

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Самоефективност

ЗАКИ БЪРЗАКА И РИТА УПОРИТА

Днес ще се науча...

Да поемам предизвикателства, които ще ми помогнат да израсна.

Ще имаме нужда от...

Цветни моливи

План на урока

1 Въведение

Почти всичко, което знаем в живота, е трябвало първо да го научим. Понякога забравяме, че сме се научили да говорим, да ходим, да бягаме, да скачаме и да се сприятеляваме. Когато сме се родили не сме знаели как да правим никое от тези неща. Сега много от тези неща ни изглеждат лесни, но докато сме ги учили, са ни се стрували много трудни. Мислите ли, че е лесно да се научиш да ходиш? Или за да говориш?



Изслушайте учениците.

Понякога някои неща ни изглеждат много трудни и си мислим, че никога няма да можем да ги направим. Но само си помислете: Всичко, което сега ни изглежда лесно, в някакъв момент е било трудно.

2 Същина

Днес ще чуем историята на двама ученици. Казват се Заки Бързака и Рита Упорита. Слушайте внимателно:



Прочетете историята на Заки Бързака и Рита Упорита, представена по-долу. След като прочетете всеки абзац, задайте предложените въпроси и изслушайте учениците.

Заки Бързака и Рита Упорита

Заки Бързака бил ученик от четвърти клас, който винаги бил много добър по математика. Този предмет наистина му харесвал и изглежда му бил лесен. Заки Бързака твърдо вярвал, че когато хората са добри по математика, могат да решат всяка задача, и че хората, на които математиката им е трудна, никога няма да могат да решат определени задачи, независимо колко упорито се опитват. От друга страна, Рита Упорита е трябвало да работи много усърдно по математика. Има неща, които ѝ изглеждали трудни, но винаги получавала добри оценки. Рита Упорита знаела, че независимо колко трудна може да е някоя задача по математика, тя можела да я реши с усилия и отдаденост.

- Съгласни ли сте със Заки Бързака или Рита Упорита?
- Смятате ли, че можете да постигнете неща, дори да са много трудни?

Един ден, учителят по математика дал особено трудна задача, най-трудната, която бил давал досега в час. Заки бил щастлив. Той смятал, че макар задачата да е трудна, той е бил добър по математика и щял да успее да я реши. Рита Упорита от друга страна много се притеснила, като се замислила колко усърдно ще трябва да работи, за да реши задачата.

Кой според вас ще може да реши тази задача? Заки Бързака и Рита Упорита?

Рита Упорита незабавно се захванала да решава задачата. Тя знаела, че няма време за губене, защото задачата била изключително трудна. Заки Бързака, от друга страна, се разсеял с други неща и не започнал да решава задачата. Той предположил, че ще може да я реши бързо.

- Кой започнал да работи по задачата първи?
- Смятате ли, че това, че е започнала веднага, може да помогне на Рита да реши задачата?

Когато Заки Бързака започнал да работи по задачата, Рита Упорита вече работела от известно време по нея. А тя наистина била много трудна. Заки Бързака започнал да чете задачата и не знаел как да я реши! Четял и препрочитал. Опитал със събиране, а после с изваждане, но не разбирал как да я реши. Не можел да открие къде греша. Досега винаги е бил добър по математика. Възможно ли бе той всъщност да не е толкова добър? Може би никога няма да може да реши трудните задачи!

- Как мислите, че се чувства Заки Бързака сега?
- Тези емоции помагат ли му да реши задачата?

След като Рита Упорита вече била работила по задачата известно време, тя също осъзнала колко е трудна. Тя също била опитала със събиране на някои цифри, но това не помогнало. След това се опитала с изваждане, но и това не помогнало. Тя започнала малко да се тревожи, но знаела, че математиката е трудна и трябва да полага усилия и да не спира да се опитва, ако иска да успее.

Как мислите, че се чувства Рита Упорита сега?

- Тези емоции помагат ли ѝ да реши задачата? Каква е разликата между Заки Бързака и Рита Упорита?
- Кой според вас ще успее да реши тази задача? Заки Бързака или Рита Упорита?

