

Rozwój umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniem

Cz.A

Przypomnij sobie 3 rzeczy, które udało Ci się zrobić (osiągnąć) i opisz je. Napisz co chciałeś zrobić i opisz krótko jak to zrobiłeś.

Przykład: chciałem dostać piątkę za wypracowanie. Popatrzyłem do książki, żeby znaleźć potrzebne informacje. Pisałem godzinę. Pani oceniła wypracowanie na piątkę.

Cz. B

Przypomnij sobie jedno niepowodzenie. Napisz:

1. co chciałeś osiągnąć,
2. jaki był efekt Twoich działań,
3. zastanów się i napisz, dlaczego nie wyszło,
4. co w przyszłości możesz zrobić inaczej, aby odnieść sukces.

Cz. C

Poniżej zapisane są zdania o sukcesie i niepowodzeniu. Część z nich jest prawdziwa, a część fałszywa. Zaznacz zdania, które według Ciebie są prawdziwe i które według Ciebie są fałszywe. Obok zdania napisz „prawda” lub „fałsz”.

1. Wszystko zawsze udaje się za pierwszym razem.
2. Żeby wyszło czasem trzeba próbować wiele razy.
3. Są ludzie, którym zawsze wszystko wychodzi.
4. Jak coś nie wyjdzie, można spróbować jeszcze raz.
5. Jak coś nie wyjdzie od razu to znaczy, że już nigdy nie wyjdzie.
6. Nie ma ludzi, którym zawsze wszystko się udaje.
7. Jak coś nie wyjdzie, można spróbować zrobić to samo inaczej.
8. Każdy ma sukcesy i porażki.

Cz. D

Wybierz z powyższych zdań 3 zdania, które chcesz sobie zapamiętać po to, aby łatwiej Ci było radzić sobie z porażką. Zapisz je poniżej, żeby dobrze je zapamiętać.