

## Notatka z czwartego spotkania kursu Matura 2021

Za nami czwarte spotkanie poświęcone sposobom motywowania się do nauki. Jak co miesiąc zebraliśmy dla Was omówione zagadnienia w wygodne i przejrzyste podsumowanie. Mamy nadzieję, że rady naszych ekspertów będą przydatne i uda się Wam dzięki nim znaleźć zapał do tego, żeby usiąść do książek.

To tak na dobry początek: czym jest w ogóle motywacja, której tak często nam brakuje?

Jeśli zbierzemy wszystkie definicje motywacji razem i wybierzemy z nich wspólne elementy to **motywację najprościej nazwać siłą, determinacją parcia do przodu, wewnętrzną energią ukierunkowaną na zrobienia czegoś**. Motywacja może także pochodzić z zewnątrz, ale to ta wewnętrzna jest bardziej skuteczna:).

**Jak zatem wzbudzić w sobie motywację i ją utrzymać? Oto 10 wskazówek naszych ekspertów.**

### 1. **DOBRY PLAN TO PODSTAWA**

Przemyśl i rozłóż materiał tak, by wiedzieć co chcesz zrobić. Jeśli nadal masz z tym problem zachęcamy Cię do obejrzenia naszego październikowego spotkania, dostępnego w Przyborniku Maturzysty.

### 2. **ZNAJDŹ SWOJĄ GRUPĘ WSPARCIA!**

Poszukaj w swoim otoczeniu mentora, autorytetu, któremu opowiesz o swoich planach i zobowiążesz się, że coś wykonasz. Może to być rodzic, nauczyciel, przyjaciel, na którego zdaniu Ci zależy. Taka osoba będzie strażnikiem Twoich przygotowań do matury, wesprze Cię w działaniach i dopyta – jak Ci idzie.

### 3. **TESTUJ I SPRAWDZAJ SWOJĄ WIEDZĘ!**

Dzięki temu będziesz mieć jasną informację czy twój plan działa i uczysz się efektywnie, czy jednak coś zawodzi. Warto więc jak najczęściej robić testy maturalne z poprzednich lat, by sprawdzać na jakim etapie nauki jesteś. Nie poddawaj się jeśli coś Ci nie wyszło. To tylko oznacza, że odnalezienie drogi do sukcesu jeszcze jest przed Tobą. Spróbuj znaleźć nowy sposób na realizację tego, co masz zrobić np. poprzez inne metody nauki.

### 4. **UCZ SIĘ RYTMICZNIE I W CYKLACH**

Twój mózg szybko się do tego przyzwyczai i dzięki temu wejdziesz w rytm przygotowań do matury. Nie ucz się wszystkiego na raz z jednego przedmiotu. Na początku skup się na najważniejszych zagadnieniach, potem zmień przedmiot lub zrób sobie przerwę. Kolejnego dnia wróć do przerobionych zagadnień i dodawaj do tego fundamentu nowe informacje. Najlepiej sprawdzają się cykle po 30–45 min., o tej samej porze, tego samego dnia. Możesz pomagać sobie także zapachami, np. zapalając świeczkę lub podgrzewacz z olejkami zapachowymi w trakcie nauki. Dzięki temu Twój mózg skojarzy zapach z nauką, co ma dwie korzyści: po pierwsze – czując dany zapach będziesz się wewnętrznie przygotowywać do rozpoczęcia nauki, a po drugie – czując ponownie dany zapach łatwiej przywołasz z pamięci to, czego się przy nim nauczyłeś.

## 5. WIZUALIZUJ SWOJĄ DROGĘ DO SUKCESU

Wykorzystuj metody wizualizacji, ale wyobrażaj sobie nie efekt Twoich działań - czyli zdaną maturę - a każdy kolejny krok procesu. Wyobraź sobie zatem: jak siadasz przy biurku, bierzesz książkę do ręki, jak zaznaczasz ważne fragmenty itd. aż do momentu, kiedy masz tę wiedzę już przyswojoną. Badania naukowe potwierdzają, że wizualizacja zwiększa efektywność wyobrażanych czynności i motywację do ich wykonania.

