

Sztuka wyboru i sztuka radzenia sobie z porażką

PLAN:

- A) Zapraszam do obejrzenia filmiku 5 METOD JAK PORADZIĆ SOBIE Z PORĄŻKĄ (14 minut) o radzeniu sobie z porażką.

<https://www.youtube.com/watch?v=16fOslgSMjk>

- B) Do wyboru trzy opowiadania, pod każdym pytaniem do cichej refleksji, zastanowienia się nad sobą oraz pytania do wywołania dyskusji.

- C) Piosenka motywacyjna:

Zeus - Jesteś siewcą

<https://www.youtube.com/watch?v=Pu9A5PFQHno>

Zeus – Jesteś idealnie niedoskonały

<https://www.youtube.com/watch?v=s-BxmhGwcl0>

Można wybrać Narratora, który czyta opowiadanie, zadaje pytania, pyta o opinię uczniów, zachęca do głosowania (przez przybijanie łapek na ekranie).

Na koniec uczeń losowo wybrany podsumowuje dyskusję, nie wyraża swojej opinii, ale podsumowuje wypowiedzi klasy.

Nauczyciel wspiera Narratora, aktywizuje cichych uczniów, zapewnia, że nie ma jednej słusznej odpowiedzi, każdy ma prawo do swojego zdania.

1. Wybierz jedno krzesło Historia prawdziwa

Światowej sławy tenor Luciano Pavarotti wspomina: "Kiedy byłem mały, mój ojciec, który był piekarzem, ukazał mi piękno śpiewu. Nakłaniał mnie, bym ciężko pracował nad szkoleniem głosu.

Arrigo Pola, zawodowy śpiewak z naszego miasta, przyjął mnie na lekcje. Zapisalem się też do studium nauczycielskiego. Kiedy zbliżał się koniec nauki, zadałem ojcu pytanie:

- Mam być nauczycielem czy śpiewakiem?

- Luciano - odparł ojciec - jeśli będziesz próbował siedzieć na dwóch krzesłach naraz, spadniesz między nie. W życiu trzeba wybierać: można siedzieć tylko na jednym krześle!

Wybrałem więc jedno. Zajął mi to siedem lat nauki i zawiedzionych nadziei, zanim po raz pierwszy wystąpiłem jako zawodowy śpiewak. Następne siedem lat zabrało mi dotarcie do Metropolitan Opera. A teraz myślę, że niezależnie od tego, co robimy - układamy cegły, piszemy książkę, cokolwiek wybierzemy - musimy się temu poświęcić bez reszty. Zaangażowanie - oto klucz. Trzeba wybrać jedno krzesło."

Luciano Pavarotti

Stajesz przed wyborem nowej szkoły. Czym się kierujesz wybierając szkołę?

Wybierasz jeden konkretny profil czy kilka różnych?

Czy podając wiele profili, zdajesz się na ślepy los, który wybierze za Ciebie?

Czy zdanie się na ślepy los jest rozsądne?

Kto pomaga Tobie w decyzji wyboru nowej szkoły?

Czy jest coś, czemu chcesz się poświęcić bez reszty?

2. Most

Pewien człowiek pracował jak operator zwodzonego mostu. Kiedy podnosił most, przepływały pod nim barki, opuszczając go przepuszczał mknące po szynach pociągi. Pewnego dnia wziął ze sobą do pracy swego kilkuletniego jedyne syna. Gdy wykonywał swoje rutynowe czynności, jego syn bawił się na zewnątrz dyżurki. Wtem rozległ się dźwięk telefonu, który jak zwykle był zapowiedzią informacji o nadjeżdżającym pociągu. Szybko włączył urządzenie opuszczające most i właśnie wtedy usłyszał przeraźliwy krzyk swego syna. Gdy wyrzwał na zewnątrz, zobaczył, że jego noga uwięziona została w trybach maszyny, które powoli miażdżyły ją i wciągały do środka. W tej chwili usłyszał także sygnał nadjeżdżającego z oddali pociągu. W tak dramatycznej sytuacji miał jedynie dwie możliwości - opuścić lub podnieść most wybawiając syna od śmierci, ale skazując na nią setki pasażerów nadjeżdżającego pociągu.

Ojciec wybrał śmierć syna...

Kiedy pociąg przejeżdżał po moście, niektórzy ludzie uśmiechnięci machali mu rękoma na powitanie. On tymczasem stał zalany łzami, a jego serce przeszywał ogromny ból z powodu męki, w jakiej zginął jego jedyny, ukochany syn.

Autor nieznany

Dramatyczny wybór. Czy postąpiłbyś tak samo, będąc na miejscu ojca? (głosowanie, łapki), kilkoro uczniów uzasadnia swoją decyzję.

Czy można było tej sytuacji uniknąć, zapobiec?

Czy znajdziesz inne rozwiązanie w opisanej sytuacji?

Pomijając wiek syna w historyjce powiedz, co sądzisz zachowaniach ryzykownych i kto tak naprawdę ponosi konsekwencje i niesie ciężar tragicznych wydarzeń?

