

Scenariusze / konspekty zajęć edukacyjnych powinny być opracowane w oparciu o poniższy model wsparcia / model komunikacyjny FURIC:

Fakty
Uczucia
Rezultaty
Intencje
Cele

Scenariusz lekcji z zakresu wsparcia psychologiczno – pedagogicznego klas 4-8

Temat lekcji	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów.
Grupa docelowa	Uczniowie klas 4-8, uczniowie klasy 6
Cele lekcji	Na poziomie wiedzy: - uczeń wie / zna definicje opinii, przekonań i poglądów - uczeń wie czym są umiejętności komunikacyjne Na poziomie umiejętności: - uczeń potrafi rozróżnić opinie od przekonań i poglądów - uczeń potrafi sprawnie zakomunikować swoją opinię i mówić o swoich przekonaniach Na poziomie postaw: - uczeń ma świadomość roli własnych przekonań i poglądów w kontekście budowania relacji z innymi
Czas trwania lekcji	40 minut (5 minut zajmuje sprawdzenie obecności i kwestie porządkowe)
Przebieg lekcji – opis modelu	Lekcje należy poprowadzić wg poniższego schematu: Przedstawiamy się i w krótkiej prezentacji o sobie odnosimy się do faktów, mówimy o tym jak się czujemy spotykając się ze studentami, wspominamy o tym co ma być rezultatem naszego spotkania (możemy nawiązać do tematu lekcji), następnie mówimy po co tutaj jesteśmy (czyli intencje, np. chcę podzielić się z Wami tą wiedzą ...) i na koniec zadajemy pytanie w formie prośby, np.: „zastanówcie się proszę biorąc udział w zajęciach do czego to o czym będziemy opowiadali może Wam się przydać, jakie korzyści będziecie mieli dla siebie kiedy tą wiedzę / umiejętności wykorzystacie?” Przechodząc do zagadnień merytorycznych zaczynamy od: 1. Po pierwsze odnosimy się do faktów (w tym faktów naukowych): FAKTY Podajemy przykłady, fakty (najlepiej naukowe), które są wiarygodne, które można sprawdzić i które można podważyć (innymi faktami jeśli takie są). W czasie uczenia najlepiej aby były to fakty, które można dość łatwo przełożyć, przyłożyć do życia codziennego, do praktyki w której dzieci funkcjonują tak aby mogły sobie wizualizować i przenosić to na grunt życia codziennego do możliwości ich zastosowania, poddania w wątpliwość, itp. Przykłady pytań, które w tym etapie możemy zadać: Czy wiecie że? Jak myślisz co się stanie kiedy ...?

Co by było gdyby ...?

Jak daleko jest stąd do? (a później możemy wyjaśnić skąd to wiemy, jak to obliczyć, jak sprawdzić, itp.)

2. Następnie odnosimy się, przywołujemy uczucia / emocje jakie mogą lub jakie nam towarzyszą zarówno w danym momencie jak i podczas kiedy się uczymy czy też przekazujemy wiedzę omawianą w faktach:

UCZUCIA

Mówimy o uczuciach, które towarzyszą nam w procesie uczenia się i nauczania w tej danej chwili, np.

- jestem zafascynowany tym zjawiskiem, (fascynacja)
- uwielbiam uczyć się przez działanie tak ja teraz, (uwielbienie)
- czuję radość kiedy mogę badać takie rzeczy ... (radość)
- nauka mnie pochłania bez reszty (oddanie)

To są krótkie komunikaty podkreślające warstwę emocjonalną procesu uczenia się i nauczania (uczymy się dlatego, że coś jest dla NAS interesujące i angażuje nas emocjonalnie, podoba nam się, pociąga nas). Daniel Kanneman opisuje w swoich badaniach (otrzymał nagrodę Nobla), że decyzje podejmujemy w sposób emocjonalny i przede wszystkim kierujemy się emocjami. Naszym zadaniem jest wywołać pozytywne emocje u studentów tak aby ich zaangażować w proces uczenia się.

3. Przechodzimy do rezultatów, które wynikają lub mogą wynikać ze zdobytej w oparciu o przytoczone fakty, podkreślone uczuciami, wiedzy:

REZULTATY

Przykłady pytań:

- co wynika z tego o czym mówiłem? (w filmie sami odpowiadamy na to pytanie zaś podczas lekcji dajemy czas na odpowiedź uczniom)
- jakie są dla Was / dla Nas rezultaty tego o czym opowiadałem? (jw.)
- czy rezultatem przytoczonych faktów jest / są ...? (jw.)
- jakie dla Ciebie będą rezultaty tego o czym usłyszałeś? (jw.)

