

# Упражнения: формирование МОТИВАЦИИ

Педагог-психолог





### Шаг 1

Рассказать, что в работе понравилось.

### Шаг 2

В форме "Я-высказывания" обозначить ошибки.

### Шаг 3

Рассказать, что еще понравилось.

## "Хвалебный бутерброд"

Выполнение заданий важно подкреплять позитивно. Однако не всегда есть возможность обойтись без критики. Данное упражнение позволяет сформировать уверенность в себе и конструктивно обозначить ошибки.

Так же можно просить ребенка самостоятельно оценить свою работу по данным шагам.

# Обсуждать ЭМОЦИИ

В разных ситуациях у нас возникают чувства и эмоции.

**Ситуация стресса может сформировать непривычные формы проявления этих эмоций.**

Важно обсуждать с детьми любого возраста то, что с ними происходит. Возможно это страх или тревога, обида на несправедливость или усталость. Вероятно может возникать злость. Все эти чувства важно найти и рассказать о них.



Для учеников среднего и  
старшего звена



## Техники тайм-менеджмента

Фиксировать цели и планы  
на день письменно

Дробить большие задачи на более  
мелкие и простые

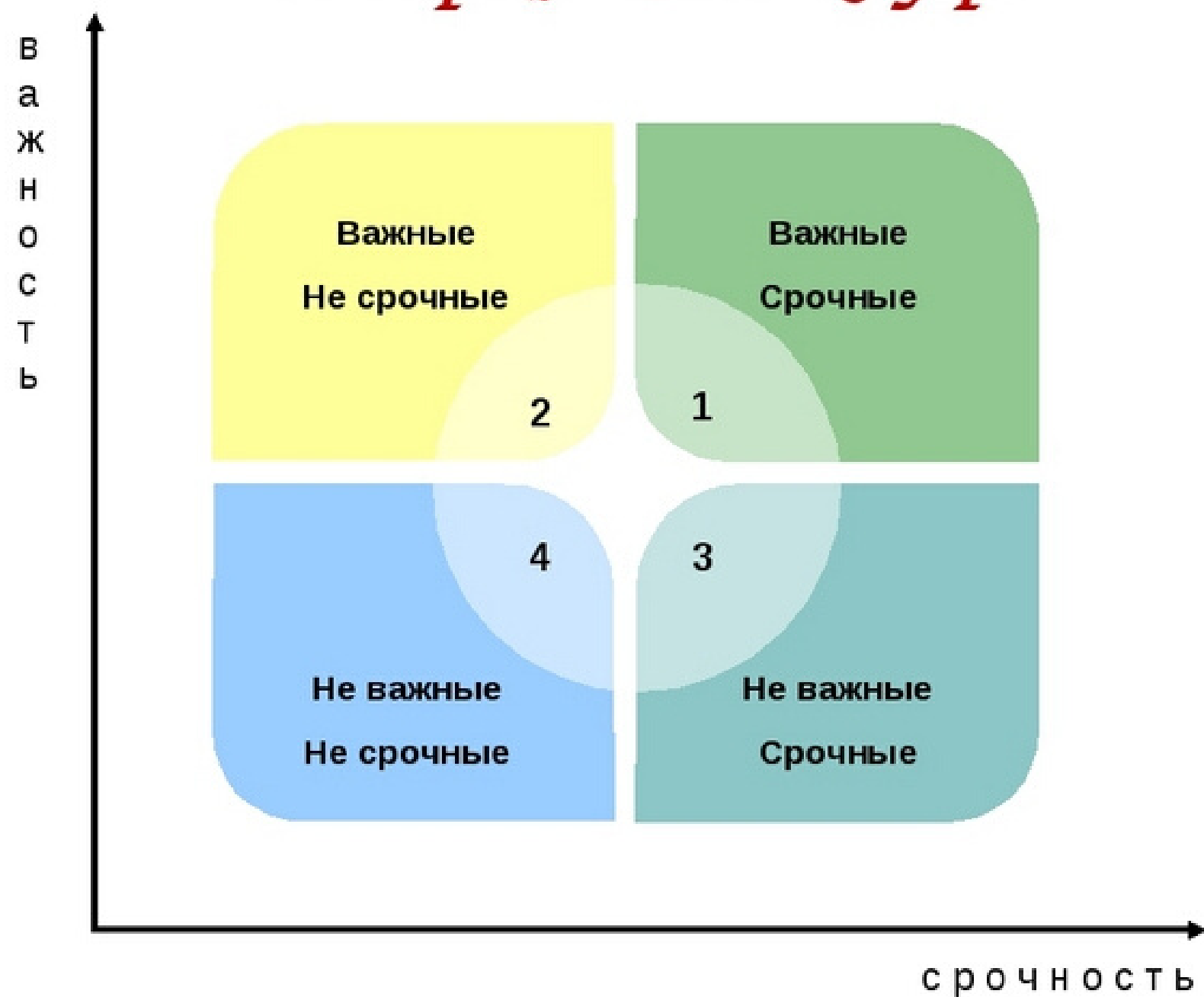
Формулировать желаемый  
результат в конкретные цели и  
задачи

Расставлять приоритеты  
(Матрица Эйзенхауэра)

Планирование отдыха

Позитивно подкреплять "Хвалебный  
бутерброд"

## Матрица Эйзенхауэра



## Схема работы

1. Записать все дела на сегодня
2. Распределить по квадратам матрицы
3. Выполнять дела согласно последовательности

1. Важные и срочные
2. Важные не срочные
3. Не важные срочные
4. Не важные не срочные

# С детьми разных возрастов возможно использование дыхательных упражнений

## Дыхание животом

Представь, что у тебя  
воздушный шарик в  
животе. Когда ты делаешь  
вдох он надувается, при  
выдохе сдувается.

## Дыхание на счет

Вдох на 6 счетов,  
задержка дыхания,  
выдох на 8 счетов.

## Спокойное дыхание

Глубокое ровное  
дыхание, лучше с  
закрытыми  
глазами.

Поддерживать  
общение со  
сверстниками



Уменьшить доступ  
к источникам, где  
возможна  
дезинформация по  
сложившейся  
ситуации.

