

НА ШЛЯХУ ДО ВИВЧЕННЯ НОВОГО ТА ЗДІЙСНЕННЯ МРІЙ

Напишіть, про що мрієте, чого хочете
досягти, чого хочете навчитися:

Будьте щодня своїм тренером/тренеркою
і пам'ятайте:

1.

Коли у вас виникають емоції, помічайте
й називайте їх, пам'ятайте, що це природно,
що вони є, не боріться з ними.

2.

Якщо ви відчуваєте, що напруга зростає,
вчасно застосуйте якусь техніку, яка
допоможе вам заспокоїтися (наприклад,
дихальні вправи).

3.

Зверніть увагу, які у вас виникають думки, коли ви стикаєтеся з труднощами, чи вони
допомагають? Якщо ні, то похваліть себе, що ви це помітили, і скажіть щось, що вам
допомагає. Найкраще поверніться до складної ситуації, коли ви будете спокійні і запишіть
на картці: почуття, думки і те, що ви можете наступного разу зробити по-іншому. Прочи-
тайте те, що ви написали, можете попросити когось із ваших близьких (наприклад, батьків)
поговорити з вами про це.

4.

Скажіть «ні» відволіканням – час для завдань є часом для завдань і ні для чого іншого. Відкладіть телефон, нехай він не лежить на вашому столі, коли ви робите уроки; а коли працюєте за комп'ютером, відкрита має бути лише та програма або веб-сайт, якими ви користуєтеся.

6.

Регулярно робіть дихальні вправи, наприклад:

- Дихання по квадрату: дихаючи, уявляєте собі квадрат і рахуєте: вдих – до 4, затримка дихання – до 4, видих – до 4, затримка дихання – до 4;
- Подовження видиху: вдих через ніс на 3, видих через рот на 6.

8.

Коли ви чогось не вмієте, не можете чи не розумієте, попросіть про допомогу, але спочатку напишіть конкретне запитання, яка у вас виникла проблема.

10.

Подбайте про те, щоб кожного дня посидіти хвилинку у тиші, без пристроїв і навіть без інших людей (почніть з однієї хвилини).

5.

Пам'ятайте про перерви (наприклад, 5 хвилин перерви після 20 хвилин навчання або перерва після виконання завдання).

7.

Пам'ятайте про фізичні вправи та інші форми активності:

- ходьба, стрибки, танці під пісні, жонглювання

Інше:

9.

Винагороджуйте себе після виконання завдання (наприклад, гра після уроків, а не перед виконанням домашнього завдання).

11.

Ваші думки:

Авторка: Анна Кавальська (Anna Kawalska)
Графіка та верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)
Переклад білоруською, українською та російською мовами:
Groy Translation

Copyright 2021: Фонд «Даємо дітям силу»
03-926 Варшава вул. Валечних 59
(Warszawa ul. Walcznych 59)
www.fdds.pl