

## **Czy motywacji można się nauczyć?**

Jeśli jesteś wystarczająco dobrze zmotywowany do nauki nie masz potrzeby, by dalej śledzić treść tego artykułu. Jeśli natomiast brakuje Ci zapału i chęci zwłaszcza w tym decydującym dla Ciebie momencie mamy nadzieję, że po przeczytaniu będzie Ci się „chciało chcieć”!

Motywacja, to stan emocjonalny, który Cię inspiruje i mobilizuje do podjęcia działań. Jest ona realizowana zawsze poprzez Twoje nastawienie. Choć wydawać Ci się może, że opiera się wyłącznie na rozumowaniu racjonalnym zapamiętaj, że ma ona swoje źródło w **EMOCJACH**. Stąd tak istotne jest ustalenie na początku wszelkich działań - **celu**, który swoją atrakcyjnością wzbudzi w Tobie pozytywne emocje.

***Kto z góry przybiera negatywną postawę wobec uczenia się na samym początku drogi skazuje się na niepowodzenie***

Zatem nawet ucząc się czegoś, co wydaje Ci się niepotrzebne powinieneś starać się dostrzec jakąś korzyść płynącą z tej wiedzy. Stanie się ona wówczas źródłem motywacji do skutecznej pracy zwieńczonej sukcesem. Pomyśl jakie uczucia wywołałaby w Tobie informacja o konieczności nauczenia się na pamięć 50 nazwisk z przypadkowej strony książki telefonicznej. Prawdopodobnie uważałbyś to za „kompletną głupotę” – już w tym momencie uczucia, które pojawiły się w Twojej głowie (**złości, zirytowania, zniechęcenia**) oraz stwierdzenie bezsensowności tych działań zablokowały Twoją motywację i skazały Cię na niepowodzenie. Jeśli natomiast dasz sobie chwilę na krótkie przemyślenie i wzbudzisz w sobie zaciekawienie, odkryjesz sens lub sam nadasz sens temu działaniu i zobaczysz korzyść jaką może Ci ono przynieść – wówczas pojawi się w Tobie energia do działania, do pracy - zwana **MOTYWACJĄ**. Powiesz – „To nie jest takie łatwe zobaczyć sens tam gdzie go nie widać” – to prawda, ale może dlatego gdy już **go** zobaczysz odkryjesz w sobie pokłady motywacji!!! Powróćmy do książki telefonicznej – oto nasze sensowne powody, dla których warto się nauczyć nazwisk z książki telefonicznej:

- 1) jest to bardzo dobre ćwiczenie na usprawnianie pamięci
- 2) dla osób z wadą wymowy może to być ćwiczenie dykcji
- 3) stworzy Ci to szansę „zabłyśnięcia” na imprezie towarzyskiej podczas wygłaszania niecodziennych treści

Czy zwróciłeś uwagę, że druga z opisanych sytuacji (znalezienie sensu w rzeczach bezsensownych) otwiera Ciebie i Twój umysł? Dzięki temu budzą się w Tobie pozytywne emocje będące „dopalaczem” Twojej motywacji.

Przedstawiona przez nas metoda pobudzania motywacji nie jest oczywiście jedyną, chcielibyśmy przedstawić Ci jeszcze jedną spośród nich jest nią tzw.:

## **W-CH-N**

składa się ona z kilku etapów:

**I** – etap polega na spisaniu przed rozpoczęciem pracy nad zagadnieniem do nauczenia tego, co **W**iesz lub sądzisz na dany temat;

**II** – etap polega na spisaniu tego czego **CH**cesz się dowiedzieć na dany temat;

**III** – etap realizuje się podczas pracy nad zagadnieniem. Po zapoznaniu się z materiałem należy rozprawić się z błędnymi poglądami z części **W**, które miało się dotychczas i zapisuje się **N**owe informacje zdobyte podczas opracowywania tematu.

Zwieńczeniem pracy nad zagadnieniem jest powrót do zapisków **W** – wiem i **CH** – chcę się dowiedzieć by przekonać się czego się **N** – nauczyłem. Metoda ta nie tylko wzmacnia zainteresowanie nad danym tematem, doskonali jego rozumienie a także poprawia nastawienie do pracy nad nowym tematem z każdego przedmiotu. Metoda ta jest prosta jednak wymaga czasu. Eliminuje tzw. **kucie** w miejsce którego wprowadzasz swoje refleksyjne myślenie dzięki któremu wyrabiasz swoje własne zdanie poszerzając wiedzę na dany temat.

Na zakończenie przytoczymy powiedzenie Burt Struthers'a „Ludziom nie wiedzie się nie z powodu głupoty, lecz z braku entuzjazmu” parafrazując to powiedzenie możemy powiedzieć, że

***„uczniom nie brakuje możliwości i umiejętności do uczenia się im po prostu brakuje MOTYWACJI”***

Jeśli dotrwałeś do tego momentu naszych rozważań należą Ci się gratulacje - z Twoją motywacją nie jest źle. Życzymy powodzenia!

**Alina Raplewicz – Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1 w Olsztynie**

**Anna Uszpolewicz – Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Olsztynie**

G.A. Dudley „Jak podwoić skuteczność uczenia się” MEDIUM W-wa 1994r.

C. Rose, M.J. Nicholl „Ucz się na miarę XXI wieku” LOGOS W-wa 2003r.

J. Zwoleńska „Radosna kinezyjologia” KINED W-wa 2005r.

A.L. McGinnis „Sztuka motywacji” Vocatio W-wa 2000r.

J. Brophy „Motywowanie uczniów do nauki” PWN W-wa 2002r.