ЛЕКЦИЈА 5

РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ

ЗА ШТО СЕ РАБОТИ ВО ОВАА ЛЕКЦИЈА? (ПРЕГЛЕД)

Можеби мислиме дека неуспехот е нешто што треба да го избегнуваме, но во оваа лекција ќе научиме за придобивките од него.

Токму така! Неуспехот може да биде добар за нас и да ни помогне да се развиваме, но само под еден услов: **ДА УЧИМЕ ОД НЕГО**.

Всушност, многу успешни луѓе станале такви преку учење од сопствените неуспеси и преку повторно и повторно обидување.
Со помош на темелната пракса можеме да учиме од неуспехот, да се подобруваме и да бидеме поблиску до успехот.

АЈДЕ МАЛКУ ВЕЖБАЊЕ!

Подолу имаш неколку „работни листови“ за да размислиш и да ги пополниш. Тие се тука за да ти помогнат да ги сфатиш поимите и да ги примениш во твојот живот. Сфати ги сериозно и забавувај се!!! Твојот наставник/твојата наставничка ќе ти каже кога да работиш во нив.

БРЗОЗБОРКИ

Упатство:

1. Избери една брзозборка која најмногу ти се допаѓа од трите понудени подолу.

Брзозборка 1	Брзозборка 2	Брзозборка 3
Карикатуристот карикатурира карикатура со карактеристичен карактер.	Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.	Кралот Карло на кралицата Карла ѝ го украл кларинетот.

2. Имаш 3 минути да ја запомниш.

3. Сега, со уште еден или двајца твои соученици направете група. Потоа, наизменично еден по еден, кажувајте ја својата брзозборка на другиот/другите во групата.

4 Дали направи некои грешки во првиот обид да ја кажеш брзозборката? Ако да, обележи ги подолу местата каде направи грешка:

Брзозборка 1	Брзозборка 2	Брзозборка 3
Карикатуристот карикатурира карикатура со карактеристичен карактер.	Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.	Кралот Карло на кралицата Карла ѝ го украл кларинетот.

5 Откога ги обележа зборовите или деловите каде што ти било најтешко при кажување на брзозборката, размисли за тоа како да ги надминеш овие потешкотии и запиши ги идеите подолу.

_____

_____

6 Имаш нови 3 минути, па обиди се подобро да ја научиш истата брзозборка. Потоа кажи ја повторно во истата група како и претходно.

ОБИДУВАЊЕ СО ТЕМЕЛНА ПРАКСА

1. Напиши подолу (може и со еден збор) некоја активност во која сметаш дека не си добар-ра и во која сакаш да се подобриш (на пример, свирење пијано, математика, трчање).

   Не сум добар-ра во _____

   _____

2. Активноста што ја напиша сигурно се состои од многу поситни делови (тоа се поситните вештини за кои учевме во минатата лекција). Кој од тие делови ти е особено тежок и неуспешно го правиш?

   Поконкретно, имам поголеми потешкотии во _____

   _____

3. Размисли и запиши подолу како можеш да го зголемиш твојот напор за да се подобриш во тој дел. И, како можеш ова искуство на вложување повеќе НАПОР да го направиш да ти биде позабавно и повеќе да уживаш во него?

Можам да вложам повеќе напор во _____

преку _____

и можам тоа да го направам да биде позабавно така што

_____

4 Размисли повторно. Запрашај се дали тоа што го правиш за да ти биде позабавно, истовремено не те попречува да се фокусираш целосно на активноста, или додаваш работи што ти го оттргнуваат вниманието (на пример, дали можеби помисли да пуштиш музика додека вежбаш? Дали можеш да се концентрираш додека свири музика? Некои луѓе можат, но дали си и ти меѓу нив?). Провери ја повторно твојата стратегија за да се осигураш дека ТИ можеш да се фокусираш целосно и истовремено да се забавуваш додека вложуваш повеќе напор за да се подобриш во таа поситна вештина, односно во тој дел од активноста што ја наведе:

Можам да вложам повеќе напор во _____

преку _____

и можам тоа да го направам да биде позабавно така што

_____

5 Каква повратна информација ти е потребна за да го оцениш твојот напредок?

Ќе обезбедам повратна информација од _____

_____

6 Запомни, биди пољубезен-на кон себе кога ќе доживееш неуспех или кога ќе сфатиш дека сè уште треба да вежбаш! Добар начин за да го постигнеш тоа е да имаш мото, односно да имаш некоја реченица која ќе си ја кажуваш за да ти помогне при неуспесите. Може да избереш една од овие подолу, но може да си напишеш и некоја твоја:

Моето мото што ми помага да запомнам дека учам од сопствените неуспеси и дека преку нив се развивам е: (заокружи едно)

☐ „Неуспехот е успех ако учиме од него“.

☐ „Учи од неуспесите и почни повторно. Така ќе постигнеш успех.“

☐ „Неуспесите се можности за развивање на патот кон успехот.“

ИЛИ, напиши твое мото:

_____

_____

_____

МЕНТОРСКА АКТИВНОСТ ЗА НЕУСПЕХ

Овој работен лист треба да ти помогне да се подготвиш за разговорот што ќе го имаш со ученикот што го менториираш. Како што веќе ти кажа наставникот/наставничката, ќе ја работите вежбата со брзозборки.

Чекор 1: Подготви сопствена брзозборка и напиши ја подолу (може да ги погледнеш тие што се работеа на часот за да добиеш идеја):

Чекор 2: Кога ќе се сретнеш со менториираниот ученик, разговарај со него за тоа што ќе правите на средбата. Притоа, користи свои зборови. Доколку ти треба помош, кажи му нешто слично како ова подолу.

„Сакам да позборувам со тебе за нешто што мислам дека никој не го сака, а тоа е за правењето грешки и за неуспесите. Но, научив дека иако се лутам и се вознемирувам кога сум неуспешен-на, секој човек е некогаш неуспешен. Тоа само покажува дека учиме нешто ново, наместо само да повторуваме работи кои веќе ги знаеме. Неуспехот е дел од животот, а клучот за постигнување успех е во напорната работа.“ (Обиди се да користиш свои зборови!)

Чекор 3: Покажи му ја брзозборката што ја напиша и заедно прочитајте ја еднаш. Потоа дај му 3-5 минути за да ја научи сам. Потоа прво ти кажи ја брзозборката и тоа најбрзо што можеш! Потоа кажи му тој да го направи истото. (Забавувајте се со тоа!)

Чекор 4: Зборувај за тоа што тебе ти помогнало за да ја научиш брзозборката и да ја кажуваш без грешка. Потсети го дека секој пат кога имаше неуспех, откриваше каде треба да работиш повеќе за на крајот да успееш!

Чекор 5: Раскажи му за нешто поврзано со училиштето каде си правел-а многу грешки или си имал-а неуспех кога си бил-а во пониско одделение (5. или 6. одделение). Примерот нека ти биде со нешто што тој може да го разбере.

Чекор 6: Прашај го што му е тешко во училиште, односно каде е почесто неуспешен. Ова може да му биде тешко да го сподели, па затоа биди љубезен-на и имај разбирање. Потсети го дека ова го прашуваш за да можеш да му помогнеш.

Чекор 7: Разговарај што може да му помогне подобро да се справи со потешкотијата што ти ја кажа. Запомни да ги користиш петте чекори на темелната пракса. Што може да направи за да се подобри? Што ти си направил-а за да се подобриш?

Чекор 8: На следната страница, напишете ги стратегиите за подобрување и планот со активности што може да му помогнат на ученикот што го менторираш за да се подобри. Обајцата потпишете го Договорот за да биде тоа официјално!

Склучете Договор за обајцата да се обидувате да работите понапорно, обајцата да пробате една стратегија и потоа да зборувате за неа следниот пат кога ќе се сретнете.

Збогувај се со него. Охрабри го многу и потсети го дека може да продолжи да се развива и да се подобрува преку напорно работење.

ДОГОВОР

[ОВОЈ ДОГОВОР Е ЗА ТЕБЕ КАКО МЕНТОР ДА ГО ЧУВАШ, А ИСТ ВАКОВ ИМА И ВО РАБОТНАТА ТЕТРАТКА НА УЧЕНИКОТ ШТО ГО МЕНТОРИРАШ.]

