



Kilka słów o tym „by nam się chciało, tak jak nam się nie chce”

Motywacja to dążenie do czegoś, gotowość do działania, chęć podjęcia wysiłku dla osiągnięcia określonych celów. W dużym stopniu decyduje ona o tym, w jakim świecie żyjemy, gdyż znane jest powiedzenie: „potrzeba matką wynalazków”. W tym przypadku to brak, niedostatek i chęć poprawy życia stają się siłą napędową – motywacją dla działań wynalazców. Nie można uznać, że ktoś nie ma motywacji, bo kłóciłoby się to z naturalną potrzebą ciekawości poznawczej, która towarzyszy nam od najmłodszych lat. To z jej powodu małe dzieci, jak tylko opanują mowę, zadają wiele pytań zaczynających się od słowa: „Dlaczego ...?”, przyprawiając swoich rodziców o ból głowy i ćwicząc ich cierpliwość do granic możliwości. W przypadku jakiegokolwiek niepowodzenia, najczęściej mówimy, że motywacja była zbyt słaba, aby osoba osiągnęła zamierzony cel. Z tego wniosek, że wyznaczenie tego najważniejszego celu w naszej działalności, jest dla podtrzymywania motywacji bardzo ważne.



Istotną rolę w kształtowaniu motywacji do nauki odgrywa **osobiste zaangażowanie** w proces uczenia się, a to oznacza, że dla siebie samego warto:

- zastanowić się, w czym jest się dobrym i co jest tak na serio, serio ważne,
- zapisać to, co jest do zrobienia na już,
- być pomysłowym w tworzeniu swojej wizji i planu działania w zakresie uczenia się,
- pamiętać, że każda decyzja i każde zachowanie ma swoje konsekwencje,
- budować dobre relacje z innymi osobami, które mogą pomóc w nauce,
- popracować nad dobrą komunikacją z rówieśnikami, nauczycielami, rodzicami,
- stać się autorytetem w interesującej dziedzinie.

Szczerze i silne zaangażowanie pozwala na osiąganie maksymalnych korzyści z tego, co robisz, nad czym pracujesz, czego uczysz się i najprościej ujmując sprawę: powoduje, że wciąż rozwijasz się. Pamiętaj, że zaangażowanie zależy tylko od ciebie i masz na to wpływ! Dzięki niemu wzbudzasz **pozytywną motywację**, czyli skupiasz się na tym, co konkretnie masz do zrobienia. Będąc pozytywnie zmotywowanym dostrzegasz wszelkie okazje i sytuacje, z których można wyciągnąć jakąś naukę, a w przypadku niepowodzenia nie rezygnujesz, tylko poprawiasz swoją strategię działania. Dla tego rodzaju motywacji ważne jest planowanie i ocena efektów własnej nauki (obie kompetencje zostały opisane przeze mnie we wcześniejszym materiale). Te trzy umiejętności – **motywacja, planowanie i**

ocena efektów - są na 100% gwarancją Twojego sukcesu! Tylko osoby, które mają wypracowany przez siebie określony system pracy – nauki, nie mają problemów z utrzymaniem motywacji, potrafią dokonywać samodzielnych wyborów w zakresie ważnych spraw, są odpowiedzialne i zdyscyplinowane w działaniu, dokonują na bieżąco analizy zysków i strat swojej postawy. W przypadku ucznia, to że naukę odłoży na odległe potem, spowoduje kumulację materiału do opanowania oraz konieczność powtarzania wcześniej



Są takie dni, kiedy ciężko nam znaleźć motywację. Lecz są i takie, kiedy to motywacja znajduje nas sama.

Źródło Internet : za TT @SpecGhost

poznanych treści, a w konsekwencji brak czasu na przyjemności. Nie będzie, w tym kierunku na własne życzenie, możliwości na spotkania ze znajomymi, przejście ulubionej gry komputerowej, oddania się temu, co rozwija pasję, czy po prostu na ponudzenie się w swoim towarzystwie. Wniosek z tego, że najlepiej działać natychmiast, bo tylko systematyczna nauka daje o wiele lepsze efekty niż zostawianie wszystkiego na ostatnią chwilę. Jeśli jest coś do zrobienia, to najlepiej zrobić to od razu. Powiedz sobie, że na początek poświęcisz temu 5-10 minut, ale zacznij. Jak już zaczniesz, to gwarantuję, że minie więcej czasu i zrobisz tyle, że poczujesz ulgę na myśl, że jednak posiadasz silną wolę w realizacji tych mniej przyjemnych, ale ważnych rzeczach. Ucząc się stosuj różne techniki pamięciowe, w tym mapy myśli, a obszerny materiał podziel na mniejsze partie.

I najważniejsze: **nagradzaj siebie za dobrze wykonane zadanie**. Nagroda, by spełniała swoją motywującą funkcję, musi być adekwatna do włożonego wysiłku. To ma być Twoja nagroda, a nie rodziców, więc absolutnie nie ma mowy o jakiegokolwiek gratyfikacji finansowej. Spraw sobie po prostu przyjemność, dzięki której odpoczniesz i przeżyjesz obłądną relaksację.

W podsumowaniu

Najczęstsze błędy popełniane przez słabo zmotywowanych uczniów:

- uczenie się powierzchowne, bez zrozumienia, niesystematyczne,
- uczenie się tylko z podręczników i zeszytów,
- brak wystarczającej ilości powtórek,
- nauka na ostatnią chwilę w stanie stresu - jak dużo jest jeszcze do nauczenia i czy zdąży się na czas.



Najlepsze lekarstwo na słabą wolę - spadek motywacji:

- zacząć dzień od przypomnienia sobie co jest do zrobienia,
- spisać na kartce sprawy pilne na tu i teraz,
- zacząć działać choćby na kilka minut,
- odhaczać to, co zostało zrobione.



Najważniejsze w podtrzymywaniu motywacji do nauki:

- przyjazne otoczenie,
- dzielenie się wiedzą z innymi, również z wykorzystaniem nowoczesnych środków IT,
- nagroda za wysiłek,
- marzenia, marzenia i jeszcze raz marzenia o tym, co będę robić, co chcę osiągnąć, kim będę w przyszłości.



Życzę wytrwałości, cierpliwości, spełnienia marzeń i oczywiście pozytywnej motywacji.

Wasz psycholog