4. Kolejnym etapem prezentacji / omówienia lekcji są intencje, które należy ująć w czasie rzeczywistym, zadając przede wszystkim pytania, np.

- co mógłbyś z tą wiedzą zrobić?, (podobnie jak wyżej na potrzeby filmu odpowiadamy sami na to pytanie lub też w naszym imieniu odpowiedzi udziela jakiś uczeń czy uczennica – udziela już tylko odpowiedzi)
- gdybyś mogła tą wiedzę wykorzystać to jak byś to zrobiła?, (jw.)
- na ile w skali od 1-10 te rezultaty mogłyby być lub są dla Ciebie ważne? (jw.)

INTENCJE

Tutaj możesz zadać jedno z powyższych lub jakieś inne pytania dotyczące intencji osoby uczącej się i na potrzeby filmu, prowadzonej lekcji możesz na nie odpowiedzieć sam (np. na jedno z nich lub pozwolić odpowiedzieć na nie swoim uczniom / odbiorcom (jako refleksję / zadanie domowe, itp.)

	<p>Ważne abyś na tym etapie, krótko ujawnił/a swoje intencja jakie towarzyszą Ci podczas prowadzenia lekcji, nagrywania filmu, itd. np. „chciałbym bardzo abyście mogli tak jak ja dać się porwać wsparciu innych, przyrodzie, chemii (jakiemuś konkretnemu zjawisku), itd.”; pokazuję Wam to po to abyście mieli szerszą perspektywę i mogli na to zjawisko patrzeć z różnych stron”, itp.</p> <p>Ważne aby powiedzieć o własnych intencjach i je pokreślić. To jest krótki komunikat, jedno lub dwa zdania.</p> <p>5. Ostatnim elementem lekcji / prezentacji są niezwykle ważne cele, z tym że nie są to cele dydaktyczne a pytania zadawane uczniom / studentom o ich cele wynikające z tego czego się właśnie dowiedzieli, zobaczyli, przeczytali.</p> <p>CELE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po co mógłbyś się tego nauczyć? - Jakie będziesz miała z tego korzyści? - Co możesz z tej lekcji wynieść i jak to możesz zastosować w życiu codziennym? - Co mogłoby się stać gdybyś tą wiedzę jeszcze bardziej poszerzył/a? <p>UWAGA:</p> <p>Wszystkie powyżej opisane elementy lekcji zaczynają się od pytań.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najpierw pytamy o fakty i opowiadamy o nich. • Następnie należy zadać pytania o uczucia / emocje jakie towarzyszą Tobie lub mogą towarzyszyć uczniom podczas uczenia się i nauczania • Potem pytamy o intencje i albo pozwalamy uczniom, studentom odpowiedzieć na nie w zaciszu domowym lub innym ale też odpowiadamy nie podczas lekcji (nie możemy odpowiedzieć na wszystkie pytania). Powinniśmy także powiedzieć o swoich intencjach, które nam przyświecają podczas procesu wzajemnego uczenia się • Teraz pytamy o rezultaty wynikające z prezentowanego materiały, zdobytej wiedzy, podkreślając przy tym ważność uczuć / emocji towarzyszących nam podczas uczenia się • Na końcu pytamy o cele (pytania jak wyżej) 	
<p>Przebieg lekcji</p>	<p>Opis działania</p> <p>Poniższy opis dotyczy treści zawartych w maksymalnie 20 minutowym filmie, który stanowi część 40 minutowej lekcji a ponadto części warsztatowej, w której dzieci biorą udział. Osoba prowadząca / występująca w filmie przygotowuje się do niego i prowadzi go w oparciu o informację zawarte w punktach od 1 do 3 pamiętając także o wskazówkach ujętych w wierszach powyżej.</p> <p>PREZENATCJA FILMU (treści zawarte w filmie):</p>	<p>Niezbędne materiały</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W czasie filmu powinien pojawić się podpis 2. Wyświetla się tytuł zajęć 3. Podczas udzielania odpowiedzi na to pytanie dotyczące czym są opinie, poglądy i przekonania na ekranie pojawiają się filmy obrazujące poszczególne

