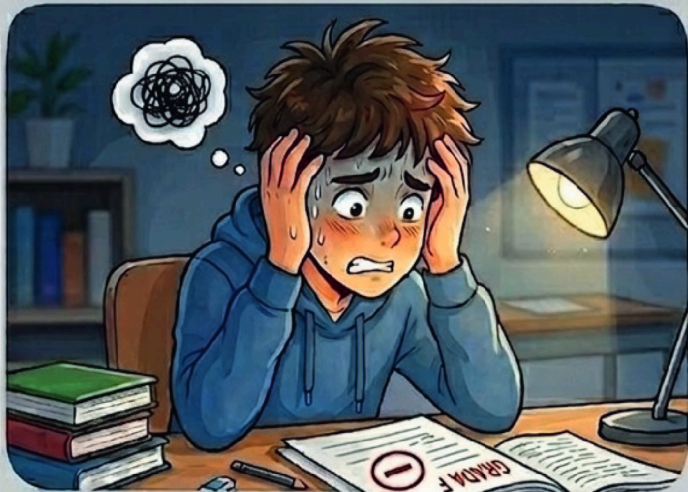


1

Učitelj je donio ispravljeni test i vidiš da si pogriješio zadatak za koji si bio siguran da ga znaš riješiti.



Ako pogriješim na testu,
to znači da sam glup.



Je li jedna pogreška
dovoljan dokaz da sam glup?





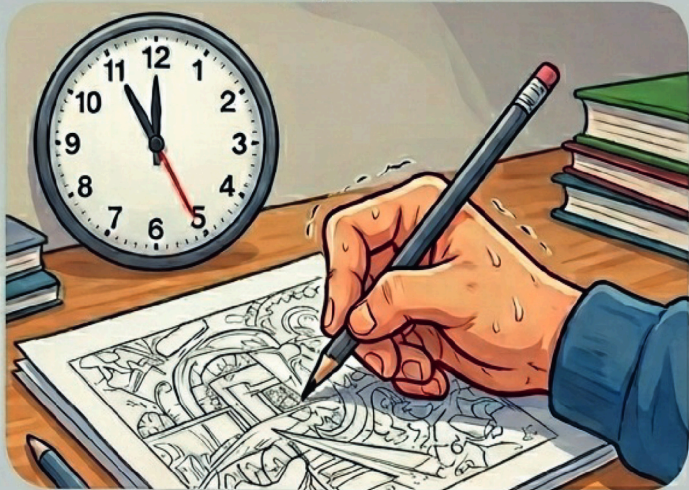
Pogreška na testu samo mi pokazuje
što još trebam bolje naučiti ili na što
trebam paziti prilikom rješavanja
testa (npr. pažljivije pročitati pitanje,
provjeriti odgovore, ne biti brzoplet ...).



Što mogu naučiti iz ove
pogreške?

2

Naišao si na zadatak koji ti je pretežak. Nikako ga ne uspijevaš riješiti.



Ne smijem predati rad dok ne bude savršen.



Što me zapravo tjera da još uvijek popravljam ovaj rad?





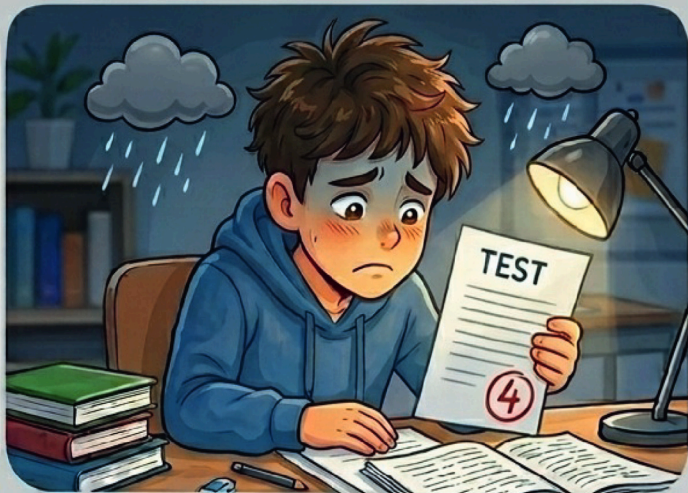
Važnije je predati rad na vrijeme
nego gubiti vrijeme na detaljima
koje mnogi i ne primijete.