## 6. NAGRADZAJ SIĘ

Każdy z nas ma w głowie ośrodek nagrody, który wydziela hormony szczęścia. Pomaga w tym, że dużo chętniej podchodzimy do pewnych rzeczy. Pamiętaj jednak, że nagroda musi być mniejsza niż wysiłek, np. 45 min. nauki i 5-10 min. przerwy. Ponadto warto wiedzieć, że wzmacniają nas te nagrody, które są nieregularne i nieprzewidywalne. Możesz skorzystać z naszego pomysłu stworzenia koła fortuny, na którym znajdują się pola zarówno puste, jak i te z "prezencem" dla Ciebie. Nie zawsze też muszą to być nagrody materialne. Czasem może to być ulubiony batonik, a czasem np. pochwała mentora, rodzica lub po prostu spacer.

## 7. DBAJ O NAWYK

Wyćwicz w sobie nawyk nauki i tego, co się dla Ciebie z nią wiąże - np. zapalenie świeczki, włączenie muzyki, przygotowanie stanowiska pracy, wyłączenie telefonu. Dzięki temu Twój organizm nauczy się rozpoznawać te sygnały i zacznie być w gotowości do pracy. Nawyki zdejmują z nas także odpowiedzialność, sprawiają, że nie musimy myśleć o tym co dalej, co teraz musimy zrobić. Dzięki temu mamy przestrzeń na inne rzeczy.

### **Pamiętaj!**

Każdemu z nas zdarza się czasami potknięcie i odejście od planu - ze względu na inne obowiązki, złe samopoczucie, zmęczenie etc. Ważne jest to, żeby do swojego rytmu wrócić możliwie najszybciej. Jeśli w danym dniu często zdarza się coś, co odrywa Cię od nauki - po prostu zweryfikuj plan i ustal nowy cykl.

## 8. KORZYSTAJ ZE ZDOBYCZY TECHNIKI

Np. dostępnych aplikacji do kontroli czasu działających wg schematu Pomodoro, dzięki którym łatwiej będzie wyznaczyć Ci czas na naukę i czas na przerwy. Istnieje także wiele aplikacji do tworzenia fiszek i quizów z przerabianego materiału, które urozmaicają proces uczenia się.

## 9. UCZ SIĘ W GRUPIE

Korzystaj ze wsparcia Twoich rówieśników, którzy są w tej samej sytuacji co Ty. Dzięki temu obniżysz poziom swojego stresu. Wspólnie możecie odpytywać się z danego materiału, wymyślać pytania czy zadania do testu. Jeśli jednak widzisz, że zamiast się uczyć czas upływa Wan na pogaduchach znajdź pretekst, by zakończyć w tym dniu przedłużającą się "przerwę w nauce":-). Warto też zaplanować sobie grupowo, co musicie zrobić i jaki efekt danego dnia chcecie osiągnąć. To z pewnością pomoże we wzajemnym motywowaniu się i wejściu na właściwe tory nauki.

## 10. ŚWIĘTUJ!

Doceniaj siebie - myśl i mów o sobie dobrze, kiedy realizujesz plan i masz za sobą kolejne kamienie milowe. Wszystko dlatego, że kiedy widzimy, że coś nam wychodzi, to większa jest nasza motywacja do kontynuowania tej czynności. Warto jest zatem siebie szanować i doceniać swoje mocne strony. Wyznacz takie kamienie milowe w swoim planie - może to być np. przerobienie pięciu rozdziałów książki. Dopasuj je jednak do swojej efektywności. Jeśli uczenie się języka polskiego przychodzi Ci stosunkowo łatwo, jako kamienie milowe ustal naprawdę spore osiągnięcia (przykładowo: świetny wynik z matury próbnej), a jeśli np. matematyka sprawia Ci więcej trudności, świętuj mniejsze osiągnięcia (jak zaliczona kartkówka).

### Polecamy:

- książka „Kto zabrał mój ser?”, Spencer Johnson,
- metoda Pomodoro do kontroli czasu,
- koło fortuny jako sposób na wyznaczenie sobie nagród.