

# Wytrwałość, czyli życie jako maraton, a nie sprint

Czy znasz ludzi, którzy mają wiele świetnych pomysłów, ale nigdy ich nie realizują? Takich, którzy poddają się przy pierwszym niepowodzeniu albo w ogóle nie podejmują działania, jeśli nie są pewni sukcesu i napotykają jakiegokolwiek trudności? Albo wręcz przeciwnie - ludzie, którzy osiągnęli rzeczy pozornie niemożliwe, pokonując wiele trudności? To, co ich na pewno różni, to poziom wytrwałości.

## Efekt

Po zrealizowaniu tego modułu będziesz wiedzieć, jak wspierać rozwój wytrwałości swoich uczniów w sytuacjach szkolnych oraz jak rozmawiać z rodzicami o wspieraniu nastolatków

w kształtowaniu wytrwałości. Zachęcisz rodziców i uczniów do zastanowienia się nad tym, kiedy wytrwałość jest potrzebna, czy są wytrwali oraz zainspirujesz rodziców do tego, jak mogą wspierać rozwój tej postawy. Dowiesz się też, co dają nam porażki.

## Studium przypadku

Maciek, jak każdy uczeń klasy 5, ma zaprezentować przed koleżankami i kolegami książkę, którą chciałby zaproponować jako lekturę do omówienia. Mama Maćka wiedząc, że chłopiec jest wrażliwy, a wystąpienia publiczne są dla niego trudne, napisała do nauczycielki języka polskiego wiadomość z instrukcją, jak powinna przebiegać ta lekcja:

*Pani Kasiu,*

*piszę w sprawie prezentacji książki. Jak Pani wie, Maciek jest bardzo wrażliwym chłopcem. Obawia się, jak zostanie przyjęte jego wystąpienie. Bardzo proszę o stworzenie mu bezpiecznych warunków. Uważam, że Maciek powinien zaprezentować swoją propozycję jako pierwszy. W ten sposób dzieci nie będą mogły go porównać do innych. Oczywiście, głosowanie powinno być tajne, chyba nie jest konieczne podawanie szczegółowych wyników. Chodzi o to, żeby Maćkowi nie było przykro, gdyby nikt nie zagłosował na wybraną przez niego książkę. A jeśli już będziecie ogłaszać pełne wyniki, to proszę, niech przynajmniej Pani zagłosuje na jego wybór.*

*Z góry dziękuję,*

*Anna Kowalska*

Julka, jak każdy szóstklasista, jutro ma zaproponować na godzinie wychowawczej Wieliczkę jako miejsce, do którego cała klasa pojedzie w tym roku na wycieczkę. Dziewczynka jest dość nieśmiała i wycofana, obawia się, że prezentacja się jej nie uda, że będzie zbyt zawstydzona, nie zaprezentuje swojego pomysłu w tak atrakcyjny sposób, jak koledzy i koleżanki. Najchętniej tego dnia w ogóle by nie poszła do szkoły, właściwie nie zależy jej już na żadnej wycieczce. Opowiedziała o swoich wątpliwościach mamie. Mama Julki zachęca dziewczynkę do przetrenowania przed nią wystąpienia, a potem razem ustalają, że Julka doda kilka elementów do swojej prezentacji: zdjęcia z Wieliczki, opowie legendę związaną z kopalnią soli i proponuje wyjazd na tę wycieczkę pociągiem. Po zakończeniu treningu mama zaproponowała, aby Julka wystąpiła przed starszym bratem i sprawdziła, czy jej prezentacja go przekonała.

## Refleksja

- Jak myślisz, które z dzieci, po swoich przygotowaniach do wystąpienia publicznego, dowiedziało się czegoś więcej o sobie oraz o tym, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w przyszłości?
- Pomyśl o znanych ci ludziach, którzy sami zapracowali na odniesiony sukces w życiu zawodowym lub prywatnym. Co się do tego przyczyniło? Jacy ludzie odnoszą sukces? Jakie zachowania temu sprzyjają?
- Jak oceniasz swoją wytrwałość w dążeniu do celu? Co Cię w tym wspiera, a co blokuje?
- Jakie masz obserwacje dotyczące tego, jak zachowania i postawy rodziców przekładają się na postawy i zachowania uczniów?
- Jak rodzice Twoich uczniów wspierają ich w byciu wytrwałymi?
- Jak Ty wspierasz uczniów w budowaniu wytrwałości?
- Co wiesz na temat kształtowania postawy wytrwałości i sytuacji, które temu sprzyjają?