Датум: _____

Јас, _____

(име на менторираниот ученик), сакам да се подобрам во:

_____

Ветувам дека јас, _____

(име на менторот) ќе го направам следново за да се подобрам:

_____

_____

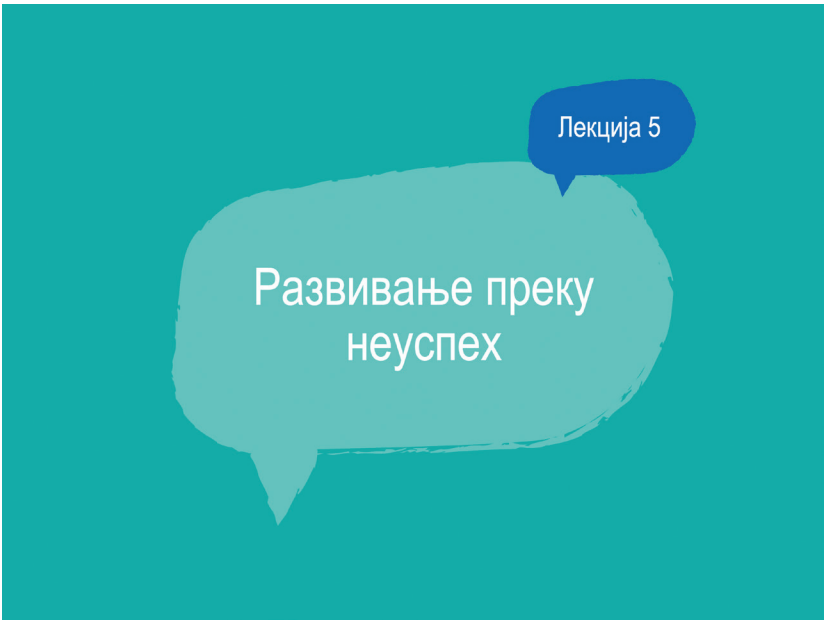
Потпис,

_____ (потпис на менторираниот ученик)

_____ (потпис на менторот)

ЛЕКЦИЈА 5: СЛАЈДОВИ

Следат слајдовите од Лекција 5 во случај да сакаш да ги читаш и да ги прегледуваш сам-а!



Неуспех

Дискусија: Колкумина од вас сметаат дека неуспехот е нешто лошо и дека треба да се избегнува?

Зошто?

Развивање преку неуспех

- Денешната лекција е за тоа како можеме да учиме и да се **РАЗВИВАМЕ** преку неуспех.
- Тајната на успехот не е во избегнувањето на неуспехот. Тајната на успехот е во постојаното обидување и учење!

Обидувањето е првиот чекор

WALT DISNEY

„Сите неволји што ги имав во животот, сите проблеми и пречки, ме зајакнаа... Може да не го сфатите тоа додека ви се случува, но ударот по заби може да биде најдобрата работа на светот за вас.“

Обидувањето е првиот чекор

J.K. Rowling

„Невозможно е да живеете без да бидете неуспешни во нешто, освен ако живеете толку претпазливо што е исто како да не сте ни живееле воопшто – во тој случај, неуспешни сте секако.“

Неуспехот е дел од процесот!

- Многу познати пронаоѓачи, уметници, спортисти и бизнисмени имале многу неуспеси во нивните животи.
- **НО**, научиле да се развијат од тие неуспеси.
- Всушност, таквиот начин на размислување на крајот ги донел до нивните успеси.
- Така, запомнете да бидете **ЉУБЕЗНИ** кон **СЕБЕСИ** кога ќе ви се случи неуспех – тоа се случува секому!

РАБОТЕН ЛИСТ 12: Брзозборки

Брзозборка **1:**

Карикатуристот карикатурира карикатура со карактеристичен карактер.

Брзозборка **2:**

Жабата Жа од барата Ба ја викнала жабата Ба од барата Жа.

Брзозборка **3:**

Кралот Карло на кралицата Карла ѝ го украл кларинетот.

Време за вежбање!

- Изберете една брзозборка.
- Обидете се да ја научите. (3 мин.)
- Формирајте група од 2-3 члена и наизменично кажувајте ја својата брзозборка.
- Обележете ги местата каде сте згрешиле и напишете идеи како да се подобрите.
- Обидете се подобро да ја научите истата брзозборка. (3 мин.)
- Повторно кажете ја во истата група.

