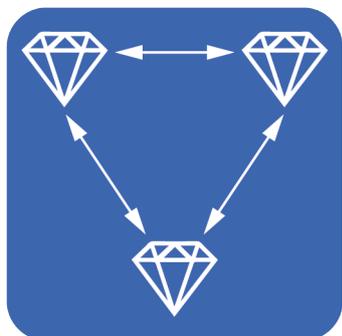




Технический лист



4. МОЙ БРИЛЛИАНТ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

название занятия	Мой бриллиант для обучения
Параметры L2L	<p>Самосознание</p> <ul style="list-style-type: none">- Что я могу делать?- В чем мне нужно совершенствоваться? <p>Инициатива и ответственность</p> <ul style="list-style-type: none">- Понимание своих ограничений и возможностей в обучении- Принятие ответственности за собственное обучение- Поиск движущих вопросов и аналогий <p>Привлечение и руководство</p> <ul style="list-style-type: none">- Понимание моих стратегий обучения и того, как они влияют на мое обучение- Выбирать и искать доступные мне ресурсы <p>Мониторинг и адаптация</p> <ul style="list-style-type: none">- Как мой подход изменил то, что я сделал?- Адаптация того, что я делаю, для будущего обучения
Краткое описание занятия	Понять связь между мыслями и поведением, чтобы понять, когда ваши мысли уведут вас от учебы. Это занятие поможет вам выявить и проиллюстрировать взаимосвязь между вашими мыслями и действиями, а





	также проанализировать чувства и эмоции, которые влияют на ваше поведение.
--	--

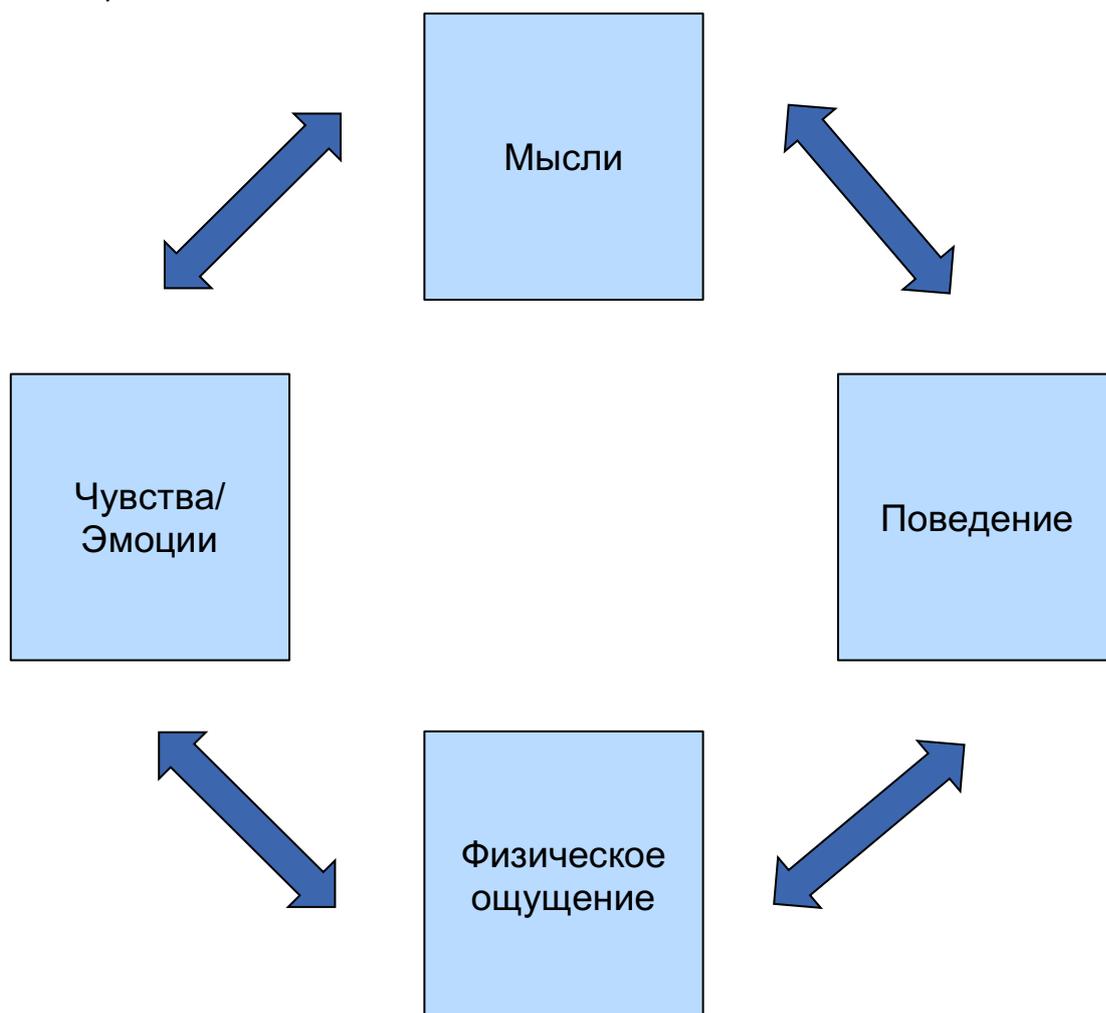
Инструмент занятий

Обучающий бриллиант

Узнайте, как превращать негативный опыт в позитивный и развиваться на основе позитивного! Поймите связь между мыслями и поведением, чтобы понять, когда ваши мысли уведут вас от учебы. Это задание поможет вам определить и проиллюстрировать взаимосвязь между вашими мыслями и действиями, а также проанализировать чувства и эмоции, которые влияют на ваше поведение в учебе. Вы можете распечатать лист с заданием или нарисовать подобную схему на листе бумаги или в блокноте.

