

Te és a jövőbeli önmagad

 learn.kids4all.eu/hu/tg1/know-what/you-and-your-future-self

13. Dezember 2022

Primary tabs

Tudtad, hogy vannak, akik minden nap naplót írnak? Mások azzal kezdik vagy zárják a napjukat, hogy elmondják, miért hálásak. Néhányan megerősítéseket mondanak maguknak, hogy jobban érezzék magukat. Miért csinálják ezeket az emberek, és miért lehet hasznos ez neked is?

Mielőtt belevetnéd magad a naplóírásba, teszteld tudásodat a pajtiddal együtt, és töltsd ki a kvízt!



Kezdjük azzal, amit egyre többen szeretnek csinálni: a "**journaling**"-gel.

Mit gondolsz, mi ez? Ugyanaz, mint naplót írni?

Oszd meg a pajtiddal az ötleteidet, majd tudj meg erről többet itt!

töltsd le a fájlt

Próbáljuk ki, csak hogy legyen végre valami fogalmunk erről!

Nyissuk meg az itt található journalt, és:

- nyomtasd ki
- mentsd el
- írd le a kérdéseket egy papírlapra

Mindkettőtöknek legyen egy saját példánya.

Válaszaitokat illesszétek be. Ha akarjátok, változtassátok meg az elrendezését! Hogyan?

Kattints a két fekete oldal egyikére, majd a "törlés" gombra. A szavak megmaradnak, de a háttér eltűnik.

A szövegdobozok színét és betűtípusát is megváltoztathatod!

Vagy csináld meg te magad a papíron, úgy, ahogy neked tetszik!

Kész?

Mutassátok meg egymásnak, és osszátok meg, milyen volt számotokra a kérdésekre való válaszadás!



Az, hogy mennyire könnyű vagy kihívást jelentő az élet mindannyiunk számára, különböző tényezőktől függ. A diszkrimináció az egyik ilyen tényező: megnehezíti, hogy egyszerűen csak élvezzük az életet és elérjük a kitűzött céljainkat. Bár ebben az esetben is fontos a pozitív hozzáállás, hogy soha ne adjuk fel, és erősítsük saját önbecsülésünket.

A journaling mellett van egy további stratégia, amely segít abban, hogy érezd, milyen csodálatos ember vagy, és elősegíti az önfejlesztésedet. Nézd meg itt.

Ezek a kijelentések megerősítések, rövid mondatok, amelyeket hangosan kimondhatsz magadnak vagy leírhatasz a naplódba.

Melyik mondat különösen hasznos a számodra?

Oszd meg a pajtiddal, és nézzétek meg, hogy kitaláltok-e további olyan megerősítéseket, amelyek mindkettőtöknek tetszenek!



A megerősítések szintén hasznosak a célok kézzelfoghatóbbá tételéhez. Például: *Részt fogok venni a gördeszkás országos bajnokságon*. Ez motivál, hogy a célodra koncentrálj. Az ilyen megerősítéseket vizualizációkkal is összekapcsolhatod. Muhammad Ali egyszer azt mondta: "Ha az elmém el tudja képzelni, és a szívem el tudja hinni - akkor el tudom érni". Valóban, sok sportoló úgy is edz, hogy elképzeleli magát játszani.

A vizualizációk tehát hasznosak, hogy

- motiváljuk magunkat egy cél elérésére
- bizonyos készségeket gyakoroljunk
- a viselkedésünket megváltoztassuk

Most gondolkodj el azon, hogy mit szeretnél vizualizálni, és oszd meg az elképzelésedet a pajtiddal.

Miután gondolatban vizualizáltad, készíts róla grafikus ábrázolást (rajz vagy szabad képek segítségével).

Végül készítsetek kollázst a munkáitokból, és adjatok neki egy olyan címet, amely a két vizualizációt képviseli!

Ha szeretnéd, hogy a tartalmaid bekerüljenek a KIDS4ALLL galériába, kérd meg az oktatódat, hogy töltsse fel a work.it részre.



Koncentráljunk most arra, hogy mit teszel, amikor aggódsz vagy feldúlt vagy mások feldúltak, és rajtad vezetik le a dühüket.

Ezt nézzétek!

Mit szoktál tenni, ha dühös vagy, vagy aggódsz

- az iskolában
- otthon
- más helyeken (pl. tanodában)?

Mennyire hasznosak ezek a stratégiák? Milyen más stratégiákat használsz/használhatnál, hogy jobban érezd magad?

Vizualizáld őket gondolatban, és beszéld át őket a pajtiddal.

Végül készítsetek egy vázlatot (képregény, árnyjáték, bábjáték...), amely bemutatja, mi történik.

- ha agresszív módon reagálsz egy bosszantó helyzetre
- ha megnyugtató stratégiát alkalmazol.

Töltsétek fel a work-it területre!



Oszd meg a pajtiddal!

Mi volt a legfontosabb dolog, amit ebből az egységből tanultál?

Mit tudnál elképzelni, hogy kipróbáld a mindennapjaidban?

Készítsetek együtt képeslapot!

Töltsd le az ingyenes KIDS4ALLL alkalmazást, és a kívánságod valóra válik!



Képeslapok megosztása

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.