

# W DRODZE DO UCZENIA SIĘ NOWYCH RZECZY I SPEŁNIANIA MARZEŃ

Zanotuj o czym marzysz, co chcesz osiągnąć,  
czego chcesz się nauczyć:

Bądź każdego dnia swoim  
trenerem / swoją trenerką i pamiętaj:

1.

Gdy pojawiają się u Ciebie emocje, zauważaj je i nazywaj, pamiętaj to naturalne, że są, nie walcz z nimi.

2.

Jeżeli czujesz, że rośnie napięcie, zastosuj odpowiednio wcześniej jakąś technikę, która pomoże Ci się uspokoić (np. ćwiczenie oddechowe).

3.

Zauważ jakie myśli pojawiają się u Ciebie, gdy napotykasz trudności, czy są pomocne? Pochwal się, że je zauważyłeś/-aś. Jeżeli te myśli nie są pomocne, powiedz do siebie coś, co Ci pomaga. Najlepiej wróć do trudnej sytuacji, gdy już będziesz spokojny/-na i zapisz na kartce: uczucia, myśli oraz co możesz zrobić następnym razem inaczej. Przeczytaj to, co napisałeś/-eś, możesz poprosić by porozmawiał z tobą o tym ktoś bliski (np. rodzic).

4.

Powiedz nie „rozpraszaczom” – czas na zadanie, jest czasem na zadanie i na nic innego. Odłóż telefon, niech nie będzie na biurku, gdy robisz lekcje, a gdy pracujesz na komputerze miej tylko uruchomiony program lub stronę, z której korzystasz.

6.

Ćwicz regularnie oddychanie np.

- Oddech po kwadracie, osoba oddychając wyobraża sobie kwadrat, i liczy wdech – do 4, zatrzymanie – do 4, wydech – do 4, zatrzymanie – do 4.
- Wydłużenie wydechu: wdech przez nos na 3, wydech ustami na 6.

8.

Gdy czegoś nie umiesz, nie potrafisz, nie rozumiesz, poproś o pomoc, ale najpierw napisz konkretne pytanie z czym masz problem.

10.

Zadbaj o to, aby każdego dnia posiedzieć chwilę w ciszy, bez urządzeń, a nawet innych osób (zacznij od jednej minuty).

5.

Pamiętaj o przerwach (np. 5 minut po 20 minutach nauki, lub przerwa po wykonanym zadaniu).

7.

Pamiętaj o ruchu i innych formach aktywności:

- spacer, skakanie, tańczenie, żonglowanie, inne, zapisz jakie:

9.

Nagradzaj się po wykonaniu zadania (np. gra po lekcjach, a nie przed ich odrabianiem).

11.

Twoje pomysły:

Materiał powstał na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”

Autorka: Anna Kawalska  
Grafika i skład: Norbert Grzelka

Copyright 2021: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
www.fdcs.pl