Je li uopće moguće napraviti savršeni
rad? Koja je cijena popravljivanja detalja?

3

Dobio si na testu četvorku
iako si očekivao peticu.



Dobio sam 4, ja sam
totalni promašaj.



Znači li četvorka
stvarno da sam promašaj?





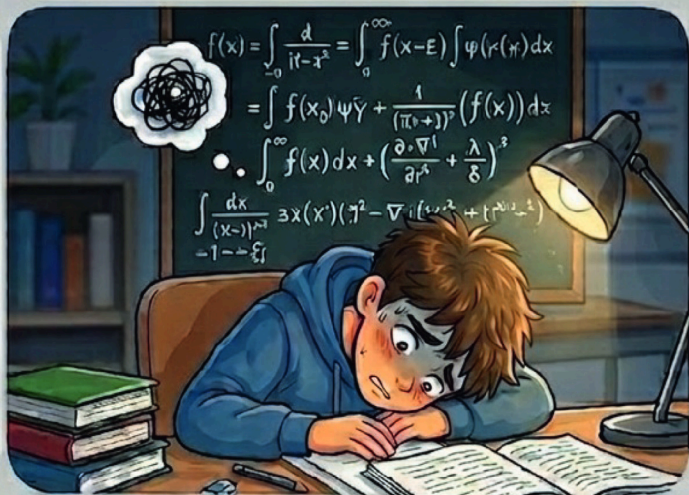
Četvorka je dobra ocjena, a sljedeći put ću se više potruditi oko dijelova na kojima sam griješio.



Na kojim dijelovima mogu sljedeći put još malo poraditi? 

4

Prvi put pokušavaš riješiti novi tip zadatka i ne uspijevaš.



Ako ne uspijem odmah, iz prve, to znači da nisam sposoban za ovo.



Mogu li iz jednog neuspješnog pokušaja zaključiti da nisam sposoban za nešto?





$$\int ax^3 + \lg z = \frac{24}{4}$$
$$\int \frac{x}{x} + = \frac{1}{2+4n}$$



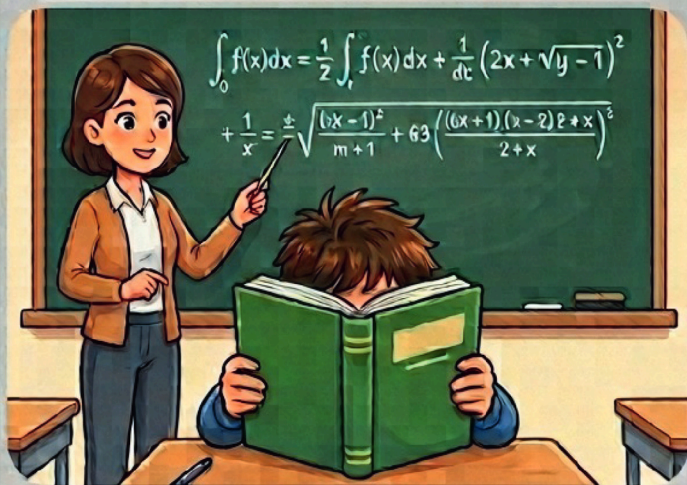
Za sve nove vještine potrebno
je vrijeme i vježba, normalno
je da ne ide od prve.



Što bih mogao pokušati
drugačije sljedeći put?

5

Učitelj ponudi složen i težak zadatak, a nitko se ne javlja za rješavanje.

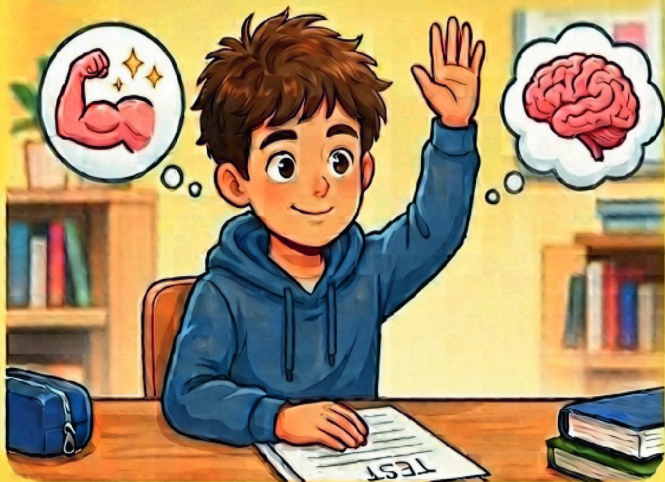


Bolje da uopće ne rješavam taj teški zadatak nego da ispadnem glup ako pogriješim.



Što me više brine - pogreška ili ono što bi drugi mogli pomisliti?





Ovaj zadatak je izazov, čak i ako ne uspijem, mozak će mi raditi i naučit ću nešto novo. Svi griješe dok uče. Pokušaj su znak mudrosti i hrabrosti, a ne gluposti i slabosti.



Što bih mogao naučiti ako ipak pokušam?

6

Na ploči napišeš pogrešan rezultat, a nekoliko učenika to primijeti i reagira, ispravlja grešku.

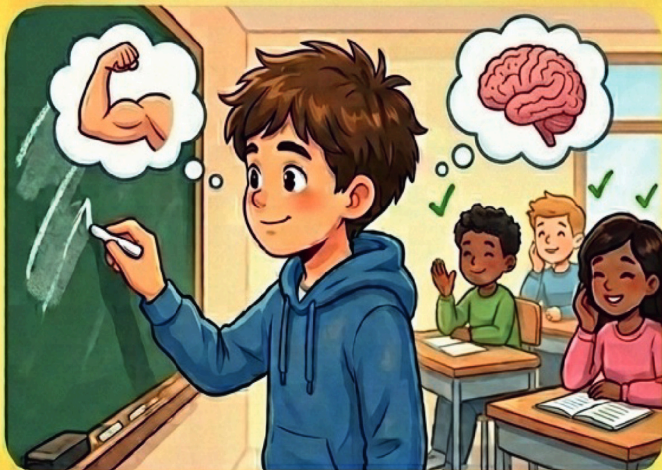


Napravio sam grešku pred cijelim razredom, koja sramota.



Koliko ću dugo osjećati sram zbog ove pogreške?





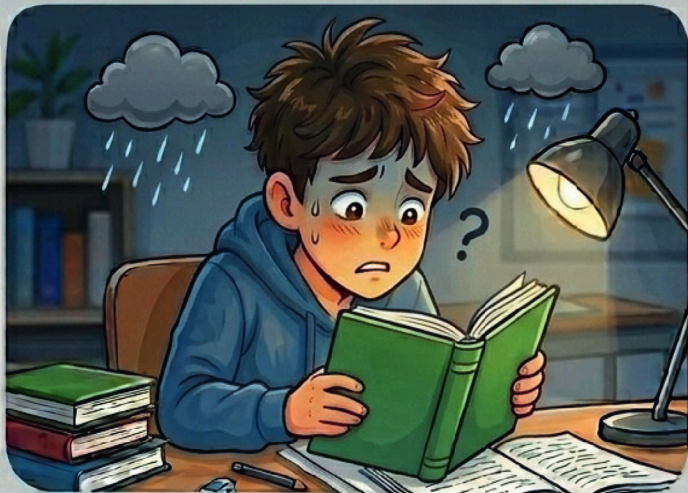
Bilo je neugodno, ali sutra će se svi pričati o nečem drugom i neće se toga više sjećati.



Hoće li mi ova situacija za nekoliko dana biti jednako važna?

7

Za novo gradivo moraš učiti mnogo
dulje nego što si očekivao.

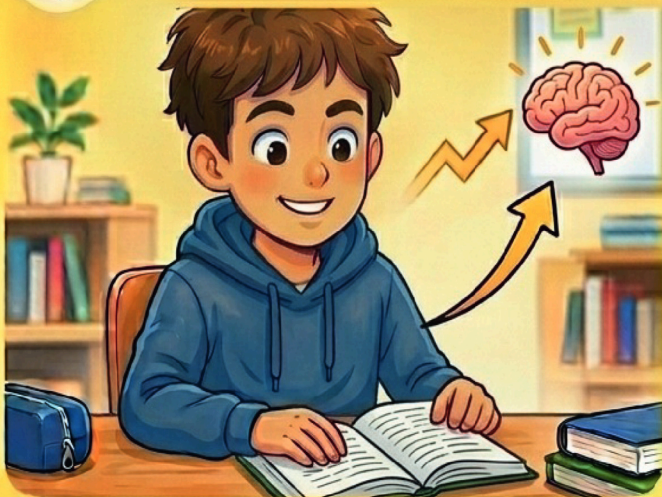


Ako se moram jako truditi da nešto
naučim, to znači da zapravo nisam
jako sposoban.



Zbog čega mislim da se oni koji su
sposobni ne trebaju truditi?





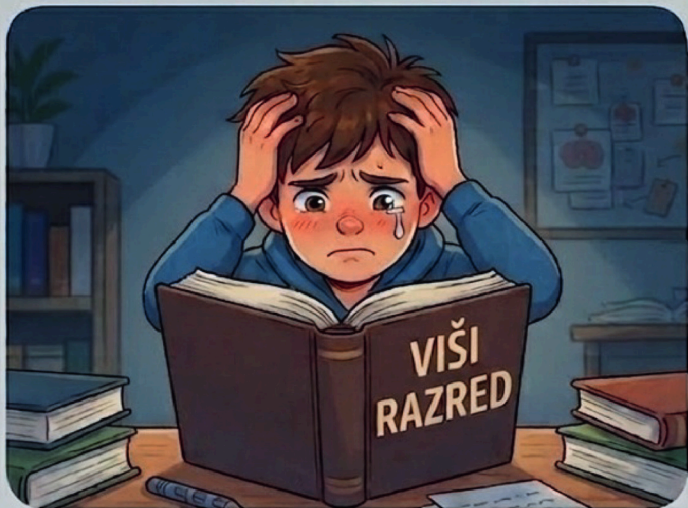
Za uspjeh nisu važne samo
sposobnosti već rad i upornost.



Kako mi rad i upornost mogu
pomoći da ostvarim svoj cilj?

8

Primjećuješ da je gradivo ove godine znatno zahtjevnije nego prije.



Mislim da ovo nikada neću naučiti. Previše mi je.



Koji su razlozi zbog kojih se u učenju više ne mogu osloniti samo na svoju pamet?





Zahtjevno gradivo je prilika za napredak. Možda trebam razviti nove metode učenja ili bolje radne navike.



Koju novu metodu učenja mogu isprobati?

9

**Nakon dodatnih objašnjenja
još uvijek nisi siguran kako
riješiti zadatak.**



**Mora li pametna osoba sve
shvatiti odmah?**



Čak i najveći stručnjaci provode
puno vremena vježbajući kako bi
nešto postigli.



Koliko vježbam da bi mi nešto
što mi je teško postalo lakše?

10

Već nekoliko puta pokušavaš razumjeti gradivo koje učiš, ali i dalje ne razumiješ.



Ovaj predmet mi ne ide od ruke, jednostavno nemam „kliker“ za to.



Znači li to što SADA nešto ne razumijem da to ne mogu naučiti?





SADA mi je ovaj predmet težak,
ali uz više vježbe mogu ga savladati
korak po korak.



Koji je moj prvi mali
korak danas?



11

Zapneš na zadatku i razmišljaš
trebaš li pitati učitelja za pomoć.



Strah me je tražiti pomoć,
mislit će da sam glup.



Zašto se osjećam posramljeno
kada trebam tražiti pomoć?



Traženje pomoći je hrabro i pametno
jer mi pomaže da brže napredujem.



Koga mogu pitati za pomoć
kada zapnem? ...

12

Shvatio si da je nekoliko učenika iz razreda uspješnije od tebe u nekom predmetu.



Nema smisla truditi se oko nečega u
• čemu nikada neću biti najbolji u razredu.



Moram li biti najbolji
da bi se osjećao uspješno?





Učim zbog sebe i vlastitog napretka, a ne da bih se stalno natjecao s drugima.



Mogu li se radovati tuđem uspjehu?



Mogu li biti zadovoljan sa svojim uspjehom iako je netko bolji od mene?

13

Prijatelj ti je pokazao gdje si pogriješio u zadatku.



Kad mi netko ukaže na pogrešku, osjećam se kao da me napada.



Zašto ukazivanje na pogrešku doživljavam kao napad?



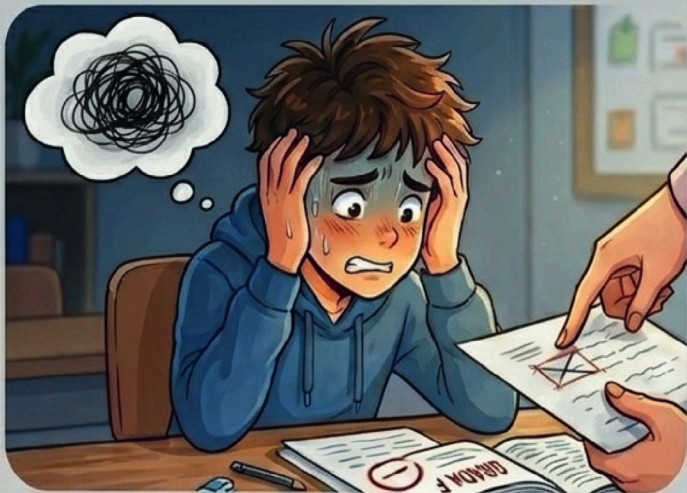
Ukazivanje na pogrešku pomaže
mi da nešto naučim i da u buduće
ne radim iste greške.



Što mogu naučiti iz pogreške
koju sam napravio?

14

Učitelj ti je rekao da si pogriješio.



Mislim da je najbolje da više ne sudjelujem u raspravi.



Što me tjera da se povučem nakon što pogriješim?





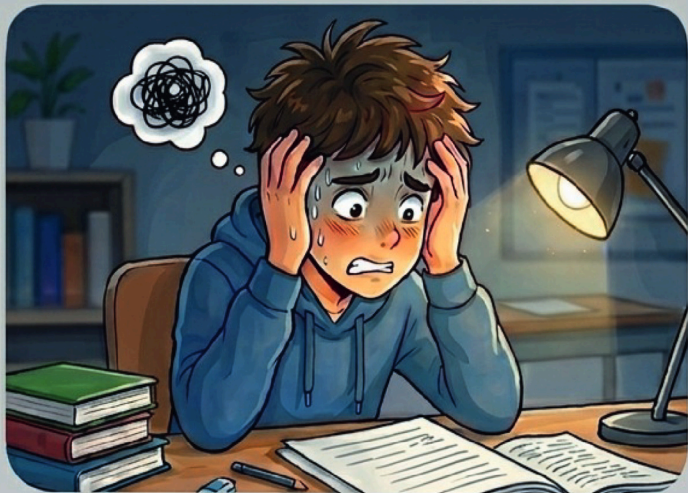
Na greškama se puno može naučiti.
Dobro je što mi je učitelj dao
točnu informaciju.



Kako mogu iskoristiti greške
za učenje?

15

Nakon prezentacije dobiješ i pohvalu i prijedlog za poboljšanje.



Svida mi se samo kada mi govore da je sve što radim savršeno.



Kako mogu prihvatiti prijedloge za poboljšanje umjesto da se uzrujam?



Učim na temelju
povratne informacije.
To je korak naprijed!

Prihvaćam savjet i veselim se učenju!



Prijedlog za poboljšanje koristi mi
puno više od pohvala.



Kako mi prijedlog za poboljšanje može
pomoći više od same pohvale?

16

Netko iz razreda predložio je drugačiji način rješavanja zadatka kojega si ti riješio.



Ne želim slušati tvoje rješenje.
Moje je jedino ispravno.



Zašto mi je teško prihvatiti da postoje
i drugačiji načini rješavanja zadatka?





Kako tuđe ideje
mogu obogatiti
moje učenje?



Suradnja i usporedba ideja
pomažu mi dublje razumjeti
gradivo.

