



Kurs na relacje

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Wytrwałość, czyli życie jako maraton, a nie sprint

Czas: 40 minut

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie wagę kształtowania wytrwałości,
- zna 7 nawyków skutecznego działania,
- wie, jak może wspierać rozwój wytrwałości u swojego dziecka.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- aktywizujące.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 minut]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw im cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 minut]

2. W formie mini wykładu wyjaśnij, dlaczego wytrwałość jest ważną cechą i czemu warto ją kształtować. Odwołaj się do badań Carol Dweck i jej dwóch koncepcji nastawienia na rozwój (growth mindset) i nastawienia na trwałość (fixed mindset). Uczniowie nastawieni na trwałość uważają, że to, co jesteśmy w stanie osiągnąć, wynika z wrodzonej inteligencji, predyspozycji lub zdolności. Z tego powodu wykonują zadania, które nie wymagają od nich wysiłku. Przyjmują strategię działania nastawioną na trwanie, nie na rozwój.
Z kolei ludzie nastawieni na rozwój to jednostki świadome tego, że uczenie się, działanie polega na wysiłku, trudzie i konsekwencji. Często to właśnie oni podejmują wyzwania, są otwarci na zadania bardziej złożone. Więcej dowiesz się na stronie: https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/nastawienie-na-rozwoj-kuczowa-kompetencja-przyszlosci#_edn3 [dostęp: 29.01.2023 r.]
3. Poproś rodziców o podzielenie się na kiluosobowe grupy. Każdej wręcz listę nawyków skutecznego działania (załącznik nr 1). Zadaniem rodziców jest podanie konkretnych działań wspierających budowanie przez dziecka poszczególnych nawyków (mogą to też być komunikaty wspierające proces kształtowania nawyków).
4. Poproś rodziców o przedstawienie wyników pracy w grupach. Zainicjuj rozmowę wokół celowości uczenia wytrwałości, korzyści z tego wynikających oraz strategii jej kształtowania.

Faza podsumowująca [10 minut]

5. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o wytrwałości. Wskaż, że uczniowie wybrali czynność wspierającą wytrwałość, którą chcą uczynić swoim nawykiem. Zadaniem rodziców jest dowiedzenie się, jaką czynności wybrało ich dziecko oraz wspólne ustalenie, jak mogą je wspierać w wypracowaniu tego nawyku.
6. Zachęć rodziców do wysłuchania „Inspiratorium dla rodzica”, w którym dowiedzą się więcej o tym, jak rozmawiać z dzieckiem o porażkach.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście). Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:
Zaproś dziecko do rozmowy o wytrwałości i nawykach. Dowiedz się, jaką czynność chce uczynić swoim nawykiem. Wspólnie zastanówcie się, w jaki sposób możesz wesprzeć w tym dziecko.
3. W wiadomości dołącz link do nagrania „Inspiratorium dla rodzica”. Znajdą w nim informacje, czym jest wytrwałość, jak ją kształtować i dlaczego jest to ważne.

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 powinieneś 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 innymi 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. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze, wyd. Media Rodzina, 2013 r.