

УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ

Памятка школьникам от психолога

Как планировать свою деятельность

- Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
- Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
- Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
- Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
- Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
- Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
- По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

ПАМЯТКА для школьника

1. Не трать время зря. Не вноси в список дел то, что ты и так выполнишь без всяких дополнительных напоминаний (умывание, завтрак и др.). Не вноси дела, которые вписаны в расписание на день.

2. Не перегружай свой список дел. Если то, что ты планируешь, можно сделать меньше чем за две минуты, сделай это сразу.

3. Уточняй. Обязательно конкретизируй в списке то, что можешь забыть. Например, не «сделать уроки», а «сделать упражнение по русскому языку, 2 задачи по математике» или «написать сочинение». Ты потратишь на них принципиально разное количество времени.

4. 15 минут. Разбей сложное, долгое дело на 15-минутные дела. Например, «Сделать уборку: разложить вещи по местам, протереть пыль и т. д.». А между ними делай небольшие перерывы.

5. Лучше меньше, да лучше. Лучше записать меньше дел и вечером с чистой совестью все вычеркнуть, чем оставить половину большого невыполненного списка.

6. Нагрузка. Нагрузки лучше всего распределять равномерно. Количество пунктов в твоих списках на каждый день должно быть равным.