

## Jak zjeść całego słońca? Najlepiej po kawałku!

Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce... Myślę, że każdy z nas miał takie momenty, że nie miał już zupełnie siły i chęci, żeby zabrać się do czegokolwiek, a w szczególności do nauki. Przecież jest tyle seriali do obejrzenia, znajomi namawiają na imprezę, no i jakoś się „nie składa”. Do książek zabieramy się na ostatnią chwilę, zarywamy nockę, a do szkoły idziemy „na energetyku”. A po kolejnej pałce pojawiają się wyrzuty sumienia i obietnica, że zaczniemy się uczyć systematycznie. A potem sytuacja się powtarza – i tak w kółko.

## Niepowodzenia demotywują, marzenia uskrzydłają

Porażki nas niszczą. Bywają takie sytuacje, że nie mamy już siły na walkę: rodzice „czepiają się” o wszystko, w szkole nie idzie za dobrze, a do tego dochodzą jeszcze problemy sercowe i towarzyskie. Ostatnią rzeczą, o jakiej myślimy, jest nauka. Jednak w pewnym momencie pojawia się wola walki. Ale, jak wiadomo, dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane. Podstawową kwestią jest odpowiedź na pytanie: po co właściwie się uczyć? Czy dla osobistych korzyści (np. dobra praca), czy może traktujemy wiedzę jako wartość samą w sobie? Na to musimy sobie odpowiedzieć sami, a gdy już to zrobimy, mamy wystarczający powód, by się do tej nieszczęsnej nauki zmotywować. Swego czasu wypróbowałam to sama. Byłam zmuszona do tego, by na nowo określić swoje priorytety i na nowo odpowiedzieć sobie, czego właściwie chcę. Oczywiście, nie jestem ekspertem w zakresie motywacji, jednak wydaje mi się, że tych kilka wskazówek może okazać się przydatnych.

## Zaczynamy od dziś

Przede wszystkim nie wmawiajcie sobie: od jutra, od poniedziałku, od następnego semestru. Albo zaczynasz teraz, albo w ogóle się za to nie zabieraj! Nie ma sensu oszukiwać samego siebie, bo to strata czasu. Jeśli już postanowisz, że chcesz coś zmienić, zostaw za sobą wszystkie niepowodzenia, zacznij od nowa i wyznacz sobie określony cel, który będzie stanowił odpowiedź na to fundamentalne pytanie: po co? (pomińmy tutaj odpowiedź – dobra praca, bo to jest oczywiste). Nie powinien być on jednak zbyt wygórowany, bo unikniemy niepowodzeń, które będą nas zniechęcać.

## Cele bliskie i odległe

Zamierzenia mogą być krótko- lub długoterminowe. Przykładowo: nauczę się na sprawdzian

z anatomii człowieka, dzięki czemu z biologii będę miała czwórkę na koniec roku, a to zaowocuje świadectwem z biało-czerwonym paskiem, potem dostanę się do klasy biologiczno-chemicznej, a ostatecznie na medycynę. Dla niektórych osób odpowiedniejsze jest ustalanie celów krótko- lub długoterminowych, ale to zależy już od osobistych predyspozycji. Często słyszymy również, żeby cały czas powtarzać sobie: „osiągnę to i tamto”, „będę najlepsza w tym i w tym”. Z własnego doświadczenia wiem, że nie zawsze jest to skuteczne, ponieważ mózg automatycznie „programuje” osiągnięcie celu, przez co odczuwamy mniejszą motywację.

Kiedy mamy już cel i motywację, czas przystąpić do czynów. Przede wszystkim trzeba określić sobie coś w rodzaju schematu działania. Dla jednych odpowiedni jest szczegółowy plan dnia, dla innych rozpisanie sobie pewnych czynności na określone pory dnia (np. między godz. 16 a 20 uczyć się poszczególnych przedmiotów, a czas od 20 do 22 mam dla siebie). Oczywiście potrzebna jest tu pewna konsekwencja.

## Kijem czy marchewką?

Jeżeli już zupełnie nie masz siły na jakikolwiek wysiłek umysłowy, przeanalizuj zyski i straty wynikające z zaniechania nauki. Przykładowo: zyski = więcej czasu wolnego (ale tylko doraźnie), błogie lenistwo, oddanie się przyjemnościom; straty = słaba ocena, zniszczenie dotychczasowej pracy (np. w przypadku gdy już czegoś się uczyłeś), stres.

Lepsza jest metoda kija czy marchewki? Myślę, że większość z nas odpowie, że marchewki. Dlatego nagradzajcie się. Mogą to być drobiazgi, jak np. obejrzenie filmu, czy coś poważniejszego, jak pójście do kina.

## Nigdy na ostatnią chwilę

I ostatnia wskazówka: pamiętaj, że jedyny sposób na zjedzenie całego słonia, to jedzenie go po kawałku. Staraj się dzielić materiał na partie. Wiem, że świadomość posiadania czasu „na zapas” nie działa zbyt motywująco, jednak warto tak nim gospodarować, żeby nie zostawiać zbyt wiele na ostatnią chwilę.

Jednak nic z rad, jeżeli sami nie będziecie chcieli czegoś zmienić. Zawsze znajdziecie wymówkę. Może warto zagryźć zęby na te kilka następnych lat? W końcu nagrodą nie będzie nic innego jak spełnione marzenia.

Żeby nam się chciało chcieć

[Śmigło](#) (link prowadzi do Magazynu Śmigło)