

Materiały do pracy dla uczniów. Rewalidacja

Opracowała Barbara Lipiec – pedagog

Data: 20.05.2020r

Temat: Skąd czerpać motywację do nauki, do pracy, do osobistego rozwoju?

Co to jest motywacja? Motywacja to chęć do działania. Pcha cię do przodu i sprawia, że powoli docierasz do wyznaczonego celu. Motywacja jest jak fala. Przychodzi i odchodzi nie wiadomo kiedy. Są 2 rodzaje motywacji: zewnętrzna - czyli robisz coś, żeby uniknąć kary albo zdobyć nagrodę oraz wewnętrzna – robisz coś, bo to lubisz.

Skąd zatem czerpać motywację do nauki, do pracy, do osobistego rozwoju?

1.Odpowiedz sobie na pytanie dlaczego tak naprawdę masz coś zrobić

Przykład: Chcę zdać egzamin. Dlaczego?

Bo chcę ukończyć studia. Dlaczego?

Bo chcę być dobrym prawnikiem. Dlaczego?

Bo chcę dobrze zarabiać. Dlaczego?

Zadanie dla ciebie: spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

- dlaczego mam się uczyć?

.....

– co chcę w życiu osiągnąć? Dlaczego?

.....

– na czym tak naprawdę mi zależy? Dlaczego?

.....

2. Wyznacz sobie cel, do którego dążysz.

Rozmyślaj o nim, wyobrażaj go sobie, snuj o nim marzenia.

Przykład:

Robert Lewandowski po kontuzji mięśnia dwugłowego uda, gdy miał 17 lat, dostał opinię od lekarza sportowego, że nie nadaje się do gry w piłkę nożną. Sylwester Stallone od dziecka marzył, żeby zostać aktorem. Chodził od castingu do castingu. Zanim dostał pierwszą rolę, usłyszał około 1500 razy, że nic nie potrafi. Wielka motywacja i determinacja tych ludzi, by dojść do tego, o czym marzyli sprawiła, że dzisiaj znamy ich nazwiska.

Zatem jeśli wyobrazisz sobie wynik końcowy – motywacja do nauki, do każdego innego działania pojawi się dosłownie znikąd!

Zadanie dla ciebie: Wyobraź sobie i opisz to, co chcesz osiągnąć w życiu, to o czym marzysz – czyli cel, do którego będziesz dążyć



3. Po prostu zacznij robić to, co masz robić.

Dobrym sposobem jest wystartowanie od najprzyjemniejszej albo najłatwiejszej rzeczy. Niech to będą małe kroczki, ale codziennie.

Zadanie dla ciebie: opisz od czego zaczynasz, wyznacz kolejne kroki w realizacji swojego celu

Krok1.....

Krok2.....

Krok 3.....

Krok 4

Krok 5

Krok 6.....

4.Pomyśl o konsekwencjach

Wyobraź sobie bardzo dokładnie i w bardzo negatywny sposób, co stanie, jeśli nie będziesz się uczył. Wyrzucą Cię ze szkoły? Do końca życia będziesz pracował za najniższą krajową? Będzie czekała Cię poprawka podczas, gdy w tym samym czasie mógłbyś być na wakacjach?

Poczuj ten lęk, smutek, niepewność. Przeżyj to bardzo mocno. Wszyscy twoi znajomi właśnie świętują ukończenie szkoły, a ty siedzisz w książkach, bo zostały Ci jeszcze 2 poprawki. Stresujesz się bardzo mocno. Od tego czy zdasz zależy czy bardzo wiele. Trochę smutne, prawda? Chyba nie chcesz, aby stało się to rzeczywistością? Więc jaki wniosek?

Zadanie dla ciebie: Mój wniosek: Jeśli nie będę się uczył dzisiaj, nie będę dążył do żadnego celu w moim życiu, to konsekwencje tego w przyszłości będą następujące:

1.....

2.....

3.....

Chcesz tego?.....

5. Zapisuj swoje osiągnięcia.

Błędem wielu ludzi jest to, że w ogóle nie zapisują rzeczy, które udaje im się osiągnąć. A przypominanie sobie tego, co zdobyliśmy może nie tylko podnieść naszą motywację, ale także pewność siebie, a nawet pomaga wyjść z depresji. Istnieje wiele metod, aby nie zapominać o swoich osiągnięciach. Jedną z nich jest spisanie wszystkich swoich życiowych sukcesów.

Opisz swoje osiągnięcia i sukcesy (nawet bardzo drobne)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....