1. Powitanie, przedstawienie się wraz z krótką informacją o pasjach i zainteresowaniach w oparciu o FURIC. Opis jak wyżej.
2. Przedstawienie tematu lekcji / zajęć i krótka informacja o tym po co o tym dzisiaj mówimy i odwołanie się do podstawy programowej i realizowanych celów: **Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów.**
3. Mini wykład dotyczący tematu lekcji (ok. 15 minut):
 - Podaję fakty / informacje o czym są opinie, przekonania i poglądy i jaki mogą mieć wpływ na nasze działanie i relacje z innymi. Odpowiadam na pytanie czym są opinie, poglądy i przekonania? oraz na pytanie jaki te elementy mają wpływ na moje działania i relacje z innymi? (FAKTY)
 - Pytam retorycznie na potrzeby filmu (na lekcji ktoś może mieć potrzebę odpowiedzieć to pozwalamy bardzo krótko udzielić odpowiedzi): „co sądzicie o edukacji on line?”, „jak się czujecie kiedy się uczycie rzeczy, które lubicie” odpowiedzi mogą być różne i nie oceniamy ich a zbieramy. Ktoś może odpowiedzieć np. nie podoba mi się więc wtedy w kontekście umiejętności nazywania swoich emocji prosimy aby nazwał to uczucie, co to znaczy, że Ci się nie podoba? (UCZUCIA)
 - Udzielam odpowiedzi na pytanie: co wynika z faktu że znamy definicje opinii, poglądów i przekonań i jaki to ma wpływ na nasze życie, na nasze działanie? Jakie są tego rezultaty tego dla nas? – przykłady. (REZULTATY)
 - Udzielam odpowiedzi na pytanie: dlaczego dzielę się z Wami tą wiedzą? i zapraszam do udzielania odpowiedzi na pytanie: „jak często zdarza Wam się wyrażać jasno np. swoje opinie i mówić o przekonaniach bez zamiaru krzywdzenia innych? (INTENCJE)
 - Pytam o: po co nam ta umiejętność wyrażania swoich opinii, poglądów, przekonań? Odpowiedzi mogę udzielić sam aczkolwiek najlepiej aby to uczniowie mieli możliwość odpowiedzenia na to pytanie. Zadaję też kolejne pytanie: jakie według Was mogą wynikać korzyści dla Was z tego, że będzie potrafili wyrażać swoje opinie, poglądy, przekonania? (CELE)

zagadnienia (należy je dobrać zgodnie z tematem i czasem prezentacji). Dla studentów / uczniów przygotowuję różne materiały do pracy plastycznej np. papier, taśmy, farby, plastelinę, sznurki, kwiaty, obrazy, scenki, filmy, itd.

	<ul style="list-style-type: none"> Podsumowujemy i zapraszamy studentów / uczniów na kolejną lekcję. <p>KONIEC FILMU</p>	
Wykorzystane materiały	Zdjęcia z różnymi scenami, nazwiska znanych ludzi, artystów, celebrytów, przykładowe utwory muzyczne, co do których dzieci będą mogły wyrazić swoje opinie, przekonania czy poglądy	

Opis aktywności warsztatowej z dziećmi

Po obejrzeniu filmu można / należy przejść do części warsztatowej pracy z dziećmi w której potrzebne będą np. następujące materiały:

- Zdjęcia z różnymi scenami, nazwiska znanych ludzi, artystów, celebrytów, przykładowe utwory muzyczne, co do których dzieci będą mogły wyrazić swoje opinie, przekonania czy poglądy.

