



Технический лист



10. МОЙ УЧЕБНЫЙ БРИЛЛИАНТ - ПОВТОРЕНИЕ 4 ОЦЕНКА

| Название занятия | Мой учебный бриллиант |
|--|--|
| <p>Параметры L2L</p> | <p>Самосознание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что я умею делать? - В чем мне нужно стать лучше? <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 учебы и того, как они влияют на мое обучение - Выбор и поиск доступных мне ресурсов <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 |
| <p>Краткое описание занятия</p> | <p>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</p> |





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

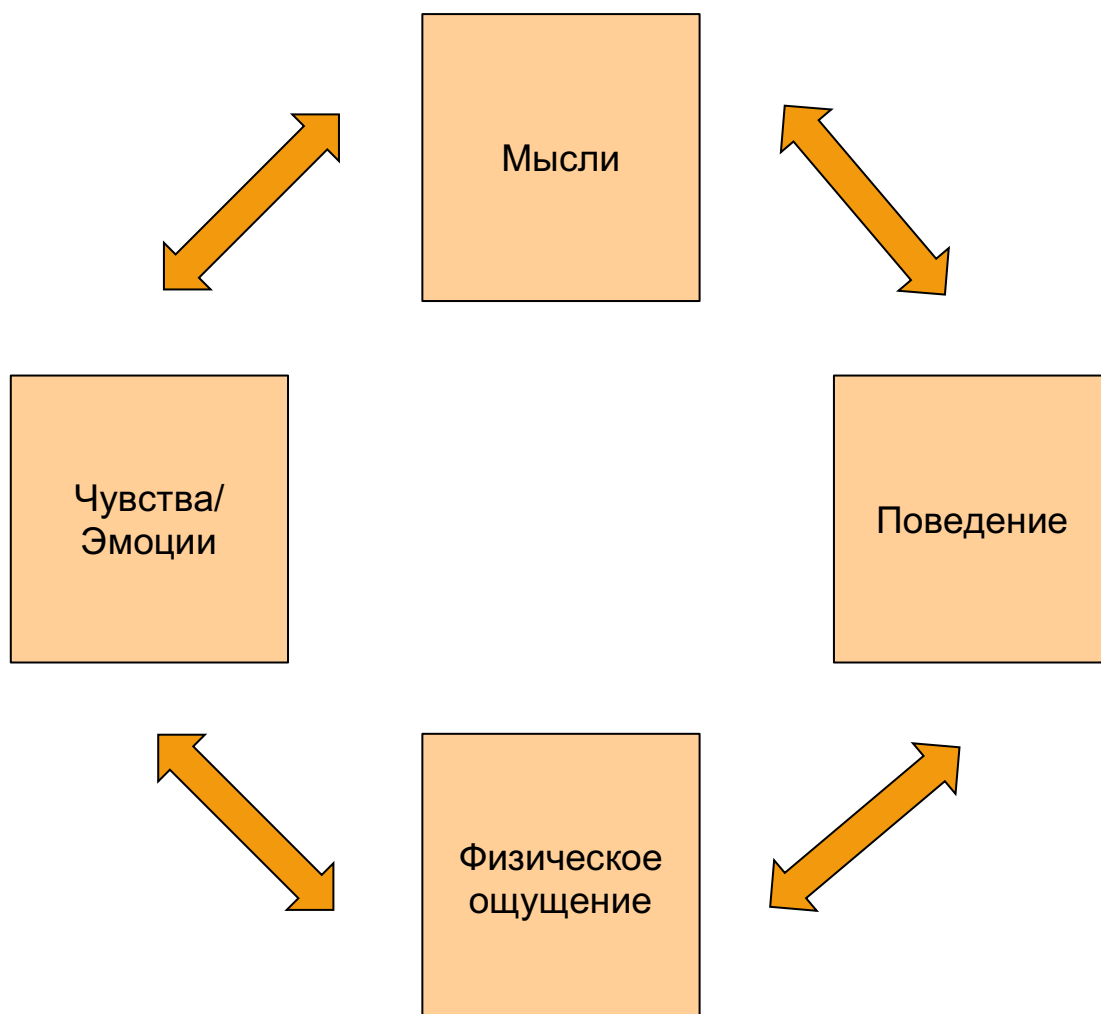
Инструмент занятий

Бриллиант обучения

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 выявить 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: (позитивная или негативная)





Позитивная:

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

Далее выполните следующие действия:

1. Заполните бриллиант (позитивные/негативные ситуации)
 - Какова была учебная ситуация? (например, урок неправильных глаголов)
 - Что пронеслось у вас в голове? (мысли)
 - Что вы чувствовали? (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.





Стратегия наставничества UPSIM

Write them down on a piece of paper.

Например, мне очень нравится учиться, общаясь с другими людьми. Мне нравится задавать вопросы и быть любопытным. Мне нравится слушать других людей, когда они говорят, повторять или копировать их и получать прямую обратную связь по поводу моего произношения.

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

Например, у меня хорошее произношение. Я умею заводить знакомства с новыми людьми. Я способен достичь чего угодно, если буду планировать и стремиться к этому. Я могу попросить людей о помощи, когда она мне нужна. Это нормально - не быть экспертом с самого начала, процесс обучения веселый и интересный.

негативный:

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? (Например, я выступаю перед классом, и учитель меня поправляет)
- 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 несколько раз заполните " Бриллиант" различными негативными учебными ситуациями, напишите здесь все свои негативные мысли о себе и своем 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 садика и т.д. Я очень устаю после работы, и меньше всего мне хочется заниматься.

Теперь используйте эти негативные мысли, чтобы описать свои основные убеждения 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





Стратегия наставничества UPSIM

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. Бросаю вызов своим негативным мыслям
 - 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?

| | Позитивная ситуация обучения |
|---|------------------------------|
| 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? | |