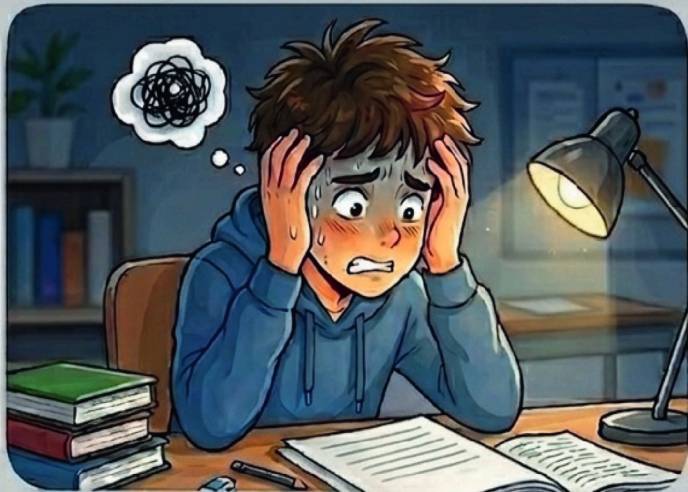


Kako tuđe ideje mogu obogatiti
moje učenje?



17

Nakon objašnjavanja nove lekcije, učitelj pita je li sve jasno. Iako ti je jedan dio nejasan, ne želiš pitati.

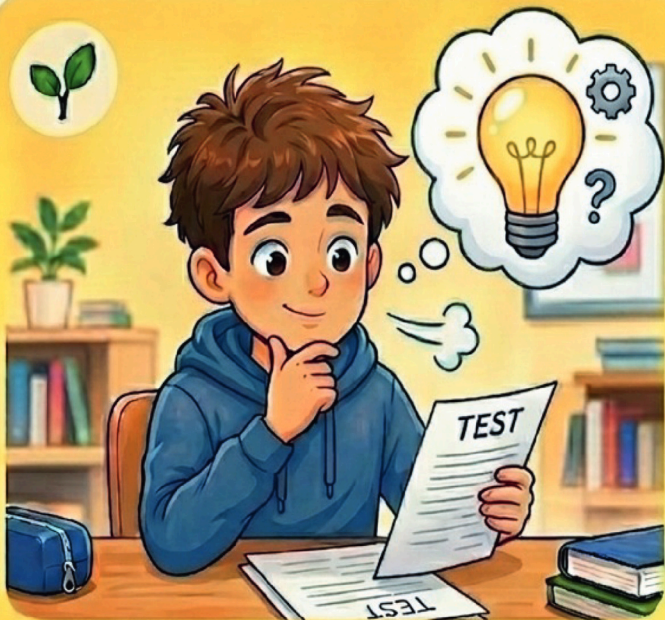


Ne želim da itko primijeti da nisam shvatio.



Što me sprječava da kažem da nešto ne razumijem?





Priznati neznanje je korak naprijed, omogućuje mi da pronađem točne informacije i bolje razumijem cijelu lekciju (npr. mogu pitati učitelja za dodatno pojašnjenje, ponoviti lekciju kod kuće, potražiti pomoć od kolege, ...).



Koje konkretne korake mogu poduzeti kako bih prevladao strah od pitanja i iskoristio ga za svoje učenje? ✓

18

Učenik iz razreda ponudio ti je ideju kako možeš poboljšati svoj rad.

Ne treba meni tvoja pomoć. Sve ja znam.



Zbog čega mi je teško prihvatiti tuđu pomoć?





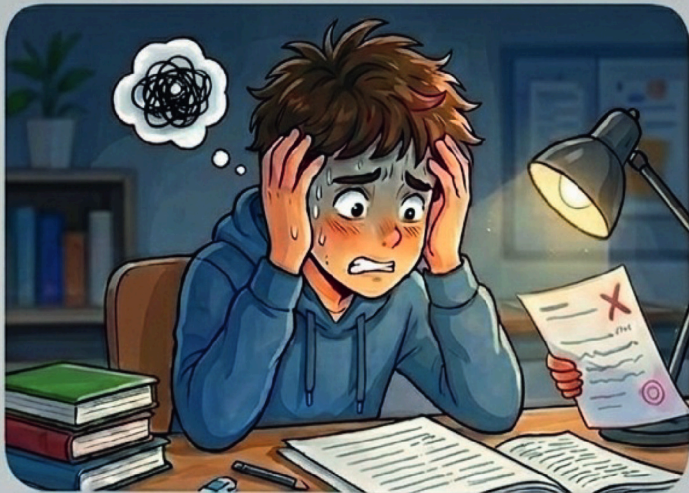
To je odlična ideja.
Hvala ti na pomoći.



Kako uvažavanje tuđih ideja
obogaćuje moje učenje?

19

Učenik iz razreda dobio je bolju ocjenu na testu od tebe.



Baš sam se trudio, a on je dobio bolju ocjenu od mene. Osjećam se glupo.



Koji bi razlog mogao biti da je on dobio bolju ocjenu?





Mogu ga pitati koliko je i kako učio.



Što mogu naučiti od osobe koja je
ostvarila bolji rezultat od mene?

20

Osvojio si drugo mjesto
na natjecanju.



Zašto ja
nisam prvi?
Ne mogu ovo
podnijeti.



Zbog čega mi drugo mjesto
izgleda kao poraz?



Imam razloga biti
ponosan. Drugo mjesto je
veliki uspjeh.



Što me potiče da budem
još bolji?

21

Prije važnog ispita osjećaš
veliki pritisak. Razmišljaš:
Što ako ne uspijem?



Ne smijem razočarati
roditelje i učitelje.



Čiji glas čujem kada osjećam
da ne smijem razočarati druge?





Učim za sebe. Moji roditelji
i učitelji me vole takvog
kakav jesam.



Mogu se opustiti:
duboko disati, istezati se,
zamišljati uspjeh...?

22

Tvoj prijatelj pobijedio je na natjecanju na kojem si i ti sudjelovao.



Izgubio sam. Zašto ja nisam pobijedio?



Kako se osjećam?





Čestitam. Drago mi je. Proslavit
ćemo zajedno tvoj uspjeh.



Kako se osjećam dijeleći
radost s prijateljem?

23

Netko te je pitao koliko si učio za test. Odgovorio si da nisi uopće učio, iako si učio.



Zašto imam potrebu skrivati koliko sam učio?





Nemam što skrivati,
ponosan sam što
se trudim.



Mogu li biti ponosan
na trud koji ulažem?



24

Dobio si slabiju ocjenu i pitaš se hoće li drugi promijeniti mišljenje o tebi.



Jesu li moje ocjene jedini razlog zbog kojeg me drugi vole i cijene?



Prijatelji me vole zbog mog
karaktera i osobnosti, a ne
zbog ocjena.



Koje moje osobine prijatelji cijene?

25

Prvi put imaš osjećaj da nisi najbolji u razredu.



Ako nisam najbolji u razredu,
osjećam se bezvrijedno.



Vrijedim li ja samo ako
sam najbolji?





Moje ocjene i moji uspjesi
ne određuju tko sam ja.



Što me još, osim uspjeha,
čini osobom kakva jesam?

26

Dan prije važnog ispita brineš se i ne možeš zaspati.

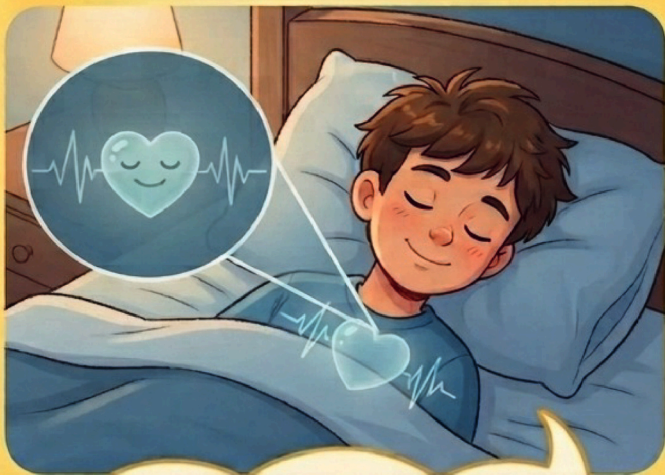


Ima previše informacija.
Što ako se ničega ne
budem mogao sjetiti?



Prepoznajem li znakove
napetosti u svome tijelu? Što
mogu poduzeti da se smirim?





Dat ću sve od sebe
i to je dovoljno.
Smirit ću se dubokim
disanjem.

Kako mogu smanjiti tremu i naučiti
neke tehnike opuštanja prije ispita?

27

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture nešto ti ne ide iz prvog pokušaja.



Ja jednostavno nisam za sport,
ja sam samo za znanost.



Mora li nešto što mi ne ide iz prvog pokušaja značiti da nije za mene?



Mislim da JOŠ nisam svladao ovo, ali vježbanjem sigurno mogu napredovati.



Zašto je važno baviti se sportskim aktivnostima?

28

Naišao si na zadatak koji ti je pretežak. Nikako ga ne uspijevaš riješiti.



Da li da odustanem ili trebam nešto promijeniti?



Neću odustati.
Razmislit ću kako mogu
drugačije pristupiti ovom
zadatku.

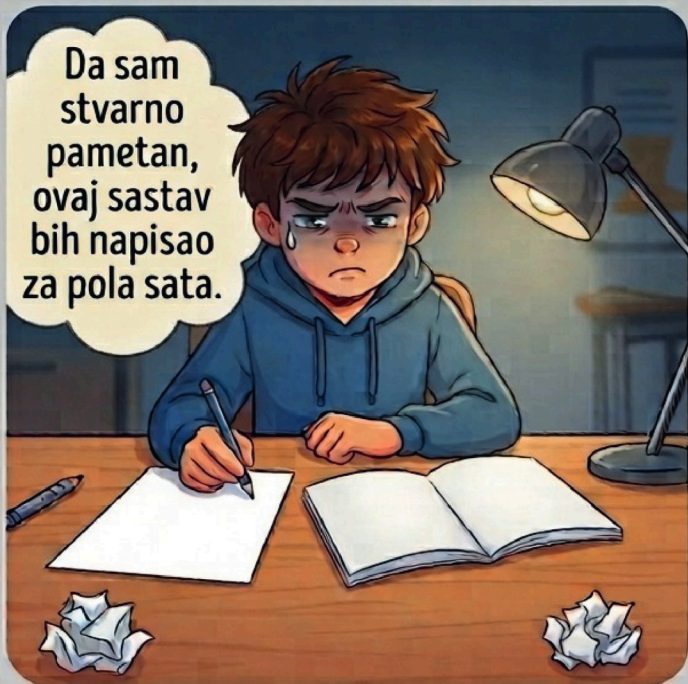


Koju novu strategiju mogu pokušati?
Možda da ga razbijem na manje
dijelove i rješavam korak po korak.

29

Pišeš sastav već sat vremena
i još nisi zadovoljan njime.

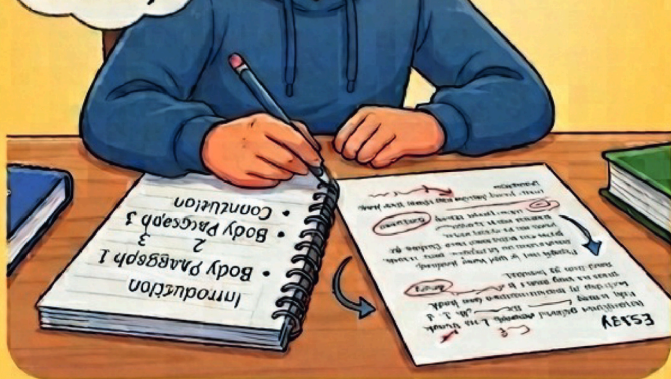
Da sam
stvarno
pаметan,
ovaj sastav
bih napisao
za pola sata.



Što mogu napraviti kada mi
ponestane ideja?



Najbolje da napravim pauzu i radim nešto drugo. To će mi pomoći da se opustim i dobijem nove ideje.



Mogu li praviti skice, pisati bilo što pa poslije popravljati? Važno je da ne zablokiram.

30

Tvoja grupa nije ostvarila rezultat koji ste očekivali.



Što je stvarno moja odgovornost?





Grupni rad je zajednička odgovornost.
Vidjet ćemo gdje smo pogriješili
i napraviti plan za ubuduće.



Što možemo kao tim napraviti
drugačije sljedeći put?