

Szkolny syndrom Kopciuszka

czyli

5 strategii wytrwania/przetrwania/bycia

Marek Lecko



Kiedy chcesz coś
poprawić w swoim życiu,
jest tylko jedno miejsce
gdzie musisz zajrzeć ...

... w głąb siebie.



a b c d e f

L P O L O P

g h i j k l

P O L O L P

m n o p r s

O L P L O P

t u w x y z

P O L O P L

Przeczytaj wyrazy, które widzisz:

CZERWONY ŻÓŁTY NIEBIESKI FIOLETOWY

CZARNY ZIELONY FIOLETOWY CZERWONY

NIEBIESKI CZARNY CZERWONY ZIELONY

Wymień kolory, które widzisz:

ŻÓŁTY CZERWONY FIOLETOWY NIEBIESKI

ZIELONY CZARNY CZERWONY FIOLETOWY

CZARNY NIEBIESKI ZIELONY ŻÓŁTY

Szkolny syndrom Kopciuszka



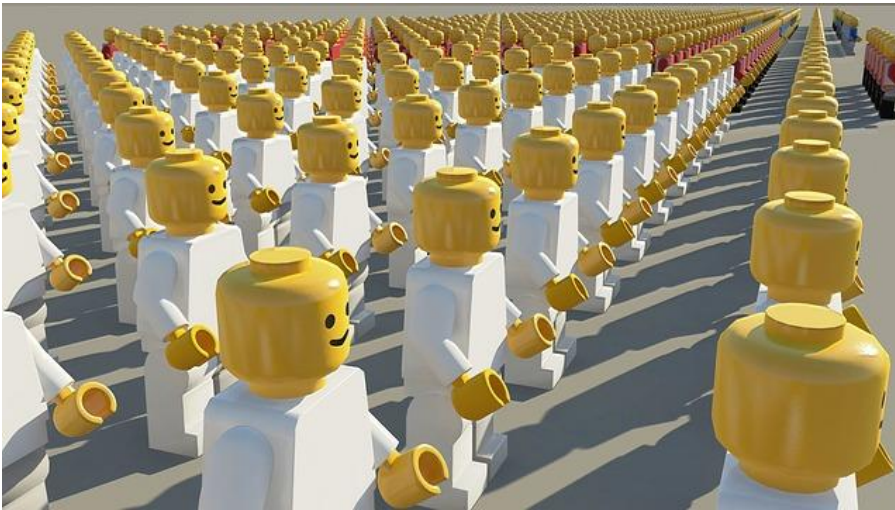
- **Komfort bycia w szkole – moje potrzeby i wybory**
- **System codziennych nawyków i gier psychologicznych**
- **Jak wyznaczać i realizować cele do bycia wystarczająco dobrym?**
- **Różne stany (po)czucia nauczyciela**
- **Biologia przekonań i jej wpływ na projektowanie przyszłości**

Komfort bycia w szkole



- Ciężko pracuj, aż wreszcie spotka Cię upragniona nagroda.
- Nie wychylaj się – skromność popłaca.
- Czekaj cierpliwie na księcia lub dobrą wróżkę – to Twoje wybawienie i dzięki temu osiągniesz sukces.
- Praca uszlachetnia

