**ANTI-PESIMIZMO LAPAS**

****

**PAGRINDINĖS FUNKCIJOS**

| Geresni įgūdžiai | STATYKITE, KELKITE TIKSLUS |
| --- | --- |
| Tinka | Mokytojai, mokiniai |
| Sudėtingumo lygis | Žemas |
| Parametras | Individualus, grupinis |
| Minimalus dalyvių skaičius | 1 |
| Vidutinė trukmė | 2 valandos |
| Speciali įranga ir (arba) medžiagos | Ne |
| Internetinė versija | Taip |

1. **APIBŪDINIMAS**

Anti-pesimizmo lapas yra naudinga švietimo praktika, skatinanti optimistinį požiūrį. Mokinių prašoma popieriaus lape nurodyti būsimą įvykį (pvz., klasės testą, svarbų testą ir t. t.), panašų į tą, kurį jie turėjoar į kurį žiūrėjo pesimistiškai praeityje. Prieš šį įvykį jie turi prognozuoti galimus įvykio raidos scenarijus: geriausią scenarijų, kas nutiks, blogiausią ir situaciją / rezultatą, kurį jie laiko labiausiai tikėtinu. Įvykus įvykiui, jie turi nurodyti, kas iš tikrųjų įvyko. Po tam tikro įvykių skaičiaus šie įrašai gali būti lyginami tarpusavyje ir juos gali išnagrinėti patikimas asmuo (mokytojas, vienas ar daugiau klasės draugų ar kitų referencinių suaugusiųjų). Tokiu būdu mokiniai gali konkrečiai patikrinti, kiek teisingos ar iškraipytos yra jų prognozės, išanalizuoti faktinius rezultatus ir sužinoti, kaip jų neigiamas požiūris gali būti nepagrįstas faktais. Be to, jie gali suprasti, kad jie neturėtų painioti galimybės su tikimybe. Gali būti, kad būsimas įvykis suklys, tačiau yra didelė tikimybė, kad tai neįvyks.

Šis pratimas yra kryžminis ryšys tarp naratyvinės praktikos ir pozityviosios psichologijos (Tarragona, 2019). Pozityvioji psichologija tiria teigiamą subjektyvią patirtį, teigiamus individualius bruožus ir teigiamas institucijas. Dažniausiai ja siekiama pagerinti gyvenimo kokybę. Pozityvioji psichologija ir naratyvinė praktika turi daug konvergencijų, o asmeninių veiksmų ugdymas yra vienas svarbiausių. Asmeninė agentūra yra galimybė pasirinkti ir veikti savanoriškai. Naratyvinėje praktikoje asmeninis veiksmas dažnai apibūdinamas kaip buvimas savo gyvenimo vairuotojo vietoje. Štai ką anti-pesimizmo lapas padarytų jūsų studentams.

1. **TIKSLAS / NAUDA**

Veikla palengvina svarbių ir ambicingų tikslų, kuriuos verta pasiekti projekte per mokslo metus, nustatymą tiek mokymosi, tiek bendravimo ir sąveikos klasėje požiūriu. Svarbus aspektas yra bendras kliūčių, kurios gali padėti pasiekti tikslą, apibrėžimas. Veikla čia skatina mokinius ugdyti pozityvų priskyrimo stilių. Optimizmas yra glaudžiai susijęs su priskyrimo stiliumi, kurį žmonės priima norėdami priskirti konkrečias įvykių priežastis. Visų pirma, pozityvioji psichologija pabrėžia, kad traumos ar pralaimėjimo matymas kaip izoliuotas ir laikinas įvykis skatina optimizmą. Lygiai taip pat vertinimas, kad su kliūtimi galima susidurti ir ją įveikti, sukuria optimizmą ir gebėjimą atsigauti ir grįžti į paviršių po pralaimėjimoar traumos. Atsižvelgiant į pasakojimo perspektyvą, šioje situacijoje tampa naudingiau pasakyti: "Aš nepakankamai padariau", o ne "Aš nesugebu".

1. **SUSIJUSIOS ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS**

* BUILD(grupavimas Nr. 1)
* TIKSLŲ NUSTATYMAS (3 grupė)

***Nes***

Pratybose daugiausia dėmesio skiriama statybos ir tikslų nustatymo aspektams, kaip aprašyta C.L.A.S.S. sistemoje:

1. BUILD: asmeninio ir grupinio veiksmo procesai gali būti pagrindiniai elementai šiai kompetencijai ugdyti. Anti-pesimizmo veiklos metu studentai turi galimybę dirbti kurdami savo asmeninius veiksmus, apibrėždami strategijas, kaip sukurti sudėtingų situacijų sprendimo būdus.
2. TIKSLŲ NUSTATYMAS: Į tikslą orientuotas požiūris, į ateitį orientuotas požiūris ir darbas su hipotezėmis ("Tarkime ...") gali būti laikomi pagrindiniais procesais kuriant išsamią strategiją studentams ieškant sudėtingų problemų sprendimų.
3. **KAIP ATLIKTI PRATIMĄ**

***1 žingsnis / Prisiminkite įvykius ir situacijas, tvarkomas "pesimistiškai***". Šiame pirmajame etape mokinių prašoma iš dabartinių ar praėjusių mokslo metų patirties prisiminti situacijas (pvz., namų darbus, testus ir pan.), kurias jie "pesimistiškai" tvarkė klasėje, pavyzdžiui, veiklą, kurią jie manė nuo pat pradžių, kai negalėjo atlikti arba už kurią gavo neigiamą įvertinimą ir pan. Paprastai tai yra įvykiai, kurie turėjo neigiamą rezultatą (neigiamas balsavimas, teigiamas vertinimas ir kt.), Tačiau jie taip pat gali būti irdvidešimt, kurie baigėsi teigiamai. Būtina nustatyti bent vieną įvykį iš praeities, tačiau geriau nustatyti daugiau nei vieną, kad būtų pasirinktos alternatyvos, kuriomis būtų galima vykdyti veiklą (ir kad būtų galima įterpti daugiau patirtiesį anti-pesimizmo lapą). Kiekvienas mokinys nurodo savo praeities patirtį.

***2 žingsnis / Užpildykite įvadinę "anti-pesimizmo*** lapo" dalį. Pasirinkę "neigiamą" patirtį, mokiniai gali individualiai užpildyti "anti-bad ism" lapą. Tai paprasta lentelė, kurios struktūra yra tokia:

| Kitas renginys | Prieš renginį | | | Po renginio |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kito įvykio aprašymas | Geriausia, ką galiu nuspėti, kad tai įvyks, yra | Blogiausia, ką galiu nuspėti, yra | Rezultatas, kuris atrodo labiausiai tikėtinas, yra | Faktinis rezultatas buvo |

Pirmoje dokumento dalyje trumpai aprašomas būsimas įvykis, kuriame studentas dalyvaus, ir kokių veiksmų reikia imtis siekiant padidintioptimizmą šiuo atžvilgiu. Tada prasideda tikrasis optimizmo dėl konkrečios veiklos kūrimo etapas, numatant keletą elementų, prieš realizuojant patį įvykį: įvyks geriausias, kurį įsivaizduojate, blogiausias, kuris atsitiks, ir rezultatas, kuris, atrodo, greičiausiai atsitiks studentui. Pavyzdžiui, jei veikla apima testą ar klasės egzaminą, geriausia, ką galite įsivaizduoti, yra tai, kad testas bus parašytas laiku, su visu numatomu turiniu ir aukštu bendros kokybės lygiu. Be to, tarp teigiamų aspektų gali būti emocijų ir veiklos nerimo kontrolė. Priešingai, trūkumai gali būti pristatymo vėlavimas arba tik dalinis realizavimas. Šiuo metu studentas, įvertinęs galimus teigiamus ir neigiamus rezultatus, turi įvertinti, koks gali būti labiausiai tikėtinas rezultatas, atsižvelgiant į šias prielaidas. Užbaigus šias dalis,laukiama faktinio veiklos užbaigimo ir jos rezultatų.

