

Scenariusz

Przyjrzyj się sobie

Zaczynamy od zadania!

Przyjrzyj się poniższej liście. Postaw + przy każdym nawyku, który uważasz za dobry/korzystny, 0 przy każdym, który uważasz za neutralny i – przy każdym, który uważasz za negatywny:

- obgryzam paznokcie
- dużo czytam
- codziennie jem słodkie
- odrabiam lekcje zaraz po powrocie ze szkoły
- budzę się o 7
- wyłączam budzik

Na tej lekcji:

- Zastanowisz się jakie są Twoje nawyki, te dobre i te nienajlepsze
- Skąd się biorą i co jest pierwszym krokiem do zmiany
- Spisziesz i skatalogujesz swoje nawyki
- Zastanowisz się nad tym, nad którymi z nich warto popracować
- Dowiesz się, co wpływa na skuteczną zmianę nawyku

Historia Julii

Julia jest uczennicą 7 klasy. Lubi się uczyć, interesuje się biologią i chciałaby w przyszłym roku pójść do dobrego liceum. Marzy o tym, żeby w przyszłości zostać biologiem morskim i ratować zagrożone gatunki. Niestety ostatnio Julia zaczęła mieć problemy w szkole, często się spóźnia, na lekcjach jest nieuważna i trudno jej się skupić. Złapała ostatnio dwie jedynki ze swojego ulubionego przedmiotu. Jeśli tak dalej pójdzie Julia straci szansę na pójście do swojej wymarzonej szkoły.

- Przyjrzyj się jak wygląda przeciętny dzień Julii, zwróć szczególną uwagę na jej nawyki.
- Co zasugerowałbyś jej jako przyjaciel/przyjaciółka?
- Co Julia powinna zmienić w swoim rozkładzie dnia, żeby lepiej się koncentrować?
- Co zacząć/przestać robić/co ograniczyć?
- Jak sądzisz, co zyska Julia jeśli zacznie stosować się do Twoich rad?

Dzień Julii

- 6.00 - budzę się z trudem, po 6 godzinach snu, leżę w łóżku do 6:30, scrollując telefon
- 6.30 - wstaję, myję zęby, trochę czasu zajmuje mi znalezienie czegoś do ubrania, pakuję torbę do szkoły (ale często zapominam czegoś)
- 7.00 - jem śniadanie na jednej nodze, zerkając w telefon, czasem jest już za późno na śniadanie, bo muszę biec do szkoły i nie zdążam przygotować sobie nic w domu. Kupię sobie paluszki w szkolnym sklepiku.
- 7.15 - wybiegam do szkoły
- 8.00 - zaczynam lekcje, ale jestem półprzytomna i na 1 lekcji trochę przysypiam, burczy mi w brzuchu z głodu

- 8.45 - wybiegam do sklepiku przy szkole i kupuję małą puszkę coli i batonika
- 12.00 - długa przerwa. Nie lubię szkolnych obiadów, koleżanka ma ekspresową zupkę chińską, zalewam ją gorącą wodą i zjadam na obiad
- 15.00 - kończę szkołę i biegnę na korki z matematyki, po drodze kupuję w piekarni słodką bułeczkę, żeby nie umrzeć z głodu
- 17.00 - kończę korepetycje i jadę do domu
- 18.00 - zjadam coś na szybko, wychodzę z psem na 10 minut, trochę boli mnie głowa
- 19.00 - siadam do lekcji, próbuję się uczyć, ale ciągle przychodzą powiadomienia i ich dźwięk odrywa mnie od nauki, głowa boli coraz bardziej
- 21.00 - przynoszę sobie z kuchni ciasteczka i mocna herbatę, trudno mi się skupić
- 23.00 - myję się, kładę do łóżka i leżę po ciemku słuchając muzyki na słuchawkach i przeglądając TikToka, piszę ze znajomymi
- 00.00 - zasypiam ze słuchawkami na uszach

Zadanie 2: moje złe i dobre nawyki

Poświęć na to zadanie do 10 minut. Usiądź wygodnie i zastanów się nad swoim typowym dniem. Jak go spędzasz? Wszystko co robisz w życiu jest jakąś formą nawyku: czy wybierasz na śniadanie płatki, czy kanapkę (a może wcale nie jesz śniadania?), czy wieczorem czytasz, czy scrollujesz telefon. Nawet myślenie o sobie w pewien określony sposób jest nawykiem. To akurat jest dobra wiadomość, bo jeśli myślisz o sobie nie najlepiej – możesz to zmienić.

Nie wierzysz?

Jestem jaki jestem - i nic na no nie poradzę!

Na pewno wiele razy słyszałeś to zdanie. Wiele osób używa go jako argumentu. „Jestem nieśmiały”, „Jestem nerwowy” albo, co gorsza: „Jestem głupi”. Znana amerykańska psycholożka, profesor Carol Dweck w swojej książce „Mindset” (pl: „Nowa psychologia sukcesu”) twierdzi, że prawie **wszystko w naszym życiu zależy od naszego nastawienia (mindset)**. Jeżeli jesteśmy nastawieni na ROZWÓJ – to idziemy do przodu i porażki po drodze traktujemy jako cenną lekcję. Jeżeli jesteśmy nastawieni na TRWAŁOŚĆ – to porażki są dla nas kolejnym dowodem na to, że się „nie da”.

