

wtorek, 09 czerwca 2020 r.

Witajcie, kochani!

To już nasze ostatnie spotkanie w ramach projektu „Tablet i fiołka – naukowa demolka” w części „Efektywna nauka”. Mam nadzieję, że zrozumieliście to, że każdy człowiek jest wartościowy i jeżeli będzie chciał, osiągnie wszystko! Ale żeby to nastąpiło, trzeba trochę popracować. Przed nami garść ostatnich ćwiczeń i wskazówek!

1. Zaczynamy od gimnastyki.

Balansowanie z rodzeństwem, innym członkiem rodziny - wspólne utrzymanie równowagi. Partnerzy siadają na podłodze, zwróceniu twarzami do siebie, z nogami zgiętymi w kolanach, mocno opartymi na podłodze i nieco rozstawionymi. Partnerzy chwytają się za przeguby rąk i mocno ciągnąc, starają się podnieść z pozycji siedzącej do pozycji stojącej. Odległość między nimi powinna być dostosowana do długości ich ramion, które są nieco ugięte. Następnie partnerzy mogą ponownie razem usiąść, nawzajem równoważąc swój ciężar ciała. Powtórzcie to kilka razy.

2. Rytuał regulacji mózgu - Gdzie jesteś na SGDU?

POGŁASZCZEMY TERAZ JASZCZURKĘ

Usiądź bądź połóż się wygodnie na podłodze.

Powoli zamknij oczy.

Weź głęboki wdech i wydech.

I jeszcze raz...

Przywołaj uśmiech na swoją twarz. Lekki.

Znajdujesz się na wyspie na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz bosą plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło czujesz. Przed tobą jest morze. Fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przyptyw – odpływ, przyptyw – odpływ. Wdech i wydech pokrywają się z rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo i spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za tobą jest gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta.

Jesteś bardzo odważny... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze.

Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony, zrelaksowany.

Czujesz ciepło, jest ci dobrze, jesteś spokojny i rozluźniony.

NAKARMMY LWA W SOBIE

To ćwiczenie jest po to, żeby przypomnieć ci, że już jesteś wartościowym człowiekiem

Zauważ, czy jest teraz w Tobie jakikolwiek emocjonalny dyskomfort? A może w ostatnim czasie zdarzyło się coś, co wytrąciło Cię z równowagi i pozostawiło niemiłe wrażenie? Przez chwilę z życzliwością poobserwuj siebie.

Zauważ teraz, że jest w Tobie Słońce, w okolicy klatki piersiowej. Teraz wyobraź sobie, że to Słońce, które jest w tobie, z życzliwością przyciąga wszystkie niemiłe emocje i je wchłania. Słońce w tobie rośnie i zaczyna jeszcze piękniej świecić. Stajesz się jeszcze silniejszą osobą. Wdech – przyciąga niemiłe emocje i je wchłania, wydech – więcej ciepła w tobie. Powtórz ten oddech kilka razy...

Wyobraź sobie, że twoje wewnętrzne Słońce, delikatnie grzeje i oświetla wszystkie komórki twojego ciała, wszystkie twoje narządy wewnętrzne... A ty stwierdzasz po chwili, że twoje emocje są uregulowane... Jest radość i odprężenie... Chłoń tą radość każdą komórką ciała przez długość 3-4 oddechów. Weź jeszcze jeden wdech... I wydech...

Gdzie jest Twoja Moc?

Powiedz do siebie w myślach słowa SERCE.

Zauważ, jakie emocje pojawiają się, kiedy mówisz do siebie to słowo.

Skup się na okolicach swojego serca, możesz położyć tam dłoń.

Poczuj swoje serce i zacznij do niego oddychać – gdy robisz wdech powietrze wpływa do serca, gdy robisz wydech – powietrze z niego wypływa.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz, lubisz, dla kogo czujesz wdzięczność. Możesz również pomyśleć o jakimś pięknym miejscu. Poczuj to uczucie miłości i wdzięczności, które wypełnia twoje serce. Przez kilka kolejnych minut utrzymuj przyjemne obrazy w umyśle i doświadczaj pozytywnych uczuć. Pozwól, by wypełniły całe twoje ciało.

Esencję pozytywności komórkami chłone: pozwól teraz każdej komórce chłonać esencję pozytywność wynikającą z tego doświadczenia – przez 4 oddechy.

BUDZIMY W SOBIE OLBRZYMA

Otwórzcie segregatory – **Spotkanie 13 – przeczytaj tekst „Dzwon”- str. 178 -179.**

3. Przemyslenia na temat tekstu

Jakie skojarzenia macie na temat tego tekstu?

Gdzie na skali emocji znajdował się uczeń, bohater tekstu?

Jak zachowywał się ten uczeń?

Jak reagowali inni?

A jak wy reagujecie na takie zachowania?

Czy człowiek samotny, pozbawiony przyjaciół, może tak naprawdę być szczęśliwy? Dlaczego?

Jakie inne bajki znacie, gdzie bohaterem był ktoś dumny, pyszny, samotny?

Jaki morał wynika z tych historii?

Czego nas uczy ta historia?

4. Dobrze jest być kimś sympatycznym

Od lat sześćdziesiątych XX wieku Instytut Gallupa bada publiczną opinię na temat kandydatów na stanowisko prezydenta USA, biorąc szczególnie pod uwagę obietnice składane podczas kampanii wyborczej, przynależność partyjną i urok osobisty. Wśród tych elementów jedynie wdzięk okazał się czynnikiem pozwalającym przewidzieć sukces Kandydata.

Urok osobisty może nawet uratować życie, co pokazują inne badania, z których wynika, że lekarze namawiają miłych pacjentów do pozostawania w kontakcie i przychodzenia na wizyty kontrolne.