***3 žingsnis / Pasibaigus renginiui užpildykite "anti-pesimizmo lapą".***  Pasibaigus renginiui, belieka užpildyti paskutinę lapo dalį su faktiniu rezultatu. Prieš galutinį apmąstymą naudinga įrašyti keletą įvykių, kad juos būtų galima palyginti tarpusavyje ir išnagrinėti su mokytojo mokytojo pagalba.

1. **BAIGIAMASIS SVARSTYMAS**

Su mokytojo pagalba, kai bus prieinami keli realių įvykių įrašai, mokiniai turės galimybę patikrinti, ar jų prognozės buvo teisingos, ar iškraipytos, išanalizuotifaktinius rezultatus ir sužinoti apie tai, kaip jie numato įvykius ir pan. Gali būti naudingi šie paskutiniai svarstymo klausimai:

* Peržvelkite prognozes, kurias sistemingai darėte prieš atlikdami veiklą, ir atsižvelgdami į ankstesnę patirtį: kiek jų yra teisingų, kurios atrodo iškraipytos? Kurie elementai atrodo suderinti, o kurie nesuderinami?
* Jame nagrinėjamifaktiniai veiklos rezultatai: kokias savybes jie daugiausia turi? Ar jie susiję su turiniu ar mokymosi procesais, kuriuos galėjote suaktyvinti? Kokią emocinę reakciją pajutote lygindamas prognozes su galutiniu rezultatu?
* Išnagrinėkite savo sisteminius įvykių numatymo būdus: kokias savybes jie turi? Kokia buvo jūsų vyraujanti tendencija (teigiama ar neigiama?)

Tokiu būdu pesimistai turi galimybę patikrinti, ar jų neigiamas požiūris nėra pagrįstasfaktais. Jie taip pat gali suprasti, kad jie neturėtų painioti galimybės su tikimybe. Gali būti, kad būsimas įvykis suklys, tačiau yra didelė tikimybė, kad tai neįvyks.

1. **SPECIALIOS MEDŽIAGOS**

Pratimui įgyvendinti nereikia specialių medžiagų, jei ne formatas, kurį reikia užpildyti norint sukurti "anti-pesimizmo lapą".

1. **PATARIMAI IR GUDRYBĖS**

Veikla reikalauja trumpo laiko; Tačiau laikui bėgant pravartu tai kartoti dažnai, pratinti mokinius prie nuolatinių apmąstymų ir laukimo veiklos, kurią jie turės atlikti mokykloje. Todėl siūlomanuolat skatinti mokinius per mokslo metus pildyti lapą.

Veikla sukurta taip, kad būtų individuali, tačiau gali būti naudojama ir grupinėje versijoje, siekiant palaikyti gerus socialinius santykius. Gebėjimasišlaikyti gerus socialinius santykius yra esminis veiksnys siekiant ir skatinant optimizmą. Geri santykiai yra socialinė parama, leidžianti sukurti patenkinamą gyvenimo patirtį. Klasės versijoje veiklaleidžia įprasminti patirtį, generuojant teigiamas emocijas. Grupinę veiklą galima organizuoti paprašant mokinių individualiai užpildyti "anti-pesimizmo lapą" ir pasidalinti juo bent su vienu klasės draugu , kuris veikia kaip "kritiškas draugas". Tokiu būdu prognozavimo etape galima suabejoti, ką atskiras studentas sako apie įvykį. Be to, galutinio rezultato aprašymo etapas gali turėti bendrą versiją klasėje, kurioje mokiniai pristato savo darbą savo klasės draugams, kad jie patvirtintų ir pateiktų atsiliepimų.

1. **INTERNETINĖ VERSIJA**

Veikla gali būti vykdoma internetu, tiek individualioje, tiek grupinėje versijoje, tiek asinchroniniu režimu (pavyzdžiui, keičiantis el. Paštu), tiek sinchroniškai (naudojant tokius įrankius kaip susitikimas, mastelio keitimas ir kt.).

1. **BIBLIOGRAFIJA - SITOGRAFIJA**

* Anolli, L. (2005). Optimizmo. Bolonija: Il Mulino.
* Seligmanas, M. E. P. (1990). Išmokite optimizmo. Milanas: Giunti.