A więc – jeśli chcesz w życiu coś zmienić – musisz zmienić swój mindset? A jaki jest Twój?

Eksperyment

W pewnej szkole, uczyły dwie nauczycielki angielskiego: pani Grabowska i pani Kwiatkowska. Obie były doświadczonymi nauczycielkami, obie uczyły od 10 lat i miały niezłe wyniki. Pewnego dnia dyrektor je do siebie wezwał i oświadczył:

- W tym roku szkolnym postanowiliśmy podzielić klasy pod kątem talentów, i tak: pani G dostanie klasę olimpijczyków – to bardzo zdolne dzieci, lubiące ciężko pracować, wszyscy chcą dostać się do najlepszych szkół średnich. To ambitne dzieciaki, może nie jest z nimi najłatwiej, ale mają ogromne możliwości, a pani K będzie musiała w tym roku popracować z tą okropną 6a, gdzie dzieci nie chcą się uczyć i sprawiają problemy wychowawcze. W przyszłym roku panie się zamienią, żeby było sprawiedliwie.

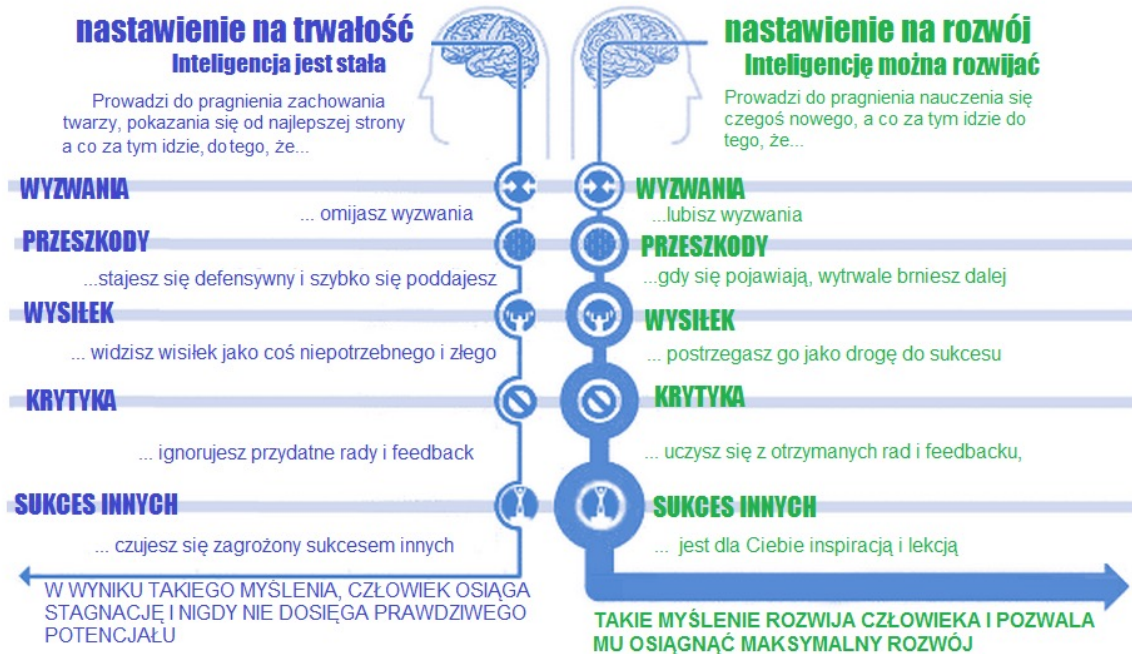
Jak myślicie, co się wydarzyło po roku?

Ależ tak. Klasa 6b osiągnęła świetne wyniki, wśród uczniów było kilku olimpijczyków i dwóch laureatów olimpiady, a w klasie 6a było jeszcze gorzej niż rok wcześniej. Sęk w tym, że pan dyrektor

zażartował sobie z dwóch nauczycielek – w obu klasach byli zarówno chętni do nauki uczniowie, jak i tacy, którym nie chciało się uczyć kompletnie. **Tylko nauczycielki patrzyły na nich przez różne okulary.**

I co z tego wynika?

Podziel się refleksją.



Jak uważasz, czego można nauczyć się z tego eksperymentu?

Od tego jak widzimy świat wokół siebie i samych siebie zależy to, jakie wyniki osiągamy.

Mały test na koniec! A Ty? Jaki_a jesteś?

- Wyzwania mnie paraliżują, wolę je omijać
- Lubię wyzwania, napędzają mnie
- Sukcesy innych cieszą mnie i inspirują
- Łatwo się poddam
- Nie lubię się wysilać. Po co?
- Lubie się czasem trochę zmęczyć. Odpoczynek po wysiłku lepiej smakuje