

Banie Mazurskie, dnia 25 IV 2020 r.

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Dzień, noc, poniedziałek, środa, piątek... i znowu poniedziałek.

Radość z odwołanych lekcji minęła, możliwość porannego wysypiania się stała się codzienną rutyną, ciągle towarzystwo członków rodziny w domu zaczyna męczyć, a czas walki o zdrowie fizyczne staje się dla wielu trudne i wyczerpujące fizycznie.

Czujesz się przytłoczona/y i jedyne na co masz ochotę, to nicnierobienie?

Nikt Cię jednak nie zwolnił z realizacji podstawy programowej i nadal obowiązuje Wewnątrzszkolny System Oceniania. Tak więc, staraj się zmotywować do nauki. Masz dużo siły w sobie, o której dowiodły pełne niepewności 46 dni, kiedy nie wychodziłeś z domu.

W tym trudnym czasie warto przestrzegać kilku poniższych zasad, które ułatwią Ci zadbanie o naukę i sferę psychiki. Na YouTube obejrzyj też następujące filmiki:

- Jak się uczyć? Sposoby na samodzielną naukę z podręcznika. (13 min.)
- Motywacja do samodzielnej nauki w domu. Jak się uczyć? (9 min.)

Motywowanie do działania samego siebie zwykle jest dużo trudniejszym zadaniem niż motywowanie kogoś innego. Wymaga dużego samozaparcia i wytrwałości, a przede wszystkim skupienia się na pozytywnych wartościach swego działania.

W procesie motywacyjnym możemy wyodrębnić trzy główne składowe:

- koncentracja na celu
- wzbudzenie energii w sobie
- trwanie w wykonywaniu zadania dopóki nie zostanie zakończone

Automotywacja jest bardzo indywidualna – każdego z nas motywują i demotywują inne czynniki. Nie mamy problemu z motywacją, jeżeli chodzi o nasze pasje czy hobby.

Jednak wykonywanie wszelkich czynności niebędących przyjemnością, lecz obowiązkiem, wymaga od nas wyjścia ze strefy komfortu. Automotywacja sprowadza się do swoistej rezygnacji z przyjemności na rzecz obowiązków albo uczynienie obowiązków przyjemnymi.

Kluczem do sukcesu jest uświadomienie sobie, co nas motywuje i staranie się o wprowadzenie tego w codzienne życie. Metod na wzbudzanie własnej motywacji do pracy jest dużo. Najważniejsze to znaleźć te właściwe dla siebie i nie przystawać w drodze do osiągnięcia celu i realizacji marzeń.

Wybrane propozycje sposobów motywowania siebie

Docień siebie za to, że ratujesz innych

Wszelkie wyrzeczenia łatwiej jest znieść, gdy rozumie się ich cel. Myśl, że zostając w domu, chronisz zdrowie - a może nawet życie - swoje i innych ludzi, pomogła Ci przetrwać te

trudne, pełne niepewności 46 dni. Pomyśl, ile masz siły w sobie. One też pomogą Ci w zmotywowaniu się do nauki, jeżeli tylko będziesz chciał.

Staraj się utrzymywać względnie stały rytm dnia

Stalność godzin snu, posiłków i poszczególnych aktywności daje ludziom poczucie bezpieczeństwa. Nie chodzi oczywiście o to, by każdy dzień był taki sam - to może wydawać się nawet nużące. Jednak wstawanie raz o godzinie 11.00, a raz o 13.00, jest kiepskim pomysłem. Stałość rytmu dobowego i korzystanie ze słonecznego światła sprzyjają również spokojnemu spaniu.

Lekcje odrabiaj o tej samej porze.

Na „najwyższych obrotach” będziesz pracował w godzinach 9.00 – 13.00 i 16.00 -18.00.

Uporządkuj miejsce pracy

Im więcej niepotrzebnych rzeczy wokoło, tym większe prawdopodobieństwo rozproszenia uwagi.

Zapewnij sobie komfortowe warunki pracy

Przewietrz pokój, zadbaj o dobre oświetlenie, ciszę.

Wykonuj jedną rzecz naraz

Stare polskie przysłowie mówi, by „nie łapać kilka srok za ogon, bo można nie złapać żadnej”. Tylko niektórzy mają dużą podzielność uwagi. Staraj się koncentrować na jednym zadaniu i po zakończeniu stopniowo przechodź do następnych.

