

Cele zajęć

- podkreślenie znaczenia motywacji i pozytywnego myślenia w rozwoju ucznia (dziecka),
- prezentacja zasad i określenie warunków sprzyjających motywacji i pozytywnemu myśleniu,

Proszę przeczytać tekst opowiadania:

Kasia z rodzicami przeprowadziła się do nowego miasta. Od września szła do IV klasy w nowej szkole. Jej ukochana babcia zapewniała ją przed przeprowadzką, że wszystko będzie dobrze. Będzie miała nowych kolegów i koleżanki. Kto by nie polubił takiego małego „pączuszka” jak Kasia. Przecież w poprzedniej szkole była w klasie prymuską i zdała z wyróżnieniem. Rodzice byli zbyt zajęci urządzeniem nowego domu, by zwracać uwagę na Kasię, która stawiała się coraz bardziej zaniepokojona. Również byli pewni, że wszystko będzie dobrze. Nigdy nie mieli z Kasią kłopotów. Dzień przed rozpoczęciem roku szkolnego Kasia długo nie mogła zasnąć. Jak co wieczór myślała o nowym miejscu w szkole. Czy będzie miała przyjaciół, koleżanki. Jak ją przyjmą? Pewnie na samym wstępie powiedzą o jakiś „Tort z bitą śmietaną” będzie się z nami uczył”. Przecież nikt z nich nie wie, że jest chora i przez to gruba. A te piegi na nosie- wyglądają jak biegające biedronki- okropność. I okulary. Wcale ich nie chciałam. Mogłam i bez nich żyć. To mama się uparła, żeby mi sprawdzić wzrok, bo za blisko oczu trzymam książkę jak ją czytam. W ogóle jestem do niczego, boję się, że nie poradzę sobie na lekcjach w-f i na pewno wszyscy ze mnie będą się śmiali. Nie chcę chodzić do tej szkoły, tam na pewno są głupie dzieci.

1. Jak rodzice wpływają na pozytywne myślenie dziecka- wymienić przykłady, wypracować wspólnie i zapisać słowa pocieszenia.
2. Jak o sobie myślała Kasia?
3. Jakie były pozytywne cechy Kasi.
4. Proszę narysować postać Kasi przed pójściem do nowej szkoły.
5. Proszę narysować, jak wygląda osoba pewna siebie, pozytywnie myśląca

Musimy pamiętać, że najważniejszym elementem pozytywnego myślenia jest wiara we własne siły i możliwości. Drugim niezbędnym czynnikiem jest wytrwałość. Mając świadomość tego, jako rodzice, nauczyciele, wychowawcy możemy pomóc naszym dzieciom uwierzyć w sukces i go osiągnąć, będziemy mogli skutecznie motywować do nauki, nauczymy też dzieci wykorzystywać siłę pozytywnego myślenia.

Przedstawiam cechy charakterystyczne ludzi z pozytywnym i negatywnym nastawieniem do życia. Odczytajmy je i zastanówmy się do której grupy chcielibyśmy aby należało nasze dziecko.

Optymista

Zauważa przede wszystkim pozytywne strony życia.

Wierzy w lepszą przyszłość.

Widzi wyjście z każdej sytuacji.

Wierzy w życzliwość ludzi i osiągnięcie szczęścia.

Niepowodzenie postrzega jako początek zmiany i naprawy.

Z porażki wyciąga wnioski, jak wygrywać.

Planuje przyszłość, wyznacza sobie cele, wierząc w ich osiągnięcie.

Skupia się na działaniu, jest, więc aktywny, to sprzyja rozwojowi.

Pesymista

Dostrzega głównie ujemne strony życia.

Ma negatywną wizję przyszłości.
Twierdzi, że niewiele może zmienić.
Widzi wszystko w czarnych barwach.
Widzi klęskę, ale nie podejmuje działań naprawczych.
Porażka utwierdza go w przekonaniu, że może być tylko gorzej.
Nie wierzy w pozytywne zmiany.
Koncentruje się na możliwych porażkach, nie podejmuje działań, jest bierny, nie sprzyja to rozwojowi i zmianie nastawienia do życia.