Времето летяло, а и двамата ученици продължавали да се опитват да решат задачата, но безуспешно. Започнали все повече и повече да се тревожат. Заки Бързака не можел да разбере какво се случва и започнал да изпитва много емоции наведнъж. Бил уплашен да не би да се окаже, че не е добър по математика; бил ядосан и тъжен от това, че не може да реши задачата. Всички тези емоции били твърде силни за него и когато вече не издържал, затворил тетрадката си и спрял да се опитва, като си казал: „Не мога да се справя.“ Рита Упорита пък продължила да се опитва, независимо, че и тя била тъжна, ядосана и изплашена. Тя знаела, че дори да е трудно и да отнема много време, щяла да се справи. В крайна сметка, била научила много трудни неща в живота и е трябвало да положи усилия и да се упражнява, за да ги постигне всичките.

Кой от двамата ученици ще може да реши задачата сега? Заки Бързака или Рита Упорита?

Часът свършил и учителят отишъл при двамата ученици. Видял, че Заки Бързака не бил постигнал голям напредък и му дал някои съвети. Когато учителят се приближил до Рита Упорита видял, че е много близо до решаването на задачата. Поздравил Рита за усилията ѝ и казал на класа да довършат задачата за домашно. Заки Бързака не работил по задачата у дома. Правели му се други неща. Рита Упорита продължила да работи, когато се прибрала у дома, и до края на деня намерила решението. Тя успяла, въпреки че било много трудно. Тя изтичала, за да разкаже семейството си. Почувствала се толкова горда и щастлива!

Мислите ли, че и Заки Бързака се чувства горд и щастлив?

Нещата, които сега са трудни, могат да изглеждат лесни, след като ги научим.

Сега отворете работните си тетрадки на страница „Какво е трудно и какво – лесно“ (вж. Материалите за ученика). Там ще намерите няколко задачи, свързани с нещата, които вършим в училище. Ще прочета всяка дейност и всеки от вас ще реши дали според него е трудна или лесна и ще използва ярък цвят, за да отбележи избора си. Ако не сте сигурни, защото понякога тази дейност ви изглежда трудна, а друг път изглежда лесна, можете да поставите отметка в центъра.

Работете самостоятелно, без да говорите. Не е необходимо да споделяте отговора си със съучениците си.



Дайте им няколко минути да направят това.

Сега да видим как сме се справили. Вдигнете листовете така, че всички да ги виждаме:

- Едни и същи отговори ли имате или различни?
- *Възможен отговор: Всички имаме различна представа за нещата, които ни изглеждат трудни или лесни, в зависимост от собствените ни умения и вкусове.*

- Смятате ли, че нещата, които ви изглеждат трудни може в крайна сметка да ви се сторят по-лесни? Как можете да го постигнете?
Възможни отговори: Чрез упражнения, полагане на усилия, постоянство, опитване на нови начини за успех и др.
- За да се случи това, как трябва да мислим: Като Заки Бързака или Рита Упорита?



Изслушайте учениците.

3

Обобщение

Винаги ще се сблъскваме с неща, които ни изглеждат трудни. Когато това се случи, винаги е възможно да се намерят начини за преодоляване на тези предизвикателства.

- Смятате ли, че трудните неща могат да станат лесни? Как?
- С упражнения и отделяне на време винаги е възможно дейности, които сега ни изглеждат трудни да станат все по-лесни и по-лесни. Например, когато не сте знаели азбуката и сте се учили да пишете ви е било доста трудно да си напишете името. Сега обаче ви е лесно. След като осъзнаем това, ще можем да се справяме с предизвикателствата, като нещо, което можем да постигнем, дори и да ни отнема време и усилия. Просто си спомнете за Рита Упорита.

