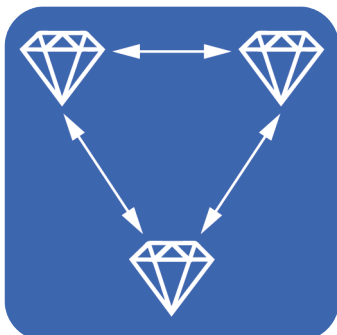




Technický list



4. MŮJ UČEBNÍ DIAMANT

Název činnosti	Můj učební diamant
Rozměry učení schopnosti učit se	Sebeuvědomění <ul style="list-style-type: none">- Co mohu udělat?- V čem se musím zlepšit? Iniciativa a odpovědnost <ul style="list-style-type: none">- Pochopení mých studijních omezení a možností- Přebírání odpovědnosti za vlastní učení- Hledání otázek a analogií k řízení Zapojení a řízení <ul style="list-style-type: none">- Pochopení mých učebních strategií a jejich vlivu na učení- Vybrat a vyhledat dostupné zdroje Monitorování a přizpůsobení <ul style="list-style-type: none">- Jak se změnil můj přístup k tomu, co jsem dělal?- Přizpůsobení toho, co dělám, pro budoucí učení
Shrnutí činnosti	Pochopíte souvislost mezi myšlenkami a chováním, abyste pochopili, kdy vás myšlenky odvádějí od učení. Tato aktivita vám pomůže identifikovat a znázornit interakci mezi vašimi myšlenkami a činy a také analyzovat pocity a emoce, které ovlivňují vaše chování.



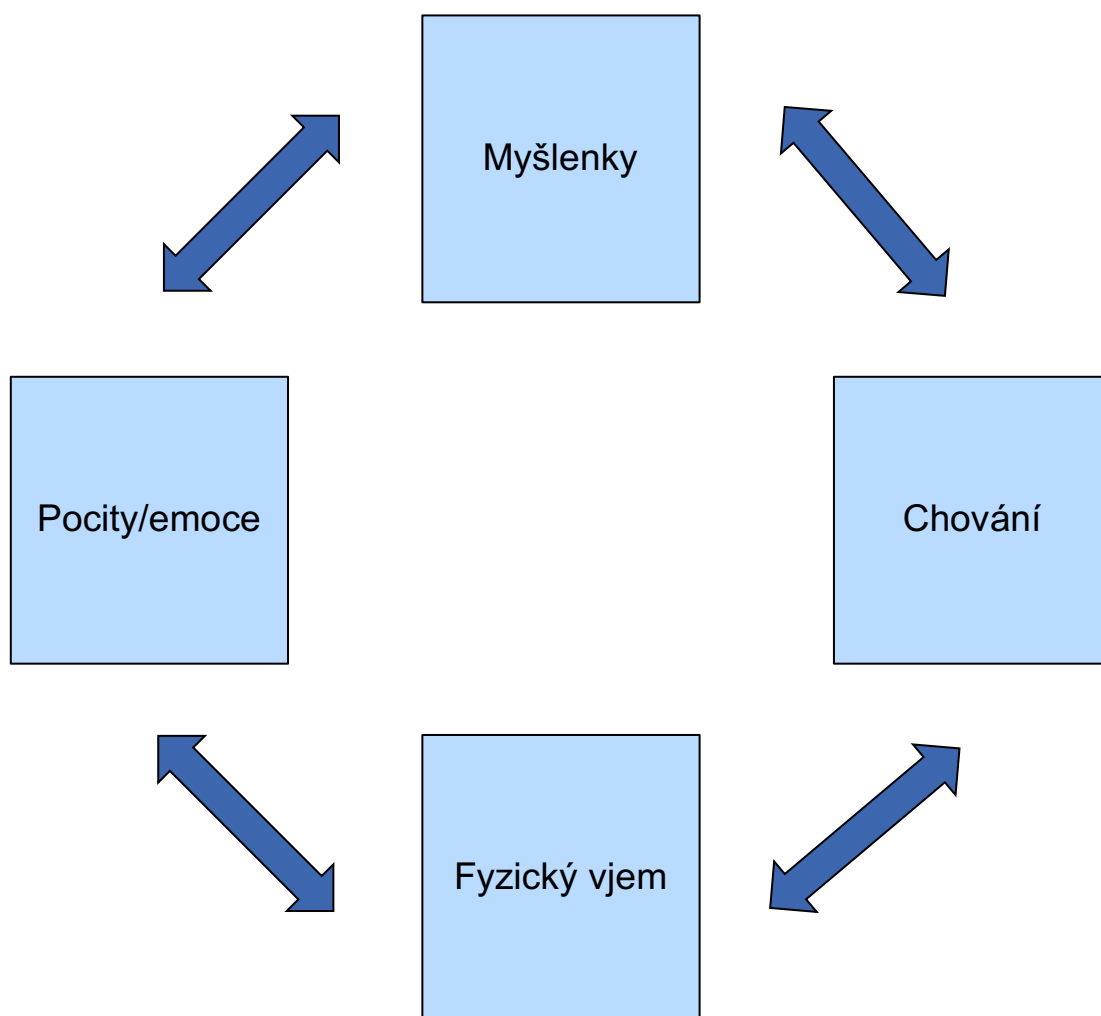


Nástroj pro aktivity

Učební diamant

Naučte se, jak změnit negativní zkušenosti v pozitivní a jak z pozitivních zkušeností růst! Pochopte souvislost mezi myšlenkami a chováním, abyste pochopili, kdy vás myšlenky odvádějí od učení. Tato aktivita vám pomůže identifikovat a znázornit interakci mezi vašimi myšlenkami a činy a také analyzovat pocity a emoce, které ovlivňují vaše chování při učení. List aktivity si můžete vytisknout nebo si podobný diagram nakreslit na papír/do sešitu.