Приказна за надминување на неуспехот

Јон: Здраво, што правиш?

Марко: Цело време учам и пак оценките по Математика не ми се добри. ☹

Едноставно, мислам дека сум глуп.

Јон: Ох, не. Зошто не поразговараш со наставничката?

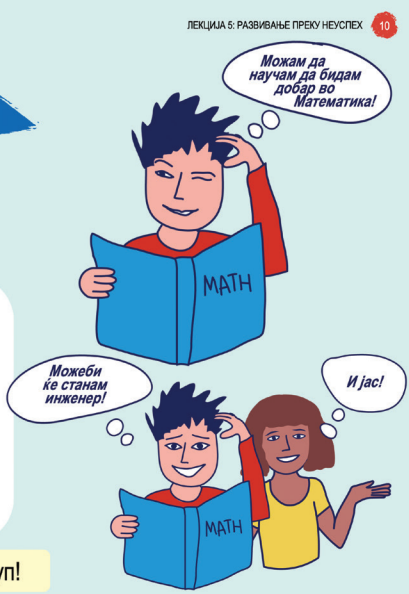
Приказна за надминување на неуспехот

Јон: Подготвен си за утрешниот тест по Математика?

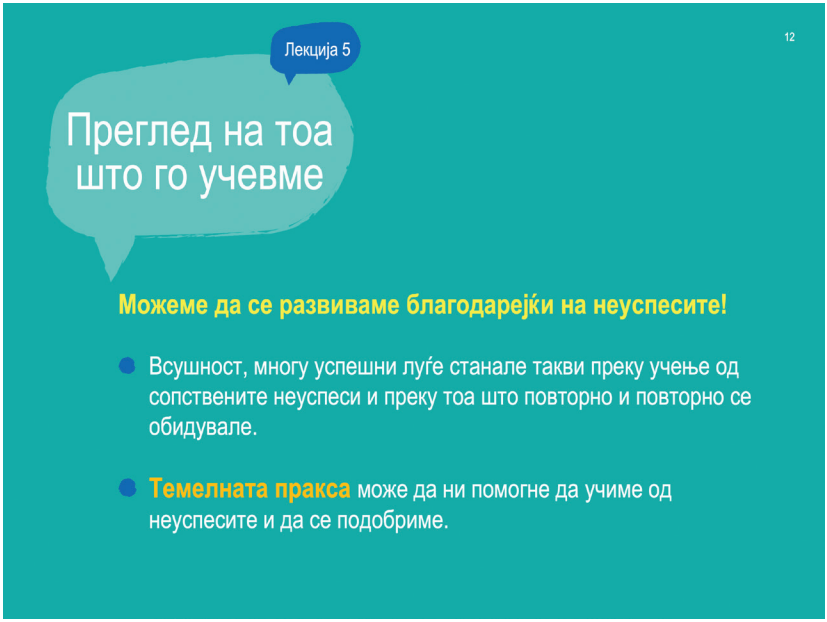
Марко: Да! Вложив многу напор и користев темелна пракса при вежбање на равенките. Мислам дека нив добро ќе ги решам.

Но, сè уште имам проблем со решавање на двојните равенки. Но, знам дека се подобрувам. Навистина ми се допаѓа Математика! ☺

Јон: И мене! Гледаш дека не си глуп!



РАБОТЕН ЛИСТ 13: Обидување со темелна пракса


Лекција 5
12
Преглед на тоа што го учевме
Можеме да се развиваме благодарејќи на неуспесите!
Всушност, многу успешни луѓе станале такви преку учење од сопствените неуспеси и преку тоа што повторно и повторно се обидувале.
Темелната пракса може да ни помогне да учиме од неуспесите и да се подобриме.


ЛЕКЦИЈА 5: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ НЕУСПЕХ
13
Менторска активност
Следната недела ќе се сретнете со учениците што ги менторирате. Ќе ги учите за тоа како можат да научат да се развиваат преку неуспесите и како да ја применат темелната пракса за да се подобрат во нешто!
Домашна задача: Напишете една ваша брзозборка што ќе ја споделите со учениците што ги менторирате!