Najnowsze badania wykazują, że optymiści lepiej się uczą, są zdrowsi, dłużej żyją, szybciej osiągają sukcesy zawodowe i osobiste

MOTYWACJA

W dochodzeniu do sukcesu ważne jest nie tylko pozytywne myślenie, inteligencja, doświadczenie, zadatki organiczne, ale również właściwa motywacja. Bez niej trudniej zdobywa się wyznaczone cele. Mając motywację chętniej podejmujemy trud i wszelkie napotkane problemy. Oczywiście mając dziecko zdolne, ambitne dużo łatwiej jest przedstawić mu cel działania i jego pozytywne skutki. Dużo trudniej jest zachęcić do działania dziecko, które ma problemy w nauce lub w zachowaniu.

Jakie warunki muszą być spełnione, aby rozbudzić motywację i skłonić do zmiany nastawienia? Opisane zdarzenia, po ich przeanalizowaniu, pomogą nam sformułować wnioski.

•Grupa młodzieży na obozie sportowym bierze udział w biegu po nagrodę (porcja lodów). Komu będzie najbardziej zależało na zwycięstwie? (wygra ten, kto lubi smak zwycięstwa, dodatkowo lubi lody).

Wyciągnij wniosek, od czego zależy rozbudzenie motywacji i jej wielkość?

Wniosek: Rozbudzenie motywacji i jej wielkość zależy od tego, na ile cel, który chcemy osiągnąć jest dla nas atrakcyjny i interesujący, w innym wypadku motywacja maleje.

•Grupie kilku osób w różnym wieku, zaproponowano naukę języka chińskiego, nagrodą za wytrwałą i owocną pracę miał być wyjazd na wycieczkę do Chin (zajęcia będą się odbywały codziennie po 1godz.), ale dopiero za trzy lata. Czy wszyscy z tej grupy dotrwali do obiecaney wycieczki?

Wyciągnij wniosek: Kiedy maleje motywacja do osiągnięcia celu?

Grupie kilku osób w różnym wieku, zaproponowano naukę języka chińskiego, nagrodą za wytrwałą i owocną pracę miał być wyjazd na wycieczkę do Chin (zajęcia będą się odbywały codziennie po 1godz.), ale dopiero za trzy lata. Czy wszyscy z tej grupy dotrwali do obiecaney wycieczki?

Jak zachęcać do osiągnięcia zamierzonego celu?

Wniosek: Im cel jest bardziej odległy, a zadanie trudne, tym bardziej maleje motywacja i wiara w osiągnięcie sukcesu.

Wniosek ogólny: Plenum odpowiedzi, powstaje plakat pt. „Warunki skutecznej motywacji”

Cel powinien być:

- atrakcyjny,
- możliwy do osiągnięcia,
- dostosowany do wieku i możliwości,
- osiągalny w krótkim czasie lub możliwy do osiągnięcia w krótkich etapach częściowych (w przypadku celów dalekosiężnych),
- wzbudzać pozytywne myślenie poprzez wiarę w jego osiągnięcie,
- nastrajać optymistycznie

Burza mózgów:

Wymienić nagrody, które możemy uzyskać po osiągnięciu zamierzonego celu.

(nauczyciel wypisuje na kartonie rozwieszonym na ścianie)

Praca dziecka z rodzicem

Uczeń z rodzicem określa cele do zrealizowania, termin, korzyści płynące z pojęcia działania-nagroda

Określenie celu ,Co z tego będzie dla mnie korzystne, Termin realizacji,Nagroda

Sprzątnięcie pokoju Nie będę się wstydził przed kolegą, zrobię mamie niespodziankę i będę się też cieszył, znajdę ciekawe rzeczy, które gdzieś tu położyłem Jutro popołudniu Pochwała mamy, satysfakcja

Przy pracy z dzieckiem należy je często sprawdzać, nagradzać słownie, chwalić i pomagać doradzając. Ujmując to ogólnie należy się dzieckiem i jego działaniem interesować.

Jak rodzic może wzbudzać u dziecka pozytywne nastawienie i motywację?

Jak nauczyciel może wzbudzać u uczniów pozytywne nastawienie i motywację?

Jak uczeń może wzbudzać u kolegów, koleżanek pozytywną nastawienie i motywację?

