

Jak motywować się do nauki? Mini poradnik (nie tylko) zdalnej nauki

Uczniowie, a zwłaszcza maturzyści i ósmoklasiści, którzy macie w perspektywie zdawanie w tym roku egzaminów – już teraz zdajecie prawdziwy egzamin z motywacji wewnętrznej, samodyscypliny, dążenia do celu. Nauka zdalna nakłada na was dużą odpowiedzialność, konieczność głównie samodzielnej pracy, a to może być trudne. Spójrzmy na trudności jakie obecna sytuacja stwarza lub nasila:

- Naturalny opór w sytuacji przymusu – nasza psychika źle znosi przymus, to oczywiste. Konieczność wyrzeczeń i ograniczeń związana z przymusowym „siedzeniem w domu” wywala naturalny opór przeciwko kolejnym wyrzeczeniom – rezygnowania z resztek przyjemności (np. oglądania seriali, wirtualnych spotkań) na rzecz nauki.
- Brak zewnętrznej struktury, rytmu dnia, który do tej pory był wyznaczony koniecznością wstawania o określonej porze i wychodzenia z domu oraz pozostałym czasem po powrocie ze szkoły. Obecnie to nie wymagania zewnętrzne tylko my sami musimy siebie przekonać, że warto wstać 7-8, umyć się, ubrać, zjeść śniadanie i rozpocząć swoje obowiązki, zamiast spać do 11, chodzić w piżamie do 14 i oglądać seriale do 16 :). To jest właśnie sprawdzian motywacji wewnętrznej. Oczywiście większość z Was rozpoczęła już lekcje on line, które zapewne wymuszają bycie w gotowości o określonej godzinie, jednak nie jest to ta sama sztywna struktura co w czasie normalnego wychodzenia do szkoły. Brak zewnętrznej struktury dnia, praca (nauka) tylko w domu powoduje poczucie, że mogę odłożyć coś na później, że ciągle „mam jeszcze czas”. Przekonanie to niestety jest złudne, co okazuje się około 16-17 pozostawiając nas w poczuciu porażki i przytłoczenia obowiązkami
- Prozaiczne, ale bardzo istotne trudności logistyczne, lokalowe. Czasem z jednego laptopa do nauki musi skorzystać trójka rodzeństwa, być może masz pokój z rodzeństwem, a w pozostałej części mieszkania są rodzice. Kłopot ze znalezieniem sobie spokojnego miejsca do nauki z pewnością dotyka teraz wielu osób.

Różne sposoby motywowania się, ułatwienia sobie nauki (tylko) w domu, które opiszę poniżej sprowadzają się zasadniczo do dwóch kwestii – stworzenia sobie stałych ram, w których będziemy działać, stałego rytmu dnia. Oznacza to: stałą godzinę wstawania, stałe miejsce do pracy, wyznaczony czas na pracę i odpoczynek. Druga kwestia dotyczy dbania o czas wolny, dobrego nastawienia do siebie, nagradzania się za zaangażowanie i wykonywaną pracę.

A teraz trochę konkretniej:

- Stwórz plan – to najważniejszy element, od niego właściwie zależą wszystkie pozostałe. Bez konkretnego planu czas łatwiej przelatuje między palcami, mamy większą tendencję do odkładania pracy na później i zastanawiania się co robić, od czego zacząć itd. Brak wyraźnego planu powoduje, że praca którą mamy wykonać jawi się jako nieokreślone, wielkie i trudne przedsięwzięcie. Praca, która jest jasno określona i podzielona na etapy „nie straszy” tak bardzo. Zupełnie inaczej brzmi myśl „muszę pouczyć się do matury”, a inaczej „dzisiaj pomiędzy godziną 12-14 przerobię 2 zagadnienia z języka polskiego”. Im bardziej konkretnie sformułujesz cel i określisz go w czasie, zaplanujesz co i kiedy będziesz robić, tym łatwiej będzie ci się zmotywować. Kiedy mamy dobry plan nasze zadanie polega na tym żeby się go trzymać. Dzięki temu zmniejszamy prawdopodobieństwo wewnętrznych dyskusji typu „od czego by tu zacząć”, „jak bardzo mi się nie chce”, „może zacznę od jutra” itp. itd. Lista zadań do zrobienia działa także jak pozytywna informacja zwrotna dla nas samych – odhaczanie zrobionych już obowiązków jest bardzo przyjemne, możemy poczuć własną skuteczność i zadowolenie z siebie, co działa motywująco i daje energię do kontynuacji pracy.
- Wstawaj o stałej porze, wcześniej niż o 10 rano, najlepiej o 7-8
- Sensowny początek dnia – to taki mały trik który często działa. Zaplanuj na początek dnia coś czego wykonanie przyniesie ci satysfakcję, da poczucie „zmotywowałem/łam się

i zrobiłem/łam”, np. poranne bieganie (choć w tej chwili niestety utrudnione) lub ćwiczenia w domu. Wykonanie takiego zadania da ci poczucie kontroli, skuteczności, zmotywuje cię do trzymania się zrobionego już planu.

