

Поштовање

Удругонедеља ове јединице, ученици настављају разговор о начину размишљања, овог пута гледајући шта значи имати фиксни начин размишљања и како то утиче на њихову способност да поштују. Ученици имају прилику да саморефлексирају, промене своје размишљање са фиксног на раст и препознају своје личне снаге из перспективе размишљања раста.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Фиксни начин размишљања наспрам начина размишљања раста

Ова лекција наставља тему из основне лекције у првој недељи где су ученици учили о мозгу и начину размишљања о расту. Ове недеље говоримо о томе шта значи имати фиксни начин размишљања и како можемо да радимо на превазилажењу тог фиксног стања и пређемо у стање раста. (Види страницу 3 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Преобликујте начин размишљања

Неуспех може учинити да се осећамо као да одустајемо. Када кажемо себи да не можемо нешто да урадимо или да никада нећемо бити добри у нечему, ми се бавимо фиксираним начином размишљања. Ово се разликује од начина размишљања раста. Са фиксним начином размишљања не правимо планове за побољшање и не верујемо у нашу способност да растемо, мењамо се и побољшавамо. Фиксно размишљање нас држи заглављенима. Фиксно размишљање нас такође спречава да према себи и другима поступамо са поштовањем које сви заслужујемо. Важно је препознати када сте у фиксном начину размишљања и користити језик који вас помера у начин размишљања раста.

У малим групама, прочитајте различите фиксне изразе размишљања и препишите их тако да буду изрази размишљања раста.

- Никада нећу бити добар у овоме.
- Немам оно што је потребно.
- Ово је претешко за мене.
- Могу и да одустанем.
- Заиста мрзим ово.
- Сви су бољи од мене.
- Наравно да не знам како то да урадим!
- Мени никад ништа не иде како треба.
- Ово је моја најгора тема!

За партнере
15 минута



Прелазак са фиксног на раст

Шта је нешто о чему имате фиксан начин размишљања? Како овај фиксни начин размишљања ограничава вашу способност да поштујете себе или друге? Како то можете променити да бисте имали начин размишљања о расту? На који начин ће ово променити начин на који размишљате и осећате се о себи и/или другима?

За појединце
15 минута



Дневник: Поправљање вашег фиксног начина размишљања

Дневник: Шта је нешто у чему знате или верујете да сте добри? Зашто ово мислиш? Е сад, шта је нешто у чему не мислите или верујете да сте добри? Зашто сумњате у своје способности? Напишите једну реченицу која каже да сте ДОБРИ у ствари коју сте управо идентификовали као борбу. (На пример, ако сматрате да нисте добри у математици, написали бисте: „Добар сам у математици.“) Напишите ову реченицу 10 пута. Следећи пут када се суочите са овом ствари, поновите ову реченицу себи.

Фокусирано на технологију
15 минута



Како нас технологија преплављује?

Који су неки начини на које је технологија скоро „превише“ за наш мозак? Како ви и ваша породица/пријатељи „искључујете“ и ресетујете свој ум када сте суочени са превише технологије? Како нам искључивање из мреже помаже да дајемо и добијемо поштовање?

Фиксни начин размишљања наспрам начина размишљања раста

Ова лекција наставља тему из основне лекције у првој недељи где су ученици учили о мозгу и начину размишљања о расту. Ове недеље разговарамо о томе шта значи имати фиксни начин размишљања и како можемо радити на превазилажењу тог фиксног стања и преласка у стање раста.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

□ Рачунар, пројектор или табла

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Разликујте фиксни начин размишљања и начин размишљања раста.
- Разговарајте о томе како фиксни начин размишљања омета нашу способност да поштујемо себе и друге.

