

KUŹNIA UPORU

Katalog porad i metod
wspierających kształtowanie
uporu u dzieci i młodzieży

UPÓR DLA NAUCZYCIELI

Ćwiczenia, które możemy wykonać w klasach IV-VI:

- **Czy sukces osiąga się w pięć minut?**

Rozdaj uczniom podzielonym na pięć grup karty z wizerunkami sportowców (do pobrania tu: <https://drive.google.com/file/d/1PyiR-cln23YhzyfeD-tXwbGzLQMfifuv/view?usp=sharing>) i poproś, by uczniowie porozmawiali na temat postaci uwidocznionych na tych kartach i zapisali odpowiedzi na postawione pytania. Kolejne zespoły prezentują swoje przemyślenia. Dopytaj: co przyczyniło się do sukcesu sportowców? Ile musieli ćwiczyć? Czy musieli pracować? Czego nie widać, gdy patrzymy na ich zwycięstwa podczas zawodów sportowych? Jaki jest klucz do ich sukcesu? Wnioski zapisz na flipcharcie i pozostaw w sali.

- **Moja winda do nieba (sukcesu).**

Rozdaj karty dużego, szarego papieru. Poproś, aby każdy narysował windę w szybie składającym się z 10 pięter. Zadanie dzieci polega na wyobrażeniu sobie, że w chwili obecnej znajdują się na parterze. Celem jest 10 piętro (gdzie dziecko zapisuje swój cel, np. nauczę się jeździć na łyżwach). Każdy musi wymyśleć 10 pięter-przeszkód, które można pokonać dzięki wytrwałości, by dojechać do 10 pietra. Po zakończonym zadaniu dzieci opowiadają, jakie przeszkody optaca się pokonać, by osiągnąć wymarzony cel w życiu.

- **Co do kosza? Co do walizki?**

Poproś, by każdy zastanowił się nad swoim celem i pamiętał o nim w trakcie ćwiczenia. Następnie podziel uczniów na dwie grupy. Pierwsza z nich na małych karteczkach zapisuje wszystkie czynności, które przybliżają ludzi do realizacji celu (np. systematyczne trenowanie w przypadku celu sportowego; wcześniejsze wstawanie; optymalne wykorzystanie czasu; prośenie o pomoc ekspertów i ludzi doświadczonych). Druga grupa wypisuje na małych kartkach wszystkie działania, które oddalają człowieka od realizacji celu (np. rozpraszacze typu telewizja, social media; uleganie wymówkom; brak skupienia). Uczniowie podczas wykonywania ćwiczenia odwołują się do swoich celów. Możesz wspierać grupy w wykonaniu zadania, podsuwać pomysły. Na koniec wszystkie kartki zostają wrzucone do jednego pojemnika, losowane przez kolejnych uczniów, omawiane i przyklepane na tablicy – na konturze wielkiego kosza na śmieci (jeśli mówimy o działaniach oddalających

od realizacji celu) albo na konturze wielkiej walizki (jeśli mówimy o aktywnościach przybliżających do osiągnięcia celu).

- **Orzechy czy piasek? – czyli: co jest najważniejsze?**

Chcesz uświadomić uczniom, że wytrwałości sprzyja skupienie najpierw na działaniach prowadzących do celu, a potem na przyjemnościach. Przygotuj przezroczysty duży słoik, orzechy włoskie w łupinach, piasek lub ryż. Zanim zaczniesz prezentację przed uczniami wypełnij słoik po brzegi – najpierw orzechami, a potem dopełnij taką ilością ryżu, by wypełnił on wszystkie puste miejsca. Opróżnij słoik całkowicie i dopiero zaprezentuj uczniom.

Zaproś ochotnika i poproś, by wypełnił słoik, wykorzystując wszystkie przygotowane orzechy i cały ryż – prawdopodobnie nie uda mu się to, ponieważ jedyny sposób, to najpierw włożyć orzechy, potem ryż. Możesz poprosić kolejnego ochotnika. Gdy uczniowi uda się wypełnić słoik wszystkimi orzechami i całym ryżem, wyjaśnij sens ćwiczenia: powiedz, że słoik to nasze 24 godziny, czyli doba; orzechy to nasze obowiązki i ważne działania, które zbliżają nas do osiągnięcia założonego przez nas celu; a ryż to drobne przyjemności, rozrywki, zabawy. Osoby uparte i wytrwałe ułatwiają sobie codzienne funkcjonowanie przez to, że najpierw wykonują rzeczy najważniejsze – wypełniają swój słoik obowiązkami i ważnymi kwestiami; dzięki temu pod koniec dnia nie muszą martwić się, że spędzili cały dostępny czas na rzeczach łatwych i nieistotnych.

Na koniec poproś, by uczniowie wymienili przykłady „orzechów” i przykłady „ryżu” w swoim życiu.

Ćwiczenia, które możemy wykonać w klasach VII – VIII i w szkole ponadgimnazjalnej:

- **Skąd brać siłę? – motywacja do realizacji celów:**

Wyświetl uczniom reklamę Powerade:

<https://www.youtube.com/watch?v=kqhNTN1IQS8>

Zapytaj, co jest główną myślą filmiku, oprócz reklamowania produktu. Uczniowie prawdopodobnie bezbłędnie wymienią wszystkie przeszkody biegacza: poranne wyjście z łóżka, ubranie się na trening, bieganie podczas brzydkiej pogody, brak odwagi, poddawanie się i brak wytrwałości w postanowieniach.

Teraz rozdaj uczniom samoprzylepne karteczki typu post-it w dwóch kolorach: czerwonym i zielonym. Poproś, by każdy z nich zapisał jedną przeszkodę, z jaką boryka się przy realizacji celu (na karteczce czerwonej) i jeden motywator (czynnik, który pomaga nam realizować cel) na karteczce zielonej.

Poproś, by uczniowie przylepili kartki na tablicy – czerwone po lewej stronie, zielone po prawej; odczytajcie karteczki, następnie zbierz czerwone kartki i poproś uczniów, by wspólnie podarli je wszystkie, a następnie wyrzucili do śmieci. Zielone karteczki pozostawcie w widocznym miejscu w klasie.

- **Upór w kawalkach, czyli jak zjeść słonia!**

Jako zaproszenie do rozmowy o krzewieniu wytrwałości, możesz wykorzystać słowa B. Shawa: „Prawdziwą radość życia daje wzięcie losu we własne ręce, a nie bycie roztrzęsionym samolubnym, małym zlepkim narzekań i skarg na to, że świat nie poświęca się, aby uczynić cię szczęśliwym” – poproś uczniów, by skomentowali te słowa (możesz wyświetlić je na rzutniku lub wydrukować dla każdego ucznia).

Po luźnej rozmowie poproś uczniów, by każdy wypisał na kartce duży cel, do którego chce dążyć; chętne osoby zaproś do podzielenia się tymi celami. Następnie połóż przed uczniami wielką porcję czegoś do zjedzenia (np. całego ananasa, arbuza, sporych rozmiarów tort albo inne ciasto). Zapytaj, czy możliwe jest zjedzenie takiej porcji na raz: czy to łatwe? Czy to przyjemne? Czy to miałoby sens? Czy będziemy zadowoleni z efektu? Następnie opowiedz o technice salami, zwanej też „jak zjeść słonia?” (więcej przeczytasz o niej tu: <https://jakosiagaccele.com/metoda-plasterkow-salami/> i tu: <https://coaching4smart.wordpress.com/tag/jak-zjesc-slonia/>) i obejrzyjcie razem film (film w języku angielskim, ale obecność animacji z napisami ułatwia zrozumienie): <https://www.youtube.com/watch?v=LZpAYmUpX44>

