

MOGĘ, POTRAFIE, CHCĘ...

Motywacja do uczenia się definiowana jest jako znaczenie i wartość nauki dla danego człowieka, jaką ów człowiek jej przypisuje i charakteryzowana przez długoterminowe zaangażowanie się w proces uczenia się. Jest ona niezwykle istotna w całym procesie edukacji stacjonarnej jak i zdalnej. Psychologowie w wielu badaniach udowodnili, że motywacja jest w dużej mierze nabywana w trakcie rozwoju człowieka czyli można ją kształtować. **Uczenie się ma wyższą jakość, gdy dziecko je lubi, gdy uczy się z własnej woli. Osoby z silną motywacją wewnętrzną uczą się lepiej, więcej rozumieją i dłużej pamiętają to, czego się nauczyły.**

Motywacja jest tak bardzo istotna, ponieważ daje nam ona siłę do pracy a często zmienia nasze nastawienie w bardzo krótkim czasie.

Motyw jest powodem robienia czegoś. Motywacja zajmuje się czynnikami wpływającymi na ludzi tak, by zachowywali się oni w określony sposób. Psychologowie wymieniają trzy składniki motywacji:

- **kierunek - co stara się zrobić dana osoba,**
- **wysiłek - jak bardzo się stara,**
- **wytrwałość - jak długo się stara.**

Oprócz motywacji do realizacji celów niezbędna jest także **siła woli**. Według psychologów to właśnie ona nadaje motywacji nową jakość. Kiedy uczący się przejmuje odpowiedzialność za swój proces kształcenia i stara się uniknąć pokus odciągających go od celu, istotną rolę pełni jego wola. Człowiek zawdzięcza swojej motywacji wybór celów, ale to siła woli potrzebna jest do ich skutecznego zrealizowania. Ludzie potrzebują motywacji do wykonywania większości czynności, które nie są dla nich przyjemnością. Największej motywacji wymagają czynności, które muszą być powtarzane mnóstwo razy zanim zostanie osiągnięty cel. Są to bardzo żmudne działania i bez motywacji człowiekowi nie chcą się ich robić. Dzięki motywacji człowiek może bardzo szybko zmienić swoje nastawienie do danej czynności.

Do najbardziej popularnych działań motywacyjnych należy:

- wyobrażanie sobie osiągniętego celu
- wynagrodzenie
- skupienie się na celu

Sposób postrzegania trudności.

Ile razy już na sam dźwięk słowa „nowość”, „trudność”, „zmiana” tracimy ochotę do podjęcia jakiegokolwiek działania. Przyczyna tkwi w postrzeganiu trudności. Jeżeli trudność zaczynamy postrzegać jako zagrożenie, pojawia się w nas poczucie lęku a naturalną reakcją jest walka lub ucieczka. Oba sposoby reagowania nie wzmacniają naszego samozadowolenia, wprost przeciwnie – powodują niepotrzebny stres, obniżają naszą samoocenę oraz redukują skłonność do podjęcia działania. Istnieje jednak sposób, aby to samo wydarzenie motywowało nas do podjęcia czynności.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że ogromna siła tkwi w naszym myśleniu i przyjętej przez nas „optyce” patrzenia na świat oraz nieustannym uczeniu się. Warto zatem postawić sobie pytanie: Co udało mi się zrobić w ubiegłym tygodniu z czego jestem zadowolony/a?

Porażkę obracaj w korzyść – każde niepowodzenie jest cenne, ponieważ paradoksalnie przybliży Cię do realizacji celu. Trudność powinniśmy traktować jako wyzwanie. **Samo spojrzenie na trudność jako wyzwanie ma w sobie czynnik motywujący.** Słowo wyzwanie zawiera w sobie pozytywną energię niezbędną do podjęcia kroków; to coś czemu możemy sprostać opierając się albo na własnych doświadczeniach z przeszłości, albo poszukując wsparcia u innych.

Każda porażka to przyczynek do zadania sobie pytania: „co mogę poprawić?” oraz pytania „czego się nauczyłem?”

Jeśli spotyka nas niepowodzenie, dobrze jest odwrócić normalny odruch niezadowolenia i zapytać, jakiego sukcesu jest to początek. Logiczne też jest, że gdyby nie porażki, niepowodzenia – nie podejmowalibyśmy trudu rozwoju i uczenia się – nie znalazłbyśmy swoich braków, które trzeba nadrobić.

Niepowodzenie odnoś do „tu i teraz” – nie mów „nigdy mi się nie udaje”, ale „ten dzień nie był najlepszy”

Przeformułuj negatywne emocje, które pojawiły się w związku z porażką.

Badź optymistą. Myśl pozytywnie, korzystaj z własnych zasobów.

Niezwykle ważna jest sztuka pozytywnego myślenia, dlatego też każdy człowiek powinien zwracać uwagę na to o czym i jak myśli oraz jak mówi a następnie jak działa w określonym temacie. Nasz indywidualny sposób postrzegania siebie, otaczającego nas świata oraz sytuacji, które nas spotykały lub dopiero mają spotkać ... to wszystko wpływa na osiągnięcie przez nas sukcesów życiowych w określonej dziedzinie. Ogólnie ujmując istotne jest uświadomienie sobie, że sposób w jaki formułujemy nasze myśli ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, poczucie własnej wartości, sensu życia, aspiracje. Wyznaczanie życiowych celów jest częścią planowania osobistego każdego z nas. Dzięki wyznaczeniu celów decydujemy się co chcemy osiągnąć, jaką ścieżkę wybrać, w którym kierunku wyruszyć. Cały proces, jakim jest wyznaczenie celów, pozwala nam dokonać wyboru, m.in.: gdzie chcę dojść w moim życiu. Im większa precyzyjność w wytyczaniu drogi, tym większa koncentracja na tym jak to zrobić.

Sukces jest wiarą a ”wiarą jest stanem umysłu”. Wiara pośredniczy w przejściu od idei do realizacji i jest „źródłem energii, które przekształca myśli w czyn”.

W przygotowaniu tekstu wykorzystano dostępne informacje na temat motywacji w Internecie oraz materiały uzyskane na szkoleniach dla nauczycieli.