Učební situace (pozitivní nebo negativní):





Pozitivní:

Vzpomeňte si na situaci, kdy se vám učení podařilo. Dejte této učební situaci název a napište ji do listu.

Nyní postupujte podle následujících kroků:

1. Vyplňte diamant (pozitivní/negativní situace)
 - Jaká byla situace při učení? (*např. lekce o nepravidelných slovesech*)
 - Co se vám honilo hlavou? (*myšlenky*)
 - Jak jste se cítili? (*pocity/emoce*)
 - Jaká byla vaše reakce na fyzický pocit? (*pocit*)
 - Jak jste se kvůli tomu choval? (*chování*)

Tuto činnost opakujte tolikrát, kolikrát můžete. Snažte se mít k dispozici alespoň 3 nebo 4 příklady. Jakmile to uděláte, prostudujte si diagramy a najděte slova, kterými popíšete všechny své pozitivní myšlenky o sobě a svém učení.

Napište si je na kus papíru.

Tj. opravdu mě bavilo učit se, když jsem mluvil s ostatními lidmi. Rád se ptám a jsem zvědavý. Rád poslouchám ostatní lidi, když mluví, a opakuji nebo napodobuji je a dostávám přímou zpětnou vazbu na svou výslovnost.

Nyní pomocí těchto pozitivních myšlenek popište svá základní přesvědčení o. Jak se vidíte jako žák?

Tj. umím dobře vyslovovat. Jsem dobrý v navazování kontaktů s novými lidmi. Jsem schopen dosáhnout čehokoli, pokud si to dopředu naplánuji a odhodlám se k tomu. Dokážu požádat lidi o pomoc, když ji potřebuji. Je v pořádku, že nejsem odborník hned od začátku, proces učení je zábavný a náročný.

Negativní:

Nyní vyplňte kosočtverec pomocí příkladů negativních situací při učení. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste zažili neúspěch nebo nedosáhli toho, co jste chtěli.

- Jaká byla situace? (*např. prezentace před třídou a učitel mě opravil*)
- Co se vám honilo hlavou? (*myšlenky*)
- Jak jste se cítili? (*pocity/emoce*)
- Jaká byla vaše reakce na fyzický pocit? (*pocit*)
- Jak jste se kvůli tomu choval? (*chování*)

Až Diamant několikrát vyplníte několika různými negativními situacemi při učení, napište sem všechny své negativní myšlenky týkající se vás a vašeho učení:

Tj. opravdu nesnáším memorování gramatických pravidel. Nerad se cítím hloupě. Gramatika je nudná. Je nemožné se soustředit, když si zároveň musím najít čas na péči o





děti/vyzvedávání ze školky atd. Po práci jsem opravdu unavená a poslední, na co mám chuť, je učit se.

Nyní použijte tyto negativní myšlenky k popisu svých základních přesvědčení o sobě samém.

Tj. špatně si pamatuji gramatiku. Jsem špatný v organizaci slov a vidění struktur. Pokud se nedokážu zbavit přízvuku, nemohu se stát plynulým. Jsem příliš starý na to, abych se učil nový jazyk.

Způsob, jakým danou situaci vnímáme, určuje, jak se cítíme. Pokud změním způsob myšlení, změní se i naše pocity. Způsob, jakým myslíme, určuje naše chování. POKUD změňte způsob myšlení, můžete změnit i své chování. Někdy přeceňujeme důležitost situace, což vytváří negativní důsledky a brzdí nás to v jednání.

1. Zpochybňování mých negativních myšlenek
 - Existují důkazy, které jsou v rozporu s mými myšlenkami? Uveďte příklady, kdy tomu tak nebylo?
 - Kdybych se zeptal přítele nebo jiných lidí, kteří mě znají, souhlasili by s mými myšlenkami a názory?
 - Co bych poradil ostatním ve stejné situaci?
 - Bude na tom za rok záležet?
 - Co si myslíte poté, co jste odpověděli na jednu nebo více z těchto otázek?
 - Jaký je to pocit myslet tímto jiným způsobem a jak vás to nabíjí?

2. Na základě Diamantu pozitivních učebních situací se podívejte na důsledky na základě scénáře, který jste uvedli v diamantu.

Vyplňte následující tabulku na základě jedné z popsaných pozitivních událostí, jaké důsledky měla pro vás nebo vaše okolí a jaké myšlenky z ní mohly vyplynout?

	Pozitivní situace při učení
Důsledky; co se v důsledku toho stalo vám nebo vašemu okolí?	
Základní přesvědčení; co si říkám, abych si udržel pozitivní myšlení a motivoval se, když se mi nedaří a je to pro mě těžké?	

