

Psycholog podpowiada: uczyć się, bo... sam/sama tego chcę

Drodzy Uczennice i Uczniowie

Domyślałam się, że nie jest Wam łatwo. Ograniczenia kontaktów towarzyskich związane z panującym Wielkim Wirusem Koronnym, powrót zdalnej nauki, jesień za oknem niezbyt zachęcająca do sięgania po książki i zasiadania do prac domowych. Dla niektórych nauka to też przyjemność, bo łączą ją z lepszymi perspektywami na przyszłość, a dla innych to przymus, bo np. rodzice tak każą. Zapewne już mruczycie pod nosem, że Ameryki nie odkrywam i, że dawno już to wszystko wiecie. Ale przecież, jak powiedziałyby Panie od języka polskiego, każda wypowiedź powinna mieć jakiś wstęp. Najlepiej sensowny. Zatem - do rzeczy. Dzisiaj chciałabym Wam opowiedzieć troszkę o motywacji, a właściwie o samo-motywacji. Mądre książki twierdzą, że motywacja to świadome (kierowane rozumem) dążenie do czegoś. Motywując siebie do działania wzbudzacie energię i pozytywne myślenie oraz ukierunkowujecie się na cel, który sobie obraliście. Zapewne słyszeliście, że motywację możemy, tak z grubsza, podzielić na dwa rodzaje: wewnętrzną (robię coś, np. uczę się, bo chcę, bo taki jest mój wybór) oraz zewnętrzną (działam jakby pod przymusem, bo chcę dostać nagrodę, bo mi każą, bo próbuję uniknąć kary, np.: ograniczania przez rodziców niektórych przywilejów lub powtarzania klasy). Podchodząc do pracy z tym drugim nastawieniem tracicie cenną energię. Zamiast sprawnie przyswajać wiedzę fundujecie sobie spowalniacz w postaci walki z własnym oporem (to trochę tak, jakbyście chcieli jechać na zaciągniętym hamulcu lub ślizgać się po papierze ściernym ☺). U niektórych osób motywacja wewnętrzna pojawia się z wiekiem. Ludzie dojrzały chcą się uczyć, rozwijać, realizować swoje cele i mają świadomość, że nauka trwa całe życie. Zachęcam, abyście nie czekali zbyt długo, tylko działali, ponieważ najlepsza zachęta do wykonywania obowiązków pochodzi z nas samych. Kto marzy o odnoszeniu sukcesów powinien nauczyć się motywować się sam; bez nadzoru i nacisków ze strony innych osób. Ponieważ nie mam żadnego cudownego proszku, którym mogłabym Was posypać i wzbudzić chęć do robienia tych ważnych i potrzebnych, ale niezbyt lubianych rzeczy, zachęcam Was, abyście popracowali nad tym sami. Wtedy własnym sukcesem nie będziecie musieli się dzielić ze mną ☺.

NA CZYM WARTO SKUPIĆ UWAGĘ, JEŚLI CHCESZ SIĘ ZMOBILIZOWAĆ DO NAUKI?

OKREŚL CEL uczenia się (np. chcę wiedzieć więcej, dostać się do wymarzonej szkoły, nauczyć się języka obcego żeby lepiej się dogadać lub znaleźć pracę za granicą) i dążyć do niego „małymi kroczkami”- każdego dnia po trochę. Nawet niewielkie postępy cieszą, są powodem do dumy z siebie i zachęcają do dalszego działania.

ZASTANÓW SIĘ CZY BĘDZIESZ POTRZEBOWAŁ POMOCY – jeśli tak, to kto będzie mógł Cię wesprzeć. Pamiętaj jednak, że gdy włożysz trochę więcej wysiłku i pokonasz trudność samodzielnie, to Twoja duma z sukcesu będzie większa (nie będziesz wtedy dzielił się otrzymaną szóstką z rodzicem lub innym pomocnikiem ☺).

WYOBRAŹ SOBIE (ZWIZUALIZUJ - ZOBACZ W WYOBRAŹNI) swoje działania oraz to, jak się będziesz czuł, gdy osiągniesz wyznaczony cel. Jeśli chcesz np. pobiec w maratonie, to musisz wyobrazić sobie siebie podczas biegu, ubranie, jakie masz na sobie, uczucia, które Ci towarzyszą, energię, którą zyskasz dzięki poprawionej kondycji, trasę, którą będziesz biec i wreszcie zobacz siebie na mecie.

