

◀ JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI ▶



UCZ SIĘ W INSPIRUJĄCYM MIEJSCU

Stwórz insirującą przestrzeń!.

przestrzeń, która pozwoli Ci się skupić i odpowiednio zmotywować.



WPROWADŹ PORANNĄ RUTYNĘ

Jeśli rano zaczniesz od obowiązków to jest większa szansa na to, że to skończysz. Bywa tak, że jeśli poranek rozpocznieś od czegoś chaotycznego, mało produktywnego to z każdą godziną dnia będzie Ci trudniej zmotywować się do wykonania obowiązków.



ZNAJDŹ WAŻNE POWODY DO NAUKI

Zastanów się po co i dlaczego się uczysz? nawet jeśli nauka czegoś wydaje Ci się niepotrzebna to w perspektywie czasu może ona wpłynąć na zdanie egzaminu, przejście do następnej klasy itd.



POMYŚL O NAGRODZIE

Nagrody mogą być takim paliwem napędowym do naszej motywacji. Są szczególnie istotne, kiedy realizujesz zadanie długoterminowe (np. uczysz się do egzaminu)



ZNAJDŹ CZAS NA RELAKS

Wieczorem zorganizuj sobie czas na przyjemności i odpoczynek, po to, by następnego dnia usiąść do nauki z pozytywnym nastawieniem :)



WYZNACZ RAMY CZASOWE

określ czas w jaki chcesz osiągnąć cel
Zgodnie z zasadą Parkinsona, praca, którą mamy wykonać, rozszerza się tak, żeby wypełnić czas założony do jej zrobienia. Jeśli zaplanujesz sobie przykładowo miesiąc na ukończenie zadania to z dużym prawdopodobieństwem przystąpisz do jego wykonania na ostatnią chwilę. Możesz też popaść w **prokrastynację**, czyli przekładanie rzeczy do zrobienia w nieskończoność.



UNIKAJ SABOTAŻYSTÓW

słowa takie jak „muszę”, „powinienem”, „nie powinienem”, „niemożliwe”, „nie można” etc. oddziałuje negatywnie na naszą motywację.



MYŚL POZYTYWNIE - POZYTYWNE STYLE MYŚLENIA

ZBIERZ DOWODY NA SŁUSZNOŚĆ MYŚLI:

•Czy jestem pewny, że coś się stanie? Co się wydarzyło wcześniej w podobnej sytuacji.

PO ZEBRANIU WSZYSTKICH DOWODÓW ZASTANÓW SIĘ:

•Jak inaczej mogę pomyśleć o tej sytuacji?

CO TO TAKIEGO MOTYWACJA

SILA, która pozwala nam rozpocząć i doprowadzić zadanie do końca

WYZNACZ SOBIE CEL ANALIZA CELÓW, WYZNACZENIE PRIORYTETÓW

precyzyjnie ustal co chcesz osiągnąć (np. zamiast: chcę dobrze zdać egzamin – będę raz w tygodniu chodził na dodatkowe zajęcia)

podziel cel na etapy - podziel bardziej złożony cel, tzw. strategiczny, na mniejsze etapy i rozłóż ich realizację w dłuższej perspektywie czasowej.



POZYTYWNE SFORMUŁUJ CEL

unikaj negatywizmu, określ czego nie chcesz , pomyśl czego chcesz
zamiast nie chcę być leniwy - będę uczył się dodatkowo przez pół godziny dziennie
jeżeli mówimy, żeby czegoś ie robić, to automatycznie wysyłamy również przeciwny komunikat do naszego mózgu.



POZBAĐŹ SIĘ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

wewnętrzny krytyk to nasze negatywne style myślenia o sobie, swoich możliwościach

Pułapki w myśleniu/ błędne przekonania,które sprawiają, że człowiek czuje się bardziej zdenerwowany, zanim jeszcze ma szansę rozpocząć działanie



DRABINA POZYTYWNEGO MYŚLENIA DRABINA POSTAW W DĄŻENIU DO CELU

WIZUALIZACJA CELU

ZROBIĘM TO!!!

1. ZROBIĘ TO
2. POTRAFIĘ TO ZROBIĆ
3. CHYBA UMIEM TO ZROBIĆ
4. MOGĘ SPRÓBOWAĆ TO ZROBIĆ
5. POMYŚLĘ O TYM, ŻEBY SPRÓBOWAĆ TO ZROBIĆ
6. CHCĘ TO ZROBIĆ
7. CHCIAŁBTM MÓC TO ZROBIĆ, ALE NIE JESTEM PEWIEN CZY POTRAFIĘ
8. NIE WIEM JAK TO ZROBIĆ
9. NIE POTRAFIĘ TEGO ZROBIĆ
10. NIE BĘDĘ PRÓBOWAĆ, BO WIEM, ŻE NIE POTRAFIĘ TEGO ZROBIĆ



WIZUALIZACJA CELU - SUKCESU

Wyobrażenie sobie rezultatów pracy wpływa na pobudzenie fizjologiczne i umożliwia przekształcenie abstrakcyjnego celu w realny obraz.