Pracuj małymi krokami

Częstą przyczyną utraty zapału do pracy jest brak dostrzegania natychmiastowych rezultatów. Postaraj się wzbudzić w sobie cierpliwość i dzielić zadania na części.

Nagradzaj siebie

Drobne nagrody mogą pomóc utrzymać naszą motywację na wysokim poziomie także podczas zadania rozciągniętego w czasie.

Rób przerwy podczas pracy

Żaden człowiek nie jest maszyną, zatem nie ignoruj oznak zmęczenia. Kiedy Twoja jakość pracy spada, tracisz chęć do działania – zrób sobie chwilę odpoczynku.

Zmień sposób myślenia i postrzegania zadania

Nie koncentruj się na tym, co jeszcze zostało do zrobienia, tylko docen nawet małe postępy, które są zawsze krokiem zbliżającym do celu.

Rozpoczynaj działanie od rzeczy najmniej przyjemnych

Z czasem chęć do pracy spada, chociażby ze względu na zmęczenie i spadek koncentracji, dlatego zaczynaj pracę od rzeczy najtrudniejszych, których najbardziej się obawiasz. Potem już będzie „z górki”.

Myśl pozytywnie

To naprawdę przynosi pozytywne efekty. Zamiast myśleć: „Muszę, ale nie chcę”, lepiej przyjmując perspektywę: „Tak naprawdę nic nie muszę, ale **mogę**”.

Szukaj mądrych doradców

Człowiek potrzebuje kontaktów z innymi ludźmi ze względu na pragnienie przynależności i więzi. Warto mieć przyjaciela i dobrego doradcę, który doradzi i podzieli się swoim doświadczeniem w danej dziedzinie. Skutecznym sposobem na okiełznanie lęku jest jego werbalizacja - czyli na przykład rozmowa z członkami rodziny czy przyjaciółmi o tym, czego dokładnie się obawiamy, co nas frustruje i czego mamy dość. Wspólne przeżywanie trudności może bardzo zbliżyć do siebie rówieśników, członków rodziny - o ile będziemy otwarci na słuchanie siebie nawzajem.

Aktywnie wypoczywaj

Wysiłek fizyczny nie tylko dotlenia ciało i umysł, ale również redukuje poziom hormonów stresu w organizmie i przyczynia się do regeneracji sił psychicznych.

Pamiętaj o odpowiedniej diecie

Jedz produkty wysokobiałkowe, jak ryby, mięso, ser, orzechy i jajka lub – jeśli jesteś wegetarianinem – fasolę, ryż i chleb pełnoziarnisty. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu i niezbędnych mikroelementach, jak potas, jod, cynk, magnez, żelazo, mangan oraz witaminach i aminokwasach.

Nie tłum w sobie złych emocji

Pozwól znaleźć ujście dla własnych negatywnych emocji i frustracji. Rozgniewaj się na natłok obowiązków. Bądź wściekły na siebie za marazm i własną bezczynność.

Rozwijaj swoje kompetencje

Może unikasz danych obowiązków z obawy, że czegoś nie potrafisz? Ci, którzy stają się coraz lepsi, pracują nad swoimi słabościami.

Ogranicz śledzenie newsów na temat wirusa

Potrzeba dowiedzenia się, co w związku z pandemią dzieje się w kraju, jest zupełnie naturalna - zainteresowanie otaczającym światem i czujność w trudnych momentach umożliwiły przecież naszym przodkom przetrwanie. Jednak spędzanie całego dnia na scrollowaniu Facebooka w poszukiwaniu nowych informacji raczej nie przyniesie nam niczego dobrego!

Nieustanne śledzenie newsów uspokaja tylko na krótką chwilę - w ostatecznym rozrachunku takie działanie podnosi poziom napięcia.

Bibliografia:

1. *Tajniki automotywacji – czyli jak sprawić, żeby chciało się chcieć?*, autorka Barbara Zych,
w: <https://hrstandard.pl/2012/07/18/tajniki-automotywacji-czyli-jak-sprawic-zeby-chcialo-sie-chciec/> [dostęp 25.03.2020]
2. *Automotywacja na 101 sposobów*, Christine Ingham, wyd. IFC Press Sp. z o.o. 2007

Krystyna Lewkowicz - pedagog