Witam
Wysyłam wam przemyślenia na temat motywacji. Wiem, że pewnie ciężko się zabrać do nauki. Ale ten trudny czas miejmy nadzieję niedługo się skończy i trzeba będzie wrócić do normalności (i do ukochanej szkoły- pewnie teraz tak wszyscy myślimy).Może przydadzą się komuś wskazówki dotyczące motywacji.
Pozdrawiam Agnieszka Budzyńska- pedagog

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI

Masz czasami problem z motywacją do nauki? Chcesz przyswoić większą partię materiału lub zbliża się ważny egzamin, ale z jakiegoś powodu nie możesz się zmotywować? Zmagasz się ze znalezieniem motywacji potrzebnej do podjęcia działania i rozpoczęcia nauki? W rezultacie masz poczucie, że utknąłeś w miejscu. Wiesz, że Twoje umiejętności są wystarczające – ale w tej chwili nie możesz ruszyć… Co w takiej sytuacji zrobić? Poznaj sześć prostych sposobów, które pomogą Ci zmotywować się do nauki, przyswoić duże partie materiału czy zaliczyć dowolny egzamin.

1. ZNAJDŹ WAŻNE POWODY DO NAUKI

Nigdy nie będziesz naprawdę zmotywowany, jeżeli nie będziesz dokładnie wiedzieć po co i dlaczego się uczysz. Chodzi o zrozumienie prawdziwej wartości nauki, która może poprawić jakość Twojego życia. Nawet jeżeli nauka jakiegoś przedmiotu w danej chwili wydaje Ci się niepotrzebna, to w szerszym kontekście może ona wpłynąć np. na zaliczenie sesji, co później umożliwi Ci ukończenie studiów, zdobycie upragnionej pracy itd.Mając to na uwadze, stwórz listę korzyści płynących z nauki. Dodatkowo, w trakcie uczenia się, notuj własne refleksje: dlaczego podjęcie tego działania pomoże Ci w osiągnięciu celów?

2. UCZ SIĘ W INSPIRUJĄCYM MIEJSCU

Trudno być zmotywowanym w otoczeniu, które jest nieprzyjemne lub przytłaczające. Miejsce, w którym panuje bałagan, sprawi, że będziesz czuł się niekomfortowo – może też odciągać Twoją uwagę od nauki. Dlatego bardzo ważne jest abyś stworzył inspirującą przestrzeń, która napełni Cię pozytywną energią oraz pozwoli pozostać skupionym i zmotywowanym. Stwórz lub znajdź miejsce, które będzie: wolne od rozpraszaczy, dobrze zorganizowane, czyste i inspirujące. Upewnij się, że wszystkie potrzebne materiały do nauki oraz wodę do picia masz pod ręką. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony i produktywny.

3. STWÓRZ SYSTEM NAGRÓD

Trudno pozostać zmotywowanym, kiedy na horyzoncie nie widać nagród! Nagrody mogą być wykorzystywane jako paliwo do naszej motywacji nawet przez długi okres czasu. Szczególną wartość mają, kiedy realizujesz cele długoterminowe, jak np. zdanie ważnych egzaminów. Realizowanie takich celów jest wyzwaniem, ponieważ będzie wymagało od Ciebie zainwestowania znacznej ilości czasu i energii. Pomoże Ci rozłożenie dużych partii materiału na mniejsze etapy, które będą wspierane przez system adekwatnych nagród. Kiedy zrealizujesz już swój długoterminowy cel, możesz zaszaleć i nagrodzić się czymś ekstra/

4. UCZ SIĘ Z INNYMI

Jednym z powodów niskiej motywacji może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto znaleźć partnera, z którym będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami. Znajdź osobę, z którą będziesz mógł systematycznie się spotykać (Skype, live) i wspólnie monitorować postępy w nauce. Zadawajcie sobie wnikliwe pytania, rozmawiajcie o tym co było dla was najbardziej fascynujące – tak, by stale rozniecać ogień motywacji i chęć dalszego zgłębiania wiedzy. Zyskasz fantastyczną dźwignię motywacyjną i kolejny powód, dla którego warto się uczyć.

5. WPROWADŹ PORANNĄ RUTYNĘ

To, w jaki sposób rozpoczniesz poranek, może zdeterminować resz- tę Twojego dnia. Jeżeli rozpoczniesz dzień od czegoś inspirującego, to łatwiej będzie Ci później być zmotywowanym, produktywnym i skupionym. Z drugiej strony, jeżeli rozpoczniesz dzień od czegoś nie- produktywnego i chaotycznego, wtedy bardzo prawdopodobne jest, że utoniesz w morzu rozpraszaczy. Osoby, które znane są ze swojej wysokiej produktywności, mają często ustaloną specyficzną poran- ną rutynę, która pozwala im pozostać w ciągu dnia na właściwym torze. Ta poranna rutyna zazwyczaj składa się z czytania, medytacji, wyznaczania celów, ćwiczeń fizycznych i prowadzenia dziennika.

6. STWÓRZ MAPĘ MARZEŃ

Motywacja napływa z wielu stron. Niektórzy lubią słuchać motywacyjnych przemówień lub zatrudnić osobę, która będzie ich motywować. Inni z kolei wolą przeczytać coś, co napełni ich motywacją i chęcią do podjęcia natychmiastowego działania. Każdy posiada indywidualne wyzwalacze motywacji. Jest jednak pewien szczególny wyzwalacz, który wiele osób zna jako tzw. Mapę Marzeń. To kolaż inspirujących słów, prostych rysunków, zdjęć i cytatów, zaprojektowany tak, aby wzbudzić motywację i ułatwić skupienie na celach.