**День ІІ**

**Допоможи собі сам.**

Продовжуємо. Отож, що будемо робити сьогодні?

1.**Кілька способів уникнути нудного карантину арт-марафон.**

[](https://school2.osvita-konotop.gov.ua/wp-content/uploads/sites/10/2020/04/91542315_2591134317829624_8218615436397248512_n.jpg)Чудово якщо маєш поруч людину, яка готова підтримати. Але життя доводить, що потрібно самому навчитися бути підтримкою для інших і ДЛЯ СЕБЕ у першу чергу. «Сад хороших думок» – це практика, що допомагає випрацювати украй важливу навичку самопідтримки. В якій би ситуації не опинилась дитина, вона зможе провести внутрішню роботу, зібратися, налаштуватися на позитив. А розпочнеться це вміння з цього плаката… Матеріали взято із групи Facebook – Щоденник Challenger

**2. Інтерактивна лекція «Прокрастинація – це ...»**

Мета: обговорення сутності прокрастинації

Необхідні матеріали: не потрібні.

(Фрагмент книги П. Людвіга «Подолай прокрастинацію! Як перестати відкладати справи на потім»)

Автор книги, який на власному досвіді переконався в підступності прокрастинації, всебічно вивчив проблему, визначив причини її виникнення і запропонував кілька простих і дієвих способів боротьби з нею.

Коли ми не можемо переконати себе в невідкладності виконання необхідних або бажаних завдань, це означає, що ми **прокрастинуємо**. Замість важливих справ, що мають для нас сенс, ми займаємося чимось несуттєвим: дивимося серіали, поливаємо квіти в офісі, граємо в комп'ютерні ігри, їмо (навіть якщо не голодні), робимо повторне прибирання, безцільно тиняємося по кабінету або просто «плюємо в стелю». Пізніше через фрустрацію виникає відчуття безпорадності, що знову приводить до нічогонероблення.

Відмінності прокрастинації від ліні. Але увага! Прокрастинація – це не просто лінь. Ледача людина не хоче нічого робити і не відчуває ніякого занепокоєння з цього приводу.

Прокрастинацію не можна плутати і з відпочинком. Під час відпочинку ми наповнюємося новою енергією. При прокрастинації, навпаки, її втрачаємо.

Люди люблять залишати все на останній момент, пояснюючи це тим, що їм краще працюється в умовах авралу і наближення дедлайну. Але насправді це не так: відкладання справ на крайній термін – живильне середовище для стресу, докорів і неефективності. Тут не завадить згадати відоме прислів'я: «Не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні».

Існують нескладні інструменти (техніки, методи), здатні допомогти вам кожен день використовувати свій потенціал в повному обсязі. Їх застосування займе всього кілька хвилин в день, але в підсумку допоможе отримати кілька додаткових продуктивних годин.

1. Таблетки не існує

«Ну ось, і вони туди ж. Що ж робити? Змиритися?» Ні. Таблетки не існує, але існує кілька напрямів роботи з собою.

Немає чарівного пенделя, але є шляхи виходу:

1) побачити шляхи виходу;

2) вибрати пріоритетний;

3) зробити перші кроки.

У цьому вам може знадобитися серйозна підтримка і мотивація.

2. Знай, куди йдеш (Мотивація)

Без розуміння своєї мети ви просто не побачите шляхів. Ви знаходитесь немов у тумані, і куди не піди – все здається безглуздим. Необхідно побачити результат, напрямок і те, за чим ви туди хочете піти. Великий рубін, королівський алмаз, ваш особистий скарб.

Чому складно впоратися з прокрастинацією самостійно?

Тому що кожен шлях – суто індивідуальний, і на те, щоб знайти його, почати рух, вам потрібен поштовх, ресурс. А в стані сплячки ваші ресурси не активовані.

3. Записуйте успіхи

І під підтримкою я аж ніяк не маю на увазі маму, яка гладить вас по голові зі словами «ну, ти ж так стараєшся, що вже, всьому відразу не бувати...»

Подивіться: пройшов день, довгий день, повний турбот і клопотів. Що ви зробили класного протягом цього дня? Здається, нічого особливого? А тепер візьміть ручку і блокнот і запишіть мінімум п'ять своїх особистих досягнень за сьогодні.

Пишіть, виходячи з реалій сьогоднішнього дня, не порівнюючи і не оцінюючи свою «успішність». У різних обставинах успіхом і досягненням для вас може бути як щось глобальне, так і елементарні речі. Будьте об’єктивні. Тільки ви знаєте, що вам коштував той чи інший пункт.

І ось, у вас є наочно зафіксований доказ того, що ви на плаву, ви на рейках, і ви можете ворушитися. Потрібно просто зробити імпульс в ту, потрібну сторону.

4. Святкуйте свої успіхи!

Відзначте їх не простою «галочкою», як належне, з думкою про те, скільки ви ще могли б зробити, якби не... Відзначте свої успіхи як особисті досягнення, з усвідомленням, що ви – гідні відпочинку і похвали.

