

Załącznik nr 1

Lista wybranych sposobów uczenia młodych ludzi wytrwałości

Zapoznaj się z 7 nawykami skutecznego działania. Nad jednym z nich pracować będzie Twoje dziecko. Następnie zastanów się, jak konkretnie uczyć wytrwałości - jak wesprzeć dziecko, aby te czynności stały się nawykami.

Nawyki skutecznego działania

1. Proaktywność

Ludzie proaktywni to ludzie, którzy uznają, że są odpowiedzialni za własne życie. Zastanawiają się, co mogą zmienić w sobie, jak oddziaływać na innych, by osiągnąć zamierzone cele.

2. Zaczynaj z wizją końca

Wyznaczaj cele. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Spróbuj zwizualizować to, co chcesz osiągnąć. Postaraj się, aby cel był możliwie konkretny.

3. Najpierw rzeczy najważniejsze

Ustal, co jest Twoim priorytetem, na co chcesz lub powinienes poświęcić czas i energię. Zwracaj uwagę na to, co jest naprawdę ważne do zrobienia. Nie rozpraszaj swojej uwagi na mniej istotne kwestie.

4. Wygrana - wygrana

Staraj się działać w taki sposób, aby skuteczność Twojego działania nie wiązała się z przegraną innych. Działając wspólnie z pozostałymi uczniami, kolegami, koleżankami jesteście w stanie osiągnąć więcej.

5. Staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym

Jest to jeden z nawyków sprzyjających budowaniu dobrych relacji z innymi ludźmi. Pozwala to lepiej współdziałać, a także znaleźć efektywne rozwiązanie różnych problemów.

6. Synergia

Jest to nawyk wynikający z dwóch poprzednich. Oznacza stanie się częścią pewnej wspólnoty, dzięki której jesteście w stanie skutecznie osiągać założone efekty. Przykładem może być drużyna sportowa czy chór.

7. Ostrzenie piły

Drzewa nie zetniesz, jeśli nie naostrzysz piły - znajomość samych zasad działania piły nie wystarczy, by jej skutecznie użyć. Konieczne jest stałe dbanie o własny rozwój, o stosowanie wypracowanych nawyków. Dzięki temu jesteś w stanie zadbać o "zwycięstwo prywatne" (pierwsze trzy nawyki) oraz "zwycięstwo publiczne" (kolejne trzy nawyki).

Polecamy przeczytać

Angela Lee Duckworth, Upór. Potęga pasji i wytrwałości, wyd. Galaktyka, 2016 r.

Roy Baumeister, John Tierney, Siła woli. Odkryjemy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze, wyd. Media Rodzina, 2013 r.