Jaki jest najlepszy sposób na zdobycie ludzkiej sympatii? Dale Carnegie, guru samodoskonalenia, uważał, że **należy wyrażać autentyczne zainteresowanie innymi**. Carnegie stwierdził nawet, że **zainteresowawszy się ludźmi dookoła nas, możemy zdobyć więcej przyjaciół w dwa miesiące, niż udałoby się to przez dwa lata, podczas których staralibyśmy się sami wzbudzić cudze zainteresowanie**.

Badania naukowe ujawniają także istnienie innych, mniej oczywistych metod zdobywania sympatii. Trzeba tylko posłuchać rady Benjamina Franklina.

Osiemnastowiecznemu amerykańskiemu myślicielowi i politykowi Benjaminowi Franklinowi zależało kiedyś na poparciu ze strony niesympatycznego i nieżyczliwego członka legislatury stanowej Pensylwanii. Zamiast jednak kłaniać mu się w pas i szukać protekcji, Franklin zdecydował się na zupełnie inne posunięcie. Dowiedziawszy się, że ów człowiek w swojej prywatnej bibliotece posiada unikatowy egzemplarz pewnej książki, Franklin poprosił go o pożyczenie tego właśnie dzieła na kilka dni. Poproszony zgodził się, a potem, jak opowiadał Franklin: „Gdy następnym razem spotkaliśmy się w Izbie Reprezentantów, zaczął ze mną rozmowę (co się nigdy wcześniej nie zdarzyło), do tego w bardzo uprzejmym tonie; od tamtej pory wyrażał chęć wspierania mnie przy każdej okazji”. Franklin wyjaśnił sukces techniki bibliotecznego prostą zasadą: **„Ten, kto raz wyświadczy wam uprzejmość, będzie bardziej chętny, by znowu wam pomóc, niż ten, któremu sami pomogliście”**. Innymi słowy, jeśli **chcesz, żeby ktoś cię lubił, poproś go o przysługę**. W kolejnym stuleciu Lew Tołstoj pisał podobnie: **„Nie kochamy ludzi za to, co dla nas zrobili, ale za to, co sami zrobiliśmy dla nich”**.

To interesujące zjawisko, nazywane **efektem Franklina**, ma solidne uzasadnienie teoretyczne.

Zazwyczaj zachowanie ludzi jest skutkiem odczuwanych przez nich emocji i posiadanych przekonań - są szczęśliwi, więc się uśmiechają; ktoś im się podoba, więc wodzą za nim wzrokiem. I odwrotnie: rozśmiesz kogoś, a poczuje się lepiej; poproś, by popatrzył jakiejś osobie w oczy, a od razu wyda mu się bardziej

atrakcyjna. Ta sama zasada sprawdza się także, gdy w grę wchodzi przysługa. **Jeżeli chcesz zdobyć czyjąś sympatię, poproś go o pomoc!**

Co o tym sądzicie?

5. Czy pierwsze wrażenie wpływa na opinię?

Zadanie

- Od czasu do czasu przyglądaj się swoim postawom. Być może kiedyś spotkałeś kogoś, kto zrobił na tobie negatywne pierwsze wrażenie, i to wystarczyło ci do wyrobienia sobie opinii. Czy ta osoba na pewno nie zasługuje na drugą szansę? A może zaprzyjaźniłeś się z kimś, kto zaimponował ci przy pierwszym spotkaniu, a teraz nie czujesz, że to prawdziwa przyjaźń? Zastanów się nad tym.
- Czasem ludzie, którzy wydają się skryci, okazują się najbardziej godni poznania.

Czemu ma to dla ciebie znaczenie?

- Jeśli dostaniesz dobre oceny z kilku pierwszych klasówek u nowego nauczyciela, zwiększasz tym samym swoją szansę na lepsze stopnie w przyszłości. Z drugiej strony, jeżeli zawalisz pierwsze sprawdziany, trudno ci się będzie poprawić i przezwyciężyć złe wrażenie, które zrobiłeś.

Wskazówka: Na początku staraj się pokazać z jak najlepszej strony!

- Jeśli musisz przedstawić plan lub podzielić się informacjami, zacznij od „dobrych” elementów, a „złe” zostaw na koniec.
- Jeśli ktoś powie do ciebie: „Mam dwie wiadomości - dobrą i złą. Którą chcesz usłyszeć najpierw?”, zawsze proś o dobrą wiadomość. Będziesz lepiej przygotowany na poradzenie sobie z negatywną informacją.

6. Dziś mieliśmy dużo wiadomości z dziedziny psychologii.

Powtórzmy:

- **sympatycznym ludziom żyje się łatwiej, inni chętniej nam pomagają, a nawet mogą w potrzebie uratować nam życie;**
- **tylko człowiek posiadający przyjaciół może być naprawdę szczęśliwy;**
- **jeśli chcesz zdobyć czyjąś sympatię, poproś go o pomoc, jeśli chcesz, by cię polubił, poproś o przysługę;**
- **na początku znajomość staraj się pokazać z jak najlepszej strony – pierwsze wrażenie jest niezwykle istotne.**

Mam nadzieję, że te wskazówki przydadzą się Wam w życiu, które stanie się dzięki nim szczęśliwsze i pełniejsze.

Dziękuję za wytrwałość, solidną pracę i upór w dążeniu do celu mimo niesprzyjających warunków (pandemia koronawirusa i konieczność pracy zdalnej). Zachęcam do robienia pozostałych zadań i ćwiczeń z segregatora. Rozwijajcie nadal Wasze umysły, ćwiczcie nabyte umiejętności. To z pewnością zaprocentuje w przyszłości.