

*Prędzej czy później okazuje się, że ci, którzy wygrywają
to ci, którzy myślą, że mogą wygrać.*

Richard Bach

Nauka w czasach pandemii

Jak zyskać motywację do nauki ?

Stwórz sobie wizję wymarzonej przyszłości, a niejako automatycznie zmotywujesz się do pokonania przeszkód, które Cię od niej dzielą.

Weźmy na przykład, że chcesz zdać egzamin. Jak można dojść do podstawowych potrzeb?

Zadając pytanie „dlaczego?”.

Chcę zdać egzamin. **Dlaczego?**

Bo chcę ukończyć studia. **Dlaczego?**

Chcę być świetnym prawnikiem. **Dlaczego?**

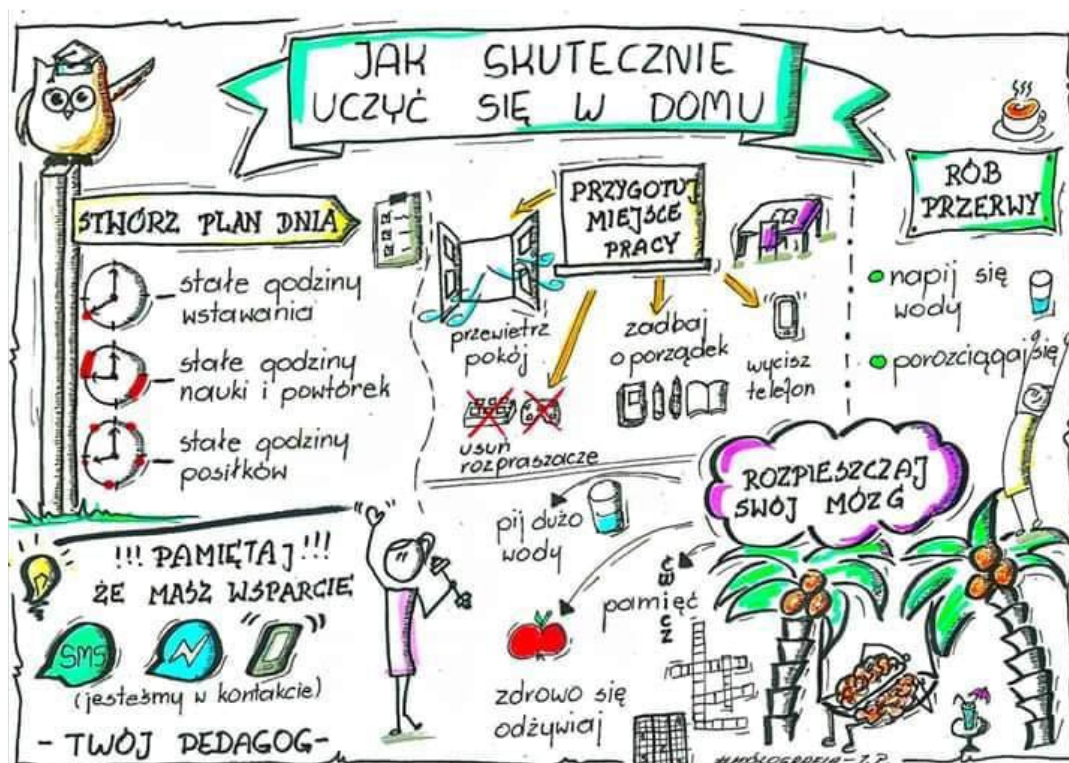
Chcę mieć pełno pieniędzy na koncie. **Dlaczego?**

Będę mógł spełnić wszystkie swoje marzenia podróżnicze.

I tutaj widzimy już głębszą potrzebę, samorealizacji. Jeśli wyobrazisz sobie końcowy efekt – motywacja do nauki pojawi się dosłownie znikąd! Wizja celu i niepoddawanie się może sprawić cuda.

W obecnej sytuacji wszyscy znaleźliśmy się po raz pierwszy. Zmuszenie przeniesienia nauki ze szkoły do naszych domów wymaga od nas wszystkich zaangażowania i właściwej organizacji pracy i nauki.

Nauka przeniosła się z murów szkolnych w domowe zacisze. Wszyscy musimy dostosować się do nowych warunków. Uczniowie i nauczyciele. Co zrobić, aby nauka w domu była skuteczna i uporządkowana? Jak urządzić sobie pracę w domu, aby nie była męcząca i stała się przyjemnością?



Choć raz posłuchaj Masłowa

Trudno o motywację do nauki czy treningu, gdy jesteśmy zmęczeni, niewyspani i głodni. Już Masłow zauważył, że niemożliwe jest zaspokojenie bardziej subtelnych potrzeb człowieka (a taką właśnie jest nauka, rozwój osobisty albo okupiony treningiem wygląd) dopóki nie zaspokoimy potrzeb bardziej podstawowych. Chcąc częściej odczuwać motywację do nauki czy ćwiczeń zapewnij sobie 7,5 godzinny sen w nocy oraz 15 minutową drzemkę energetyczną w ciągu dnia. Może i będziesz miał odrobinę mniej czasu. Będzie to jednak z pewnością czas dużo efektywniej wykorzystany.

Hierarchia potrzeb A. Masłowa



Warto również pomyśleć o tym, co nam pomaga, a co przeszkadza w nauce...



Bądźcie dzielni i rozsądni. Dacie radę. Zostańcie w domu.

Czas nauki zdalnej może być doskonałą okazją do pogłębienia swojej wiedzy i produktywnego wykorzystania swoich możliwości. Na pewno nie dla wszystkich będzie to łatwe zadanie, ale uwierzcie w swoje możliwości. Jest to dla Was też okazja, by nauczyć się (lub udoskonalić) swoją samodyscyplinę, poczucie odpowiedzialności, umiejętność zarządzania czasem.