

КАК ЗАХОТЕТЬ ДЕЛАТЬ УРОКИ?

Инструкция для учеников начальной школы

Разработала педагог-психолог ГБУ ДП ЦППМСП Приморского района

Ольга Вадимовна Кузнецова

Санкт-Петербург, 2020 год

Что сделать, чтобы захотеть?

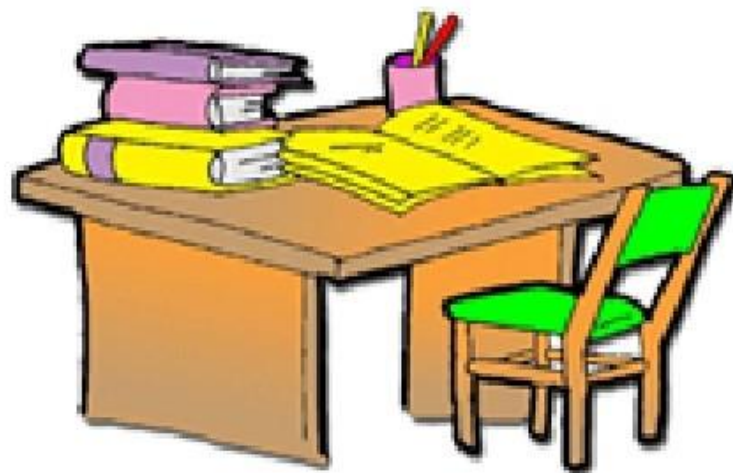


Что мне мешает делать уроки?

- Лень, не могу себя заставить
- Хочу смотреть мультики
- Хочу поиграть в телефон
- Ничего не понимаю
- Не хочу трудиться



Для того, чтобы у меня все получилось, я наведу порядок на своем рабочем месте.



Дома, на удаленке, я переоденусь в деловую одежду, и тогда у меня появится рабочий настрой.



Я подумаю, для чего мне надо делать уроки?

1. Для того, чтобы разобраться в материале
2. Для того, чтобы лучше понять то, что сейчас изучаем
3. Для того, чтобы узнать новое
4. Для того, чтобы научиться самому решать задачи
5. Для того, чтобы стать более умным
6. Для того, чтобы стать более трудолюбивым



Что будет, если я сделаю уроки?

1. Я получу хорошую отметку
2. Меня похвалит учитель
3. Меня похвалят родители
4. Мои одноклассники будут меня уважать,
потому что я смогу ответить в классе



Если я научусь
всегда делать
уроки сам, то

- Я смогу поступить в университет
- Я смогу получить престижную профессию
- Я смогу заработать много денег



Я сяду делать уроки -

- Я выработаю силу воли!
- Я научусь преодолевать трудности!
- Я смогу закалить свой характер!
- Я научусь ставить перед собой цель и ее достигать!



Тайм-менеджмент по-детски

- Я разделю всю работу на маленькие участки по 20 или 30 минут минут
- Сначала я сделаю самое трудное
- Перерыв на зарядку – 10 минут
- Потом задание полегче – 20 или 30 минут
- Перерыв на перекус – 10 минут
- Легкое задание – 20 минут
- Ура, я все сделал! Я молодец!



В перерывах между занятиями, чтобы не утомиться

- - Я буду делать зарядку.
- - Я могу попрыгать и поскакать
- - Я могу съесть что-нибудь вкусненькое.



Пока я делал уроки, Я:



Я сделал уроки!

Я приложил усилия!

Я справился сам с собой!

Я увидел результат!

Я достиг своей цели!



После того, как я сделал уроки, я чувствую радость и приятную усталость.



Я сам себя похвалю!