## Wiedza

Żyjemy w świecie przekazów mówiących nam, że można odnieść sukces bez pracy, że można schudnąć bez ograniczenia kaloryczności jedzenia i zwiększenia dawki ruchu, że można nauczyć się języka obcego bez uczenia się słówek i gramatyki. Jest to uproszczony komunikat. Traktowany, niestety, przez wielu młodych ludzi jako prawda. W rzeczywistości, aby dojść do wartościowych i dających satysfakcję efektów, trzeba najpierw wykonać jakieś działania, które najczęściej są albo nieprzyjemne, albo trudne, albo wymagają wysiłku. Badania naukowe temu wtórują: pokazują, że największy sukces odnoszą nie ci ludzie, którzy są najbardziej utalentowani, ale ci, którzy wytrwale pracują nad osiągnięciem celu.

Wytrwałość to efekt posiadania kilku umiejętności: wyznaczania celu i konsekwentnego dążenia do niego bez zniechęcania się czy rezygnowania ze względu na napotkane trudności oraz upływ czasu. Czasami do osiągnięcia celu potrzebne jest podejmowanie wielu prób i sprawdzenie różnych możliwości działania.

Wytrwałość pozwala nam pokonać dyskomfort związany z oparciem się pokusie (chcę dostać lepszą ocenę na sprawdzianie, więc będę się teraz uczyć, a dopiero potem pogram w piłkę nożną), oderwaniem się od tego, co nas rozprasza (najpierw poukładałam książki na półce, a potem dopiero dokończę czytanie znalezionej na stercie książki) czy zignorowaniem pomysłów na inne działania (w trakcie nauki do sprawdzianu z matematyki włączę komputer i zajmę się ulubioną grą).

Nie jest to umiejętność, z którą się rodzimy, ale możemy ją trenować – tak samo, jak trenujemy inne umiejętności. Im szybciej zaczniemy, tym lepiej, bo tylko dzięki wierze, że trening czyni mistrza bardziej angażujemy się w działania prowadzące nas do celu. Dzięki temu zamiast unikać trudności mierzymy się z nimi i nie załamujemy się popełnionymi błędami, ponieważ traktujemy je jako sytuację do wyciągnięcia wniosków na przyszłość.

Jakie działania dorosłych sprzyjają kształtowaniu postawy wytrwałości u nastolatków? Przede wszystkim wytrwałość w działaniu nas samych – nasze dzieci słuchają tego, co do nich mówimy, ale naśladują przede wszystkim to, co widzą. Jeśli sami nie jesteśmy wytrwali w działaniach, to nie będziemy też wiarygodni jako osoby kształtujące tę postawę u innych.

Często popełnianym przez dorosłych błędem jest wyręczanie dzieci w wykonywaniu zadań lub dokończanie ich za nie w momencie, kiedy wykazują jakiegokolwiek objawy zniechęcenia (np. prosisz, aby ustawili krzesła w kręgu, po czym, aby to się faktycznie wydarzyło, aranżujesz przestrzeń samodzielnie). Aby rozwijać wy-

trwałość nie możemy usuwać każdej przeszkody z drogi dzieci, tylko motywować, zachęcać do poszukiwania innego rozwiązania, pokazywać, jak wiele już osiągnęli i kierować ich uwagę na cel, do którego dążą.

Dobłą praktyką jest ustalenie, za wykonywanie jakich obowiązków odpowiedzialni są uczniowie. Jeśli od najmłodszych lat przyzwyczajamy dzieci do wykonywania rzeczy, które nie są atrakcyjne, ale są potrzebne, budujemy zdrowy fundament na przyszłość. Wraz z wzrastającą odpowiedzialnością dziecka obowiązki mogą być coraz bardziej rozbudowane, aczkolwiek zawsze muszą być dopasowane do jego możliwości. Pamiętajmy, że oprócz kształtowania postawy wytrwałości obowiązki pozytywnie wpływają na budowanie poczucia odpowiedzialności i sprawczości.

Niezależnie od tego, w jakim wieku jest dziecko, jeśli widzisz, że wytrwałość nie jest jego mocną stroną, musisz zacząć od drobnych działań i prostych zadań, które dają się zrealizować dość szybko. Początkowo za każdym razem proponuj dziecku swoją pomoc i doceniaj, że wykonało zadanie do końca (nawet, jeśli nie zrobiło tego od razu idealnie). Pomagaj tak mało, na ile to tylko możliwe, i nie wyręczaj, ale okazuj zainteresowanie i motywuj do zakończenia działania.

Ustalając cel do realizacji podziel go na krótkie etapy/działania, których zakończenie łatwo jest zauważyć. Np. jeśli celem jest sprzątnięcie klasy, to omówcie, jakie działania/zadania wchodzą w zakres tego celu: np. 1) książki stoją na półce, 2) ławki są równo ustawione, 3) na ławkach leżą tylko książki i przedmioty potrzebne na danej lekcji, 3) na podłodze nie ma żadnych papierków czy resztek jedzenia...

Jeśli celem jest uzyskanie dobrej oceny ze sprawdzianu z matematyki, to zadania mogą być następujące: 1) sprawdzenie zakresu materiału obowiązującego na sprawdzianie, 2) przygotowanie planu nauki, 3) zabranie się do pracy z odpowiednim wyprzedzeniem, 4) konsultacja z nauczycielem przedmiotu/koleżanką czy kolegą w razie trudności ze zrozumieniem jakiejś partii materiału.

Dalszym etapem kształtowania tej postawy jest skoncentrowanie się na celu bardziej odległym w czasie, ale ważnym i atrakcyjnym dla dziecka. W szkole to może być np. zdobycie czerwonego paska na koniec roku, organizacja dyskoteki, kiermaszu czy imprezy sportowej, a w domu np. odłożenie pewnej kwoty z kieszonkowego na wymarzony zakup lub regularne zajmowanie się hobby przez kilka miesięcy. W trakcie osiąganía celu rozmawiaj o nim z nastolatkiem, zachęcaj do działania, ale za każdym razem udzielaj mu tylko tyle wskazówek i pomocy, ile minimalnie potrzeba, aby odniósł sukces.

Dawaj informacje zwrotne na temat postępów w drodze do celu. Mogą być one werbalne lub, w przypadku dzieci łatwo się dekoncentrujących i zapominających o tym, co mają zrobić, może to być zaznaczenie konkretnego osiągnięcia (punktu) na stworzonej przez was mapie prowadzącej do celu. Warto, aby taka mapa była w miejscu łatwo dostępnym, aby młody człowiek mógł często sprawdzać, co już osiągnął, a co jeszcze przed nim – na drzwiach lodówki, na ścianie w pokoju, przyklejona w notesie ucznia.

Przypominaj nastolatkom o tym, jaki jest cel. Jeśli np. planują wycieczkę klasową czy zbierają pieniądze na określoną rzecz – zaproponuj im umieszczenie zdjęcia tej rzeczy w łatwo dostępnym dla nich miejscu (tapeta w telefonie, drzwi klasy, tablica w sali lekcyjnej...). Takie zdjęcie będzie dużo bardziej skuteczne niż werbalne przypominanie o celu – nastolatki często traktują nasze słowa jako zrzęczenie, marudzenie czy przejaw niewiary w ich odpowiedzialność.

Ustal z uczniem/dzieckiem, jaka forma przypomnień o terminach/zadaniach/ ustaleniach jest dla niego najlepsza – czy to przypomnienie wyświetlające się co określony czas w jej/jego telefonie, czy może wygaszacz ekranu, który będzie przypominał? A może minutnik, który będzie przypominał o tym, że przerwa w nauce miała trwać 30 minut, a nie dłużej? Ustalenie takich form „mechanicznych” przypomnień jest bardzo korzystnym rozwiązaniem, bo nie powoduje u dziecka poczucia, że to dorosły mu coś narzuca czy ogranicza przyjemności, a więc nie prowokuje konfliktów, o które łatwo przy niestabilnych emocjach nastolatka.

