

НА ШЛЯХУ ДА ВЫВУЧЭННЯ НОВАГА І ЎВАСАБЛЕННЯ МАРАЎ

Запішыце, аб чым Вы марыце, чаго хочаце
дасягнуць, чаго хочаце навучыцца:

Будзьце Вашым трэнерам / трэнерам
кожны дзень і памятайце пра:

1.

Калі эмоцыі ўзнікаюць, заўважайце іх і называйце іх, памятайце, што яны натуральныя, не змагайцеся з імі

2.

Калі вы адчуваеце, што напружанне расце, загалова карыстайцеся некаторымі прыёмамі, якія дапамогуць вам супакоіцца (напрыклад, дыхальныя практыкаванні)

3.

Звярніце ўвагу, якія думкі ўзнікаюць, калі Вы сутыкаецеся з цяжкасцямі, ці дапамагаюць яны? Калі няма, пахваліцеся, што Вы гэта заўважылі, і скажыце тое, што Вам дапамагае. Лепш за ўсё вярнуцца ў цяжкую сітуацыю, калі Вы спакойныя і запішыце на паперы: пачуцці, думкі і тое, што Вы можаце зрабіць па-іншаму ў наступны раз. Прачытайце тое, што Вы напісалі, Вы можаце папрасіць каго-небудзь з блізкіх Вам (напрыклад, бацькоў) пагаварыць з Вамі пра гэта.

4.

Скажыце «не» «адцягненню» - час для задачы, час для задачы і нічога больш. Адкладзеце тэлефон, няхай ён не ляжыць на вашым стале, калі Вы робіце ўрокі, а калі Вы працуеце за камп'ютарам, толькі тую праграму або вэб-сайт, якімі Вы карыстаецеся.

6.

Рэгулярна практыкаваць дыханне, напрыклад,

- Удых у квадраце, чалавек дыхаючы, уяўляе сабе квадрат, і лічыць ўдых - да 4, прыпынак - да 4, выдых - да 4, прыпынак - да 4
- Падоўжыце выдых: удыхніце носам на 3, выдыхніце ротам на 6

8.

Калі Вы не можаце, не ўмееце ці не разумееце чагосьці, звярніцеся па дапамогу, але спачатку напішыце канкрэтнае пытанне аб тым, з чым у Вас праблема.

10.

Пераканайцеся, што Вы сядзіце некаторы час кожны дзень у цішыні, без прылад або нават іншых людзей (пачніце з адной хвіліны)

Аўтар: Ганна Кавальская
Графіка і вёрстка: Норберт Гжэлка
Пераклад на беларускую, украінскую і рускую мовы:
Грой Пераклад

Аўтарскае права 2021: Фонд Даем дзецям сілу
вул. Валежных 59
03-926 Варшава
www.fdds.pl

5.

Памятайце пра перапынкі (напрыклад, 5 хвілін пасля 20 хвілін навучання або перапынак пасля выканання задання).

7.

Памятайце пра практыкаванні і іншыя віды дзейнасці:

- прагулка, скаканне, танцы, жангліраванне

Іншае:

9.

Узнагароджвайце сябе пасля выканання задання (напрыклад, гуляючы пасля ўрокаў, а не перад іх выкананнем)

11.

Вашы ідэі: