

# JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?



## KROK 1: PORANNA RUTYNA

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek determinuje resztę dnia. Kiedy nie musimy opuszczać mieszkania łatwo ulec pokusie spędzenia całego dnia w piżamie leżąc w łóżku lub na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem skończymy taki dzień myślą "nic nie zrobiłem".

Bardzo ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia. Wstawanie o ustalonej porze, zjadanie wartościowego śniadania, orzeźwiający pryszni, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania.

Osoby znane z wysokiej produktywności zwykle mają swój szczególny sposób na rozpoczęcie dnia. Ich poranna rutyna często obejmuje takie działania jak: ćwiczenia fizyczne, czytanie, a także wyznaczanie celów czy prowadzenie dziennika.

## KROK 2: MIEJSCE DO NAUKI

Wyznaczenie i zorganizowanie odpowiedniego miejsca do nauki to kolejny krok do sukcesu. Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje ulubione miejsce w domu. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy.

Nauczanie na odległość daje niepowtarzalną możliwość zdobywania wiedzy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni.

Trudno skoncentrować się kiedy otoczenie jest chaotyczne. Warto więc zadbać o to, by stanowisko do nauki było czyste i dobrze zorganizowane.

Pod ręką powinny znajdować się potrzebne materiały, a także woda do picia.

Nie bez znaczenia jest odpowiednie oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia.

Nauka z wykorzystaniem narzędzi audiowizualnych wymaga również dostępu do odpowiednich urządzeń jak komputer, laptop, tablet lub smartfon oraz stałego łącza internetowego.

Warto wcześniej uprzedzić pozostałych domowników, że w określonych porach potrzebujemy ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy.



## KROK 3: WSPARCIE

Jednym z powodów niskiej motywacji do nauki może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto poszukać partnera lub grupy osób z którymi będziemy mogli pozostawać w stałym kontakcie (np. przez Messenger/telefon/Skype) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy.

Brak spotkań na szkolnych korytarzach warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line.

Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, pedagog i szkolny psycholog.

## KROK 4: NAGRODA

Znacznie łatwiej zmotywować się do działania kiedy na horyzoncie widać czekającą nagrodę. Szczególnie kiedy realizujemy długotrwałe cele jak np. przygotowanie do egzaminów dojrzałości czy ukończenie klasy. To duże wyzwanie, które wymaga zainwestowania wiele czasu i energii.

Pomocne jest dzielenie materiału na mniejsze partie i wspieranie się systemem nagród. Kiedy zrealizujemy główny cel możemy pozwolić sobie na coś ekstra.

Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność - kolejny odcinek serialu, nowa książka czy płyta, zabawa ze zwierzakiem czy spacer po lesie.

