

Poradnik Maturzysty

Moja motywacja

Autor artykułu

Anna Kozańska

pedagog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Nowym Tomyślu

Witam. Matura coraz bliżej,
słyszycie coraz częściej.

Powiedz sobie, to dobrze.. to mój czas, mój
moment.

Niełatwo to przetrwać, jednak jest o możliwe,
ważne jest trzymanie się swoich celów i ich
realizacja. Jeśli matura jest twoim celem, to ją
zdasz, ważne jest jednak podtrzymywanie
motywacji i twoje działanie. Myślenie o maturze w
kategoriach wielkiego wydarzenia trochę nas
dezorganizuje, onieśmiela, lepiej myśl, że to
kolejne w życiu zadanie, inne udało się
zrealizować, to i tu jest to możliwe.

Stwórz własną wizję

Wizja to wykreowany w wyobraźni fragment przyszłej rzeczywistości

Chodzi o to, żeby była

- osobista
- pozytywna
- optymalna
- utrzymana w czasie teraźniejszym

Ucząc się do matury częściej myśl o celu nadrzędnym, po co ją zadajesz? Rób wizualizację. Wyobrażaj sobie siebie w nowej roli po maturze jako studenta, pracownika, osobę, która będzie poznawać nowe rzeczy, ludzi, rozwijać się dalej. Ciesz się tymi obrazami!

„Jeśli w myślach widzisz coś dobrego, to rośnie prawdopodobieństwo, że naprawdę się to wydarzy”

„Jeśli twoje życie nie posuwa się naprzód w dobrym kierunku, lepiej sprawdź, co Cię zatrzymuje”

Ważne jednak jest, aby racjonalnie rozłożyć siły i działać systematycznie.

Zbyt duży wysiłek w krótkim czasie może powodować przeciążenie, zaś zbyt mało wysiłku i postawa wyczekiwania lęk.

Nie oczekuj od siebie zatem zbyt mało ani zbyt dużo, planuj i rozliczaj się z realizacją planu.

Dzielimy się na maxi, mini i opti.

Minimalista contra Maksymalista

Minimalista łatwo zadowala się byle czym, łatwo go zadowolić, zaspokoić niewygórowane potrzeby i ambicje/cel-wyczekiwanie na to co przyniesie czas

Maksymalista chce mieć wszystko naj, ma skłonność do sięgania po to ,co najlepsze i wzbudza zazdrość innych/cel-kłopoty z jego osiągnięciem prowadzą do zachwiania poczucia wartości

Optymalista

postawa polegająca na przekraczaniu własnych możliwości przy zachowaniu krytycznej, wyważonej oceny szans zarówno na powodzenie, jak i niepowodzenie- bo przecież w życiu trochę się trzeba zmęczyć

„Każdy ranek to dar. Naucz się go
mądrze cenić!”

„Kluczem do wielkich osiągnięć jest
powiedzenie życiu TAK!”- stwórz
własną wizję i stań się kim
zechcesz

Peter Jensen

Próbuj często przypominać sobie cel- po co zdaję maturę?

Cel musi być osobisty, wewnętrzny, po prostu Twój. Nie masz obowiązku każdemu o nim opowiadać. To może być ...samo bycie studentem, chęć zarabiania swoich pieniędzy, bycie samodzielnym w dużym mieście, niezależność od rodziców, poszerzanie wiedzy, rozwój kariery, sprawdzenie się w nowej roli itp., dla każdego z nas co innego będzie wysuwało się na pierwszy plan.

Bądź proaktywny!

Reaktywność/Proaktywność

Osoby reaktywne „Nie chcę ale muszę”, pole siłowe z zewnątrz (oceny innych, wpływy czynników zewnętrznych) – droga do celu długa i powikłana

Osoby proaktywne „Idę w kierunku”, pole siłowe z wewnątrz (przejmuje inicjatywę, poczucie wolności wyboru, umniejszanie wagi czynników zewnętrznych) – droga do celu to funkcja własnych decyzji a nie czynników zewnętrznych

„Każda trudność stwarza
możliwość”

Albert Einstein

Bądź proaktywny!

- przejmuj inicjatywę
- analizuj to, czego doświadczasz
- bierz odpowiedzialność za to, co się dzieje
- kreuj swoją pomysłowość

mów „To nie moja sprawa” -
angażuj się!

„Wykop studnię, zanim poczujesz
pragnienie” -
bądź stale przygotowany na
zmiany

Przysłowie chińskie

„To zdumiewające ile można
zyskać, prostu prosząc” -
wypowiadaj głośno swoje
oczekiwania

Wszystko zdarza się dwa razy?
Tak !

Tak naprawdę wszystko zdarza się i
tworzy dwa razy:
najpierw w umyśle i wyobraźni
potem
w rzeczywistości

Planuj czas i zadania. W każdym dniu jakiś cel do zrealizowania

„Zjedz tę żabę”-znasz to powiedzenie?