Wiele nastolatków i nastolatków kompletnie nie potrafi radzić sobie z porażką. W momencie pierwszego niepo-

wodzenia wycofują się i nie podejmują kolejnej próby osiągnięcia celu.

W dużym stopniu to my, dorośli, jesteśmy za to odpowiedzialni, bo do tej pory chroniliśmy dzieci przed sytuacjami trudnymi. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że tak samo jak w naszym życiu obecne są zarówno sukcesy, jak i porażki, tak samo będą one obecne w życiu naszych dzieci czy uczniów. Warto, abyśmy przygotowali młodych ludzi do radzenia sobie z nimi tu i teraz, w bezpiecznych warunkach i otoczeniu, bo nabywanie tej umiejętności dopiero w dorosłym życiu będzie to dla nich zdecydowanie trudniejsze.

Co możemy zrobić, aby oswajać naszych wychowanków z porażkami i budować na nich przyszły sukces?

Po pierwsze - nie bójmy się tego, że nastolatek poczuje smak porażki. Jeśli nie zagraża to jego życiu i zdrowiu, to pozwólmy mu wpłynąć na mieliznę, bo dzisiejsze drobne niepowodzenia budują umiejętność radzenia sobie w przyszłości z większymi błędami i porażkami. Jednak nie zostawiamy naszego nastolatka na tej mieliznie samego - bądźmy przy nim, zachęcajmy do analizy, co poszło nie tak i jak można tego uniknąć w przyszłości.

Rozmawiajmy o tym, że porażki są nieuniknione i że wynikają z nich doświadczenia, na którym można budować sukces. Warto wielokrotnie powtarzać, że niepowodzenie nie jest komunikatem o tym, jakimi jesteśmy ludźmi, tylko o tym, że wybrany przez nas sposób działania nie prowadzi do wybranego celu. Pomagają pytania: „Czego się z tego nauczyliśmy?” lub „Co zrobimy inaczej następnym razem?”.

# Praktyka

## Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Życie jako maraton, a nie sprint, czyli o wytrwałości

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cel:

Po zajęciach uczeń:

- wie, czym jest wytrwałość,
- rozumie, że wytrwałość jest niezbędna do osiągnięcia celów,
- zna nawyki skutecznego działania.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku,

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

### Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji. Przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).

### Faza realizacyjna [30 min]

2. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Każdej rozdaj jeden z biografów znanych osób (załącznik nr 1). Zadaniem uczniów jest ustalenie, jakie nawyki musieli oni w sobie wyrobić, aby osiągnąć to, kim są obecnie. Wnioski uczniowie zapisują na kartce/flipcharcie, następnie prezentują je na forum klasy.
3. Podsumuj wnioski uczniów wprowadzając teorię - opowiedz o 7 nawykach skutecznego działania Seana Covey'a (więcej znajdziesz w załączniku nr 2). Zachęć uczniów do zastanowienia się, co w biografiach wskazanych osób świadczy o tym, że mieli wyrobione podane nawyki.
4. Każdemu uczniowi rozdaj kartę pracy (załącznik nr 3). Pracując indywidualnie, każdy uczeń łączy przykład z nawykiem. Następnie sprawdza zgodność wykonania zadania z innym uczniem. Na koniec przedstaw prawidłowe odpowiedzi.
5. Zaczynij rozmowę o tym, co trzeba zrobić, aby dana czynność stała się nawykiem. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że konieczne jest powtarzanie określonej czynności. Na początku może wydawać się to sztuczne, jednak z czasem nie musimy już o niej pamiętać, bo staje się naturalną dla nas czynnością, czyli nawykiem. Wielu psychologów wskazuje, że zajmuje to około 30 dni. Przykładem nawyku może być: mycie rąk przed jedzeniem, robienie odpoczynku po powrocie ze szkoły, chodzenie spać o określonej godzinie, zapisywanie rzeczy do zrobienia w kalendarzu.