1. W pierwszej części warsztatowej proszę połączyć uczniów w mniejsze grupy, maksymalnie 4 osobowe, rozdać im kartki z różnymi nazwiskami, bardziej lub mniej znanych osób (osób w różnym wieku, żyjących i nieżyjących) poprosić aby sami w grupach napisali co sądzą o tych nazwiskach / osobach (na tą pracę dzieci mają 5 minut). Po wypisaniu przez dzieci tekstów nauczyciel/ka zbiera wszystko na tablicy po czym razem z dziećmi (różnymi kolorami pisaków) zaznacza co z tego co dzieci wypisały można zaliczyć do kategorii opinii, poglądów, przekonań. Następnie nauczycielka pyta dzieci czy to jest dla nich jasne (ten podział, którego właśnie dokonali) a jeśli nie to co jest nie jasne i należy wątpliwości rozwiązać (10 - 12 minut).
2. W drugiej części proszę włączyć dzieciom wybraną przez siebie przykładową scenkę, która może wywoływać różne emocje a przez to uruchomić system przekonań i poglądów (np. ten <https://www.youtube.com/watch?v=Mj15QOM79bM>). Dzieci, po obejrzeniu filmu (pracują nadal grupach lub indywidualnie, w zależności od preferencji i chęci nauczyciela/ki prowadzącego), mają za zadanie nazwać emocje, uczucia, które poczuli, czują, i odpowiedzieć na pytanie: co sądzą o pomaganiu innym?, co sądzą o dzieleniu się z innymi?, kiedy należy się dzielić i czy w ogóle warto to robić?. *Po udzieleniu odpowiedzi na te pytania nauczyciel/ka zbiera i podsumowuje odpowiedzi dzieci a następnie pyta je z czego te odpowiedzi wynikają?, co zdecydował o tym, że takich właśnie odpowiedzi udzielili? Najczęściej dzieci będą się odnosiły do przekonań o tym że warto pomagać i wtedy warto podkreślić, że m.in. tych przekonań właśnie wynikają ich poglądy na dany temat (tutaj pomagania i dzielenia się z innymi) oraz opinie i na ich podstawie podejmujemy decyzję o konkretnym działaniu (brak działania to także działanie) (15 minut).*
3. Podsumowanie lekcji i pożegnanie dzieci, podziękowanie im za zaangażowanie wraz z nazwaniem własnych emocji / uczuć jakie towarzyszyły prowadzeniu lekcji.

Całość lekcji tj. film wraz z częścią warsztatową zajmą razem 40 minut.

Linki do muzyki mogącej służyć do zajęć:

<https://www.youtube.com/watch?v=iKmpLHtSZQQ>



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA
ROZWOJU
SUBREGIONU
WAŁBRZYSKIEGO



<https://www.youtube.com/watch?v=hKamD6QQbv0>

Linki, które warto obejrzeć i omówić z dziećmi:

https://www.ted.com/talks/paul_bloom_the_origins_of_pleasure?language=pl

https://www.ted.com/talks/paul_bloom_can_prejudice_ever_be_a_good_thing?language=pl&subtitle=pl

Materiał dodatkowy.

W czasie lekcji nauczyciel zadaje kilka poniższych pytań i wraz z uczniami odpowiada na nie:

Temat dzisiejszej lekcji brzmi: *Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów*. Będziemy o tym dzisiaj mówić po to abyście mogli nabyć umiejętności komunikacyjne w zakresie wyrażania swoich opinii, poglądów i przekonań. Chcę się dzisiaj podzielić z Wami wiadomościami dotyczącymi tych trzech zagadnień, które są niezwykle ważne w kontekście zarówno budowania relacji z innymi osobami jak i a może przede wszystkim z samym sobą co będzie miało w przyszłości ogromny wpływ na wasze życie

Mini wykład dotyczący tematu lekcji.

Czym są opinie, poglądy, przekonania, kiedy nam towarzyszą, jaki mają wpływ na nasze życie? (FAKTY)

Co to jest opinia?

Odpowiedzmy teraz na to pytanie:

Opinia to zdanie lub osąd wydany na temat rzeczy lub faktu . Słowo opinia jest pochodzenia łacińskiego, utworzone przez słowo "dictare", które oznacza "dyktować" i przyrostek "men", który wyraża „wynik”.

Definicja opinii

Termin „opinia” jest definiowany jako osobisty pogląd lub osąd na dany temat, który może, ale nie musi, być poparty faktami lub pozytywną wiedzą. Innymi słowy, opinia jest nieprzekonującym stwierdzeniem stosowanym w sprawach subiektywnych, których nie można udowodnić jako prawdę lub fałsz. To jest to, co dana osoba myśli lub myśli o czymś lub o kimś. Dlatego nie jest to prawdziwa, ale stronnicza informacja.

Na opinię duży wpływ mają uczucia, myśli, perspektywa, pragnienia, postawa, doświadczenia, zrozumienie, przekonania, wartości itp., Których nie można sprawdzić za pomocą konkretnych dowodów. Dlatego ze względu na różnice indywidualne zdanie każdej osoby w danej sprawie jest również inne.