Rozpoczynanie działania od rzeczy najmniej przyjemnych – z czasem chęć do pracy spada, chociażby ze względu na zmęczenie i zmniejszenie koncentracji uwagi,

Na początku zaczynaj pracę od rzeczy najtrudniejszych, których najbardziej się obawiasz.



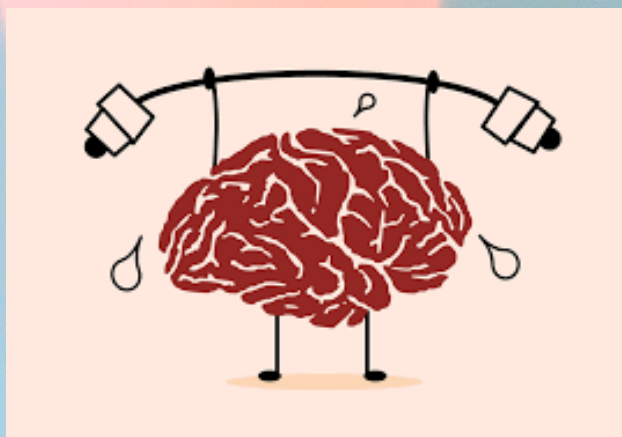
UWAGA!!!

LEPSZE EFEKTY PRZYNOSI WIZUALIZACJA DROGI DO SUKCESU (POSZCZEGÓLNE ETAPY) NIŻ WIZUALIZACJA SAMEGO SUKCESU

KONCENTRACJA UWAGI!

Jak już będziesz odpowiednio zmotywowany do nauki to dzieli Cie ostatni krok do tego, by z sukcesem zapamiętać to, czego się uczysz.

Konieczna do tego jest odpowiednia koncentracja uwagi!



WAŻNE!

Aby wyrobić w sobie nawyk koncentracji uwagi:

Ustal z sobą czas, w którym będziesz pracować nad jakimś materiałem.

Możesz wykorzystać timer



Codziennie zwiększaj czas skupienia o kilka minut, aż do momentu, w którym odczujesz satysfakcję z własnej umiejętności koncentrowania się.

Dobra koncentracja uwagi wpłynie na twoją efektywność pracy/uczenia się i tym samym zwiększy twoją motywację.

Ćwicz codziennie koncentrację uwagi poprzez rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, układanie puzzli, granie w memory, gry typu bierki, warcaby, szachy itp..

9 SPOSOBÓW NA POPRAWĘ KONCENTRACJI

§Ćwicz, ćwicz, ćwicz

§Stosowanie rutynowych procedur – redukują obciążenie poznawcze

§Wyznaczanie jasnych i realistycznych celów – co robisz, kiedy skończysz

**§Minimalizowanie rozproszenia
§Kontrolowanie technologii**

§Kontrolowanie stresu i zmęczenia

§Dbanie o kondycję fizyczną

§Robienie przerw i wykorzystanie ich na ruch

§Wykorzystywanie różnych narzędzi i technik np. www.neurogra.pl



ĆWICZENIE

ZAMKNIJ OCZY

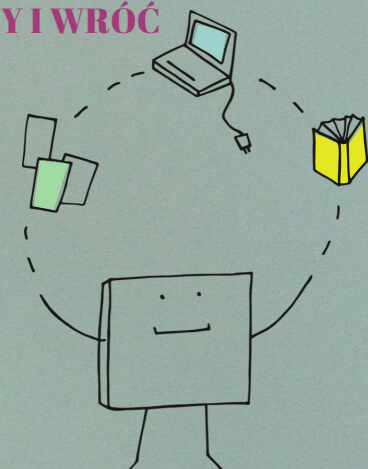
WYOBRAŹ SOBIE, ŻE W CIEMNYM GARAŻU STOI SAMOCHÓD. JEDYNE ŹRÓDŁO ŚWIATEŁA TO LATARKA.

POSZUKAJ W SAMOCHODZIE ZGUBIONYCH KLUCZY.

SZUKAJĄC ZAJRZYJ DO KAŻDEGO ZAKAMARKA W SAMOCHODZIE .

KONCENTRUJ UWAGĘ - KANALIZUJ JĄ NA ŹRÓDŁE ŚWIATEŁA .

GDY BEDZIESZ GOTOWY OTWÓRZ OCZY I WRÓĆ



Obraz Manfred Steger z Pixabay