W pierwszej kolejności zabierz się za rzeczy, które sprawiają Ci największy kłopot, które wciąż odkładasz. Podziel zadania na strefy A,B,C itd. Strefa A-zadania priorytetowe na dany dzień np. funkcje z matematyki, strefa B- to rzeczy ważne, ale nie najważniejsze, np. powtórzenie zakresu lektur. Strefa C to rzeczy, które mogą poczekać, mają małe znaczenie, np. oglądanie serialu TV.

Nieumiejętność stawiania sobie konkretnych celów w życiu bywa przyczyną wielu porażek, dramatów, źródłem niewykorzystanych możliwości

„Jak?, Gdzie?, Kiedy? -
to najsensowniejsze cele

Etapy dążenia do celu

Wizje > Cele > Plany > Działania > Efekty > Sukces!

“To jak kończysz swoją pracę, jest równie ważne jak to, jak ją zaczynasz”- doprowadzaj do końca wszystkie ważne sprawy

„Gdy się nad tym zastanowić, połowa pracy to jej rozpoczęcie”!!!

Co to siła woli ?

Samodzielność- świadomy, suwerenny proces decyzyjny (przeciwieństwo sugestywności i negatywizmu)

Zdecydowanie – zdolność podejmowania umotywowanych postanowień i wprowadzanie ich w życie

Panowanie nad sobą-zdolność poskramiania niepożądanych uczuć i stanów (zwątpienie, złość, lenistwo, irytacja)

Wytrwałość i energia- zdolność mobilizowania energii, przeszkody raczej mobilizują -do wszystkiego można podejść jeszcze raz, inaczej

Inicjatywa- zdolność do zapoczątkowania i podtrzymywania działania, brak tego impulsu prowadzi do rozmiłowania w próżniactwie

Myśl i działaj pozytywnie!

„Pozbawienie motywacji jest największą duchową tragedią,
ponieważ traci się w ten sposób wszelkie
wytyczne postępowania”

Brak motywacji jest pochodną braku jasno
sformułowanych celów i zadań-
z cyklu „nie wiem po co, to po co?”

Motywacja pozytywna

wynika z autentycznej potrzeby sukcesu i wiary w sukces a nie lęku przed złą oceną i kompromitacją wobec otoczenia

„Jeżeli myślisz, że uległeś - uległeś.
Jeżeli myślisz, że ci nie wolno - nie wolno.
Jeżeli chciałbyś wygrać, ale myślisz, że nie
możesz, na pewno nie wygrasz.
Jeżeli myślisz, że przegrasz -
już przegrałeś.

Bo tak już jest na świecie,
że sukces bierze się z woli człowieka. Wszystko
zależy od stanu umysłu.

W życiowych zmaganiach nie zawsze
zwyciężają silniejsi i szybsi.

Prędzej, czy później wygra ten,
kto myśli, że wygrać może”

W zmaganiach maturalnych staraj się zachować optymistyczną postawę.

To pozwoli zachować Ci energię do działania.

Unikaj osób wciąż narzekających, wprowadzających chaos, niepokój, negujących Twoje poczynania.

Karm swoją motywację-zwracaj się ku ludziom, mającym podobne podejście-uczcie się razem, wymieniajcie się swoimi dotychczasowymi osiągnięciami.

Optymista- porażka to wynik chwilowego splotu niepomyślnych okoliczności i decyzji i nie mają one związku z innymi sferami życia (oddzielanie problemów, unikanie generalizowania)

Pesymista- porażka- to niepomyślne wydarzenia, wynikające z ich ich winy, będą trwały długo i zaważą na innych działaniach (generalizowanie „jestem do D”, nie nadaję się do niczego)

„Żeby odnieść sukces musisz nastawić się na pozytywy” - pomyśl przynajmniej o jednej pozytywnej rzeczy, która Ci się przydarzyła w ciągu 24 godzin

„Jedni pytają: Dlaczego?, inni: Dlaczego nie?- w zależności od nastawienia góra może wydawać się magiczna lub odpychająca

„Bitwy się wygrywa lub
przegrywa, zanim się je
rozpocznie”

Mistrz Sun

Codziennie staraj się przywoływać
pozytywne obrazy rezultatów twoich
działań, szukaj i zbieraj „złote myśli”,
powtarzaj postanowienia.

Rób autoafirmacje!

Autoafirmacja

-to zabieg polegający na dowartościowywaniu i zaakceptowaniu własnej osoby- taką, jaka jest

“Bądź dumny, wiedząc, że małe rzeczy, które robisz, przyczyniają się do realizacji wielkich spraw!”

Przekonuj samego siebie, że jesteś człowiekiem wartościowym, który jest w stanie działać sprawnie

Wspominaj swoje minione osiągnięcia -
„Nic bardziej nie ułatwia sukcesu niż uprzedni sukces” Hans Selye

Powodzenia!

Dziękuję za uwagę

Literatura:

H. Hammer, Rozwój umiejętności społecznych

H. Adler, Inteligencja kreatywna

S. Klein, Sposób na karierę

B. Tracy, Zjedz tę żabę