Учебная ситуация: (положительная или отрицательная)





Положительная:

Подумайте о ситуации, когда у вас был успешный опыт обучения. Дайте этой учебной ситуации название и запишите ее на своем листе.

Теперь выполните следующие действия:

- Заполните бриллиант (положительные/отрицательные ситуации)
- Какова была учебная ситуация? (например, урок неправильных глаголов)
- Что пронеслось у вас в голове? (мысли)
- Что вы почувствовали? (чувства/эмоции)
- Какова была ваша реакция на физические ощущения? (ощущения)
- Как это заставило вас действовать? (поведение)

Повторите это упражнение столько раз, сколько сможете. Постарайтесь, по крайней мере, иметь 3 или 4 примера для работы. Как только вы это сделаете, изучите диаграммы и найдите слова, чтобы описать все ваши позитивные мысли о себе и вашем обучении.

Запишите их на листе бумаги.





Например, мне действительно нравилось учиться, общаясь с другими людьми. Мне нравится задавать вопросы и проявлять любопытство. Мне нравится слушать других людей, когда они говорят, повторять или копировать их и получать прямые отзывы о моем произношении.

Теперь используйте эти позитивные мысли, чтобы описать свои основные убеждения относительно. Каким вы видите себя в качестве ученика?

Например, у меня хорошее произношение. Я хорошо умею устанавливать связи с новыми людьми. Я способен достичь чего угодно, если буду планировать заранее и настроюсь на это. Я могу обратиться к людям за помощью, когда мне это нужно. Это нормально - не быть экспертом с самого начала, процесс обучения увлекательный и сложный.

Отрицательная:

Теперь заполните бриллиант, используя примеры негативной учебной ситуации. Подумайте о ситуации, когда у вас был опыт неудачи или вы не достигли того, чего хотели.

- Какова была ситуация? (т.е. я выступал перед классом, и учитель меня скорректировал)
- Что пронеслось у вас в голове? (мысли)
- Что вы почувствовали? (чувства/эмоции)
- Какова была ваша реакция на физические ощущения? (ощущения)
- Как это заставило вас действовать? (поведение)

Когда вы пару раз наполнили бриллиант несколькими различными негативными ситуациями обучения, напишите здесь все свои негативные мысли о себе и вашем обучении:

Например, я очень не люблю заучивать грамматические правила. Мне не нравится чувствовать себя глупым. Грамматика - это скучно. Невозможно сосредоточиться, когда мне нужно еще и найти время, чтобы присмотреть за детьми/забрать их из сада и т.д. Я очень устаю после работы, и меньше всего мне хочется заниматься.

Теперь используйте эти негативные мысли для описания своих основных убеждений о себе.

Например, я плохо запоминаю грамматику. Я не умею организовывать слова и видеть структуры. Если я не смогу избавиться от своего акцента, я не смогу свободно говорить. Я слишком стар, чтобы учить новый язык.

От того, как мы воспринимаем ту или иную ситуацию, зависят наши чувства. Если мы изменим образ мыслей, то изменятся и чувства. То, как мы думаем, определяет наше поведение. Если вы измените образ мыслей, то сможете изменить свое поведение. Иногда мы преувеличиваем важность ситуации, что приводит к негативным последствиям и удерживает нас от действий.

1. Оспаривание моих негативных мыслей





Стратегия наставничества UPSIM

- Есть ли доказательства, противоречащие моим мыслям? Приведите примеры, когда это было не так?
 - Если я спрошу друга или других людей, которые меня знают, согласятся ли они с моими мыслями и убеждениями?
 - Какой совет я бы дал другим в такой же ситуации?
 - Будет ли это иметь значение через год?
 - Что вы думаете сейчас, ответив на один или несколько из этих вопросов?
 - Что вы чувствуете, когда думаете по-другому, и как это заряжает вас энергией?
2. Основываясь на " Бриллианте позитивных учебных ситуаций", рассмотрите последствия, основанные на сценарии, который вы представили в бриллианте.

Заполните таблицу ниже, основываясь на одном из описанных вами позитивных событий, каковы были последствия для вас или вашего окружения и какие мысли могли возникнуть в связи с этим?

	Положительная учебная ситуация
Последствия; что произошло в результате - с вами или с вашим окружением?	
Основное убеждение: что я говорю себе, чтобы сохранить позитивный настрой и мотивировать себя, когда мне трудно и тяжело?	