Веза са наставником/негу самога себе

Поштовање у учионици почиње од вас. Надамо се да сте одвојили мало времена да порадите на својој способности да прво поштујете себе. Ученицима ће бити тешко да поштују себе ако не виде да се самопоштовање обликује за њих. Сетите се колико сте јаки и добри и вредни! Поседујте то! Ове недеље такође процените колико поштујете друге. Наставницима ово може изгледати као „без памети“, јер волимо своје ученике и оно што радимо! Али, сви се уморимо, сви доживљавамо сагоревање и сви имамо ученике који нас изазивају. Ово је посебно тачно јер ова деца средње школе почињу да померају неке границе и доживљавају јаке физичке, менталне и емоционалне промене. У овим временима посебно запамтите да свако заслужује поштовање чак и ако се не осећа као да га је заслужио. То не значи да се одричемо управљања учионицом или дисциплинских стратегија, али свакој ситуацији можемо приступити с поштовањем и љубазношћу. Неке ствари које треба размотрити ове недеље: Како слушате своје ученике (и своје колеге, у том случају)? да ли слушате чуј или слушајте одговорити? Како је ваш резервоар за стрпљење? Прилично пуна или ради на испарењима? Да ли имате родитеље којима је тешко да желе да покажу поштовање према њима или њиховом ученику? Када се осећате изазовно, уморно, фрустрирано или чак тужно, и борите се да одговорите на љубазан и пун поштовања начин, запамтите да сте ОК. Све ће бити у реду. Можете поново да унесете меру поштовања на различите начине: користите стратегије активног слушања, пет пута дубоко удахните пре него што одговорите на ситуацију, користите И-изјаве, а не ви-изјаве, снизите глас и заузмите нежан приступ изазовној ситуацији, или, позовите резервну копију (ако имате ПЛЦ групу или наставник-партнер и треба вам предак,

затражите помоћ!). Можете расти у својој способности да покажете поштовање према другима, а ако не успете, признајте то, извините се и наставите даље. Сутра је нови дан.



Објави

5-7 минута

Прошле недеље смо причали о мозгу и начину размишљања о расту. Ко може да нас подсети шта је начин размишљања раста? (Позовите ученике да одговоре.)



Инспире

3-5 минута

Добро! Начин размишљања о расту значи да верујемо да можемо постати паметнији или развити своје когнитивне способности кроз напоран рад, учење, обраћање пажње и учење на грешкама. Имамо моћ да будемо више!

Дакле, супротно од тога се зове фиксни начин размишљања. Када је наш начин размишљања фиксиран, ми смо заглављени. Претпостављамо да ћемо увек имати, увек ћемо бити и увек знамо шта имамо, јесмо и знамо данас. Никада не можемо бити добри у _____. За мене је то било [наставник, убаци оно што би он/она можда користио да мисли да није био добар у школи као ученик 8. разреда]. Али, проблем је у томе што је у те лажи лако поверовати и тако често сами себи стварамо фиксни начин размишљања. Ми бирамо да будемо заглављени.

Ово је прилично разумљиво, међутим, с обзиром на све поруке које редовно добијамо. Медији нам често говоре шта можемо, а шта не можемо или шта смемо. Наши родитељи би нам могли рећи шта смо или шта можемо да урадимо; ви сте кошаркаш, ви сте клавириста, ви сте позоришна звезда, морате да останете код куће и помажете браћи и сестрама, итд. Можда су вам наставници ти који вам говоре шта можете, а шта не можете да радите или да постанете. Много је за узети.



Оснажити

15 минута

Окружење око нас такође нам даје поруке и, у стварности, наш мозак једноставно не може све то да прихвати.

Хајде да погледамо овај кратки видео о ограничењима нашег мозга која би нам могла помоћи да схватимо како да превазиђемо фиксни начин размишљања у начин размишљања раста:

Гледати: [Ограничења мозга](#)

Ако не можете да гледате, следеће тачке истичу примарне представљене информације:

- Наша чула нам помажу да примимо и обрадимо информације.

