

Jak zmotywować się w czterech ścianach?

Aktualna sytuacja znacznie zmieniła naszą rzeczywistość. Pojawiły się nowe zasady funkcjonowania społecznego, wiele zakazów i ograniczeń dotyczących większości aspektów naszego życia. Dotychczasowe schematy, przyzwyczajenia, zachowania musiały przejść niemałą rewolucję i zmienić się diametralnie. Jednymi z obszarów, które zmieniły się najszybciej to praca i nauka, ponieważ przeniosły się w przestrzeń domową. Jak sobie z tym poradzić? Dlaczego, wbrew pozorom, jest to duże wyzwanie dla uczniów i pracowników? Jak wzmacniać swoją motywację, przebywając w domu?

Dlaczego nauka/praca w czterech ścianach działa demotywująco?

- większość czasu przebywamy w małej, zamkniętej przestrzeni, którą musi zagospodarować wiele osób jednocześnie – w naszym polu psychologicznym oddziałuje w tym samym momencie wiele bodźców (oczywiście siły te mogą działać pozytywnie w określonych warunkach, ale nie 24h/dobę), kumulacja owych oddziaływań powoduje duże napięcie, wzrost negatywnych stanów emocjonalnych, frustrację, złość, a nawet agresję
- do tej pory dom kojarzył nam się z naszym azylem, miejscem, gdzie możemy się zrelaksować, odpocząć, wzmacniać relację z bliskimi, „odciąć” się od świata zewnętrznego, szkoły, pracy... Teraz jesteśmy zmuszeni w tę naszą osobistą przestrzeń wpuścić obowiązki, pracę, naukę, spotkania, lekcje i wiele innych czynników, które do tej pory działały się poza nią
- nauka/praca domowa nie jest aktualnie naszym wyborem – jej obowiązek został narzucony z góry, w związku z czym nasz mózg reaguje oporem przed odgórnymi nakazami, przymusem, brakiem możliwości wyboru – co jest naturalną reakcją obronną naszego organizmu.



Jak egzekwować od samego siebie?

Jest to bardzo trudne zadanie, ponieważ wydajemy polecenia własnej osobie. Może to stanowić pewien rodzaj dysonansu poznawczego – sytuacji, w której dostrzegamy sprzeczności. Sytuacja ta nie jest łatwa do zrozumienia, gdyż ten sam podmiot nakazuje coś i ten sam podmiot musi to wykonać. Teoretycznie powinno być 100% zgodności. Ale czy w rzeczywistości tak jest? Dużo zależy od tego, jakim trybem zarządzania sobą dysponujemy:

- a. Tryb demokratyczny – robimy daną czynność po to, aby się lepiej poczuć, nastawiamy się na przyjemności, dajemy sobie prawo, itd.
- b. Tryb autokratyczny – nie pytamy siebie o chęci, tylko o konkretne zadania. Kierujemy się poczuciem odpowiedzialności i obowiązku.

Bardzo ważne jest, aby zachodziła harmonia między tymi dwoma trybami. Wtedy możemy mieć do czynienia z samoregulacją, czyli mechanizmem, który w codziennym działaniu uwzględnia zarówno naszą efektywność, jak i nasz dobrostan psychiczny i fizyczny.

Jak można sobie pomóc w utrzymaniu motywacji w warunkach domowych?

1. **Nadać dniu strukturę** – nie pozwolić, aby czas płynął sobie swobodnie sam, żył swoim życiem i zapobiec sytuacji, w której to on nami zarządza. Warto postarać się, abyśmy to my kierowali czasem w ciągu dnia, np. zamiast na godzinę 9, budzik ustawić na godzinę 8, w ten sposób zyskamy godzinę w perspektywie doby, a nadmienię tylko, że średnio godzinę dziennie szukamy jakiejś rzeczy... W związku z tym warto dostarczyć sobie poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad upływającymi godzinami.

2. **Zwrócić uwagę na estetykę wyglądu i higienę osobistą** – wydaje się banalne, a jednak... Spędzając większość czasu w domowym zaciszu, gdzie nie spotykamy się bezpośrednio z innymi ludźmi, zwyczajnie nie chce nam się ubierać elegancko, schludnie. Bardzo łatwo wpaść pułapkę tzw. „efektu pidżamy” – będzie ona wtórnym komunikatem dla naszego mózgu: „To jest czas relaksu, a nie nauki/pracy!”. Wielu psychiatrów zwraca na to szczególną uwagę nawet w przypadku zaburzeń psychicznych, ponieważ aspekt zadbania o swój wygląd zewnętrzny jest czynnikiem, który w istotny sposób może pozytywnie wpłynąć na proces leczenia. Poza tym, spędzając większość dnia w stroju „nie wyjściowym”, w szybkim tempie możemy doprowadzić do spadku swojej samooceny i pogorszenia samopoczucia.
3. **Uporządkować miejsce nauki/pracy** – zorganizowana przestrzeń pracy pozytywnie koreluje z jej efektywnością. Widząc stos papierów, zeszytów, zadań, sprawozdań (...) na biurku z góry interpretujemy ten niemiły widok jako misję niewykonalną. Nie wiemy, za co zabrać się najpierw, co jest najważniejsze, co jeszcze pozostało nam do zrobienia... Jeden wielki bałagan. Nasza motywacja, chcąc nie chcąc, spada. W momencie, gdy miejsce pracy będzie uporządkowane, zorganizowane w odpowiadający nam sposób, a wszystko będzie miało swoje miejsce, o wiele łatwiej będzie nam po pierwsze – spojrzeć na tę przestrzeń i nie załamać się już na starcie, po drugie – ustalić sobie harmonogram pracy, po trzecie – skoncentrować się i przystąpić do efektywnej nauki.
4. **Lista rzeczy do zrobienia** – może stanowić zwrotny komunikat w sytuacji, gdy „odhaczmy” sobie jakąś czynność – czujemy satysfakcję, widzimy realny postęp, wzrasta nasza motywacja do dalszych działań, ponieważ widzimy, że jesteśmy efektywni – a świadomość własnej efektywności wpływa na produkcję energii, którą możemy wykorzystać do dalszej efektywności. Jeśli takiej listy zabraknie – cały dzień możemy spędzić przytłoczeni myślą, iż mamy niezliczoną liczbę rzeczy do zrobienia i istnieje małe prawdopodobieństwo, że się z nimi wyrobimy.
5. **Ustalić sobie godziny nauki/pracy** – warto wspomnieć tutaj o tzw. „mechanizmie śluzy” – określamy godziny na naukę/pracę, a po ich upłynięciu kończymy. Wpływamy tym samym na rezerwację swojej energii na dalszą/jutrzejszą/późniejszą pracę i nie przeciążamy swojego układu nerwowego.
6. **Nastawić się na proces** – cieszyć się małymi sukcesami, dostrzegać postępy, dać sobie czas na adaptację do nowych warunków. Warto uświadomić sobie, iż zasoby, który teraz budujemy, nowe umiejętności, które nabywamy, kompetencje, które wzmacniamy, np. samokontrola czy dyscyplina, będziemy mogli wykorzystać w czasach „po pandemii”.
7. **Zdrowy styl życia** – warto zadbać o to, co jemy, jak śpimy, jak się ruszamy. Istnieje silna korelacja między spożywanymi przez nas posiłkami, a motywacją do pracy w domu - „obżarstwo” działa demotywująco. Po spożyciu tabliczki czekolady bądź kubeczka lodów mamy do czynienia z krótkim, chwilowym wzrostem dobrego samopoczucia. Stan ten jednak szybko mija i daje złudne uczucie szczęścia, gdyż zaraz po nim następuje gwałtowny spadek nastroju, poczucie winy, mniejsza wydajność oraz świadomość, iż trudno nam przestrzegać pewnych zasad i rytuałów. Lekarstwem może okazać się aktywność fizyczna – sport powoduje wytwarzanie w naszym organizmie endorfin, reguluje poziom stresu i oddechu.
8. **Ustalić i wypracować system motywacyjny** – opracować dogodny dla siebie system kar i nagród. Korzystnym może okazać się dostarczanie sobie nagród za wykonaną pracę – konkretną pracę, a nie czas na nią poświęcony – oraz swoje zaangażowanie w nią. Nie od dziś wiadomo, że wszelkiego rodzaju wzmocnienia pozytywne, działają motywująco na jednostkę i na efektywność jej działań.
9. **Pozbyć się dystraktorów** – często mamy tendencję do samoutrudniania sobie zadań z zależnością, iż „im trudniejsze zadanie, tym bardziej sobie je utrudnię”. Często mechanizm ten zachodzi całkowicie nieświadomie, jednak z pełną świadomością możemy pomóc sobie ograniczając wszelkiego typu dystraktory, który utrudniają nam efektywną i spokojną naukę/pracę.

Paulina Maroszczuk
psycholog szkolny

