислите, че можем да направим, за да поддържаме духа си и да останем отдадени на мечтите си, въпреки всякакви затруднения или неуспехи?
- Какво е щяло да стане ако човекът се беше отказал след първите си няколко неуспеха?
- Помислете за някакви окуражителни думи, които Ейбрахам Линкълн може да си е казал, за да не се отказва. Например: „Няма значение, трябва да продължа да се боря.“



*Напишете предложенията на учениците на дъската.*

Сега да помислим за стратегиите, които използвате за да проявите постоянство, когато сте изправени пред трудни задачи.

8. Vargas, G (2012). *Cómo triunfar en el trabajo*. Mexico: Penguin Random House Grupo Editorial. Изтеглено от [books.google.es/books?isbn=6071113067](https://books.google.es/books?isbn=6071113067), 9786071113061.



Изслушайте учениците.

Защо е важно да си повтаряме „Ще успея!“, когато сме изправени пред пречки?



Изслушайте учениците.

3

### Обобщение

Поздравления за всичките ви идеи относно значението на това да проявяваме постоянство и да не се отказваме пред затрудненията, за това, че бяхте толкова креативни с окуражителните думи, които ни помагат да не се отказваме!

- Защо понякога е толкова трудно да продължим да се опитваме след неуспех?
- Какво можем да направим ако не постигнем каквото искаме, дори след като сме направили няколко опита?
- Кои хора в живота ви са добър пример за постоянство?



*Насочвайте разсъжденията въз основа на следната идея. Емоциите тъга, гняв и фрустрация понякога може да са толкова силни, че отнемат мотивацията ни да продължим да се опитваме и ни карат да мислим, че целите ни са неосъществими. За да продължим да се опитваме, можем: 1) да помислим за други начини да постигнем целта си; или 2) да си повтаряме изрази и да мислим положителни мисли, които ни окуражават да продължим.*

## Материали за ученика

### Стълбите на постоянството

Слушайте внимателно историята, която учителят ви разказва, и нарисуйте по едно стъпало за всяко затруднение или неуспех, случили се в живота на човека от историята.

## 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 децата:

- Да осъзнаят, че дори когато нещата са трудни и изискват много работа, могат да ги постигнат ако проявят постоянство.
- 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 напомним как са постигнали трудни неща в миналото благодарение на постоянството си, за да им покажем, че могат да постигнат каквото искат, дори да отнема време.
- Да им помогнем да овладеят емоциите си, да потърсят различни стратегии за преодоляване на тези неуспехи и да продължат да се опитват да постигнат поставената цел. Някои стратегии, които може да предложите на децата включват:
  - Да избягват да повтарят грешките си и да променят начина, по който подхождат към проблема или изпълняват задачата. Например, ако знаем, че да учим в тишина и да се опитваме да запомним информацията не ни помага да изкараме тестовете, може да пробваме други начини на учене, например чрез рисунки и/или писане на кратки обобщения.
  - Да поставят малки цели, които са постижими и спомагат за работата по крайната цел. Например, ако искаме да сме много добри китаристи, можем да започнем със свирене на по-лесни песни и после, малко по малко, да научим други, по-трудни песни.
  - Учете се от другите. Например, когато учим за контролно, може да попитаме други съученици какви стратегии им помагат да учат.

- Да спрат за момент и да се върнат към задачата по-късно. 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.
- Използвайте историите на хора, на които децата се възхищават като модел на постоянство. Спортистите, хората на изкуството, бизнесмените и т.н. е трябвало да положат много усилия и да проявяват постоянство, за да постигнат това, което са искали. Техният пример може да ни помогне да осъзнаем, че за да постигнем каквото искаме, трябва да положим усилия и да проявим постоянство.

3

### Често задавани въпроси

- **Защо е важно да сме упорити?**

Успехът обикновено се свързва с упоритост. За да станем експерти в нещо, трябва да се опитаме няколко пъти да постигнем целта. С упоритост се учим по-добре и доразвиваме уменията 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 неблагоприятие, 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 отmine и да си представят положително бъдеще въпреки тях. За да направим това, можем да използваме предишни преживявания на децата, да им разкажем за наш собствен опит, или да помислим за истории на известни хора, на които децата се възхищават.

- **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: „Не успя този път, но ако продължиш да се опитваш, ще успееш и това ще те накара да се почувстваш щастлив.“