

Το νέο μου σχέδιο συνήθειας σκέψης

Στοχευμένη μεταγνωστική δεξιότητα: αυτορρύθμιση

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο όταν:

- παρατηρείτε ότι κάνετε συνεχώς κάτι που εμποδίζει τη μάθησή σας
- Θέλετε να αλλάξετε μια συνήθεια (όπως το να αποσπάται η προσοχή σας ή να τα παρατάτε)
- Νιώθετε ότι έχετε δυσκολευτεί και θέλετε να δοκιμάσετε έναν νέο τρόπο σκέψης ή δράσης
- Θέλετε να αισθάνεστε ότι ελέγχετε περισσότερο την προσοχή, τα κίνητρα ή τα συναισθήματά σας

Τι θα κάνετε

Αυτό το σχέδιο σας βοηθά να δημιουργήσετε μια νέα μαθησιακή συνήθεια χρησιμοποιώντας απλά βήματα:

1. Εντοπίστε τη στιγμή που θέλετε να κάνετε μια καλύτερη επιλογή
2. Σχεδιάστε τι θα κάνετε την επόμενη φορά που θα συμβεί
3. Σκεφτείτε την επιβράβευση - τι θα κερδίσετε από αυτό!

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Αυτό το σχέδιο είναι πολύ εύκολο στη χρήση. Μπορείτε να το εφαρμόσετε για διάφορα πράγματα στο σχολείο ή στην καθημερινή σας ζωή. Απλά ακολουθήστε τα βήματα, όπως στα παραδείγματα:

Παράδειγμα 1 - μαθηματικά:

- Αν νιώθω ότι έχω κολλήσει στα μαθηματικά...
- Τότε θα ρωτήσω: «Τι ξέρω ήδη που μπορεί να βοηθήσει;»

- Η ανταμοιβή θα είναι ότι αισθάνομαι υπερήφανος που δεν τα παρατάω!

Παράδειγμα 2 - συναισθήματα:

- Αν νιώθω νευρικότητα πριν από ένα τεστ...
- Τότε θα χρησιμοποιήσω τις κάρτες χαλάρωσης και θα ακολουθήσω τις οδηγίες.
- Η ανταμοιβή θα είναι ότι ρυθμίζω το άγχος μου και ηρεμώ πριν από το τεστ.

Παράδειγμα 3 - μια δύσκολη άσκηση:

- Αν δυσκολεύομαι όταν αντιμετωπίζω μια δύσκολη άσκηση...
- Τότε θα γυρίσω τον τροχό της μεταγνώσης μου και θα διαβάσω την πρόταση.
- Η ανταμοιβή θα είναι ότι νιώθω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση επειδή βρήκα έναν άλλο τρόπο να το λύσω!

Μόλις διαμορφώσετε τη νέα σας συνήθεια, ας προσπαθήσουμε να την τηρήσετε για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Συμβουλές για τη συνέχιση

Συχνά χρειάζεται περισσότερο από μια εβδομάδα για να αλλάξετε πλήρως τις παλιές συνήθειες. Συνεχίστε να ελέγχετε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε αυτή τη νέα συνήθεια. Μπορείτε, για παράδειγμα, να το σημειώσετε στην ατζέντα σας.



Το νέο μου σχέδιο συνήθειας!



Σύνθημα - «Αν...»

Πότε συμβαίνει αυτό συνήθως; Ποια είναι η στιγμή που ξεκινάει;

Το δικό μου αν:

Αν... _____



Συμπεριφορά - «Τότε θα...».

Τι θα επιλέξετε να κάνετε την επόμενη φορά που θα συμβεί αυτό;

Τότε:

Τότε θα _____



Επιβράβευση - «Η επιβράβευση θα είναι...»

Πώς αυτό θα σας βοηθήσει ή θα σας κάνει να νιώσετε περήφανοι;

Η επιβράβυσή μου:

Η επιβράβευση θα είναι _____



Ιχνηλάτης συνηθειών

Χρησιμοποίησα τη νέα μου συνήθεια σήμερα!

☐ Δευτέρα ☐ Τρίτη ☐ Τετάρτη ☐ Πέμπτη ☐ Παρασκευή

Ποιες διαφορές μπορώ να παρατηρήσω ανάμεσα στην αρχή της εβδομάδας και τώρα;

