Чек-лист | Эксперт

Как настроиться подросткам на новый учебный год

Новый год! Новый год- учебный! Ребята, давайте готовиться и настраиваться- вместе! Да, кстати, ёлку можно не наряжать, зато мандарины или яблоки, или сливу – это пожалуйста. Витамины всегда нужны. а вот продумать подготовку, планировать хорошее и интересное – в самый раз. Что говорите, нет Деда Мороза, некому желания исполнять? А вы - то сами на что? Сами себе «дедморозим» и «чудесим». Начнем? Для важного дела нужен план, согласны? Есть такая интересная штука, называется чек-лист. Чек- лист- это определенный список действий, которые надо последовательно совершить для того, чтобы добиться определенной цели. Это определение пришло от пилотов. Перед тем как взлететь, проверяют выполнение каждого пункта. Они должны были знать, как чек- лист заполнить. Полетели к Новому году?

1.Поддерживаем (или создаём!) позитивное настроение.

- [ ] «Приятное воспоминание».

  Представить или придумайте себе ситуацию, в которой испытываете полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представьте эту ситуацию. Постарайтесь сохранить подольше эту ситуацию, поносите в груди «солнечного зайчика»

- [ ] «Настройка на позитивное эмоциональное состояние».

  мысленно свяжите взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким- либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомните первое, затем второе, затем переходите к третьему, повторяя последнее несколько раз. Ваше состояние точно станет более спокойным и настроение улучшится.

- [ ] «Использование роли».

  В трудной ситуации ярко представьте себе образ для подражания, войти в эту роль и действуйте как бы «в его образе». Директор или супер - герой? Выбор за вами! (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей). Впрочем, девушки тоже найдут подходящую роль без подсказок.

2.Организуем пространство

- [ ] разгребите рабочий стол, проверьте, что лежит в ящиках и на полках, освободите место для новых учебников и тетрадей,

  Кроме наведения чистоты и систематизации пространства, такая уборка является хорошим психологическим упражнением, которое помогает подготовиться к изменению ритма жизни

- [ ] вытащите на свет Божий рюкзак или портфель

  Как выглядит ваше порой «боевое орудие»? Почистите, зашейте, выстирайте или приобретите новый, если «дедушке» пора на пенсию. Сделайте так, чтобы ваш верный друг доставил вам удовольствие своим видом!

- [ ] составьте список недостающих письменных принадлежностей, купите заранее всё, что можно

  Толчея в магазинах вряд ли будет способствовать повышению настроения. Выберите себе хотя бы одну вещицу, от которой вы сами будете в восторге- классная ручка, прикольная тетрадь или крутой пенал. Это может быть вашим талисманом или мелочью, которая поможет вам концентрироваться на приятных ощущениях

3.Потихонечку, на цыпочках, к режиму…

- [ ] следуйте режиму сна.

  Чтобы хорошо учиться, нужно приходить в школу отдохнувшим. Количество и качество сна влияет на вашу успеваемость, поэтому очень важно начать следовать новому режиму задолго до начала учебы. Даже если на учебу у вас не Наполеоновские планы, учиться с положительными оценками и положительными эмоциями- уже хорошо.

- [ ] занимайтесь в установленное время

  Если возможно, выполняйте домашние задания в одно и то же время. Как только вы привыкните к новому графику, вы сможете легче браться за работу и эффективно использовать свое время. Если вам ничего не задано, продолжайте следовать установленному графику, например, оттачивая свои способности по определенному предмету или читая то, что вам нравится

- [ ] выделите время для утренних приготовлений.

  Скорее всего, утром вам придется поторопиться, чтобы все успеть и не опоздать в школу. Перед началом учебного года убедитесь, что вы знаете, сколько времени вам необходимо, чтобы собраться в школу. Благодаря этому вы будете вставать в нужное время и сделаете все, что необходимо.

- [ ] решайте с вечера, что вы наденете в школу на следующий день

  А если ещё и приготовите одежду- это будет здорово!

4. Иии – та-дам! Выделите время на отдых и радость

- [ ] запланируйте какое-то приятное событие.

  Может быть, окончание каникул и начало учебного года стоит отметить пикником в хорошую погоду или велосипедным путешествием в компании приятелей или домашним тортиком или... всем, что порадует лично вас.

- [ ] сделайте что- то приятное другому человеку- другу, маме, папе, бабушке, дедушке...

  просто постороннему человеку скажите что-то хорошее и вы заметите, как озарилась светом и ваша душа

- [ ] самое главная радость- это то, что у вас есть вы!

