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 mysli 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 napisałaś/-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.
5. Pamiętaj o przerwach (np. 5 minut po 20 minutach nauki, lub przerwa po wykonanym zadaniu).
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.
7. Pamiętaj o ruchu i innych formach aktywności:
    - spacer, skakanie, tańczenie, żonglowanie, inne, zapisz jakie:

    ---
8. Gdy czegoś nie umiesz, nie potrafisz, nie rozumiesz, poproś o pomoc, ale najpierw napisz konkretne pytanie z czym masz problem.
9. Nagradzaj się po wykonaniu zadania (np. gra po lekcjach, a nie przed ich odrabianiem).
10. Zadbaj o to, aby każdego dnia posiedzieć chwilę w ciszy, bez urządzeń, a nawet innych osób (zacznij od jednej minuty).

11. Twoje pomysły:

Tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”, finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne” realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

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.fdds.pl

Norway grants

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

URZĄD DO SPRAW CUDZOZIEMCÓW

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.