### Faza podsumowująca [10 min]

6. W ramach podsumowania poproś uczniów, aby wskazali czynność, którą chcą uczynić swoim nawykiem. Zaznaczają ją na karcie pracy.
7. Opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o nawykach i wytrwałości. Zadaniem rodziców będzie dowiedzenie się jaką czynność wybrało ich dziecko oraz wspólne ustalenie jak rodzic może je wspierać wypracowaniu nawyku.

#### Propozycja rozszerzenia:

1. Możesz wprowadzić rozmowę, dyskusję na temat:
  - a. Jakie działania należy wykonywać z wytrwałością? Czy każde?
  - b. Czy upór i konsekwencja w działaniu są zawsze korzystne?
  - c. Co mnie motywuje do bycia wytrwałym w danym temacie, zadaniu?
2. Możesz zachęcić uczniów do rozwiązania testu pokazującego ich skalę uporu (załącznik nr 4).

## Załącznik nr 1

### Biogramy

#### Robert Lewandowski - biogram nr 1<sup>1</sup>

„Bobek” z Leszna

Lewandowski wychowywał się w podwarszawskim Lesznie. Wielu mieszkańców zna go jako... „Bobka”. Takie właśnie przydomko otrzymał mały Robert, który był drobniejszy niż rówieśnicy. – Nóżki jak patyczki. Kiedy biegł z piłką, wydawało się, że zaraz się przewróci. Mówiłem mu, żeby jadł boczek, to w końcu urosnie – wspominał w rozmowie z „Przeglądem Sportowym” trenujący go w Varsovii Warszawa Krzysztof Sikorski (...).

W Varsovii Lewandowski spędził siedem lat. Początkowo na treningi dowozili go rodzice. Potem dojeżdżał już sam (...). Zajmowało mu to ponad dwie godziny. Robert jednak nie tracił wytrwałości, choć i warunki do treningu pozostawiały wiele do życzenia. Boisko, na którym trenowali zawodnicy określano mianem „kartoflan-ki”(...).

W 2005 roku Lewandowski został zawodnikiem Delty Warszawa, przeprowadził się z Leszna do Warszawy, żeby mieć bliżej na treningi. Potem trafił do rezerw Legii Warszawa. Radość

z rozwoju kariery wyhamowała śmierć ojca w 2006 roku. - Dojrzał. Wcześniej był dowcipny, nie musiał się o nic martwić. Wiedział, że ma nas. Po śmierci ojca spoważniał, zaczął planować, myśleć o tym, co zrobić, by mi pomóc, także finansowo – mówiła Iwona Lewandowska.

Do tego w lecie 2006 roku Robert został bez klubu. Na przeszkodzie do awansu do pierwszej drużyny Legii stanęła kontuzja mięśnia dwugłowego. Choć był na obozie z zespołem Dariusza Wdowczyka, to widać było skutki urazu i klub z niego zrezygnował (...).

Lewandowski przeniósł się do Znicza Pruszków, gdzie rozbił się jego talent. W dwóch kolejnych sezonach był królem strzelców II i I Ligi.

Świetne występy nie mogły przejść niezauważone (...). Lewandowski trafił do Lecha Poznań (...). W 2010 roku przeniósł się do Borussii Dortmund. Choć początki nie były łatwe i piłkarz musiał radzić sobie z krytyką, to wiosną 2012 roku swoimi golami zamknął krytykom usta.

#### Robert Lewandowski - biogram nr 2<sup>2</sup>

Już jako dziecko trenował różne sporty – judo, biegi przełajowe, odnosił sukcesy z drużynami piłki ręcznej czy siatkówki. Ale to piłka nożna była dla niego zawsze najważniejsza.(...) Nie zrezygnował też, gdy w Legii Warszawa – miał wtedy 16 lat – powiedziano mu, że nie wróci już do formy po kontuzji (...).

Kiedy jego koledzy z reprezentacji Polski poświęcają czas na pogaduchy, on jako jedyny idzie na siłownię. Cały dzień ma zaplanowany – wie, ile ma spać, co jeść, ile ćwiczyć. Do swojego ciała ma podejście takie, jak Cristiano Ronaldo – jest dla niego narzędziem pracy (...). Dzięki temu Lewandowski jest wszechstronny, ma świetną kondycję, a mimo agresywnego stylu gry rzadko miewa poważne kontuzje (...).

Kariera Lewandowskiego nabrała rozpędu od przejścia do Znicza Pruszków (...). Od tamtej pory Lewandowski zmieniał kluby tylko na coraz lepsze, aż doszedł na najwyższy poziom. Warto przy tym zauważyć, że w Zniczu grał 2 lata, w Lechu Poznań – 2 lata i w Borussii Dortmund 4 lata. W każdym z tych klubów rozwijał się, na ile mógł, i wchodził na wyższy poziom (...). Rozwój Roberta nie ograniczył się jednak tylko do coraz lepszej gry

1. Poniższe fragmenty artykułu pochodzą ze strony:

<https://sport.tvp.pl/10423435/robert-lewandowski-droga-na-szczyt-nie-byla-latwa> [dostęp: 29.01.2023 r.]

2. Poniższe fragmenty artykułu autorstwa Bartka Frankowskiego pochodzą ze strony:

<https://noizz.pl/sport/5-zasad-dzieki-ktorem-lewandowski-doszedl-na-szczyt-tobie-tez-pomoga-w-karierze/fr77m0l> [dostęp: 29.01.2023 r.]

w piłkę. To także m.in. nauka języków. Po przejściu do Borussii Dortmund Lewandowski już po pół roku płynnie udzielał wywiadów po niemiecku (...).

Wspomnieliśmy już, że kiedy inni się relaksują, on ćwiczy. Ciężka praca i systematyczność to jedno, ale wytrwałość w dążeniu do celu to zupełnie coś innego. Gdy był dzieckiem, Lewandowski dojeżdżał na treningi dwie godziny w jedną stronę. W klubie był najchudszy, jak patyczak – dzisiaj przepycha się z topowymi obrońcami świata.

## J.K Rowling

Joanne Kathleen Rowling (...) Nie była, jak sama określa, „przebojowym” dzieckiem, raczej nieśmiałym i nie do końca wierzącym w swoje umiejętności (...). Pod naciskiem rodziców, przyszła autorka światowego bestselleru, zamiast studiowania literatury angielskiej i kreatywnego pisanie, wybierze filologię klasyczną i język francuski. (...). Po skończeniu studiów Jo zamieszkała w Londynie i podjęła pracę sekretarki w Amnesty International, początkując szereg kolejnych zatrudnień w tym charakterze u innych pracodawców i cały czas pisząc do szuflady. Miała już za sobą dwie próby pisarskie, które jednak spęłżyły na niczym.

W 1990 roku nastąpił przełom (...). Przyszła jej pewna myśl do głowy, a właściwie pewien bohater, mały chłopiec o czarodziejskich mocach (...). Pracę nad książką o małym czarodzieju przerwała na jakiś czas śmierć matki, z którą Jo była bardzo blisko (...).

W 1991 roku rozczarowana sobą i swoim nieudanym życiem zawodowym (...), Rowling postanawia wyjechać do Portugalii (...). Dostaje pracę w szkole językowej w Porto jako nauczycielka języka angielskiego. Uczy popołudniami, przedpołudniem natomiast pisze (...) Poznaje portugalskiego dziennikarza telewizyjnego. Po kilku miesiącach biorą ślub. W lipcu 1993 roku rodzi się im córka, Jessica. Jednak ich wspólne życie, z winy męża, staje się dla Jo i jej malutkiej córeczki koszmarem. Okazuje się, że są źle dobrani, a Jorge na dodatek lubi bić kobiety (...).

W grudniu 1993 roku, w poczuciu klęski, Jo wraca do Anglii z pięciomiesięcznym niemowlakiem (...). Jako samotna matka stara się o zasiłek. Jest niewielki, nie starcza jej na utrzymanie. Obca Szkocja, samotność i strach o przyszłość swoją i córki powodują, że popada w depresję. Poddaje się leczeniu w szpitalu, w jej karcie chorobowej pojawiają się wpisy o myślach samobójczych. Wówczas na pomoc przyjdzie jej chłopiec w okularach, o niespotykanych zdolnościach magicznych.

Jo wraca do pisania (...) W 1995 roku kończy powieść, której nada tytuł „Harry Potter i Kamień Filozoficzny”(…) Wydawnictw, które odrzuciły książkę Rowling jest około 12 (...). Dopiero po roku poszukiwań znalazł się wydawca, który rozpoznał w powieści Jo kurę, która zniesie nie jedno, ale szereg złotych jaj (...).

W 1998 roku amerykańska wytwórnia filmowa Warner Brothers kupiła prawa do ekranizacji powieści Jo, tym samym czyniąc z byłej sekretarki milionerkę i osobę znaną na całym świecie. Powieść o Harrym Potterze została przetłumaczona na 35 języków. W 2007 roku Jo napisała jej ostatnią część.

## Walt Disney

Legendarny twórca Myszki Miki czy Kaczora Donalda niewątpliwie osiągnął światowy sukces, a bajki Disneya można uznać już za ponadczasowe (...). W wieku 22 lat Walt został zwolniony z pracy za... brak kreatywności! Postanowił wtedy się nie poddawać i wierząc w swój talent otworzył firmę Laugh-o-gram Studios, która niestety zbankrutowała. Próbował swoich sił w kolejnych biznesowych przedsięwzięciach, jednak wszystkie kończyły się porażką. Ostatecznie postanowił spróbować swoich sił w branży filmowej i zaczął w końcu odnosić sukcesy – w końcu doceniono go po filmie „Królewna Śnieżka”. Problemy pojawiły się ponownie, gdy



postanowił otworzyć park rozrywki "Disneyland" – odmówiło mu ponad 300 sponsorów! Jednak takie porażki są niczym przy skali sukcesu, który osiągnął. Piękne produkcje Disneya to na pewno jedno z najbardziej ulubionych przez dzieci i dorosłych na całym świecie, Disneyland to marzenie większości dzieci, a sam Walt otrzymał Oscara za wymyślenie postaci Myszki Miki oraz 26 nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej.

## Załącznik nr 2

### 7 nawyków skutecznego nastolatka

“7 nawyków skutecznego nastolatka” to tytuł książki Seana Coveya. Wskazuje on, że wypracowanie tych siedmiu nawyków prowadzi do twórczych zmian.

#### 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 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).

### Załącznik nr 3 Karta pracy

Połącz nawyki z przykładami

1. Nawyk

Dostałem jedynkę z historii. Trzeba przyznać, że mogłem poświęcić więcej czasu na naukę. Zapytam się jak mogę poprawić i dokładnie odpowiem sobie na pytania pod koniec każdego rozdziału w podręczniku. W ten sposób się sprawdzę.

Nawyk \_\_\_\_\_

2. Nawyk

Chciałabym zorganizować Talent Show w naszej szkole. Tylko jak się za to zabrać? Muszę zrobić plan. Zastanowię się jak ma wyglądać to wydarzenie, co w związku z tym jest mi potrzebne.

Nawyk \_\_\_\_\_

3. Nawyk

Chciałam zorganizować Talent Show ale koleżanki zaproponowały jeszcze Walentynki. No i muszę poprawić oceny z geografii, biologii i matematyki. Do tego właśnie zapisałam się na kółko plastyczne. Chyba muszę wybrać co teraz jest z tego najważniejsze.

Nawyk \_\_\_\_\_

4. Nawyk

Zostaliśmy wylosowani do grupy projektowej z polskiego. Niezbyt widzę współpracę z tymi ludźmi. Ale kryteriów do pracy jest tak dużo, że sam nie dam rady dobrze tego zrobić. Może podzielimy się zadaniami. Każde robi oddzielnie i później połączymy w całość. W ten sposób nawet nie będziemy musieli się spotykać na długo.