Pójdźmy zatem dalej, w głąb naszego tematu lekcji i odpowiedzmy na pytanie:

Czym jest pogląd?

pogląd - sąd o czymś oparty na przeświadczeniu o prawdziwości lub fałszywości czegoś - sjp

Definicja poglądu

to, co ktoś mógłby powiedzieć na określony temat, a co wynika z tego, w jaki sposób ocenia informacje, jakie ma w związku z tym tematem - <https://wsjp.pl/haslo/podglad/20066/poglad>

Pozostaje nam trzeci niezwykle ważny wątek naszego dzisiejszego tematu lekcji a mianowicie Przekonanie, któremu chcę poświęcić najwięcej czasu.

Czym jest zatem przekonanie?:

przekonanie - to sąd, zdanie oparte na przeświadczeniu o prawdziwości, słuszności czegoś – sjp

Jak wynika z badań o których powiem trochę później przekonanie to klucz do sukcesu, to kluczem do zmiany.

Przekonanie to jest to, co wyznacza osobowość i charakter człowieka, determinuje to, w co wierzysz i co robisz, Twoje wartości, pasje, a nawet zdolności i ograniczenia a może nawet przede wszystkim ograniczenia. To przekonanie, a ściślej mówiąc, cały zestaw przekonań determinuje całe nasze ludzkie życie, całe Twoje życie.

Jaka jest waga przekonań?

Bardzo ważne jest zrozumienie i świadomość tego, że przekonania są jednym z najistotniejszych czynników naszego funkcjonowania, działania. Przekonania są wyznacznikiem wszystkich działań, są filtrem i oknem przez, które patrzysz. Zależnie od tego przez, które okno będziesz wyglądał na świat taką będziesz widział i doświadczał rzeczywistości. Twoje doświadczenia świata wpłyną na twoją tożsamość, motywację, samoocenę, poczucie własnej wartości, pewność siebie, wiarę we własne możliwości i przekonania itd.

Twoje przekonania mogą a nawet pomagają zbudować lub zachwiać Twoje poczucie bezpieczeństwa, samoakceptację i wpłynąć na wszystko czego doświadczasz.

Przekonania to nasze pewne indywidualne prawdy dotyczące m.in.:

- Świata, praw natur i rzeczywistości, życia.
- Samego siebie, swoich możliwości i umiejętności, doświadczeń, kompetencji.
- Innych ludzi.
- Relacji jakie mamy z innymi i jakie możemy z nimi tworzyć.
- Celów / osiągnięć które są możliwe do zrealizowania.

Nie ma dwóch ludzi na świecie, którzy by postrzegali świat tak samo. Mogą mieć wspólne przekonania i filtry na pewne określone fragmenty świata, ale nigdy w 100% nie będą spostrzegać tak samo całego życia.

Powtórzmy jeszcze raz, czym jest PRZEKONANIE?

Przekonanie bardzo mocno łączy się z wiarą tzn. z wierzeniem w to, że to co zamierzam zrobić jest przede mną osiągalne. Przekonanie to POCZUCIE PEWNOŚCI na dany temat lub WIARA w coś. Nie musi mieć nic wspólnego z rzeczywistością, ale dla człowieka, który w nie wierzy jest prawdziwsze niż rzeczywistość – *zadanie dla uczniów: podajcie jakiś przykład fałszywego przekonania o czymś co nie ma odzwierciedlenia w rzeczywistości.*

Jakie mogą być sposoby powstawania przekonań:

1. *Mogą to być osobiste doświadczenia tzn.*
 - Np. wielokrotnie powtarzające się zdarzenia, które uogólniamy w przekonanie.

- silnie emocjonalne doświadczenie, czasami wystarczy aby powstało jakieś przekonanie (np. w ciemnym parku ktoś nas wystraszy i wtedy może zrodzić się przekonanie, że parki są niebezpieczne)
- Najsilniejsze przekonania powstają zazwyczaj w dzieciństwie co jest związane głównie z silnymi emocjami i długotrwałym oddziaływaniem: rodziców, pedagogów / nauczycieli, rówieśników.

