

Zadanie terapeutyczne 13.05.20r.-14.05.20r.

Wykonaj zadanie i zapisz swoje odczucia, przemyślenia towarzyszące wykonywaniu ich.

- a) Zastanów się co może Ci pomóc zredukować niechęć do wykonania zadania (np. odrobienia lekcji).

Na dobry początek daję kilka podpowiedzi:

-warto podzielić duże zadanie na kilka małych

-wskazane zacząć od czegoś łatwego

-usuń z biurka zbędne, rozpraszające przedmioty

-zastanów się kto ci może pomóc, gdy natrafisz na trudność

- zwiualizuj swój sukces (np. wyobraź sobie jak nauczyciel cię chwali, jak dostajesz 5, )

b) A teraz do dzieła! Wystarczy to wszystko zastosować, gdy przyjdzie chwila zwątpienia.

Powodzenia i uśmiechu na co dzień

Ewa Batorowicz