

Radzenie sobie z popełnianiem błędów

A\ Powiedz sobie: „ Można popełniać błędy, to jest w porządku. Błędy pomagają nam się uczyć.”

B\ Pomyśl, o tym co możesz zrobić, by nauczyć się czegoś dzięki błędowi

- Spróbuj wykonać tę czynność, zadanie jeszcze raz w poprawny sposób

- Poproś o pomoc

- Przepróś, jeśli twój błąd zasmuci lub zezłości kogoś

C\ Wybierz najlepszy sposób poradzenia sobie z błędem

Sugerowane ćwiczenia dla umiejętności:

A\ Umiejętność radzenia sobie z błędami zależy od umiejętności zademonstrowania umiejętności radzenia sobie z błędami jako bardziej wartościowej niż wykonywanie wszystkiego perfekcyjnie.

- Okazuj entuzjazm za każdym razem, gdy uczeń popełni błąd, zamiast się zasmucać czy złościć. Powiedz: „Świetnie, popełniłeś błąd. Dzięki temu mamy szansę, by czegoś się nauczyć. Co możesz sobie powiedzieć, by poradzić sobie z tym błędami

Staranie się, gdy zadanie jest trudne

A\ Postaraj się wykonać chociaż część zadania

Powiedz sobie: „Spróbuję!”

B\ Poproś o pomoc, jeśli nie wiesz, jak wykonać to zadanie

Powiedz: „Czy mógłbyś mi pomóc?”

C\ Poproś o krótką przerwę

Powiedz: „Czy mogę zrobić sobie krótką przerwę?”

D\ Spróbuj raz jeszcze

Sugerowane ćwiczenia dla umiejętności:

A\ Dzieci często odmawiają pracy nad jakimś zadaniem, ponieważ jest ono dla nich naprawdę za trudne lub ponieważ rozwinęła się u nich wyuczona bezradność i myślą, że nie dadzą sobie z czymś rady, ponieważ mieli z tym kłopoty w przeszłości. Dodatkowo, przy ćwiczeniu tej umiejętności nauczyciele i rodzice powinni zająć się dwoma następującymi kwestiami:

- Jeśli zadanie jest zbyt trudne, postaraj się je zmodyfikować ułatwiając ją lub zmniejszając jej ilość. Czasami proszenie uczniów o wykonanie małego zadania, po którym następuje przerwa i nagroda, może pomóc im zacząć.
- Dzieciom, u których rozwinęła się wyuczona bezradność, pomóż wykonać zadanie, starając się równocześnie budować ich wiarę we własne możliwości. Pokaż im, że potrafią wykonać zadanie zaczynając od czegoś, co na pewno potrafią zrobić, bardzo ich zachęcając i nagradzając gdy już to zrobią.

B\ Odegrajcie kroki dla umiejętności. PAMIĘTAJ: Kiedy będziecie odgrywać scenki ustal limit możliwych przerw oraz ile te przerwy mogą trwać. Pozwalanie na 5 minutową przerwę w ciągu danego zadania lub jakiegoś okresu czasu może być dobrym pomysłem. Nie jest dobrze robić przerwy co chwila, jednak dobrze zaproponować przerwę, by zapobiec napadom wściekłości, jeśli za bardzo się sfrustrują. Sugerowane scenki:

- Daj dziecku umiarkowanie trudne zadanie (np. takie, w którym potrafią wykonać część, ale części nie)
- Poproś dziecko, by wykonał jakieś ćwiczenie fizyczne, które jest umiarkowanie trudne.

cz. 1

Temat: Umiejętność proszenia o pomoc.

<https://www.youtube.com/watch?v=fM6WotXeldU>

cz. 2

Temat: Jak zaplanować pracę w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=dxjhRi5IpIM>

cz. 3

Temat: Sposoby na nudę.

https://www.youtube.com/watch?v=_ho6i8p13Hs

cz.4

Temat: Umiejętność dowiadywania się o innych.

https://www.youtube.com/watch?v=5j9TsfBLI_8

cz. 5

Temat: Jak opanować napięcie.

<https://www.youtube.com/watch?v=ECWk2qNcvZc>

cz.6

Temat: Umiejętność mówienia i przyjmowania komplementów.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vh5AKSkqetA>

cz.7

Temat: Jak radzić sobie ze złością.

https://www.youtube.com/watch?v=_ho6i8p13Hs

cz. 8

Temat: Pomaganie jest fajne.

<https://www.youtube.com/watch?v=swpT7yyidZ8>

cz. 9

Temat: Radzimy sobie z niepowodzeniami.

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

cz.10

Temat: Co to są oskarżenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=ndrS0YQsqPs>

Próbowanie czegoś nowego

A\ Jeśli obawiasz się spróbowania czegoś nowego – powiedz o tym komuś

B\ Powiedz sobie: „W porządku jest się bać czegoś. Jak tego spróbuję poczuje się lepiej”

C\ Uspokój się robiąc coś, co bardzo lubisz

Poczytaj książkę, posłuchaj muzyki, pobaw się ze zwierzakiem, pograj na komputerze, pomyśl o czymś przyjemnym

Sugerowane ćwiczenia dla umiejętności:

A\ Dzieci często mają wiele obaw przed zrobieniem czegoś nowego, ponieważ mogli mieć wcześniejsze negatywne doświadczenia z nowymi sytuacjami lub nie potrafią się łatwo zaadaptować do nowej sytuacji społecznej, gdy zasady nie są jasne. Podczas ćwiczeń i odgrywania scenek najlepiej jest stopniowo przekazywać im nowy materiał zaczynając od najmniej zagrażających zmian.

- Jednym ze sposobów na ćwiczenie tej umiejętności jest zagranie w znaną uczniom grę i delikatnie zmienić jej zasady. Dzieci mogą na zmianę zmieniać zasady dopóki nie uzyskacie zupełnie nowej gry. Dzięki temu ćwiczeniu rozwija się nie tylko umiejętność radzenia sobie z próbowaniem nowych rzeczy, ale również wymaga ono kreatywności i umiejętności negocjacyjnych.

- Poćwiczcie próbowanie nowych zadań szkolnych. Znow – najlepiej jest wprowadzać to stopniowo, najpierw umiarkowanie nowy materiał, później zupełnie nowy.