3. Kamienie życia

Pewnego dnia, pewien stary profesor został zaangażowany aby przeprowadzić kurs dla grupy dwunastu szefów wielkich koncernów amerykańskich, na temat skutecznego planowania czasu.

Kurs ten był jednym z pięciu modułów przewidzianych na dzień szkolenia. Stary profesor miał więc do dyspozycji tylko jedną godzinę by wyłożyć swój przedmiot. Stojąc przed tą elitarną grupą (która była gotowa zanotować wszystko, czego ekspert będzie nauczał), stary profesor popatrzył powoli na każdego z osobna, następnie powiedział: "Przeprowadzimy doświadczenie". Z pod biurka, które go oddzielało od studentów, stary profesor wyjął wielki dzban (o pojemności 4 litrów), który postawił delikatnie przed sobą.

Następnie wyjął około dwunastu kamieni, wielkości piłki do tenisa, i delikatnie włożył je kolejno do dzbana. Gdy dzban był wypełniony po brzegi i niemożliwym było dorzucenie jeszcze jednego kamienia, podniósł wzrok na swoich studentów i zapytał ich: "Czy dzban jest pełen?" Wszyscy odpowiedzieli: "Tak". Począł kilka sekund i dodał: "Na pewno?". Następnie pochylił się znowu i wyjął spod biurka naczynie wypełnione żwirem. Delikatnie wysypał żwir na kamienie po czym potrząsnął lekko dzbanem. Żwir zajął miejsce między kamieniami... aż do dna dzbana. Stary profesor znów podniósł wzrok na audytorium i znów zapytał: "Czy dzban jest pełen?"

Tym razem świetni studenci zaczęli rozumieć. Jeden z nich odpowiedział: "Prawdopodobnie nie". "Dobrze" odpowiedział stary profesor. Pochylił się jeszcze raz i wyjął spod biurka naczynie z piaskiem. Z uwagą wysypał piasek do dzbana. Piasek zajął wolną przestrzeń między kamieniami i żwirem. Jeszcze raz zapytał: "Czy dzban jest pełen?"

Tym razem, bez zająknięcia, świetni studenci odpowiedzieli chórem: "Nie", "Dobrze" odpowiedział stary profesor. I tak, jak się spodziewali, wziął butelkę wody, która stała na biurku i wypełnił dzban aż po brzegi. Stary profesor podniósł wzrok na grupę studentów i zapytał ich: "Jaka wielka prawdę ukazuje nam to doświadczenie?" Najbardziej odważny z uczniów, biorąc pod uwagę przedmiot kursu, odpowiedział: "To pokazuje, że nawet jeśli nasz kalendarz jest całkiem wypełniony, jeśli naprawdę chcemy, możemy dorzucić więcej spotkań, więcej rzeczy do zrobienia". "Nie" odpowiedział stary profesor, "To nie o to chodziło".

"Wielka prawda, która przedstawia to doświadczenie jest następująca: jeśli nie włożymy kamieni, jako pierwszych do dzbana, później nie będzie to możliwe". Zapanowało głębokie milczenie, każdy uświadomił sobie oczywistość tego stwierdzenia.

Stary profesor zapytał ich: "Co stanowi kamienie w waszym życiu?" "Wasze zdrowie?", "Wasza rodzina?", "Przyjaciele?", "Zrealizowanie marzeń?", "Robienie tego, co jest wasza pasja?" "Uczyć się?", "Odpoczywać?", "Dać sobie czas...?", "Albo jeszcze coś innego?", "Należy zapamiętać, że najważniejsze jest włożyć swoje KAMIENIE jako pierwsze do życia, w przeciwnym wypadku ryzykujemy przegrać... własne życie. Jeśli damy pierwszeństwo drobiazgom (żwir, piasek), wypełnimy życie drobiazgami i nie będziemy mieć wystarczająco dużo cennego czasu, by poświęcić go na ważne elementy życia.

Zatem nie zapomnijcie zadać sobie pytania: "Co stanowi kamienie w moim życiu?"

Następnie, włożcie je na początku do waszego dzbanu (życia). Przyjacielskim gestem dłoni, stary profesor pozdrowił audytorium i powoli opuścił salę...

Bruno Ferrero

Co jest Twoim kamieniem, skałą, opoką?

Co jest Twoim żwirem, piaskiem?

Co powinno znaleźć się w dzbanie Twojego życia?

Czego nie może zabraknąć?

Czy na pewno Ty decydujesz o kamieniach? Czy to raczej okoliczności życia, przyjaciele narzucają

Tobie styl, a Ty bezrefleksyjnie przyswajasz, jako swoje?

Umiesz odmówić czyli być asertywnym?

DO REFLEKSJI:

Jeśli Ty nie wybierasz, inni wybierają za Ciebie!

Jeśli Ty milczysz, inni mówią za Ciebie!

Nie pozwól, żeby życie przepływało bezobjawowo. Miej na nie wpływ.

Zacznij pływać.

Wyplń na głębie.