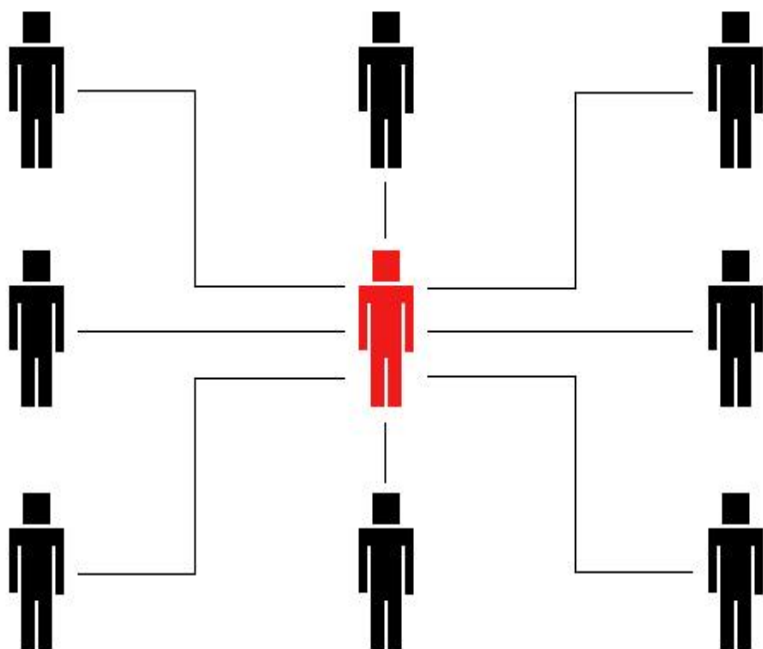
Różne stany (po)czucia nauczyciela



(po)czucie

- przynależności
- wartości
- sprawczości
- sensu
- swobody
- wolności
- bezpieczeństwa
- akceptacji

System codziennych nawyków...



- **Bodziec** – wywołuje pewne zachowanie, mówi mózgowi co należy wybrać
- **Zwyczaj**-może mieć charakter fizyczny, umysłowy czy emocjonalny
- **Nagroda**-pomaga mózgowi zdecydować czy pętla jest warta zapamiętania na przyszłość

i gier psychologicznych



Cechy gier

- Jaka sytuacja wciąż nam się przydarza?
- Jak się zaczyna?
- Co dzieje się dalej?
-
- Co następuje potem?
-
- Jak to się kończy?
- Jak się czujesz?
- Co wg Ciebie czuje druga osoba?

Jak wyznaczać i realizować cele?



- czego dokładnie pragniesz?
- co przyniesie Ci realizacja tego pragnienia?
- skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś swój cel?
- jakie korzyści przyniesie Ci realizacja celu? - przynajmniej 3 korzyści!

Biologia przekonań i jej wpływ na projektowanie przyszłości



**BĄDŹ DOSKONAŁY
SPIESZ SIĘ
SPRAWIAJ
PRZYJEMNOŚĆ
WYSILAJ SIĘ
BĄDŹ SILNY**

Biologia przekonań



BĄDŹ DOSKONAŁY

Dążenie do perfekcji, zadania wykonywane dokładnie i rzetelnie, dobrze zorganizowani, mają w zanadrzu zawsze plan awaryjny, trudno im wykonać pracę w określonym terminie

Powinni

- wyznaczać realistyczne standardy pracy
- starać się mówić innym, że ich błędy nie są poważne
- zastanowić się, gdy napotkają jakiś błąd, czy jest on istotny

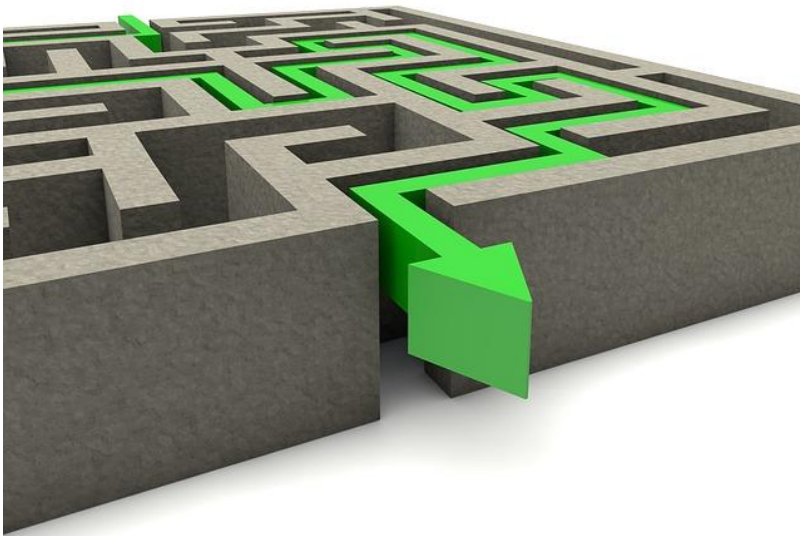
Biologia przekonań

SPIESZ SIĘ

Pracują szybko i w krótkim czasie realizują wiele zadań, lubią krótkie terminy i pracę pod presją, nawet jeśli mają więcej czasu na zadanie, nie zaczynają pracy, dopóki nie stanie się ono pilne, mogą w pośpiechu popełniać sporo błędów i nie kończyć pracy w terminie,

Powinni

- dzielić swoją pracę na kilka etapów i ustalać daty osiągnięcia celów
- koncentrować się na uważnym słuchaniu innych osób do końca ich wypowiedzi
- stosować techniki relaksacyjne



Biologia przekonań



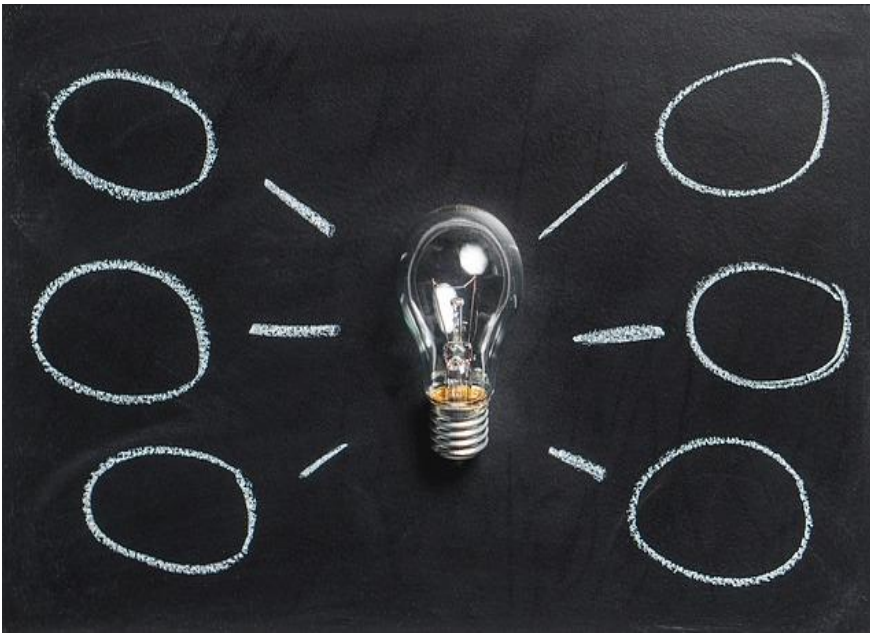
SPRAWIAJ PRZYJEMNOŚĆ

Dobrze pracują w zespole, lubią przebywać wśród ludzi, ich głównym celem jest sprawianie przyjemności ludziom, bez pytania ich czy tego chcą, troszczą się o osoby w zespole, niechętnie jednak podważają ich opinie, są ostrożni w krytyce,, przejmują obowiązki innych zamiast robić swoje

Powinni

- zadawać innym ludziom pytania a nie czytać im w myślach
- mówić innym stanowczo nie, gdy nie mają racji
- częściej myśleć o samym sobie i o tym czego potrzebuje

Biologia przekonań



WYSILAJ SIĘ

Wkłada ogromny wysiłek w entuzjastyczne wykonywanie zadań, interesują się wszystkim co odmienne i nowe, bardziej skupiają się na podejmowaniu wyzwania niż na osiągnięciu końcowego rezultatu, mogą nie kończyć zadań