- Само наше очи примају еквивалент од 1МБ информација сваке секунде; ово је као читање целе енциклопедије сваког минута.
- Наша кожа има преко четири милиона рецептора који нам помажу да обрадимо информације.
- Наш мозак мора да филтрира све информације које му наша чула дају сваке секунде. Често га филтрира кроз оно што је опасно, важно, пријатно или занимљиво.
- Наш мозак користи наша сећања, искуства и тренутна осећања да би нам помогао да погоди шта значе информације које обрађује. Често наш мозак погађа тачно, али понекад погрешно тумачимо оно што видимо, чујемо, осећамо, кушамо или миришемо.
- Нашем мозгу може бити тешко да одржи корак са свим порукама које прима.
- Наш мозак може да прими хиљаде порука одједном, али може да обради само четири истовремено. То значи да смо стално ометани или нам недостају важне информације.
- Наш доживљај света зависи од наше пажње и перцепције; перцепција нас чини свесним нашег окружења и помаже нам да сагледамо детаље свуда око нас. Пажња помаже перцепцији тако што нам говори на које од детаља треба да обратимо пажњу.
- Разумевањем како наш мозак, перцепција и пажња функционишу (и где су ограничења), можемо да живимо свесније и више се фокусирамо на своје циљеве и оно што заиста треба да се уради. Ово нам може помоћи да размишљамо о расту у односу на фиксни.

Понекад наш мозак буде преоптерећен свим информацијама које примамо. Пуно је посла да се пробије кроз оно што је истинито, важно и здраво. Може бити лакше да једноставно останемо фиксирани у свом начину размишљања, што би се у почетку могло осећати угодно, али нас обично спречава да истински поштујемо себе и друге.

Када се осећамо фиксно, оно што нам је потребно су стратегије које ће нам помоћи да усмеримо пажњу и фокус како бисмо могли да учимо и растемо. Које су неке од ствари којима су ђаци 7. разреда свакодневно бомбардовани и које вам преплављују мозак? (Позовите ученике да одговоре.)

Како нам ове ствари дају фиксни начин размишљања наспрам начина размишљања раста? (Позовите ученике да одговоре.)

Како нас фиксни начин размишљања спречава да поштујемо себе и друге? (Позовите ученике да одговоре.)

Које су неке једноставне ствари које можемо да урадимо да нам помогну да преусмеримо свој мозак тако да будемо способнији да учимо и растемо? Када сте узнемирени или фрустрирани, шта вам помаже да се смирите и фокусирасте? (Позовите ученике да одговоре. Разговарајте о техникама дисања, вежбању, читању, разговору са неким итд.)



Одразити

5-7 минута

Да завршимо, урадимо брзи одговор на ватру. Прочитаћу вам неке фразе, а ви кажете „фиксно“ ако мислите да представља фиксни начин размишљања или „раст“ ако мислите да представља начин размишљања раста. На пример, ако кажем: „Ово никад нећу научити!“ рекли бисте: „Поправљено!“. Идемо:

- Не знам како да играм, али сам спреман да покушам! - Раст
- Претпостављам да никада нећу бити довољно добар. - Поправљено
- Ово је претешко за мене. - Поправљено
- Ако вредно радим, остварићу своје циљеве. - Раст
- Могу да урадим све што ми падне на памет. - Раст
- Можда нисам добар као ти, али напредујем. - Раст
- (Ово је незгодно!) Не разумем. - Раст ако води до више питања и учења; фиксиран ако доведе до оставке и пораза.

Следећи пут када будете желели да кажете да нешто не можете да урадите или да је превише тешко па можете да одустанете, запамтите да имате моћ да растете. И, ако се осећате преплављени околином, као да ваш мозак не може да прати корак, направите паузу. Удахни дубоко. Усредсредите своју пажњу и перцепцију и само прихватите ствари. Можете да реагујете на околину; не морате да реагујете на њих. Поштујте себе довољно да направите паузу док не будете спремни да будете на опрезу и кренете напред.