Материали за ученика

Вадене на дробни	Научаване на песен	Свирене на музикален инструмент	Игра на футбол	Изнасяне на презентация
Лесно	Лесно	Лесно	Лесно	Лесно
Трудно	Трудно	Трудно	Трудно	Трудно

Какво е трудно и какво – лесно

Писане без правописни грешки	Разделяне	Писане на писмо	Използване на компютър	Писане без граматически грешки
Лесно	Лесно	Лесно	Лесно	Лесно
Трудно	Трудно	Трудно	Трудно	Трудно

Смятане наум	Рецитиране на стихотворение	Преписване от дъската	Четене наум	Рисуване
Лесно	Лесно	Лесно	Лесно	Лесно
Трудно	Трудно	Трудно	Трудно	Трудно

Танцуване	Решаване на задачи с десетична запетая	Четене на глас	Запомняне	Пеене
Лесно	Лесно	Лесно	Лесно	Лесно
Трудно	Трудно	Трудно	Трудно	Трудно

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1

Основни концепции

Закостеняло мислене: Да вярваме, че основните ни качества, като интелигентност или талант, са просто зададени твърди характеристики, които не могат да бъдат променяни, и да мислим, че само талантът е достатъчен за успех – без усилия. Да вярваме, че сме „умни“ или „глупави“ и че няма начин това да се промени (Dweck, 2006).

Мисловна нагласа към растеж: Вярата, че най-базовите ни способности може да бъдат развити чрез всеотдайност и усилената работа; умът и талантът са само началната точка. Вярата, че можем да научим повече или да станем по-умни ако работим усилено и постоянстваме (Dweck, 2006).

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.

Важно е да помогнете на децата:

- Да определят онези дейности в училище, които са им лесни, и тези, които са им трудни.
- Да намират стратегии за завършване на задачи, които в началото може да изглеждат трудни.
- Да развият мисловна нагласа за растеж, така че да могат да развият своята интелигентност и своите умения чрез практика.

2

Съвети за учители и родители

- Важно е да помогнете на децата да се замислят за смисъла на усилията за постигане на много неща, дори тези, които им изглеждат трудни.

Самоефективността помага да се развие възприемчивост на това „да можеш“. Като учител се опитайте да организирате дейности, в които знаете, че учениците Ви ще успеят, но също така им вдъхнете увереност да опитат и такива, които ще са им трудни. За тази цел можете да им покажете на какво са способни и да ги насърчите да вложат максимални усилия, за да направят нещо, което все още им е трудно. Можете например да покажете на някой ученик, че е в състояние да извършва просто събиране и да му кажете, че това ще му помогне да прави по-сложни неща, дори в началото да изглеждат трудни.

- Избягвайте да хвалите децата за техните способности. Това може да ги накара да вярват, че способностите са дадени и непроменливи. Вместо това ги хвалете за усилията и отдадеността им. Така ще покажете, че целите се постигат с упорита работа и не зависят от индивидуалните характеристики, които не могат да бъдат променени. Това също така спомага за превръщане на грешките от неуспехите във възможности за вземане на поука по естественния път към развиването на умения или разбирането на нещо по-добре.

3

Често задавани въпроси

- **Защо е важно да осъзнаваме нещата, които ни изглеждат лесни и тези, които ни изглеждат трудни?**

Процесът на мислене по този въпрос ни позволява да упражняваме самоефективност. По този начин засилваме отдадеността си на онези неща, в които сме добри, и признаваме, че трябва да се подобрим в други области.

- **Защо е важно да осъзнаваме, че интелигентността може да расте?**

Ако децата смятат, че интелигентността е даденост, могат бързо да се обезсърчат, когато се сблъскат с тежка ситуация, да се определят като неинтелигентни, когато не са в състояние да разберат или направят нещо. Това не само, че не е вярно, но може да има и отрицателни последици за децата, тъй като няма да работят усърдно, ако смятат, че не са в състояние да постигнат това, което искат. От друга страна, ако смятат, че интелектът им може да се развие, ще разглеждат предизвикателствата и грешките като възможности за учене и ще се чувстват способни да ги преодолеят.

- **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: „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 наблюдаваме на моментите, когато сме направили нещо добре.