Na koniec poproś uczniów, by kontur wielkiego słonia (ściągnij stąd: <https://drive.google.com/file/d/1D5aIM9rNZF60o56Q0zWsJ5lrHzzOt64F/view?usp=sharing> i wydrukuj dla każdego ucznia) podzielili na małe części i w każdą z nich wpisali poszczególne kroki, które przybliżą ich do realizacji swojego nadrzędnego celu. Jeśli to możliwe – niech uczniowie zapiszą datę wykonania kolejnych kroków i wymyślą mini-nagrodę za realizację każdego kroku (więcej o nich przeczytasz np. tu: <http://www.laboratorium-zmieniacza.pl/2014/10/kaizen-cz-12-system-malych-nagrod/>).

- **Technika POMODORO – jak z uporem realizować swoje cele?**

Wyciągnij pomidora i zadaj uczniom pytanie, co on może mieć wspólnego z uporem i koncentracją na celu? Uczniowie dają swoje propozycje, ale Ty ich nie komentujesz tylko włączasz film, który przedstawia technikę pomodoro. Dostępny jest on tu:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=420&v=yXF3nL-cYAc

(warto go skrócić i pokazać fragment między minutami: 3.00 a 9.30).

Po obejrzeniu filmiku porozmawiajcie o zaletach techniki pomodoro – jak może wpłynąć na naszą samodyscyplinę? Poproś uczniów także o to, by podzielili się swoimi wątpliwościami odnośnie tego sposobu pracy.

Na zakończenie poproś uczniów o wypisanie 10 zadań, które mogą zacząć realizować za pomocą techniki pomodoro. Przydatne do tego mogą być tabele nawyków (tzw. habit trackery) – przeczytaj o nich więcej tu:

<https://worqshop.pl/habit-tracker/> lub tu: <https://simplife.pl/2017/10/05/habit-tracker-czyli-jak-skutecznie-kontrolowac-nawyki/>. Możesz też pobrać tabelę nawyków i wydrukować dla każdego ucznia (tu: https://drive.google.com/file/d/14uqvwZYVbaUDJ52xAUp2_093NoR3CMjn/viaw?usp=sharing).

- **Dowozisz czy nie dowozisz? – jak kończyć rozpoczęte projekty?**

Przed zajęciami przygotuj karteczki z powodami, dlaczego ludzie nie kończą spraw, w które się angażują (spis powodów możesz pobrać tu:

<https://drive.google.com/file/d/1JVdvZV6mVHKId3CX583qQh7a6ETGnM8l/viaw?usp=sharing>). Na początku zajęć pokaż uczniom dwa zdjęcia (do pobrania tu:

https://drive.google.com/file/d/11uOMPEVA-NuLiX2ulbqT_uz3VMJ22FOe/view?usp=sharing i tu:

https://drive.google.com/file/d/1RLgA225en3icr0fqbgqCP5MYZuJUUsK_q/view?usp=sharing) i zainicjuj z uczniami rozmowę na temat tego, dlaczego nie

kończymy rozpoczętych projektów. Jeśli uczniowie wymieniają nowe powody, dopisz je na kolejnych karteczkach. Następnie podziel ich na grupy 4-osobowe i każdej z grup pozwól wylosować równą ilość karteczek z powodami. Uczniowie pracują nad radami dla kolejnych powodów odpuszczania. Na koniec prezentują powody na forum, nauczyciel dodaje nie wymienione sposoby. Zajęcia kończą się obejrzeniem filmiku pt. „Jak kończyć rozpoczęte zadania i projekty?”:

<https://www.youtube.com/watch?v=jYYL9tIAddA>

UPÓR DLA RODZICÓW

Pamiętajmy, że wszelkie działania dotyczące kształtowania uporu zaczynamy jak najwcześniej - gdy dziecko ma 3/6/8 lat – a nie dopiero wtedy, gdy nastolatek ma duże problemy z samodyscypliną...

