

НА ПУТИ К ИЗУЧЕНИЮ НОВОГО И ИСПОЛНЕНИЮ МЕЧТАНИЙ

Напишите, о чём вы мечтаете, чего
хотите добиться, чему хотите научиться:

Будьте ежедневно своим тренером
и помните:

1.

Когда у вас возникают эмоции, замечайте и называйте их, помните, что это нормально, что они есть, не боритесь с ними.

2.

Если вы чувствуете, что напряжение растёт, вовремя примените какую-нибудь технику, которая поможет вам успокоиться (например, дыхательные упражнения).

3.

Обратите внимание, какие у вас возникают мысли, когда вы сталкиваетесь с трудностями, помогают ли они? Если нет, то похвалите себя, что вы это заметили, и скажите что-нибудь, что вам помогает. Лучше всего вернуться к сложной ситуации, когда вы будете спокойны и запишите на карточке: чувства, мысли и то, что вы можете в следующий раз сделать по-другому. Прочтите то, что вы написали, можете попросить кого-то из ваших близких (например, родителей) поговорить с вами об этом.

4.

Скажите «нет» отвлечениям – время для заданий есть временем для заданий и ни для чего другого. Отложите телефон, пусть он не лежит на вашем столе, когда вы делаете уроки; а когда работаете на компьютере, открыта должна быть только та программа или веб-сайт, которыми вы пользуетесь.

6.

Регулярно выполняйте дыхательные упражнения, например:

- Дыхание по квадрату: во время дыхания представляете себе квадрат и считаете: вдох – до 4, задержка дыхания – до 4, выдох – до 4, задержка дыхания – до 4;
- Удлинение выдоха: вдох через нос на 3 счёта, выдох через рот – на 6.

8.

Если вы чего-то не умеете, не можете или не понимаете, попросите о помощи, но сначала напишите конкретный вопрос, какая у вас возникла проблема.

10.

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день посидеть минутку в тишине, без устройств и даже без других людей (начните с одной минуты).

Автор: Анна Кавальская (Anna Kawalska)
Графика и вёрстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)
Перевод на белорусский, украинский и русский языки:
Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даём детям силу»
03-926 Варшава ул. Валечных 59
(Warszawa ul. Walecznych 59)
www.fdds.pl

5.

Не забывайте про перерывы (например, 5 минут перерыва после 20 минут учёбы или перерыв после выполнения задания).

7.

Помните о физических упражнениях и других формах активности:

- ходьба, прыжки, танцы под песни, жонглирование

Прочее:

9.

Вознаграждайте себя после выполнения задания (например, игра после уроков, а не перед выполнением домашних заданий).

11.

Ваши мысли: