



Kilka słów  
o motywacji, czyli jak  
się uczyć w domu  
podczas pandemii

# Co to jest motywacja?

Motywacja to chęć dążenia do czegoś, energia, taki rodzaj silnika, który nas napędza do czegoś, aby osiągnąć jakiś cel.

Zastanów się po co chcesz się czegoś nauczyć, co ci to da, jakie konkretne korzyści będziesz mieć z tego zdania. Dlaczego chcesz się tego nauczyć **(pamiętaj jednak, że chcesz, a nie musisz)**.

Wiele osób zamiast skupiać się na zadaniu skupi się na negatywnych konsekwencjach niewykonania zadania(to mi się nie uda). Myślenie w kategoriach negatywnych powoduje wzrost napięcia, które znacznie utrudnia zapamiętywanie.

Ale motywacja to nie tylko energia do działania, motywacja to przede wszystkim wybór, który podjęliśmy:  
Ja chcę coś zrobić...

# A jak pomóc sobie, aby uczyć się w domu?

Po pierwsze: Zaplanuj swój dzień

Po drugie: Przygotuj przestrzeń do nauki

Po trzecie: Stosuj sposoby

# Zaplanuj swój dzień z wyprzedzeniem

- Kiedy na biurko masz mnóstwo zeszytów, książek, a przed sobą długą listę zadań na Teamsie to możesz czuć się zniechęcony, dlatego usiądź i zaplanuj listę zadań do zrobienia na dzisiejszy dzień. Bądź przy tym realistą!! Z pewnością nie uda Ci się zrobić wszystkiego
- Zrób listę tego, co musisz się nauczyć i tego, co powinieneś odrobić. Wyznacz sobie konkretny czas na naukę i zadania.
- Przejrzyj zakres materiału, sprawdź co umiesz a czego musi się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się co będzie najważniejsze.



# Stosuj metodę małych kroków.

Każdy ma czasami taki dzień, kiedy chce mu się jeszcze mniej niż zwykle. Najlepiej wtedy wyznaczać sobie bardzo małe cele/zadania do wykonania. Jeśli już masz listę rzeczy do nauczenia, rozbij je na małe zadania i zaplanuj wykonanie tych najtrudniejszych wtedy, gdy masz najwięcej energii. Pamiętaj, że najtrudniej jest zacząć.

W trakcie dnia może okazać się jednak że znajdziesz w sobie siłę na kolejne ćwiczenia. Będziesz mieć wielką satysfakcję i jednocześnie większą mobilizację.



# Stwórz sobie warunki do nauki

- Wyłącz komputer, muzykę, wycisz telefon. Siadając do biurka zostaw na nim tylko najpotrzebniejsze rzeczy do nauki. Przygotuj wszystkie potrzebne książki, przybory, zeszyty. Przygotuj szklankę wody oraz wywietrz pokój.
- Pamiętaj, że każde rozproszenie uwagi (takie jak powiadomienie z FB) rozkojarzy nas a powrót do koncentracji na zadaniu może potrwać nawet kilka minut!!!



# Zadbaj o aktywność fizyczną.

- Badania dowodzą, że regularne ćwiczenia wpływają na większe zdolności koncentracji i szybkość przyswajania wiedzy a osoby, które biorą udział w ćwiczeniach fizycznych mają lepszą pamięć i uzyskują lepsze wyniki w rozumieniu tekstu czytanego.
- Jeśli nie masz możliwości wyjścia na świeże powietrze spróbuj porozciągać się na dywanie. Możesz też skorzystać z treningów opracowanych przez youtubowych trenerów.





# Rób przerwy w nauce

Twój mózg nie jest w stanie efektywnie przyswajać wiedzę dłużej niż godzinę. W drugiej godzinie nauki nasza koncentracja obniża się a w trzeciej gwałtownie spada. Zaplanuj zatem przerwy w nauce od 5 do 15 minut. Jeśli po przerwie ponownie zasiadasz do nauki przeznacz kilka, kilkanaście minut na powtórkę materiału, którego uczyłeś się wcześniej. Tak samo pod koniec dnia i tak samo na początku dnia poprzedniego.

ponieważ

REPETITIO EST MATER STUDIORUM

czyli... powtórka jest matką nauki

# Twój mózg nie lubi nudy

Zatem po przedmiocie ścisłym uczmy się humanistycznego, zapobiegnie to znużeniu się mózgu i nasza efektywność uczenia się znacznie wzrośnie.

## Rób notatki

Trudno jest Ci wysiedzieć na lekcji?  
Rób notatki! Możesz do tego skorzystać z fantastycznej techniki, jaką jest myślenie wizualne, które zakłada wzbogacanie zapisków o rysunki, strzałki i ramki. Dzięki temu notowanie nie tylko staje się przyjemniejsze, ale przede wszystkim nasz umysł lepiej pracuje.



# Zadbaj o swój UMYŚŁ

- Pamiętaj, żeby pić dużo wody (nawet 2 litry dziennie!) i sięgać po zdrowe przekąski -zamiast chrupek czy batoników - zjedz owoc albo orzeszki. Staraj się ćwiczyć swoją pamięć i koncentrację uwagi. W wolnej chwili spróbuj zrobić krzyżówkę, rozwiązać sudoku albo przejść wydrukowany labirynt. Im bardziej mózg jest wygimnastykowany, tym szybciej przyswaja



# Nie bój prosić się o pomoc

- Jeśli czegoś nie rozumiesz poproś o pomoc nauczyciela, kolegę, rodziców. Inni mogą nie domyślać się, że potrzebujesz pomocy. Bądź w kontakcie z rówieśnikami.



# Pamiętaj o nagrodach dla siebie

- Bądź dla siebie wyrozumiały. Pamiętaj, że nauka w domu jest dużym wyzwaniem i wymaga nowych umiejętności
- Bądź z siebie DUMNY







# Przygotowała

psycholog Monika Tadeusiak