Nawyk \_\_\_\_\_

5. Nawyk

Pogadam z Klaudią. Spróbuję ją zrozumieć, o co jej chodzi z organizacją tych urodzin. Nie rozumiem, o co ma do mnie żal, ale może jak porozmawiamy, to wszystko się wyjaśni.

Nawyk \_\_\_\_\_

6. Nawyk

Jutro odbędzie się Talent Show. Stworzyliśmy niezły zespół. Pokażemy na co nas stać. Jak wspólnie zagramy, to będzie wielkie wow:) Krzysiek na ukulele, ja na tamburynie, Ola na pianinie a Magda i Zuzia śpiewają.

Nawyk \_\_\_\_\_

7. Nawyk

Po szkole idę na basen. Później odpocznę. Zjem zdrowy podwieczorek i zrobię zadania z matematyki.

Nawyk \_\_\_\_\_

# Załącznik nr 4 - Test

(na podstawie książki Angeli Duckworth, "Upór. Potęga pasji i wytrwałości", wyd. Galaktyka, 2016)

	Zupełnie do mnie nie pasuje	Niezbyt do mnie pasuje	Trochę do mnie pasuje	Raczej do mnie pasuje	Bardzo do mnie pasuje
1) Nowe pomysły i projekty czasem odciągają mnie od poprzednich	5	4	3	2	1
2) Niepowodzenia mnie nie zniechęcają. Niełatwo mnie zniechęcić	1	2	3	4	5
3) Często wyznaczam sobie jakiś cel, ale potem zaczynam dążyć do innego	5	4	3	2	1
4) Jestem bardzo pracowita/pracowity	1	2	3	4	5
5) Z trudnością przychodzi mi skupienie się na przedsięwzięciach, na które trzeba poświęcić więcej niż kilka miesięcy	5	4	3	2	1
6) Kończę wszystko to, co zaczę	1	2	3	4	5
7) Moje zainteresowania zmieniają się z roku na rok	5	4	3	2	1
8) Jestem sumienna/sumienny. Nigdy się nie poddaję	1	2	3	4	5
9) Zdarzało mi się przez krótki czas mieć obsesję na punkcie jakiegoś pomysłu, ale potem traciłam/traciłem zainteresowanie nim	5	4	3	2	1
10) Pokonywałam/pokonywałam przeszkody, aby osiągnąć ważny cel	1	2	3	4	5

Aby obliczyć wartość swojego uporu, dodaj punkty ze wszystkich zaznaczonych odpowiedzi i podziel otrzymaną sumę przez 10. Maksymalna wartość na tej skali wynosi 5 (skrajnie uparty), a minimalna to 1 (zupełny brak uporu).

Na podstawie poniższych danych możesz porównać swój wynik do wyników dorosłych Amerykanów:

poziom uporu 2,5 - jesteś bardziej uparty niż 10% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3 - jesteś bardziej uparty niż 20% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,3 - jesteś bardziej uparty niż 30% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,5 - jesteś bardziej uparty niż 40% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,8 - jesteś bardziej uparty niż 50% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 3,9 - jesteś bardziej uparty niż 60% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,1 - jesteś bardziej uparty niż 70% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,3 - jesteś bardziej uparty niż 80% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,5 - jesteś bardziej uparty niż 90% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,7 - jesteś bardziej uparty niż 95% przebadanych Amerykanów;

poziom uporu 4,93 - jesteś bardziej uparty niż 99% przebadanych Amerykanów.

Możesz sprawdzić swój poziom wytrwałości dodając do siebie punkty z pytań 2, 4, 6, 8 i 10 i dzieląc wynik przez 5.

Pamiętaj, że poziom uporu zmienia się w czasie, a twój wynik jest odzwierciedleniem tego, jak widzisz siebie samego teraz.

## 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 min]

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

### Faza realizacyjna [25 min]

2. W formie miniwykładu 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 strategie działania nastawione 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-kluczowa-kompetencja-przyszlosci#\\_edn3](https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/nastawienie-na-rozwoj-kluczowa-kompetencja-przyszlosci#_edn3) [dostęp: 29.01.2023 r.]
3. Poproś rodziców o podzielenie się na kilkusobowe 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 min]

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 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.