2. *Mogą to też być informacje jakie uzyskujemy od innych*

- Na swój temat.
 - Na temat świata.
 - Związane z różnymi dziedzinami życia z innych źródeł zewnętrznych, np. w dzisiejszych czasach z Internetu.
3. *Kolejnym sposobem powstawania przekonań są emocje i wyobrażenia* – aby pojawiło się przekonanie powinno pojawić się jeszcze silne doznanie emocjonalne poparte powtarzającymi się wyobrażeniami, a ponadto powinno to być poparte oceniającą i nazywającą to doświadczenie lub emocję myślą.

Siła przekonania jest ogromna - każde przekonanie ma wpływ na emocje i nasze zachowanie / działanie.

- Jeśli np. myślisz, że brakuje ci pewności siebie, to możesz reagować wycofaniem lub lękiem w pewnych sytuacjach.
- Jeśli np. uważasz, że ciężko będzie zdobyć wysoką ocenę ze sprawdzianu to możesz odpuścić przygotowywanie się do niego ponieważ i tak nie dostaniesz piątki więc po co masz się uczyć?
- Jeśli np. masz o sobie zdanie / przekonanie, że jesteś nic Ci nie wychodzi w życiu, to najprawdopodobniej przestaniesz się starać i będziesz co raz częściej odpuszczać różne tematy aby nie ponieść kolejnej porażki.
- Jeśli np. wierzysz w to, że nauka przychodzi ci z trudem, to zapewne będziesz musiał poświęcać na nią dużo więcej czasu niż inni.

Czym jest?:

- efekt koła,
- efekt Pigmaliona,
- efekt placebo.

W budowaniu przekonań występuje efekt zwany efektem koła. Co to znaczy?

Załóżmy, że masz przekonanie mówiące, że jesteś niezdarą / gapą. Jeśli coś ci nie wyjdzie potwierdzasz tylko swoje przekonanie o tym, że jesteś niezdarą i gapą i wzmacniasz to przekonanie o sobie jeszcze bardziej, utwierdzając się tylko w nim. Przy następnej okazji z góry będziesz oczekiwał porażki tylko po to, by udowodnić sobie, że miałeś rację, iż jesteś do niczego.

Przekonania mogą działać na zasadzie samospełniającej się przepowiedni – już wcześniej na podstawie własnych przekonań wiem co się wydarzy.

Przykłady:

- Efekt Pigmaliona – spełnianie się pozytywnego oczekiwania, które sami wytworzyliśmy
- Efekt placebo – poprawa stanu zdrowia proporcjonalna do wiary w przyjmowane „lekarstwo”

Czy przekonania można zmienić? – oczywiście że tak!

By zacząć wprowadzać zmiany, w przekonaniach muszą zostać zachowane trzy podstawowe reguły:

1. Zmiany trzeba chcieć. Zmiana / nowe przekonanie powinna być w 100% spójna z tobą i twoim życiem. Jakie konsekwencje dla Ciebie przyniesie wiara w to nowe przekonanie? Warto sobie odpowiedzieć na jeszcze kilka pytań dotyczących nowego / nowych przekonań, a mianowicie:
 - Czy na pewno chcesz i jesteś gotów na to, co może się wydarzyć mając te nowe przekonanie?
 - Czy będzie / lub jest zgodne z twoim systemem wartości i innymi przekonaniami?
2. Należy dać sobie szansę na zmianę. Trzeba uwierzyć w to, że możesz się zmienić. Ze zmianą należy się oswoić, przyzwyczaić, daj sobie czas. Uwierz, że możesz.
3. Należy znać cel, wiedzieć jak zmiana ma wyglądać, do czego zmierzasz, jakie przekonania mają Tobą kierować?

Ważne

Jak mocno wierzysz w swoją siłę woli?

Veronica Job, szwajcarska psycholożka w 2010 roku, przyjrzała się zagadnieniom związanym z przekonaniami.

A wszystko zaczęło się od innej badaczki Carol Dweck. Dweck zwróciła uwagę na rolę przekonań w naszym życiu. I tę rolę przez wiele lat badała.

Dweck skupiła się na przekonaniach dotyczących naszych zdolności: tego, że są one niezmiennie albo możliwe do rozwinięcia, kształtowania. Stało się to inspiracją dla Veronici Job, która współpracowała z Dweck.

