

ZAŁĄCZNIK 3. „Od problemu do przepisu”



PROBLEM: Nie mogę się skupić!

Zastanów się, co tak naprawdę musisz zrobić.

Sprawdź lub przeczytaj to, co zrobiłeś/zrobiłaś do tej pory, żeby wdrożyć się w temat.

Zacznij pracę od najprostszej części zadania, żeby złapać rytm.

Poproś o pomoc koleżankę/kolegę, nauczyciela lub kogoś bliskiego i omów z nimi swój plan działania.

Napij się wody, zjedz coś, wstań od stołu i zrób kilka przysiadów lub rozciągnij się.

Zabierz się za inne zadanie, na którym umiesz się teraz skupić, a do tego wróc zaraz potem.

Przepis

PROBLEM: Nie wiem, od czego zacząć!

Zrób listę wszystkich rzeczy do zrobienia na dziś.

Wykreśl z tej listy rzeczy, które udało Ci się już zrobić, żeby mieć poczucie satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

Uporządkuj wszystkie pozostałe zadania na liście, poczynając od najważniejszego – tego, które musisz zrobić już teraz.

Przygotuj wszystkie notatki i materiały, które są Ci potrzebne do wykonania tego zadania.

Jeśli zadanie, które masz do wykonania, to większy projekt, rozłóż je na mniejsze etapy, którymi po kolei będziesz się zajmować.

Przepis

PROBLEM: Brak mi motywacji do pracy!

Zastanów się, jaki jest Twój cel? Po co wykonujesz dane zadanie? Jakie korzyści może Ci przynieść ukończenie go na czas?

Rozłóż zadanie na mniejsze części lub etapy, żeby całe zadanie wydawało się łatwiejsze do wykonania. Zajmij się każdym z etapów po kolei.

Zastanów się, jak dużo udało Ci się już zrobić i osiągnąć.

Wyznacz czas na pracę i czas na odpoczynek, np. 25 minut pracy w skupieniu i 5 minut odpoczynku.

Zrób listę rzeczy, którymi się zajmiesz, kiedy uporasz się z zadaniem.

Przepis

PROBLEM: Nie potrafię pracować w grupie!

Spiszcie kontrakt, który będzie zawierał wspólnie ustalone zasady waszej współpracy.

Zacznijcie pracę od ustalenia wspólnych celów. Zastanówcie się, co chcecie osiągnąć. Wracajcie do tych notatek za każdym razem, gdy nie wiecie, co dalej robić.

Wysłuchajcie każdego z członków grupy. Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie i podzielić się swoim pomysłem.

Zastanówcie się nad swoimi mocnymi stronami. Podzielcie zadania tak, żeby każdy zajmował się tym, w czym jest najlepszy.

Upewnijcie się, że każdy wie, co jest jego/jej zadaniem.

Przepis

ZAŁĄCZNIK 3. „Od problemu do przepisu”

PROBLEM: Mam za mało czasu!

Wróć do planu działania. Ustal, co już udało Ci się zrobić i co jeszcze masz do zrobienia.

W swoim planie uwzględnij czas na sprawdzenie ostatecznej wersji pracy.

Zaznacz te elementy zadania, które musisz zrobić, żeby osiągnąć swój cel. Zrezygnuj z tych elementów, które chciałeś/chciałaś zrobić, ale nie są niezbędne do osiągnięcia celu. Wrócisz do nich, jeśli zostanie Ci jeszcze trochę czasu.

Skup się na kolejnych etapach pracy. Nie rozpraszaj się myśleniem o tym, czego nie uda Ci się zrobić.

Przepis

PROBLEM: Mam za dużo pomysłów!

Spisz wszystkie swoje pomysły na kartce.

Zastanów się, jaki jest twój cel. Co chcesz osiągnąć? Jaki chcesz uzyskać efekt?

Zaznacz te pomysły, które w największym stopniu pomogą Ci uzyskać pożądany efekt i spełnić wymagane kryteria.

Sprawdź, czy masz wszystkie informacje, materiały i narzędzia niezbędne do wykonania zadania według planu.

Zastanów się, ile masz czasu i sprawdź, czy realizacja Twojego planu jest możliwa. Jeśli nie, zrezygnuj z części pomysłów i zmień plan.

Przepis

PROBLEM: Nie mogę znaleźć informacji, których potrzebuję!

Zastanów się jeszcze raz, czego potrzebujesz się dowiedzieć. Zapisz pytania, na które szukasz odpowiedzi.

Zastanów się, gdzie zazwyczaj szukasz informacji na różne tematy. Które z tych źródeł sprawdzą się najlepiej w tym konkretnym przypadku.

Zastanów się, kto ze znanych Ci osób mógłby się sprawdzić w roli eksperta. Porozmawiaj z nim.

Przepis

PROBLEM: ...

Przepis