  Вы у себя- самая главная ценность.Только с собой вы всегда найдёте общий язык и только свою жизнь сможете менять так, как вам хочется. Эта возможность есть всегда, даже в самые сложные моменты

Занимайтесь собой, создавайте настроение, рабочий настрой, мечтайте и воплощайте в жизнь свои мечты! Самый главный Дед Мороз в вашей жизни – это вы сами. Желания загадывать нужно себе и- сбывать их! Счастливого, сильного, яркого нового учебного года. Все в ваших руках, даже если поначалу придётся подержать себя в «ежовых рукавицах»! Эти книги стоит прочитать: 1. Дэн Вальдшмидт. Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися. М., Фербер Манн Иванов.2015. Эта книга – сборник историй о людях, которые смогли взобраться на вершину мира. Абсолютно жизненные рассказы о том, как смельчаки пробивались к звездам, несмотря на преграды, отсутствие поддержки и веры в них. Все они совершенно разные и шли они абсолютно разными дорогами. Но общее у них одно: они не побоялись рискнуть всем ради того, чтобы добиться цели. Невероятная энергетика этих людей просто зашкаливает, что бесспорно мотивирует на новые свершения во всех сферах жизни. 2.Томас Армстронг. Ты можешь больше, чем ты думаешь. М., Фербер Манн Иванов.2015. Подростки часто не уверены в своих силах, не могут понять, что им нравится. Многие из них теряются среди более успешных сверстников и сомневаются в своих способностях. Книга научит принимать себя таким, какой ты есть, лучше понимать окружающих и объяснит, почему IQ-тесты и пятерки в школе — не всегда показатель блестящего ума. Эта книга поможет подростку узнать, что он из себя представляет и кем может стать, раскрыть свои сильные стороны, научиться использовать их в учебе и в повседневной жизни. 3.Айджа Майрок. Почему я? История белой вороны. М., Фербер Манн Иванов.2015. Тысячи детей и подростков молчаливо страдают из-за того, что их травят одноклассники. Зачастую даже родители и школьные психологи не могут помочь. Но эта книга написана не экспертом, она написана простой девушкой, прошедшей через школьную травлю и сумевшей вопреки всему сделать хорошую карьеру и добиться успеха, занимаясь любимым делом. 4. Барбара Шер. Отказываюсь выбирать! Как использовать свои интересы, увлечения и хобби, чтобы построить жизнь и карьеру своей мечты. Москва, Array Литагент «МИФ без БК», 2015 Часто подростку сложно понять, чего он хочет от жизни и чем мечтает заниматься. А еще сложнее понять, какой он на самом деле. В этой удивительной книге Барбара Шер показывает, как приспособить ваш замечательный многогранный ум к миру, который толком никогда не понимал, кто вы на самом деле. Это интересно посмотреть и послушать, проверьте: 1. https://www.youtube.com/watch?v=OvgPZeYukZ8&list=RDOvgPZeYukZ8&index(Для хорошего настроения). 2. https://www.youtube.com/watch?v=QhJZXA9DPi8(3 простых способа заставить себя делать дела). 3. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6927122833498319804&text=оп?

?т+х (Как быстро и эффективно научиться чему угодно? 10 принципов). Эти книги стоит прочитать: 1. Дэн Вальдшмидт. Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися. М., Фербер Манн Иванов.2015. Эта книга – сборник историй о людях, которые смогли взобраться на вершину мира. Абсолютно жизненные рассказы о том, как смельчаки пробивались к звездам, несмотря на преграды, отсутствие поддержки и веры в них. Все они совершенно разные и шли они абсолютно разными дорогами. Но общее у них одно: они не побоялись рискнуть всем ради того, чтобы добиться цели. Невероятная энергетика этих людей просто зашкаливает, что бесспорно мотивирует на новые свершения во всех сферах жизни. 2.Томас Армстронг. Ты можешь больше, чем ты думаешь. М., Фербер Манн Иванов.2015. Подростки часто не уверены в своих силах, не могут понять, что им нравится. Многие из них теряются среди более успешных сверстников и сомневаются в своих способностях. Книга научит принимать себя таким, какой ты есть, лучше понимать окружающих и объяснит, почему IQ-тесты и пятерки в школе — не всегда показатель блестящего ума. Эта книга поможет подростку узнать, что он из себя представляет и кем может стать, раскрыть свои сильные стороны, научиться использовать их в учебе и в повседневной жизни. 3.Айджа Майрок. Почему я? История белой вороны. М., Фербер Манн Иванов.2015. Тысячи детей и подростков молчаливо страдают из-за того, что их травят одноклассники. Зачастую даже родители и школьные психологи не могут помочь. Но эта книга написана не экспертом, она написана простой девушкой, прошедшей через школьную травлю и сумевшей вопреки всему сделать хорошую карьеру и добиться успеха, занимаясь любимым делом. 4. Барбара Шер. Отказываюсь выбирать! Как использовать свои интересы, увлечения и хобби, чтобы построить жизнь и карьеру своей мечты. Москва, Array Литагент «МИФ без БК», 2015 Часто подростку сложно понять, чего он хочет от жизни и чем мечтает заниматься. А еще сложнее понять, какой он на самом деле. В этой удивительной книге Барбара Шер показывает, как приспособить ваш замечательный многогранный ум к миру, который толком никогда не понимал, кто вы на самом деле. Это интересно посмотреть и послушать, проверьте: 1. https://www.youtube.com/watch?v=OvgPZeYukZ8&list=RDOvgPZeYukZ8&index(Для хорошего настроения). 2. https://www.youtube.com/watch?v=QhJZXA9DPi8(3 простых способа заставить себя делать дела). 3. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6927122833498319804&text=оп?т+х (Как быстро и эффективно научиться чему угодно? 10 принципов).

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?