



KARTICE ZA RAD S DAROVITIM UČENICIMA

Kada savršenstvo postane teret – Perfekcionizam darovitih učenika

UPUTE

O KARTICAMA

Ove kartice namijenjene su radu s darovitim učenicima koji imaju povišen nezdravi perfekcionizam, strah od neuspjeha i pogreške, težnju za savršenstvom i slično. Fizičke kartice daju učenicima opipljivi alat koji služi kao poticaj za prepoznavanje vlastitih misli koje ih opterećuju, te za preoblikovanje tih misli iz fiksnog mentalnog sklopa u rastući ili razvojni mentalni sklop. Kartice se mogu koristiti na različite načine: individualno, u paru, grupno ili radionički na nivou razreda. Donosimo nekoliko prijedloga za rad s karticama, ali moguće su i drugačije kreativne primjene.

Set se sastoji od 30 kartica koje obuhvaćaju 5 područja, a svako područje pokriveno je sa 6 kartica. To su:

1. Strah od pogrešaka i neuspjeha (kartice s rednim brojem od 1 do 6)
2. Odnos prema trudu i učenju (kartice s rednim brojem od 7 do 12)
3. Odnos prema kritikama i povratnim informacijama (kartice s rednim brojem od 13 do 18)
4. Uspoređivanje s drugima i pritisak okoline (kartice s rednim brojem od 19 do 24)
5. Samopercepcija i suočavanje s izazovima (kartice s rednim brojem od 25 do 30).

Svaka kartica ima dvije strane: sivu i žutu. Na sivoj strani nalazi se:

- situacija (kratak opis događaja koji može pokrenuti određeni način razmišljanja),
- automatska misao (misao koja se može pojaviti u toj situaciji, a koja pripada fiksnom mentalnom sklopu)
- pitanje za mene (pitanje koje učeniku pomaže zastati, prepoznati vlastiti način razmišljanja i propitati automatsku misao).

Na žutoj strani nalazi se:

- nova misao, prijedlog drugačijeg načina gledanja na istu situaciju, usmjeren prema rastu i učenju
- pitanje za mene (pitanje koje učenika usmjerava prema mogućnostima, strategijama i sljedećem koraku).

Siva strana je strana s fiksnim mentalnim sklopom dok je žuta strana s rastućim mentalnim sklopom. Tu je važna i uloga boja koje podsvjesno šalju poruku o transformaciji i olakšanju kada se kartica okrene sa sive na žutu stranu.

UVODNA UPUTA

„Danas ćemo vidjeti kako način na koji razmišljamo utječe na naše osjećaje i ponašanje. Nitko od nas ne rađa se sa znanjima kako svirati gitaru, kako voziti bicikl i slično. To su vještine koje tijekom života naučimo ako se trudimo i vježbamo. Tijekom učenja normalno je pogriješiti. Ako nastavimo vježbati i pokušamo ponovo, to je dobro za naš mozak jer se mozak najbolje razvija kada rješava prepreke na koje naiđe. Ove kartice sadrže misli koje često imaju daroviti učenici, a koje koče njihov razvoj i stvaraju im pritisak. Na poledini kartice su te misli preoblikovane u način razmišljanja koji nam pomaže da se opustimo i napredujemo.“

PRIJEDLOZI ZA INDIVIDUALNI RAD S KARTICAMA

1. Učeniku se ponude kartice okrenute na sivu stranu. Zadatak učenika je da pogleda kartice i izabere 3-5 kartica koje se najviše odnose na njega. Od izdvojenih kartica izabere jednu na kojoj bi najviše želio raditi. Potom slijedi razgovor. Primjer pitanja:
 - Jesi li se ikada našao u sličnoj situaciji?
 - Koliko ti je ova misao poznata?
 - Koja tebi misao prva padne na pamet u takvoj situaciji?
 - Je li ta misao činjenica ili način na koji trenutno gledaš na tu situaciju?”
 - Koji dokazi podupiru ovu misao?
 - Postoje li dokazi koji joj proturječe?
 - Hoće li ti ova misao pomoći ili odmoći?
 - Što obično napraviš kada ti se javi takva misao?
 - Postoji li drugačije objašnjenje? Možeš li drugačije gledati na tu situaciju?
 - Što bi rekao najboljem prijatelju kada bi se našao u toj situaciji?

Nakon razgovora o situaciji i mislima sa sive strane, učenik okreće karticu na žutu stranu na kojoj je pozitivna misao, gledanje na istu situaciju na drugačiji način. Važno je naglasiti da

nova misao nije jedini „točan” odgovor. Učenik može osmisliti vlastitu misao koja mu je prirodnija i korisnija.

Na isti način se odrade i ostale kartice koje je učenik izabrao.

2. Izbor kartica može biti i metodom slučajnog izbora na način da učenik iz seta izvuče jednu karticu, a potom procjenjuje je li se ikada našao u takvoj situaciji, što je tada mislio i sl.
3. Individualno se može raditi i na način da psiholog ili drugi stručni suradnik izabere karticu, pročita sivu stranu, a učenik treba preoblikovati automatske negativne misli u nove misli koje su realnije i pozitivnije, koje usmjeravaju učenika prema učenju, trudu, strategijama i napretku. Tek nakon toga može okrenuti karticu na žutu stranu i usporediti svoju misao s mišlju na kartici.

PRIJEDLOZI ZA GRUPNI RAD S KARTICAMA

1. Podijelite učenike u grupe od 3-4. Svaka grupa dobije set kartica okrenutih tako da se vidi samo siva strana. **Zadatak:** Jedan učenik izvlači karticu i čita je naglas. Grupa ima zadatak da zajednički, prije nego što okrenu karticu, smisle neku ohrabrujuću rečenicu, onako kako bi razmišljao netko tko ne odustaje lako. Nakon toga okreću karticu i uspoređuju svoje rečenice s tekстом na žutoj strani. Potom se uloge mijenjaju, sljedeći učenik izvlači novu karticu i igra se nastavlja. Primjer: siva strana „*Ovaj zadatak je pretežak, odustajem.*” Grupa smišlja bolju rečenicu tipa: „*Ovaj zadatak je težak, pa će mi trebati više truda i vremena da ga riješim.*” Cilj: Vježbanje aktivnog preoblikovanja misli u timu.
2. Kartice se rašire po stolu sa sivom stranom okrenutom prema gore. Učenici u tišini prošetaju, pogledaju kartice i odaberu 1 karticu sa situacijom koja im stvara najveći pritisak. **Zadatak:** Učenik uzima karticu, odlazi na svoje mjesto, pročita drugačiji pogled na tu situaciju sa žute strane i na papir napiše kratku refleksiju: kako mi ova nova misao može pomoći idući put u sličnoj situaciji? Cilj: Introspekcija i prepoznavanje osobnih "okidača" perfekcionizma.
3. Učenici rade u parovima. Jedan učenik ima ulogu "fiksno uma" i čita rečenicu sa sive strane kartice (npr. „*Ako moram tražiti pomoć, nesposoban sam*”). Drugi učenik ima ulogu "rastućeg uma" i mora odmah ponuditi protuargument koji neutralizira tu misao (može pročitati s poledine ili smisliti svoj). Zatim mijenjaju uloge. Cilj: Razvijanje "unutarnjeg glasa" koji se zna suprotstaviti perfekcionizmu kada se on pojavi u stvarnom životu.

PRAVILA RADA S KARTICAMA

1. **Pravilo "Zadrži za sebe ako želiš":** Nitko nije dužan naglas reći da prepozna sebe u nekoj kartici. Možete govoriti o "učeniku s kartice", a ne o sebi osobno.
2. **Zona bez osude:** Nema pogrešnih odgovora u raspravi. Cilj je prepoznati vlastite misli, a ne osjećati krivnju zbog načina razmišljanja.
3. **Pravilo "JOŠ":** Ako uočimo fiksnu misao (npr. "*Ja ovo ne znam*"), obavezno dodajemo riječ "još" ("*Ja ovo JOŠ ne znam, ali mogu naučiti.*").
4. **Slušanje s empatijom:** Kada netko dijeli svoje viđenje kartice, ostali slušaju bez upadanja u riječ i bez umanjivanja tuđeg osjećaja pritiska.

Cilj rada s karticama je naučiti darovite učenike s nezdravim perfekcionizmom kako „okrenuti karticu“ u vlastitoj glavi. Osim rada s učenicima potrebno je obaviti barem jedan savjetodavni razgovor s roditeljima na temu perfekcionizma prema Smjernicama za roditelje.

Pripremila:

Vera Šušić, psiholog

Izvrсни savjetnik