Прислухайтесь до своєї внутрішньої дитини – чого вона хоче, якої радості? Побалуйте себе улюбленим коктейлем, гарною книгою і відпочинком.

Фіксуючи свої успіхи, ви отримуєте імпульс до подальшої дії, підкріплений позитивними емоціями. А це – дуже ресурсний аспект.

5. Знайти підтримку (він же ресурс)

Ресурси бувають внутрішні і зовнішні.

Зовнішні: схвалення оточуючих, матеріальні предмети (їжа, одяг, прикраси, книги ...), допомога, підтримка інших тощо.

Внутрішні: здоров'я, інтелект, позитивне мислення, висока самооцінка, здатність холоднокровно вести себе в критичних ситуаціях тощо.

У кожної людини є два життя: перше – те, яке вона проживає, друге – те, яке у неї могло б бути, якби вона не відкладала свої бажання і плани на потім.

Прокрастинація – схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем і болючих психологічних ефектів. Прокрастинація – це хвороба сучасності, якої можна і треба позбутися. Бажаю Вам в цьому успіхів!

**3. Хфилинка філософії……притчі для роздумів….**

**Притча про ціль життя** http://forum.lvivport.com/images/smilies/kolobok/give_heart.gif  
Одного сонячного дня Хінг Ші вийшов прогулятися по берегу річки в супроводі трьох своїх учнів. Зупинившись на березі, Хінг Ші сказав:  
- Подивіться на річку, вона саме життя, то повільно, то бурхливо протікає. Ріка міняється з кожною миттю, ніколи не повторюючись двічі.  
Учні довго дивились на ріку, поки мудрець не спитав їх:  
- А як ви би йшли до своєї мети?  
Перший сказав:  
- Я би завжди боровся з течією, плив проти неї вперед, до мети, - відважно сказав один.  
- Це добре, - сказав Хінг Ші, - та ти ризикуєш одного разу втопитись, так і не подолавши річку. Моя тобі порада: до того , як плисти проти течії, взнай, чи твоя мета знаходиться в тому ж напрямку.  
Другий учень сказав :  
- А я буду плисти за течією, як цей пелюсток, що ковзає хвилею, і набрався би досвіду по дорозі.  
- Це добре лише тоді, якщо течія несе тебе до мети, інакше ти станеш подібним на пелюсток, якому байдуже, куди плисти, так як не важливо, де згнити.  
Третій учень відповів:  
- А я би плив до мети, постійно міняючи тактику, то пливучи за течією, то би боров її.  
- Твоя відповідь добра, та недостатньо розумна, - зауважив вчитель, - розвернувся і пішов додому. Тоді учні запитали його:  
- А твій шлях по ріці життя , вчителю, який?  
Він посміхнувся і сказав:  
- Я би не пускався в плавання.  
- Та хіба твоя мета досягнута?- здивувались учні.  
Ні, - сказав Хінг Ші,- та не до всякої мети можна добратися вплав.

**Притча про терпіння** http://forum.lvivport.com/images/smilies/kolobok/hi.gif  
Жив-був юнак з поганим характером.   
Батько дав йому повний мішок цвяхів і сказав забивати один цвях у ворота саду кожен раз, коли той втратить терпіння або посвариться з кимось.   
Першого дня він забив 37 цвяхів у ворота саду. Наступного дня навчився контролювати кількість забитих цвяхів, зменшуючи її з дня в день. Зрозумів, що простіше контролювати себе, ніж забивати цвяхи. Нарешті, наступив той день, коли юнак не забив ні одного цвяха у ворота саду.  
Прийшов він до батька і сказав йому цю новину. Тоді батько сказав юнаку, виймати один цвях з воріт, кожен раз, коли він не втратить терпіння.   
Настав той день, коли юнак зміг сказати батькові, що витягнув всі цвяхи. Батько підвів сина до садових воріт, і сказав:    
«Сину, ти чудово себе вів, але подивись, скільки дірок залишилось у воротах».   
Ніколи вони вже не будуть такими як раніше. Коли ти з кимось сваришся, і говориш йому неприємні речі, то залишаєш йому рани як у тих воротах. Можеш встромити в людину ніж, і потім витягнути його, але завжди залишиться рана. І буде неважливо, скільки разів ти попросиш пробачення. Рана залишиться. Рана, нанесена словами, спричиняє таку ж біль, як і фізична.

**Притча про каву...http://forum.lvivport.com/images/smilies/kolobok/cofee.gif** Приходить до батька молода донечка і говорить: – Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил … Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.  
- Що змінилося? – Запитав він свою дочку.  
- Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.   
- Ні, доню моя, це лише на перший погляд так….   
Подивися – тверда морква, побувавши в кип‘ятку, стала м‘якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип’ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють.  
- А кава?   
- Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації …

**На сьогодні все…..Далі буде….**

