

Moj plan za novu naviku razmišljanja

Ciljana metakognitivne vještina: samoregulacija

Kada ga koristiti

Ovaj alat možete koristiti kada:

- Primijetite da stalno radite nešto što vam smeta u učenju
- Želite promijeniti naviku (poput ometanja ili odustajanja)
- Osjećate se kao da ste zaglavili i želite isprobati novi način razmišljanja ili djelovanja
- Želite osjećati veću kontrolu nad svojim fokusom, motivacijom ili emocijama

Što ćete učiniti

Ovaj plan vam pomaže da izgradite **novu naviku učenja** pomoću jednostavnih koraka:

1. Uočite trenutak kada želite donijeti bolji izbor
2. Planirajte što učiniti sljedeći put kada se to dogodi
3. Razmislite o nagradi - što ćete dobiti od toga!

Kako ga koristiti

Ovaj plan je vrlo jednostavan za korištenje. Možete ga primijeniti za različite stvari u školi ili u svakodnevnom životu. Samo slijedite korake, kao u primjerima:

Primjer 1 - matematika:

- **Ako** se osjećam zaglavljeno tijekom matematike...

- **Tada** ću pitati: "Što već znam što mi može pomoći?"
- **Nagrada** će biti da se osjećam ponosno što nisam odustala!

Primjer 2 – emocije:

- **Ako** se osjećam nervozno prije testa...
- **Tada** ću koristiti svoje kartice za opuštanje i slijediti upute.
- **Nagrada** će biti da reguliram stres i smirim se prije testa.

Primjer 3 – teška vježba:

- **Ako** se mučim kada se suočim s teškom vježbom...
- **Tada** ću zavrtjeti svoj metakognitivni kotač i pročitati prijedlog.
- **Nagrada** će biti da se osjećam sigurnije jer sam pronašla drugi način da to riješim!

Nakon što ste formulirali svoju novu naviku, pokušajmo je se držati cijeli tjedan.

Savjeti za nastavak

Često je potrebno više od tjedan dana da se stare navike potpuno promijene. Nastavite provjeravati koliko često koristite ovu novu naviku. Možete je, na primjer, označiti u svom rasporedu. Example 1 – maths:



Moj plan za novu naviku:



Znak — "Ako..."

When does this usually happen? What's the moment that starts it? Kada se to obično događa? Koji je trenutak koji to pokreće?

Moje ako:

Ako ja _____



Ponašanje — "Onda ću..."

Što ćete odabrati sljedeći put kada se to dogodi?

Moje Onda::

Onda ću _____



Nagrada — "Nagrada će biti..."

Kako će vam ovo pomoći ili vas učiniti ponosnima?

Moja nagrada:

Nagrada će biti _____



Praćenje navika

Danas sam koristio/la svoju novu naviku!

☐ Ponedjeljak ☐ Utorak ☐ Srijeda ☐ Četvrtak ☐ Petak

Koje razlike mogu primijetiti između početka tjedna i sada?

