

ЛЕКЦИЈА 6

РАЗВИВАЊЕ
ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ
ИЗДРЖЛИВОСТ



ЗА ШТО СЕ РАБОТИ ВО ОВАА ЛЕКЦИЈА? (ПРЕГЛЕД)

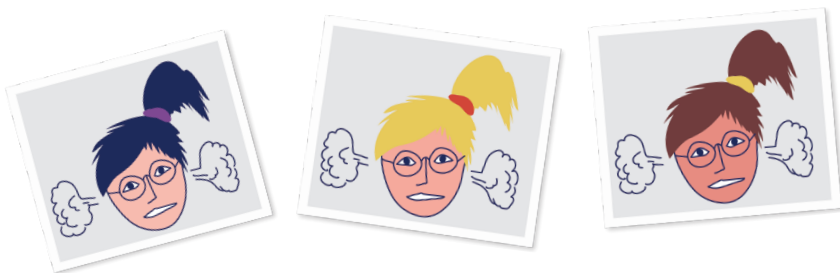
Не е забавно да се доживее неуспех. Всушност, неуспехот може да боли и тоа – **МНОГУ!**

Да се биде неуспешен или самото тоа да не си добар во нешто е многу фрустрирачки (те тера да се нервираш). Но, неуспехот е дел од развивањето и од пробувањето нови работи, особено ако сакаме да бидеме љубопитни и да ги пронајдеме нашите страсти за нешто.

Добрата вест е дека можеме брзо и лесно да научиме да се справуваме со неуспехот и со фрустрацијата преку јакнење на нашиот **МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ**.

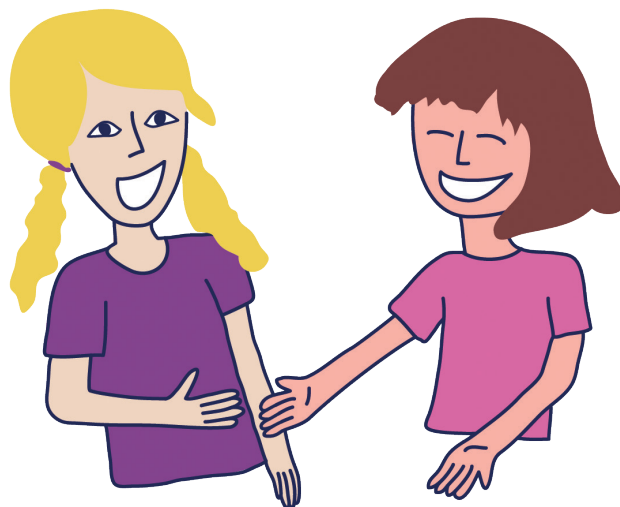
Колку повеќе бараме предизвици, толку повеќе пати се враќаме назад по претрпените неуспешни обиди и стануваме сè повеќе издржливи на неуспех и фрустрација.

Никој не е роден со силен мускул на издржливост. Напротив, низ животот треба да го зајакнуваме!



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.



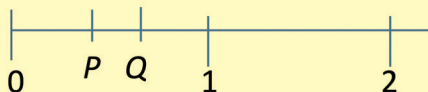
РАЗГОВОР МЕЃУ ДВЕ ДРУГАРКИ ЗА ИЗДРЖЛИВОСТА

Подолу следи краток разговор меѓу две ученички од 8. одделение, кои се викаат Ана и Рина.



Ана ѝ покажува две математички задачи на Рина:

Задача 1:



P и Q претставуваат два дела на бројната оска.

$$P \times Q = N$$

Каде се наоѓа N на бројната оска? _____

Задача 2: $24 \times 5 =$ _____



Ана

Погледни ги овие две задачи. Од 100 ученици на наша возраст кои се обиделе да ја решат првата задача, само 10 успеале. Додека пак, од 100 ученици на наша возраст кои се обиделе да ја решат втората задача, сите успеале во тоа. Како ги нарекуваш оние кои се обиделе да ја решат првата задача и не успеале во тоа?

Рина



Неуспешни ученици.

А оние кои се обиделе да ја решат првата задача и успеале во тоа?

Успешни ученици.

Добро, а како ги нарекуваш оние кои ја избрале втората задача и успеале во тоа?

Не сум баш сигурна, успешни луѓе?
Не, не може така. Па, што мислиш ТИ за ова?

Според мене, оние кои ја избрале првата задача, и покрај тоа што не успеале да ја решат, се луѓе кои бараат предизвик. Тие не се плашат да пробуваат тешки работи и при тоа да бидат неуспешни. Додека пак оние што ја избрале лесната задача одат на лесни победи и можеби имаат страв од неуспех.

Рина



Да! Никој не сака неуспех. Неуспехот е непријатен, другите го забележуваат и тоа те прави да се чувствуваш неспособно. Понекогаш прави да се чувствуваш толку лошо што те одвраќа повторно да се обидеш.



Ана

Но, можеби справувањето со овие непријатни чувства ќе влијае врз тоа што ќе направиме кога сме соочени со некој друг предизвик. А, сигурно уште многу предизвици ќе имаме!

Мислам дека прочитав во учебникот по Историја како Черчил, премиерот на Велика Британија за време на Втората светска војна, рекол: „Успехот е способност да се оди од еден неуспех во друг без да се изгуби волјата.“

Но, полесно е ова да се каже отколку да се направи. Јас ќе се чувствувам ужасно ако се обидувам и обидувам во нешто, а повторно и повторно сум неуспешна во тоа.

Па, ние сите сме луѓе. Можеби треба да си дозволиме да се чувствуваме ужасно кога сме неуспешни во нешто. Но, не треба да дозволиме ова чувство да нè натера да се откажеме.

Како? Многу нервира кога се доживува неуспех.



Ана

Се согласувам. Но, може да помогне ако замислиме дека издржливоста на неуспех (а тоа значи да бидеш неуспешен, да се почувствуваш ужасно и пак да се вратиш назад) е како мускул.

Рина



Сериозно? Тоа е изгледа некој мускул за кој досега не сум знаела дека постои!

Да, тоа е исто како кога сме учеле да одиме, да возиме точак или ролерки. Можеме да станеме посилни преку повторен и повторен неуспех, повторно и повторно враќање назад и никогаш да не го губиме од вид нашиот напредок. Со тек на време, ќе завршиме со еден восхитувачки силен **МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ**. Така, лесно ќе ни се враќа нашата волја за предизвици, дури и кога сме изнервирани.

Ова мора да е уште една од оние **ГОЛЕМИ ТАЈНИ** на успешните луѓе.

Се согласувам!

КОЛКУ Е СИЛЕН ТВОЈОТ МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ?

ОДГОВОРИ НА СЛЕДНИВЕ ПРАШАЊА.



- 1 На скала од 1 до 10, каде 1 значи многу слаб (*при неуспех, лесно се откажувам*), а 10 – многу силен (*при неуспех, никогаш не се откажувам*), колку е силен твојот мускул на издржливост сега? Заокружи го твојот избор.

Сегашна сила на мускулот на издржливост

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2 Како што видовме во дијалогот меѓу Ана и Рина, ти **НАВИСТИНА** можеш полесно да се справиш со неуспехот преку зајакнување на твојот мускул на издржливост!

Сега, постави си ЦЕЛ колку сакаш да биде силен твојот мускул на издржливост на крајот на ова полугодие.

Запомни, 1 значи многу слаб (*при неуспех, лесно се откажувам*), а 10 значи многу силен (*при неуспех, никогаш не се откажувам*). Заокружи го твојот избор.

Посакувана сила на мускулот на издржливост

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

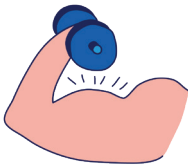
ВЕЖБАЊЕ НА МУСКУЛОТ НА ИЗДРЖЛИВОСТ

- 1 Избери и напиши подолу некоја задача која во овој период те оптоварува – некој дел или некое прашање од домашната задача, некој состав што треба да го напишеш итн.



Задача која најмногу те оптоварува во овој момент:

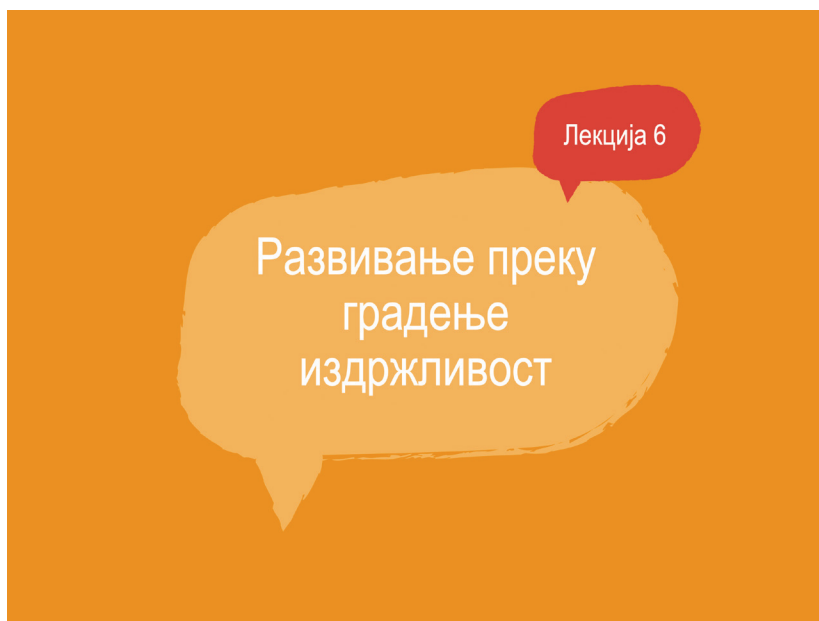
- 2 Води дневник за твоите обиди и во текот на неколку дена означувај до нив дали имаш напредок или неуспех (оваа работна тетратка може да ја земеш дома).



Развивање на мускулот на издржливост

ЛЕКЦИЈА 6: СЛАЈДОВИ

Следат слајдовите од Лекција 6 во случај да сакаш да ги читаш и да ги прегледуваш сам-а!



Фрустрацијата е фрустрирачка

ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ

2

Фрустрација е кога сте изнервирани затоа што не можете нешто да направите или не можете да го направите онака како што сакате.

НО, фрустрацијата е дел од учењето. Тие што можат да издржат фрустрација, развиле вештина која се нарекува **толеранција на фрустрација** – **А ТОА ГО МОЖЕТЕ И ВИЕ!**

Луѓето, кои постојано бираат предизвици, ги градат своите мускули за толеранција на фрустрацијата.

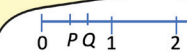
Тие се **издржливи**, не се откажуваат кога се фрустрирани и продолжуваат понатаму.



ЧИТАЊЕ 2: Разговор меѓу две другарки за издржливоста

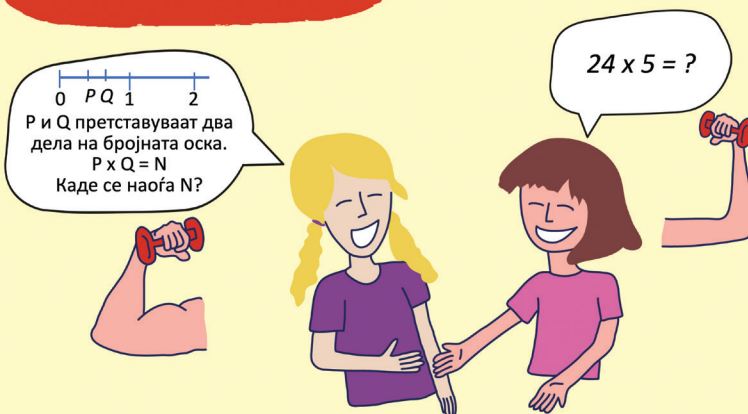
ЛЕКЦИЈА 6: РАЗВИВАЊЕ ПРЕКУ ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ

3



P и Q претставуваат два дела на бројната оска.
 $P \times Q = N$
 Каде се наоѓа N?

$$24 \times 5 = ?$$



РАБОТЕН ЛИСТ 16: Колку е силен твојот мускул на издржливост?

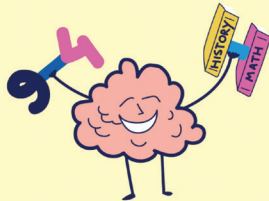
СЕГА:
Сегашна сила на мускулот
на издржливост



ЦЕЛ:
Посакувана сила на мускулот
на издржливост



Дискусија: Има ли некакви сличности?



Развоен
ум



Мускул на
издржливост

Сара пишува состав

Драг Дневнику,

20:00: Се обидов да го напишам составот денес, но не знам дури ни како да почнам. Неуспешен обид 1

20:10: Се обидов повторно 10 мин. подоцна, но сè уште не ми успева. Неуспешен обид 2

Одлучив да паузирам 15 мин., па повторно да се обидам.

20:30: Конечно напишав неколку реченици, но не сум сигурна дека ми се допаѓаат. Мал напредок

21:30: Го фрлив претходно напишаното. Решив да почнам од почеток. Од овој состав почна да ме боли и мускулот на издржливост! Добро би било некое време да го оставам на страна, па подоцна одново да му се вратам.

22:00: Посреќна сум со неколкуте нови реченици што ги напишав.

Напредок! Сега, право во кревет!



РАБОТЕН ЛИСТ 17: Вежбање на мускулот на издржливост

- Изберете задача која во овој период ве оптоварува.
- Водете дневник за вашите обиди и во текот на неколку дена.
- Означувајте до нив дали имате напредок или неуспех.

Оваа вежба ќе ви помогне да **погледнете назад кон вашата фрустрација** и да видите колку лесни стануваат работите на крајот.

Стануваме сè поиздржливи со тек на времето!



Преглед на тоа што го учевме

- **Издржливост на неуспех** е способност да се вратите по неуспешни обиди и да надоместите за да ја постигнете целта.
- Ниту еден од нас не е роден со ваква способност. Но, секој може да ја развие преку зајакнување на нашиот **МУСКУЛ НА ИЗДРЖЛИВОСТ**.
- **Барањето предизвик**, стремењето кон повисоки цели, често завршува со неуспех и фрустрација, но ако се држите до нив, ја градите вашата издржливост.
- Развивањето на издржливоста ги зголемува вашите шанси за успех во училиштето, животот и кариерата.