- Przygotuj się do pracy – umyj, ubierz, zjedz śniadanie. Nie ucz się siedząc w łóżku w piżamie – taki strój i otoczenie kojarzą się z wypoczynkiem, trudniej będzie ci się zmotywować.
- Zorganizuj stałe miejsce nauki – swój pokój, biurko. Jeśli uczysz się we wspólnej przestrzeni z innymi domownikami – używaj słuchawek, stoperów do uszu – wszystkiego co pozwoli ci się oddzielić od innych i skupić na swoim zadaniu.
- Ustal czas nauki z domownikami – wtedy nie wolno ci przeszkadzać.
- Uporządkuj biurko. Uporządkowane miejsce pracy daje poczucie kontroli nad tym co masz zrobić – sterta nieuporządkowanych książek, zeszytów i notatek wywołuje poczucie przytłoczenia, powoduje, że zadanie które mamy przed sobą jest zbyt trudne. Uporządkowanie tego fizyczne (poukładanie wg przedmiotów, konkretnych zadań które są do wykonania) i mentalne (stworzenie planu – co po kolei mam zrobić) zmniejsza napięcie, sprawia, że odzyskujemy kontrolę nad sytuacją – zadanie podzielone na etapy przestaje sprawiać wrażenie niewykonalnego.
- Wyeliminuj możliwie wszystkie rozpraszacze. Niestety nie nad wszystkim możemy mieć kontrolę i pewnie się zdarzy, że w czasie kiedy się uczysz siostra/brat/rodzice przeszkodzą ci „w bardzo ważnej sprawie” albo sąsiad akurat będzie hałasować. Ale – weź odpowiedzialność za wszystko nad czym możesz mieć kontrolę – pozbadź się w czasie nauki tego co cię rozprasza – ciekawej książki, która kusi żeby ją przeczytać (a nie jest związana z tym nad czym teraz pracujesz), niedokończonego rysunku, który woła żeby nim się zająć, no i przede wszystkim: wyłoguj się ze wszystkiego co nie jest ci potrzebne do nauki. Nie utrudniaj sobie, przecież już jest wystarczająco trudno.
- Nagradzaj siebie za wykonaną pracę. To może wydawać się nieco sprzeczne z ideą motywacji wewnętrznej, ale jest bardzo ważne dla naszej równowagi i dobrostanu psychicznego. Potrzebujemy bowiem zarówno wykonywać swoje obowiązki (i z tego także czerpać informację o własnych zdolnościach, swojej skuteczności) jak i sprawiać sobie przyjemności. Wyznacz sobie jakąś nagrodę za wykonaną pracę – film, książka, spotkanie on line ze znajomymi – sam najlepiej wiesz co sprawi ci radość. Najlepiej byłoby wyznaczać nagrodę za wykonaną pracę, a nie czas pracy – czyli „pooglądam serial kiedy napiszę rozprawkę” a nie „będę przez godzinę pisać rozprawkę, potem pooglądam serial”. W pierwszym przypadku mamy większą motywację, żeby skupić się i zrobić zadanie sprawnie, bo wtedy mamy więcej czasu na przyjemności, w drugiej wersji, możemy przez godzinę trochę „ściemniać” nad rozprawką i niewiele zrobić. Jest tutaj jednak wyjątek – jeśli jesteś perfekcjonistą (z kategorii już problemu z perfekcjonizmem :) to wyznacz sobie konkretny czas jaki poświęcisz, a potem przerwa i nagroda. W przypadku perfekcjonistów praca tak długo aż zadanie zostanie wykonane, mogłaby niestety skończyć się wielogodzinnym udoskonalaniem dobrej rozprawki i na odpoczynek oraz przyjemności nie zostałoby czasu.
- Wyznacz konkretne godziny nauki, aby uniknąć poczucia, że uczysz się właściwie cały dzień. Musisz ucząc się tylko w domu wyznaczyć godziny, w których masz bezwzględnie przerwę i godzinę, po której już nie pracujesz. Proponuję, żeby te godziny były w miarę sztywne, pomimo opisanej wyżej zasady „pracy nad zadaniem, a nie pracy na czas”. Z czasem nauczysz się planować tyle zadań, aby zmieścić się w danych nam wszystkim 24 godzinach uwzględniając miejsce na sen, jedzenie, odpoczynek. Jeśli z czymś nie zdążysz, a zrobisz 70% tego co zaplanowałeś/zaplanowałaś – to jest bardzo dobry wynik.
- Dbaj o siebie. Bardzo ważna jest dbałość o zdrowe odżywianie się, codzienną dawkę ruchu (pomimo zalecenia zostawania w domu – jest mnóstwo treningów dostępnych w internecie), odpowiednią ilość snu. Może wydawać Ci się to błahą kwestią – ale nasza fizjologia wpływa na naszą psychikę bardziej niż nam się do tej pory wydawało. Wysiłek fizyczny, sport – redukuje napięcie, pomaga walczyć ze stresem. Ponadto wzmacnia naszą wiarę w siebie i we własną skuteczność. Wykonane ćwiczenia są „wykonanym zadaniem”, powodem słusznego

