



Dziennik Pozytywnej Uwagi

Cel:

Każde ćwiczenie z Narzędziownika to kolejny krok w poznawaniu siebie. To początki najbardziej ekscytującej podróży w życiu każdego z nas, dlatego warto to utrwalić. Zachęcamy do założenia Dziennika Pozytywnej Uwagi i gromadzenia w nim wypełnionych kart Narzędziownika. Dziennik – pełen nowoodkrytych talentów i wartości – będzie można dołączyć uczniom do świadectw na koniec roku szkolnego. Wszystkich, także tych bez czerwonego paska! Niech wracają do nich w przyszłości. Niech obserwują swój rozwój. Niech widzą, że mają moc budowania własnej samooceny.

Potrzebne materiały:

Okładka Dziennika Pozytywnej Uwagi – przygotowaliśmy dla was 2 wersje. Wybierzcie tę, która bardziej pasuje do waszej klasy.

Nie rodzimy się z pewnością siebie. Nabywamy ją. To proces, który trwa przez całe życie, a zaczyna się od najmłodszych lat. Pewność siebie to nie jest przekonanie, że jestem najlepszy. Nie chcemy by nasze dziecko zostało narcyzem, które zbuduje sobie fasadę pewności siebie, bo nawet nie dopuszcza do siebie myśli, że może nie wie wszystkiego. Nadmierna pewność siebie stoi za upadkami firm, krachami ekonomicznymi czy katastrofami ekologicznymi (jak ta, która zdarzyła, gdy w 2010 roku wybuchła platforma wiertnicza BP w Zatoce Meksykańskiej).

Prawdziwa pewność siebie wynika ze znajomości siebie. Z wiedzy, co potrafię naprawdę. Dzięki temu wiem, że robię to, co lubię i w czym jestem dobry. Zasada „Fake it till you make it” („Udawaj, aż zadziała”) działa tylko wtedy, gdy wiemy, że nie wszystko warto „udawać”. Udawać mogę pewność siebie przed występami publicznymi i ćwiczyć, aż zacznę być dobry (albo aż ktoś mi powie, że bym już sobie dał spokój). Nie chcemy, by chirurg, mechanik samochodowy czy księgowy udawali, że wiedzą co robią, gdy nie mają pojęcia.



strona dla
nauczyciela



praca
indywidualna

Co ma szkoła do pewności siebie?

No właśnie, wiele. To szkoła nas kształtuje. Te wszystkie książki i filmy, o zaniedbanych uczniach, którzy pod wpływem wiary ze strony nauczyciela lub nauczycielki, uwierzyli w siebie i zdali do świetnej szkoły, i zostali KIMŚ. To nie wyjątki. To nie przypadek. Taką historię ma każda szkoła. Wierzmy, że może je mieć każdy nauczyciel.

Nauczycielu, chcesz mieć szóstkowych uczniów, pomóż im uwierzyć w siebie! To udowodnione! Prof. John Hattie z Auckland University przeprowadził metaanalizę badań tego, co najbardziej wpływa na przyswajanie wiedzy przez uczniów. Przyjrzał się dokładnie tysiącom badań (dokładnie, 50 tys.!) wykonanych na 200 mln uczniów i wyszło mu – bez najmniejszych wątpliwości – że najważniejsza jest samoocena ucznia. Tak! To właśnie zbiór przekonań o sobie ma największy wpływ na to, jak uczniowie przyswajają przekazywaną wiedzę, jak są zmotywowani do podejmowania kolejnych wyzwań, jak otwierają się na nowe szanse rozwoju (czy i jakie grupy zainteresowań wybierają, w co angażują się po lekcjach).

Co istotne, w pierwszej piątce czynników wpływających na wyniki nauczania znalazła się też informacja zwrotna (feedback) oraz relacja nauczyciel-uczeń. Natomiast czynniki takie jak prace domowe, wielkość klasy czy wiedza merytoryczna nauczycieli znalazły się na końcu listy. Ciekawe, prawda?

Gdzie jest pewność siebie w internecie

Istnieją dwa rodzaje pewności siebie – zewnętrzna i wewnętrzna. Wolność i spełnienie daje nam ta wewnętrzna, którą budujemy sami na podstawie samoobserwacji i doświadczeń. Taka pewność siebie wymaga dojrzałości, której dzieci zwykle nie mają. Dlatego na początku uzależniamy swoją samoocenę od obserwacji innych. To, co myślimy o osobie zależy od tego, co usłyszymy od innych – na początku od rodziców, potem od nauczycieli i rówieśników.



strona dla
nauczyciela



praca
indywidualna

Jeszcze 20 lat temu taki proces dojrzewania i kształtowania samooceny wydawał się naturalny (choć nie idealny), teraz za sprawą internetu – jest źródłem nieprzespanych nocy dla rodziców i pedagogów. Powodem są social media, które stały się podstawową formą komunikacji młodzieży. Już nie rodzice, nie nauczyciele, nie koledzy i koleżanki z najbliższego otoczenia mają wpływ, co dziecko myśli o sobie, ale wszyscy, na których natknie się w sieci. Przeróżające, prawda?

Nie uciekniemy przez nowymi technologiami, one są tylko narzędziem, jak nóż, i musimy przygotować dzieci do korzystania z nich tak, by nie zrobiły sobie krzywdy. Dlatego budowanie od wczesnych lat własnej wartości, tej wewnętrznej, jest dziś ważniejsze niż kiedykolwiek dotąd.

Media społecznościowe nie zostały zaprojektowane przez psychologów, koncentrujących się na ich wpływie na rozwój psychiczny dzieci i młodzieży. Celem jest utrzymanie (i stałe zwiększanie) zaangażowania użytkowników tak, aby spędzali w nich możliwie dużo czasu (już teraz spędzają w nich nawet po kilka godzin dziennie!). Polubienia, udostępnienia, filtry zdjęć, komentarze, oznaczenia – wykorzystywanie tych prostych funkcjonalności bezwzględnie wpływa na samoocenę dzieciaków. Problem wytłumaczyli w filmie dokumentalnym „Dylemat społeczny” dwaj byli kluczowi pracownicy gigantów internetowych - Tristan Harris, były Etyk Projektowania w Google oraz Chamath Polihapitiya, były Vice-Prezes ds. wzrostu w Facebook. Od zawsze dbamy o to, co myślą o nas inni. Jednak nie zostaliśmy stworzeni do tego, by co pięć minut dostarczać sobie oznak społecznej akceptacji. Dziś nasze życie kręci się wokół złudnego poczucia perfekcji, bo jesteśmy nagradzani krótkotrwałymi wzmocnieniami – serduszkami i lajkami. Utożsamiamy to z wartością i prawdą. To fałszywa i tymczasowa popularność. Gdy mija, odczuwają pustkę. Wpędzamy się w błędne koło chcąc odzyskać to uczucie przyjemności.

Nie zablokujemy dzieciom dostępu do social mediów, nie kupimy farm lajków i kliknięć. Możemy zrobić coś dużo lepszego - pomóc im uwierzyć w siebie.

Namawiamy do wykorzystania kart Pozytywnej Uwagi, aby rozwijać motywację i krytyczne myślenie u uczniów. Niech odrywają swoje talenty i wartości i budowały swoją prawdziwą pewność siebie. By zaczynali już teraz stawiać mocne fundamenty, na których zbudują coś trwałego, a nie tylko na pięć minut.



DZIENNIK

POZYTYWNEJ

UWAGI

IMIĘ i NAZWISKO

KLASA



KLASA

DZIEŃNIK

POZYTYWNEJ

UWAGI

IMIĘ i NAZWISKO