OPOWIEDZ RODZINIE O SWOICH PLANACH – zaszokujesz rodziców, unikniesz dalszych nacisków z ich strony (nie będziesz musiał słuchać zniechęconego „bierz się do nauki”) i możesz usłyszeć, że wierzą oni w twoje możliwości; mogą też podpowiedzieć Ci, jak sami kiedyś motywowali się do nauki;

ZAPLANUJ NAUKĘ tak, by w miejscu pracy były pasujące Ci warunki, posprzątaj biurko, przewietrz pokój, włącz ulubioną muzykę lub wręcz przeciwnie – zasiądź w zupełnej ciszy, jeśli tak Ci odpowiada

RÓB PRZERWY -po każdej części materiału zaplanuj czas na chwilę relaksu w postaci spaceru czy innej aktywności fizycznej.

POZBĄDŹ SIĘ ZŁYCH NAWYKÓW – odkładając w czasie moment wzięcia się do pracy i robiąc wszystko na ostatnią chwilę tylko fundujesz sobie niepotrzebny stres i pozbawiasz się możliwości lepszego utrwalenia nowych wiadomości i umiejętności w głowie.

STARAJ SIĘ ZAINTERESOWAĆ SIĘ tym, czego masz się nauczyć; zapewne wiesz, że łatwiej nauczyć się czegoś, co Cię zaciekawi.

MĄDRZE WYKORZYSTUJ POPELNIANE BŁĘDY - jeśli coś Ci nie wyjdzie, zamiast „dokopywać sobie” lub zniechęcać się, staraj się przeanalizować jak do tego doszło i wyciągać wnioski, jak unikać takich sytuacji w przyszłości.

UNIKAJ PORÓWNYWANIA SIĘ Z INNYMI- jeśli lubisz porównania, to jedynym sensownym, do którego zachęcam jest porównywanie się sam ze sobą (mam z czymś kłopot, robię plan ćwiczeń, działam i sprawdzam efekty po np. miesiącu).

Gdy zobaczysz poczynione postępy będzie Ci łatwiej zmobilizować się do dalszej pracy.

ZAPOZNAJ SIĘ ZE SKUTECZNYMI METODAMI UCZENIA SIĘ, takimi, jak na przykład mapy myśli, sprawdź czy jesteś „słuchowcem”, „wzrokowcem” czy „czuciowcem” i uwzględniaj to przy nauce korzystając np. z pomocy audio, materiałów pisanych (książek, notatek, wykresów, itp.) lub oglądając na filmikach ewentualnie wykonując samodzielnie doświadczenia naukowe.

WYZNACZAJ SOBIE NAGRODĘ - za realizację celu możesz zafundować sobie, np obejrzenie ulubionego serialu, rundkę gry na komputerze, itp. Ale pamiętaj – wszystko to PO WYKONANIU ZAPLANOWANEGO ZADANIA.

MYŚL POZYTYWNIEM – nic bardziej nie zniechęca, jak czarne myśli! Optymizmu też można się nauczyć ☺. Staraj się więc do nauki zasiadać z uśmiechem na twarzy. To naprawdę pomaga!

KOŃCZ TO, CO ROZPOCZĄŁEŚ – rzeczy nie doprowadzone do końca będą się tylko piętrzyć i stanowić psychiczny ciężar, który może Cię po jakimś czasie przytłoczyć. Jeśli wyrobisz w sobie nawyk kończenia wszystkich rozpoczętych działań, to będziesz miał większą motywację, by zabrać się za kolejne.

ZAPEWNIJ SOBIE DOBOROWE TOWARZYSTWO - przebywając z rówieśnikami o podobnym poziomie ambicji i zbliżonych celach możesz zyskać ich wsparcie (chwilowo tylko w formie zdalnej). Dzięki nim, gdy spadnie Ci motywacja, możesz szybko wrócić do formy. Jeśli w Twoim życiu będą wyłącznie osoby, które nie mają celów albo mają złe nawyki, istnieje ryzyko, że Ty także stwierdzisz, że realizacja postawionych przed sobą wyzwań jest bezsensowna.

PRÓBUJ NOWYCH RZECZY - wychodź ze strefy komfortu – przełamuj wewnętrzne bariery i opory, podejmuj się trudniejszych zadań, na które wcześniej byś się nie odważył. Uświadomi Ci to, że jeśli jesteś odpowiednio zmotywowany, możesz zrobić naprawdę wiele.

I TEGO CI ŻYCZĘ ☺

Pozdrawiam - psycholożka Barbara Stańczuk