- Uważaj na to, co mówisz – **nie przeceniaj hasła talent**, mów raczej o uzdolnieniach i pomagaj dziecku je odnajdywać: obserwuj, rozmawiaj z nim o tym, co lubi; podsuwaj pomysły, cały czas podążając za dzieckiem (nie etykietuj!). Zachęć, by zrobiło mapę marzeń (z kolorowych czasopism dziecko wycina najciekawsze i najfajniejsze dla niego zdjęcia i przykleja na dużą kartę brystolu) i porozmawiajcie o niej.
- **Najpierw frajda, potem ciężka praca** – gdy dziecko odnajduje pasję lub dopiero próbuje różnych zainteresowań, należy wspierać je w tym, a nie wymagać, by od razu stało się mistrzem w danej dziedzinie poprzez żmudne ćwiczenia.
- **Stawiaj na autorefleksję** – wytrwałość jest silnie związana ze samoświadomością; jak najwięcej rozmawiaj z dzieckiem, wskazuj mu jego mocne strony. Gdy dziecko ma ustalony cel (np. w swojej aktywności sportowej) – dopytuj o jego realizację i zauważaj każdy postęp.
- **Naucz dziecko pracować z błędem/porażką**: gdy się pojawia – pomóż dziecku ją przeanalizować i wyciągnąć wnioski na przyszłość:

Zamiast	Mów:
➤ „Trudno, przynajmniej się starałeś/-łaś”.	➤ „To nie wyszło; zastanówmy się, jak doszedłeś do takiego wyniku i co w przyszłości można zrobić lepiej”.
➤ „To trudne, nie przejmuj się, że nie możesz tego wykonać”.	➤ „To trudne, nie przejmuj się, że JESZCZE nie możesz tego dokonać”.
➤ „Może to nie jest po prostu Twoja mocna strona. Nie przejmuj się, masz inne zalety”.	➤ „Poprzeczka jest ustawiona wysoko, ale wierzę, że jesteś w stanie osiągnąć sukces; zastanówmy się, co cię do niego przybliży”.

- **Ucz systematyczności** – pomagaj dziecku wytwarzać dobre nawyki: zaproponuj pracę z habit trackerami; pokaż, jak używać kolorowych karteczek typu post-it, planera na biurku, list zadań, zakreślaczy – dzieci uwielbiają takie gadżety.
- **Wspieraj samodyscyplinę, samemu dając przykład** – mów otwarcie, że nie chce Ci się wykonać jakiejś czynności i w jaki sposób przezwyciężysz swoje lenistwo; pokazuj, jak się motywujesz za pomocą małych nagród; dziel się z dzieckiem własnymi listami zadań i mów o swoich celach. Przypominaj też, że nigdy nie istnieje idealny moment na to, by się za coś zabrać – działamy nie dlatego, że mamy idealne warunki, ale właśnie mimo tego, że nigdy ich nie mamy.
- **Promuj pasję i ciekawość** – sami pokazujmy się dziecku jako pasjonaci, jako ludzie, którym praca zawodowa albo pasja życiowa dostarcza energii, radości; pokazujmy się jako ludzie, którzy skłonni są do poświęceń, do wytężonej pracy, do zaangażowania i wysiłku. I kreujemy wokół tego zaangażowania atmosferę radości, przyjemności, szczęścia...
- Uświadom dziecku, jak **szkodliwe są różnego rodzaju rozpraszacze** (gry, smartfony, TV) – pokazuj, że warto wyznaczyć sobie czas, gdy jesteśmy w 100% skupieni na zadaniu i nie pozwalamy się zdekoncentrować (poczytaj o technice pomodoro i przedstaw ją dziecku, wręczając np. mały budzik).
- Gdy przed dzieckiem stoi duże zadanie, pomóż mu **podzielić je na małe części** i zachęć do realizacji pierwszego małego kroku. Wyznaczcie czas na wykonanie każdego etapu – używajcie minutnika. Nie zapominajcie o mini-nagrodzie po każdym etapie (wspólne lody? odcinek serialu?).
- Stwórz z wszystkimi członkami Waszej rodziny pewne **rytuały**: to mogą być cosobotnie porządki, wspólne gotowanie, opieka nad zwierzęciem – ważne, by dziecko mogło być odpowiedzialne za jakąś część tego, co dzieje się w domu i jak ten dom wygląda. Poprzez wspólne dbanie o dom budujesz relację, ale uczysz dziecko także, że najpierw obowiązki, a potem przyjemności.
- **Nie wyręczaj dziecka** – nie bój się zaufać jego umiejętnościom (np. pozwól mu samodzielnie zrobić sobie kanapkę). Okazuj też szacunek dla dziecięcych zmagania („Zrobienie sobie kanapki może być trudne; może wygodniej ci będzie, gdy przystawisz sobie krzesło do blatu”).

- **Nie spiesz się z udzielaniem odpowiedzi na każde pytanie dziecka**, powiedz raczej: „To ciekawe pytanie; jak myślisz?”. Zachęcaj też dziecko do samodzielnych poszukiwań: „Od kogo możesz się tego dowiedzieć? Kto jest specjalistą w tym temacie?”; poprzez śmiech i zabawę zachęcaj dziecko do podjęcia aktywności.
- **Nie spełniaj natychmiastowo każdej zachcianki dziecka** (często dla świętego spokoju), ucz je czekać na nagrodę; pokazuj też sytuacje, w których należy przestrzegać określanych zwyczajów (np. w miejscach publicznych).
- **Mądrze wymagaj, mądrze wspieraj** – pamiętaj, by dawać dziecku wyzwania i wymagania, ale nie popadaj w autorytaryzm i sztywność. Zawsze słuchaj dziecka, bierz jego zdanie pod uwagę, bądź bardzo uważny na to, co się dzieje, bądź obecny emocjonalnie przy dziecku, a jednocześnie nie odpuszczaj, zagrzewaj do wysiłku. Dawaj przekaz: „Stawiam wymagania, bo chcę byś dążył do doskonałości. Wierzę w Ciebie”.

CO WARTO PRZECZYTAĆ?

- mój artykuł na blogu Edujutro:

<http://edujutro.blogspot.com/2018/10/kowale-losu-w-kuzni-uporu-co-wazniejsze.html>

- z dzieckiem w wieku szkolnym warto przeczytać: D. Parlak, *O misiu, który szukał przyjaciela*, Wydawnictwa Kinderkulka.

- z dzieckiem w wieku szkolnym warto przeczytać: A. Beaty, *Różia Rewelka, inżynierka*, Wydawnictwa Kinderkulka.

- z dzieckiem w wieku szkolnym warto przeczytać: S. Covey, *7 nawyków szczęśliwego dziecka*, Wydawnictwo Znak.

- nastolatkowi warto polecić: S. Covey, *7 nawyków skutecznego nastolatka*, Dom Wydawniczy Rebis.

- nastolatkowi warto polecić: M. Zawadka, *Chcę być kimś*, Mind&Dream.

- nastolatkowi warto polecić: Ch. Duhigg, *Siła nawyku*, PWN.

- samemu warto przeczytać: A. Duckworth *Upór. Potęgę pasji i wytrwałości*, Wydawnictwo Galaktyka (zobacz moją recenzję tu:

<http://edujutro.blogspot.com/2018/07/turbo-recenzje-czyli-zanoty-z.html>)

- samemu warto przeczytać: S. Covey, *7 nawyków szczęśliwej rodziny*, Dom Wydawniczy Rebis.

- samemu warto przeczytać: N. Fiore, *Nawyki samodyscypliny*, Sensus.

- samemu warto przeczytać: D. H. Pink, *Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację*, Wydawnictwo Studio Emka

- samemu warto przeczytać: rozdział *Zachęcanie do samodzielności* w książce A. Faber, E. Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina.

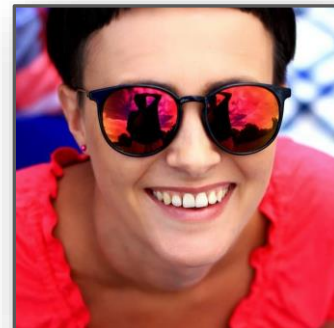
- samemu warto przeczytać: <https://mamadu.pl/116123,wychowanie-do-sukcesu>

CO WARTO OBEJRZEĆ?

- długi, ale bardzo interesujący wykład dra Konrada Bociana ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej: <https://www.youtube.com/watch?v=igZcbR1zUPw>.
- ciekawy (i zwięzły) TED Angeli Duckworth na temat wytrwałości: https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=pl
- wystąpienie Carol Dweck dotyczące nastawienia „Growth-Fixed”, które to nastawienie ma silny związek z samodyscypliną i wytrwałością: https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve/transcript?See&language=pl

O MNIE

Nazywam się Natalia Boszczyk i jestem nauczycielką, psychologiem i trenerem. Prywatnie zajmuję się wychowywaniem trójki moich dzieci – 10-letniego Ignacego, 8-letniego Bruna i 4-letniej Igi. Jestem też szczęśliwą żoną chirurga-ortopedy.



Moją misją jest szerzenie wiedzy na temat najnowszych trendów edukacyjnych, mądre wybieranie z nich efektywnych rozwiązań i proponowanie ich tym nauczycielom, którzy czują, że bez ciągłego rozwoju ich praca nie ma sensu. Chciałabym też wspierać rodziców, którzy na co dzień zmagają się z wieloma wyzwaniami związanymi z edukacją i wychowywaniem swoich dzieci.

Współczesny świat otwiera nam wiele możliwości – to szansa, a zarazem zagrożenie: nie jest łatwo odnaleźć się w gąszczu pomysłów, porad i rozwiązań. Jeśli zaufasz moim kompetencjom – zarówno gdy jesteś rodzicem, jak i nauczycielem – będę Twoją latarnią na tym morzu możliwości.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na mój temat, zajrzyj tu:
<http://edujutro.blogspot.com/search/label/autorka>

A jeśli interesuje Cię misja moich działań, kliknij w link:
<http://edujutro.blogspot.com/search/label/misja>

ZOBACZ, CO MOGĘ CI ZAOFEROWAĆ?

Jako nauczyciel z 14-letnim stażem i jako rodzic trójki dzieci – z chęcią dzielę się swoim doświadczeniem i pomysłami. Proponuję Ci:

- konsultacje pedagogiczne on-line, telefonicznie i stacjonarnie: z chęcią porozmawiam z Tobą na temat Twojego problemu wychowawczego (jeśli jesteś rodzicem) albo pedagogicznego czy metodycznego (jeśli jesteś nauczycielem). Zastanowimy się wspólnie, na czym polega problem i poszukamy konkretnych wskazówek do jego rozwiązania. Zapraszam! Napisz: edujutro@gmail.com i umów rozmowę!

- szkolenia/warsztaty dla nauczycieli i rodziców – stacjonarnie i online (webinaria, konferencje, podcasty) - zapraszam do zapoznania się z ofertą (proszę o wiadomość e-mail: edujutro@gmail.com);
- superwizje nauczycielskie, mentorowanie, konsultacje merytoryczne;
- warsztaty i zajęcia dla dzieci i młodzieży;
- organizacja albo udział w akcjach, projektach i kampaniach;
- recenzje i relacje (od książek po wydarzenia edukacyjne);
- przygotowanie materiałów dydaktycznych;
- pisanie programów;
- publikacje artykułów dla magazynów albo portali edukacyjnych;
- coaching młodzieżowy, indywidualny tutoring, wsparcie w rozwoju uzdolnień i pasji.

Jestem otwarta i pełna entuzjazmu, więc jeśli masz inny pomysł na współpracę ze mną – zapraszam do kontaktu: edujutro@gmail.com lub poprzez fanpage na Facebooku.