- Nieżyczliwy, pesymistyczny, sfrustrowany nauczyciel, rodzic obniża swój autorytet, tym samym traci możliwość oddziaływania
- Nie wstydź się przyznawać do błędów, okazuj, że nie jesteś nieomylny, ponieważ to zwiększa sympatię i modeluje zachowanie (uczniów, dzieci), stanowi wzór do naśladowania
- Utrzymuj własną motywację na wysokim poziomie
- Nie doszukuj się w dzieciach, uczniach złych intencji
- Udzielaj odpowiedzi na najtrudniejsze pytania
- Udaj czasami, że nie wiesz jak rozwiązać problem, uzyskasz wspaniałą dyskusję, burzę mózgów
- Ucz wyciągania konstruktywnych wniosków z porażek
- Zachęcaj do odnoszenia sukcesów
- Słuchaj uważnie upewniając się, że dobrze rozumiesz
- Okazuj pozytywne uczucia
- Doszukuj się w swoich dzieciach, wychowankach zawsze tylko najlepszych cech osobowości
- Mów, że w nich wierzysz, pod warunkiem, że tak jest naprawdę
- Mów jasno, czego oczekujesz
- Doceniaj nawet najdrobniejsze osiągnięcia
- Rozwijaj samodzielność dzieci, uczniów
- Wyraźnie określaj cele
- Pokazuj korzyści

- Okazuj zaufanie
- Bądź zawsze szczery wobec siebie i swoich dzieci, uczniów
- Zachęcaj do krytycznego myślenia
- Odnoś do rzeczywistości to, czego uczysz, o czym rozmawiasz; niech praktyka uzupełnia teorię
- Wspieraj i bądź oparciem dla swojego dziecka, ucznia, wychowanka

Załączniki:

Najważniejsze to myśleć pozytywnie!

Czy zastanawiałeś się jaki wpływ na twoje życie ma twoje myślenie i nastawienie? To jak układają się twoje sprawy w bardzo dużym stopniu zależy od Ciebie. Praktycznie to co przynosi Ci życie jest wynikiem tego czego od życia oczekujesz. Jeśli więc twoje myśli są negatywne i nie wierzysz w powodzenie w jakiejś sprawie, to prawdopodobnie tak właśnie będzie. Będziesz musiał przyjąć porażkę, bo tak naprawdę na nią właśnie czekałeś. Skoro czekając na porażkę najpewniej otrzymasz ją, to czy nie jest prawdą, że czekając na sukces lub coś pozytywnego również to otrzymasz? Dokładnie właśnie tak jest. Twoje myśli potrafią sterować tym co dzieje się wokół Ciebie. Tak więc myśląc pozytywnie sprawisz, że wszystko wyda się łatwiejsze, każda przeszkoda czy problem już nie będą wydawały się nie do pokonania. Warto więc myśleć pozytywnie ponieważ będziesz podchodził do każdego problemu tak jakby był porostu kolejnym napotkanym zwykłym zdarzeniem w twoim życiu. Pewnie zapytasz teraz "łatwo powiedzieć, trudniej wykonać". Oczywiście ciężko jest myśleć pozytywnie gdy los rzuca Ci pod nogi kłody. Pozytywnego myślenia trzeba się porostu nauczyć poprzez codzienne ćwiczenia np powtarzając sobie, że "każdy problem można rozwiązać", lub "potrafię pokonać każdą przeszkodę". Może to teraz brzmieć dla Ciebie bardzo banalnie, ale twoja podświadomość na pewno zakoduje sobie to co będziesz powtarzać i zmieni twój sposób myślenia. Spróbuj myśleć pozytywnie, a zapewniam Cię, że twoje życie zupełnie się zmieni, oczywiście na lepsze!

W skrócie, aby myśleć pozytywnie trzymaj się 3 głównych zasad:

1. Nie wyolbrzymiaj swoich problemów. Uwierz, że w rzeczywistości są mniejsze niż Ci się wydaje.
2. Nie stwarzaj sobie sam nowych problemów. Przemyślane decyzje pomogą Ci się przed nimi obronić.
3. Uwierz w siebie. To ty decydujesz co przyniesie Ci nowy dzień.

CZYM DZIECKO ŻYJE, TEGO SIĘ NAUCZY

- Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki, uczy się potępiać.
- Jeśli dziecko doświadcza wrogości, uczy się walczyć.
- Jeśli dziecko musi znosić kpiny, uczy się nieśmiałości.
- Jeśli dziecko jest zawstydzone, uczy się poczucia winy.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone, uczy się doceniać innych.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości, uczy się sprawiedliwości.
- Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
- Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty, uczy się lubić siebie.

- Jeśli dziecko żyje w klimacie akceptacji i przyjaźni, uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.

Małgorzata Opas