

## MOTYWACJA DO NAUKI I PRACY

Drodzy uczniowie- poniżej kilka przykładów odnośnie motywacji do pracy nie tylko z domu ale i ze szkoły.

### DLACZEGO?

Bo czas jest szczególnie i każdy z nas potrzebuje odrobinę wsparcia..

Zachęcamy Was do krótkiej lektury. Do wiadomości Waszej oraz Waszych rodziców- podajemy godziny dyżurów pedagogów szkolnych:

1. Poniedziałek 9.00-10.00
2. Wtorek 11.00- 12.00

Prosimy kontaktować się z Pedagogiem poprzez dziennik elektroniczny lub telefon szkoły.

### Pomyślenie o nauce jako o przyjemności

Co ciekawego odkrył ten Kolumb? Dlaczego układ trawienny pracuje w taki, a nie inny sposób? Dlaczego ryba może oddychać w wodzie, a ptak unosić się w powietrzu? [Nauka jest fajna](#), nauka może być fascynująca, dlaczego więc nie zmienić myślenia z “Muszę tego nauczyć, a i tak to mi się nie przyda...” na “Wow! Ale to jest super!”? Czasami nie będzie to łatwe, ale spróbuj, nawet na siłę, obudzić w sobie dziecięcą ciekawość. Z tym jest tak, jak z wywoływaniem sztucznego uśmiechu, kiedy jest się smutnym, żeby poprawić sobie humor.

Wydaje się bezsensowne i wymuszone, ale działa. O to nam chodzi.

Można też pomyśleć o nauce jako o treningu pamięci. Masz nauczyć się słówek? Koniecznie przeczytaj wpis [4 kroki do skutecznej nauki słówek w języku obcym](#) i przetestuj poznane umiejętności. Dowiedz się jak zapamiętywać [listy słów](#), [liczby](#) i [stworzyć pałac pamięci](#), a później trenuj to przy każdej możliwej okazji. Stawiaj sobie wyzwania, typu “nauczę się tej strony w 5 minut”, później włączasz minutnik i zaczynasz. Takie podejście sprawiło mi mega frajdę, szczególnie po tym jak opanowałem techniki pamięci na wysokim poziomie i dosłownie bawiłem się zapamiętywaniem.

### Przypomnij sobie swoje sukcesy

Na pewno masz swoje małe i większe sukcesy na koncie. Ostatnia piątka z testu, wygranie zawodów czy dostanie się na wymarzone studia. Przypomnij sobie pracę, jaką w to włożyłeś i to uczucie, które pojawiło się w Twoim ciele po osiągnięciu tego. Do Twojego mózgu dojdzie, że jesteś w stanie zrobić wszystko, a wykonanie małego zadania to dla Ciebie żaden problem.

Błędem dużej liczby osób jest to, że w ogóle nie zapisują rzeczy, które udaje im się osiągnąć. A uświadomienie sobie tego, co zrobiliśmy potrafi nie tylko podnieść naszą motywację, ale także podnosi pewność siebie, a w trudnych chwilach pomaga wyjść z depresji.

Istnieje wiele metod, aby zdawać sobie sprawę i nie zapominać o swoich osiągnięciach.  
Napiszę o dwóch.

Jedną z nich jest spisanie wszystkich swoich życiowych sukcesów. Takich jak czerwony pasek na świadectwie, zdane prawo jazdy czy podjęcie pierwszej pracy. Może się tu znaleźć wszystko, co sprawiło, że na Twojej twarzy pojawił się uśmiech na twarzy. Całą listę możesz sobie powiesić na ścianie, schować do butelki... A w chwilach braku motywacji albo pogorszenia samopoczucia wracać do niej.