zadowolenia z siebie, poczucia, że zrobiliśmy dla siebie coś dobrego.

- Dbaj o relacje z ludźmi. W obecnej sytuacji tym bardziej tego potrzebujemy. Kontaktuj się z kolegami/koleżankami także w sprawach nauki – możecie przecież sobie nawzajem pomagać także on line.
- Walcz z czarno-białym myśleniem. Uwaga perfekcjonści to najważniejsza rada dla was! Przyczyną – dla której, jeśli do umownej godziny 16 nic nie zrobisz są małe szanse, że w ogóle coś zrobisz, nie jest to, że po 16 jest to obiektywnie niemożliwe (wyłączają prąd, a ktoś zabiera ci książki i zeszyty). Przyczyną jest popełniany często błąd w myśleniu nazywany myśleniem czarno-białym. Jest to największy wróg wszelkich zadań, które wymagają długofalowego działania (takich jak np. przygotowanie się do egzaminów, praca nad formą fizyczną czy dietą). „Dzisiaj to już nie ma sensu”, „Skoro już zjadłem/zjadłam pół czekolady to właściwie wszystko bez sensu, zjem całą”, „Już trzy godziny straciłem/straciłam na oglądanie serialu, nic już nie zrobię, pooglądałam do końca”. To są przykłady czarno-białego myślenia, strategii wszystko albo nic, która wyraża naszą nierealistyczną chęć, żeby wszystko od razu robić dobrze. Miło byłoby od razu robić wszystko dobrze i tak jak zaplanowaliśmy – ale to się nie udaje, bo wydarzają się rzeczy nieprzewidziane, nad którymi nie mamy kontroli (np. ktoś nam przeszkodzi) albo po prostu nie uda nam się zmotywować i już, trudno. Nie jesteśmy robotami, nie zawsze działamy od pkt A do pkt B, mamy różne emocje, czasem gorsze samopoczucie, tak się zdarza i trzeba być trochę wyrozumiałym dla siebie. Potknięcie nie jest powodem żeby rezygnować, błąd nie przekreśla wszystkiego. Myślenie czarno-białe jest błędem poznawczym, bo jest po prostu nielogiczne: „Jeśli nie zrobiłam/zrobiłem dzisiaj zaplanowanych 4 zadań, to już nie ma sensu nic robić” – nieprawda jeśli nie zrobisz już nic, na jutro będziesz mieć 8 zadań, a jeśli zrobisz chociaż 2 to na jutro będziesz mieć ich 6. Proszą matematyką walcz z czarno-białym myśleniem :)

Drogi uczniu-czytelniku tych dobrych rad – życzę Ci powodzenia w nauce. I na koniec – nie poddawaj się negatywnym myślom, nie zniechęcaj się. Rok szkolny się skończy, egzaminy w późniejszym terminie (dla niektórych to może być dobra wiadomość) ale się odbędą, wakacje też w tym roku nadejdą.

Z perturbacjami, ale sprawy potoczą się swoim rytmem, dostosuj się do sytuacji najlepiej jak potrafisz, a tym na co nie masz wpływu spróbuj się nie przejmować.

Opracowanie:

Maria Adwent – psycholog

*Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
w Katowicach*