

Гордись и хвали себя, когда ты работаешь очень усердно

Цель. Научиться использовать самопохвалу с умом.

Объяснение. Ты знаешь, когда приложил дополнительные усилия, а когда нет. Если ты говоришь себе «Хорошая работа», не потрудившись, ты обманываешь себя. Это ложная похвала. Это ненужная похвала. Если ты похвалишь себя слишком много за легкие задания, это обернется против тебя, потому что это не искренне.

Активность. Вспомни, когда ты учил что-то сложное и хотел сдать. Вспомни, как хорошо ты почувствовал себя, когда освоил это. Вспомни чувство победы в гонке или игре, когда ты приложил дополнительные усилия, и это окупилось. Подумай о том, как ты себя чувствовал, когда справлялся с чем-то, что казалось сначала непосильным. Понял? Это чувство гордости. Ты можешь гордиться собой, когда делаешь то, чего не знал и не умел, но смог сделать. Подумай о другом случае, когда ты сделал выдающуюся работу. Помнишь, как ты чувствовал себя довольным и радовался, преодолев трудности? Это время для самопохвалы. Но не стоит ожидать постоянного внимания к своей работе.

Ты можешь развивать уверенность в себе через тяжелую работу и подготовку. Хвали себя, когда сделал что-то, на что потратил много усилий, и чувствуй гордость. Давай попробуем несколько веселых видов самопохвалы. Подумай о чем-то сложном, что ты сейчас учишь. Представь, как ты будешь себя чувствовать, когда освоишь это. Теперь сделай одно из этих классных действий самопохвалы:

Дай себе пять. Пожми себе руку. Похлопай себя по плечу и скажи себе «Фантастика!». Сделай жест «Все отлично». Подними руки в воздух и скажи «Дааа!». Обними себя, как большой медведь.

Заметь, как ты чувствуешь себя живым и взволнованным после того, как достиг чего-то важного. Есть ли еще какие-то слова и действия, которые ты используешь, чтобы поддержать себя? Какие ты предпочитаешь?

То, что ты делаешь каждый день, имеет значение. Успех — это не редкое событие, это применение решительности каждый день, чтобы выработать привычку быть победителем. День за днем ты вырабатываешь привычки и характер. Продолжай работать, даже если не хочется, и ежедневно прививай себе привычку начинать работать с мыслью «сделать это». Это сделает тебя успешным во всем, что ты решишь делать!

Фразы-поощники

Я похвалю себя за тяжелую работу.

Я чувствую удовлетворение, когда заставляю себя учить что-то новое.

Ура! Я сделал это. Это было трудно, но я справился.

Завершение сложной задачи заставляет меня чувствовать гордость.

Советы для родителей и учителей

Ваше частое высказывание «Хорошая работа!» ребенку, когда он не делал ничего выдающегося, может заставить его избегать приложения усилий. Хвалите только тогда, когда это действительно заслужено, и тогда за тяжелую работу и за положительные черты характера. Например, «Твои оценки показывают, что ты очень старался, и я горжусь тем, кем ты стал», «Здорово, что твои хорошие оценки показывают, что ты усердно работал, и мне очень нравится, что ты проявляешь доброту».

Жизнь связана с неудачами так же, как и успех.

Когда вы совершаете ошибку, сохраняйте чувство собственного достоинства и признайте, что вы ошиблись. Когда вы упорно трудитесь и добиваетесь успеха, похвалите себя!

Не забывайте хвалить себя, когда вы делаете что-то действительно большое, а не по мелочам.

Чем чаще вы добиваетесь успеха и хвалите себя за усилия, тем легче вам становится.

*Дай пять.
Взмахните рукой.
Похлопайте себя по плечу.
Скажите «Потрясающе!
Фантастика!»
Покажите знак «Окей».
Поднимите кулаки вверх со
словами «Да!».
Обнимите себя.*