Kolejnym sposobem jest codzienne zapisywanie rzeczy, z których jesteś dumny danego dnia. Mogą to być małe przyjemności albo coś, co przybliży Cię przybliży Cię do celu. Podniesie to nie tylko Twoją produktywność, ale także zadowolenia z życia. Sama poprawa pozycji z przygarbionej na wyprostowaną i wymuszony uśmiech potrafią zmienić samopoczucie, zdanie sobie sprawy ze swoich sukcesów będzie niczym bomba motywacyjna.

### Otoczaj się właściwymi ludźmi

Jesteś właśnie po lekcjach i wiesz, że będziesz musiał je perfekcyjnie opanować? Otocz się ludźmi, o których wiesz, że będą się uczyli wcześniej i motywujcie się wzajemnie. Umówcie się na spotkanie w celu nauki. Zbierzcie innych ludzi. Wprowadźcie zdrową rywalizację, wyśmiewajcie się w żartach, jeśli jednemu z Was plany nie wyjdą. Rywalizacja jest z nami od dziecka. Lubimy być lepsi. Lubimy wygrywać i w tym przypadku będzie dokładnie tak samo. Odpowiednie nastawienie, ludzie i atmosfera sprawi, że będzie się działa magia w Twojej głowie.

### Środowisko pracy

Przynajmy szczerze, dom często kojarzy nam się z relaksem, odpoczynkiem, a to raczej nie wpływa dobrze na naszą chęć do nauki. Co w takim przypadku można zrobić? Stworzyć sobie środowisko do pracy.

Jednym ze sposobów jest pójście do biblioteki – bierzemy tylko materiały do nauki, siadamy i się uczymy. Mi bardzo podoba uczenie się w parku. Innym sposobem może być stworzenie sobie takie miejsca w pokoju, które będzie Ci się kojarzyć tylko i wyłącznie z nauką.

Najlepiej jak będzie to miejsce, w którym nie spędzasz dużo czasu, np. przeglądając Facebooka. W Twojej głowie ma zachodzić skojarzenie – siadasz tam i od razu się uczysz. Nic więcej nie robisz. Jeśli to nie problem, możesz za każdym razem, gdy masz przed sobą dłuższą chwilę nauki, przestawiać biurko pod innym kątem, aby Twój mózg podświadomie wiedział, że teraz pracujemy, a nie odpoczywamy. Przy okazji, polecam zastosować technikę [Pomodoro](#), która przeniesienie Waszą koncentrację do innego świata. Takie rzeczy jak posprzątane biurko czy pokój też na pewno ułatwią sprawę.

Jest też jeden ciekawy sposób na zrobienie tego, co sobie zaplanowaliśmy. Niech ktoś zamknie Cię w pokoju od zewnątrz aż do czasu, gdy nie wyjaśnisz mu kilku zagadnień z dziedziny, której się uczysz. Niech do Ciebie zadzwoni i zrobi Ci test, a jeśli nie zdasz, drzwi nadal pozostaną zamknięte. Nie masz wyjścia – musisz się uczyć.

### Prosta zasada

Motywacja, czyli chęć do działania, właśnie chęć. Dopóki nie zamieni się w działanie, jest bezużyteczna, niczym zużyta szczoteczka do zębów. A sama chęć, tak naprawdę, nie jest nam do niczego potrzebna. Nie potrzebujesz znać technik na motywację i innych takich rzeczy. Potrzebujesz działania. Nieważne czy masz nieposprzątane biurko, brudny pokój albo

zaśmiecony pulpit na komputerze. Po prostu zacznij robić to, co masz robić. Jeśli masz z tym kłopot, spójrz na zegarek i obiecaj sobie, że to tylko na 5 minut. Najważniejsze, aby zacząć. Jak już zaczniecie, motywacja do nauki sama się znajdzie.

Fajnym sposobem jest wystartowanie od najprzyjemniejszej albo najłatwiejszej rzeczy. Ciekawi Cię chociaż fragment tego, czego masz się nauczyć? Zacznij od tego. Jest coś, co zajmie Ci dosłownie w chwilę? Zacznij od tego.