Job postanowiła sprawdzić, czy przekonania mogą zapobiec wyczerpaniu ego (siły woli) / ograniczeniom samokontroli. W swoim badaniu oceniała dwa rodzaje podejścia do siły woli:

1. Wiarę w to, że masz ograniczoną siłę woli – z każdym użyciem wyczerpujesz jej zasób,
2. Albo wiarę w to, że takich ograniczeń nie masz, a wręcz że użycie siły woli może aktywować dodatkowe jej zasoby.

W wyniku badań Job okazało się, że osoby wierzące w nieograniczoną siłę woli (swojej woli) znacznie rzadziej doświadczają wyczerpania ego / utraty samokontroli i pozostawała ona nienaruszona.

Ale w badaniach Job odkryto rzecz jeszcze ciekawszą: ludzie przekonani o swojej sile woli, lepiej sobie radzili w różnych sytuacjach życiowych (takich jak zdrowe jedzenie czy dążenie do swoich celów). Czyli to przekonanie przynosi efekt nie tylko w laboratorium, ale także w życiu codziennym.

Jak już mówiłem wcześniej dobra wiadomość jest taka, że przekonania można zmienić. W badaniach Job osoby dostawały po prostu kwestionariusze, które nakierowywały je na myślenie o sile woli: albo o ograniczonej, albo o nieograniczonej. I to działało. Samo przeczytanie takich pytań, zastanowienie się nad nimi, przynosiło efekty.

Mam do Was pytanie: „jakie macie przekonanie na swój temat?” (ja mam pewność i jestem przekonany, że jestem silna osoba i pracuję sobie różnymi trudnościami i osiągnę sukces!) (UCZUCIA)

Kolejne pytanie, które chcę Wam zadać brzmi następująco: co wynika z faktu że znamy definicję opinii, poglądów i przekonań, jaki to ma wpływ na nasze życie? Jakie są tego rezultaty dla nas?– przykłady / fakty. (REZULTATY)

- jesteśmy bardziej świadomi siebie,
- lepiej, sprawniej porozumiewamy się między sobą i ze sobą,
- kiedy wiem jakie mam przekonania mogę z większą świadomości i pewnością siebie podejmować decyzje i działania
- uczyliśmy się rozróżniać rzeczywistość od fantazji i wyobrażeń,
- dokonujemy bardziej świadomych wyborów,
- jesteśmy pewniejsi siebie w kontakcie z samym sobą i z innymi.

Dlaczego dzielę się z Wami tą wiedzą i zapraszam do udzielania odpowiedzi na pytanie: „jakie przekonania towarzyszą Wam na co dzień w Waszym życiu, w domu, w szkole, w klubie sportowym?”. (INTENCJE)

Dzielę się tym z Wami ponieważ uważam, że umiejętność komunikowania się / porozumiewania się wyrażania swoich opinii, poglądów oraz działanie w oparciu o swoje przekonania (i ich zrozumienie) jest jedną z najważniejszych umiejętności jaką powinniście osiągnąć aby móc się rozwijać i rosnąć w zgodzie ze sobą.

Po co nam ta cała wiedza?

(CELE).

Proszę abyście na to pytanie odpowiedzieli samodzielnie rozmawiając ze sobą wzajemnie lub ze swoimi bliskimi.

Dziękuję Wam bardzo za wspólnie spędzony czas, jestem wdzięczny, że byliście ze mną i poświęciliście mi swój czas. Bardzo chciałbym abyście byli szczęśliwymi ludźmi, nie zależnie od wieku w jakim jesteście i będziecie, czego Wam z całego serca życzę 😊.



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA
ROZWOJU
SUBREGIONU
WAŁBRZYSKIEGO



Literatura:

- „Możesz uzdrowić swoje życie” L. Hay

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;
3. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
4. rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
5. rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
6. ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;
7. rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;
8. wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;
9. wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;
10. wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;
11. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
12. zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;
13. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

1. sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;
2. sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;
3. poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;
4. kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;
5. rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;
6. praca w zespole i społeczna aktywność;
7. aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

Działalność edukacyjna szkoły określona jest przez:

1. szkolny zestaw programów nauczania;
2. program wychowawczo-profilaktyczny szkoły.

Niniejszy materiał przygotowany jest na potrzeby realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły podstawowej, klasy VI w obszarze Relacje – kształtowanie postaw społecznych poprzez realizację zadania: Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów.



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



FUNDACJA
ROZWOJU
SUBREGIONU
WAŁBRZYSKIEGO



Źródło:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

[Dz.U. z 2017 r., poz. 356](#)