

Mój plan nowych nawyków myślenia

Umiejętności metapoznawcze: autoregulacja

Kiedy go używać?

Tego narzędzia można użyć, kiedy:

- zauważysz, że stale robisz coś, co przeszkadza ci w nauce;
- czujesz, jak gdybyś stał/a w miejscu, a chcesz spróbować nowych sposobów myślenia i działania;
- chcesz czuć większą kontrolę nad swoją uwagą, motywacją i emocjami.

Co będziesz robić?

Ten plan pomoże ci wypracować nowe nawyki myślenia za pomocą trzech prostych kroków.

1. Zauważ moment, w którym chciałbyś/abyś coś zmienić i podjąć lepszą decyzję.
2. Zaplanuj, co zrobić następnym razem, gdy to się wydarzy.
3. Pomyśl o nagrodzie. Co zyskasz postępując w nowym sposób?

Jak go używać?

Ten plan jest bardzo prosty w użyciu. Możesz go zastosować do różnych zadań w szkole i życiu codziennym. Po prostu wykonaj trzy kroki, tak jak w przykładach.

Przykład nr 1 – Matematyka

- **Jeśli** utknę podczas rozwiązywania zadania z matematyki ...
- **Wtedy** zapytam siebie: „Co już wiem, co może mi pomóc?”
- **Nagrodą będzie to**, że poczuję dumę, że się nie poddałem/am!

Przykład nr 2 – Emocje

- **Jeśli** czuję się zdenerwowany/a przed testem ...
- **Wtedy** użyję moich kart do relaksacji i będę postępować zgodnie z instrukcjami
- **Nagrodą będzie to**, że ureguluję mój poziom stresu i uspokoję się przed nadchodzącym testem.

Przykład nr 3 – trudne zadanie:

- **Jeśli** mam problem z ciężkim zadaniem ...
- **Wtedy** zakręcę moim kołem metapoznania i przeczytam propozycję działania
- **Nagrodą będzie to**, że poczuję się pewniej, bo znalazłem sposób na rozwiązanie zadania.

Gdy już sformułujesz swój nowy nawyk, spróbuj go utrzymać przez cały tydzień.

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

Zwykle zmiana nawyku zajmuje więcej niż jeden tydzień. Sprawdzaj, jak często używasz nowego nawyku. Możesz, na przykład, zapisywać to w swoim kalendarzu.

Mój plan nowych nawyków:



Impuls - „Jeśli ...”

Kiedy zwykle robisz coś, co przeszkadza ci w nauce? Co to zazwyczaj wywołuje?

Moje „jeśli”:

Jeśli ja _____



Zachowanie - „Wtedy...”

Co zdecydujesz się zrobić w tym momencie?

Moje „Wtedy”:

Wtedy ja _____



Nagroda— „Nagrodą będzie to...”

Jak ci to pomoże lub sprawi, że poczujesz dumę?

Moja nagroda:

Nagrodą będzie to _____



Tracker Nawyków

Użyłem/am dziś nowego nawyku!

☐ Poniedziałek ☐ Wtorek ☐ Środa ☐ Czwartek ☐ Piątek

Jakie różnice zauważam między początkiem tygodnia a teraz?