Powinni

- przestać zgłaszać się do wykonywania dodatkowych zadań
- przygotowywać plan pracy obejmujący zakończenie zadania
- robić tylko to co jest wymagane

Biologia przekonań



BĄDŹ SILNY

Działają spokojnie nawet pod presją, cechuje ich poczucie obowiązku, wydaje się że nie angażują się emocjonalnie, nie lubią jednak przyznawać się do słabości, wolą być przeciążeni niż prosić o pomoc, będą pracować bez przerwy nawet w przypadku zadań nieprzyjemnych,

Powinni

- prosić innych o pomoc
- zajmować się czymś co sprawia przyjemność
- prowadzić notatnik z opisem zadań i terminami

Myślenie od zera

Uważaj na swoje **myśli**, albowiem staną się **słowami**,

Uważaj na swoje **słowa**, albowiem zamienią się w **czyny**,

Uważaj na swoje **czyny**, albowiem staną się **nawykami**,

Uważaj na swoje **nawyki**, albowiem zamienią się
w **charakter**,

Uważaj na swój **charakter**, albowiem stanie się Twoim
przeznaczeniem

Myślenie od zera



- Gdybyśmy się tym nie zajmowali i gdybyśmy wiedzieli to co dzisiaj, to czy zajęlibyśmy się tym?
- Jaka byłaby moja szkoła, gdyby każdy był taki jak ja?



**Jeśli wiesz co robisz,
możesz robić to, co chcesz**

M. Fendelkrais



www.fuco.pl

marek.lecko@fuco.pl

tel. 504 004 741

Marek Lecko

Nieocenione możliwości

u • c • z • n • i • a

- o ocenianiu,
możliwościach
i motywacji

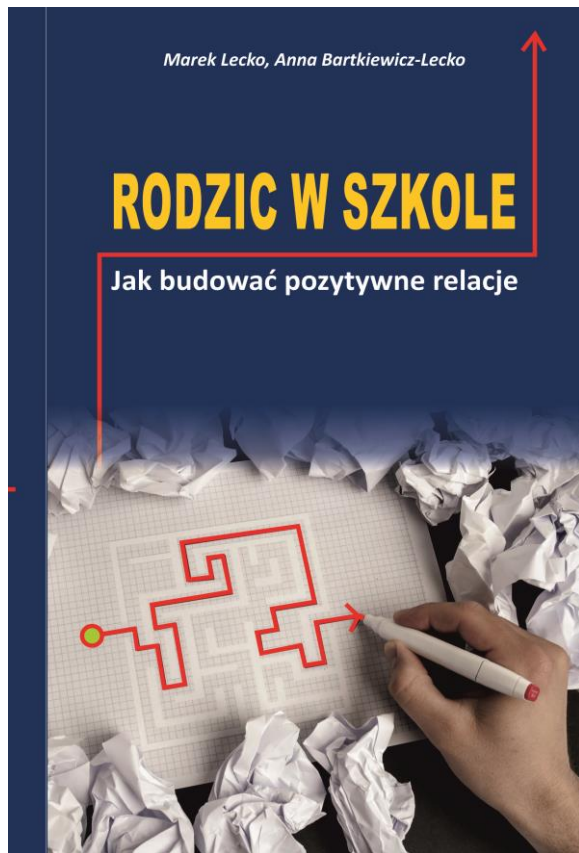
Lektura obowiązkowa dla każdego
dyrektora szkoły, nauczyciela i rodzica.

Marek Lecko

MOTYWACYJNE NARZĘDZIA W PRAKTYCE NAUCZYCIELA

49 prostych i praktycznych zasad

 **SYNERGYST**



*Twoje założenia są twoimi
oknami na świat.
Wyszoruj je od czasu do czasu,
inaczej nie przejdzie światło*

I. Assimov



www.fuco.pl

marek.lecko@fuco.pl
tel. 504 004 741

