Jak efektywniej się uczyć?
Motywacja do nauki

W czasie ograniczenia funkcjonowania szkół wprowadzona forma kształcenia na odległość wymaga od uczniów przystosowania się do potężnej zmiany! Codzienna rutyna została zaburzona – wczesna pobudka nie jest teraz konieczna, nie trzeba się spieszyć na szkolny autobus, nie trzeba też stresować się kartkówkami.

Ta nowa sytuacja wymaga jednak zdecydowanie większej samodyscypliny w wykonywaniu dotychczasowych zadań, tak, aby nie stworzyć sobie poważnych zaległości w nauce. Jak się zmobilizować i uczyć systematycznie pomimo braku ścisłego nadzoru ze strony nauczycieli?

Przede wszystkim należy zacząć od wzmocnienia motywacji do nauki. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, jak można nad nią popracować (jeśli nie masz motywacji by przeczytać ten tekst w całości za jednym razem – nie ma sprawy, czytaj każdego dnia po fragmencie ☺).

1. Pozytywne myślenie o sobie.

Na początek spróbuj przeprowadzić poniższy eksperyment:

1. Przypomnij sobie sytuację, w której udało Ci się z powodzeniem wykonać zadanie – np. wygrana w konkursie recytatorskim, piątka ze sprawdzianu działowego, czy pokonanie własnego rekordu w biegu na 100 m. Przypomnij sobie jak się wtedy czułeś? Szczęśliwy, dumny, usatysfakcjonowany? Czy chciałbyś przeżyć takie doświadczenie jeszcze raz?

2. Teraz przypomnij sobie sytuację, w której doświadczyłeś porażki – np. ndst z klasówki, przegrany mecz w piłkę nożną, ostatnie miejsce w konkursie fotograficznym. Spróbuj sobie przypomnieć, co wtedy czułeś? Złość, frustrację, wstyd? Co wtedy myślałeś o sobie? „Jestem beznadziejny", „do niczego się nie nadaję"? Czy chciałbyś przeżyć taką sytuację jeszcze raz?

Z powodu przyjemnych emocji prawdopodobnie - tak jak większość ludzi - chciałbyś ponownie przeżyć osiągnięty przez siebie sukces. Natomiast gros ludzi absolutnie nie chciałoby powtórzyć doświadczenia porażki, a część z nich chętnie wymazałaby je z pamięci.

Niepowodzenia w różnych dziedzinach życia przyczyniają się często do znacznego ograniczenia zaufania we własne możliwości i umiejętności. Z powodu przykrych wspomnień unikamy danej dziedziny, a tym samym oddalamy się od sukcesów z nią związanych. Takie negatywne nastawienie staje się z czasem **samospełniającym się proroctwem** – silne oczekiwania zmieniają Twoje zachowanie w taki sposób, że w efekcie dzieje się dokładnie to, czego się spodziewałeś. Działa to mniej więcej tak: jesteś przekonany, że nie jesteś dobry z matematyki, więc ucząc się tego przedmiotu jesteś zniechęcony, wkładasz mniej energii, stosujesz mniej powtórek i wykonujesz mniej przykładów – w rezultacie rzeczywiście osiągasz słabsze wyniki.

Jak zatrzymać takie wprawione w ruch błędne koło niepowodzeń i wzmocnić pozytywne myślenie o sobie?

1. Postaraj się uświadomić sobie przyczyny swoich poprzednich problemów związanych z nauką. Zamiast oceniać siebie w sposób powierzchowny („Nie jestem w stanie się tego nauczyć"), postaraj się wnikliwie przeanalizować sytuację – zrób listę tematów, które sprawiły Ci kłopoty w przeszłości, pomyśl - na czym konkretnie polegała porażka, i czy pomimo tego udało się jednak coś osiągnąć?, sprawdź, jakimi metodami starałeś się nauczyć tego materiału - może warto je zmienić?, zastanów się, gdzie i od kogo, w razie potrzeby, możesz uzyskać pomoc w uczeniu się.

2. Stwórz swój prywatny „Kufer sukcesów" – w tym celu potrzebne Ci będzie kartonowe pudełko. Najpierw ozdób je wg własnego uznania. Następnie przygotuj stos kolorowych karteczek. Przypomnij sobie, a następnie napisz na karteczkach wszystkie wydarzenia, które uznajesz za swoje sukcesy życiowe - zarówno te duże, jak i te małe! Na każdej karteczce opisz jedną taką sytuację i wrzuć ją do pudełka. Od teraz staraj się codziennie wieczorem wylosować jedną z karteczek i przeczytać ją sobie na głos, a także napisać nową – wybierz najprzyjemniejszą chwilę w ciągu całego dnia, opisz ją i wrzuć kartkę do kufra! Przypominanie sobie o swoich sukcesach poprawia nastrój i wpływa korzystnie na samoocenę ☺

3. Do walki z gorszym nastrojem przydają się również motywujące opowieści. W takich chwilach warto sięgnąć po jedną z nich. Poniżej moja ulubiona ☺

„W pewien słoneczny dzień nosiwoda w Indiach usłyszał, jak jeden z dzbanów, w których nosił wodę, przemówił.
- Bardzo Cię przepraszam – powiedział dzban pokornie – wiem, że ponieważ jestem pęknięty, donoszę na dwór naszego pana tylko połowę tej wody, którą donosi drugi dzban, który nie ma tego zawstydzającego pęknięcia, co ja.
Nosiwoda spojrzał na niego życzliwie. Widząc, jak bardzo dzban jest przejęty swoją wadą, zdecydował się wyjawić mu pewien sekret.
- Zauważyłeś, że na tej ścieżce, którą przemierzamy każdego ranka, kwiaty rosną tylko po jednej stronie?
- Tak – odpowiedział dzban zaintrygowany.
- A wiesz, dlaczego? – dopytywał nosiwoda z uśmiechem. – Ponieważ widząc potencjał w twoim pęknięciu, zasiałem tam ziarna kwiatów. I dzięki temu woda, wyciekając z ciebie podczas drogi ze studni, podlewa te piękne kwiaty, które potem trafiają na stół w domu naszego pana!"

Zamiast oczekiwać od siebie, że będziesz chodzącym ideałem, który nie popełnia błędów, popatrz na siebie łaskawym okiem i zacznij doceniać to jaki jesteś! Pamiętaj, że każda Twoja cecha może być wadą lub zaletą – zależnie od okoliczności ☺

4. I koniecznie zapoznaj swoich rodziców z tekstem w ramce!

Efekt Pigmaliona należy do rodzaju samospełniającego się proroctwa. Efekt ten mówi, iż nasze myśli i przekonania na temat innej osoby mogą wyzwolić w niej takie zachowania, których my sami oczekujemy. Wyróżnia się dwie odmiany efektu Pigmaliona: pozytywną i negatywną.

Pierwsza z nich (efekt Galatei) odnosi się do pozytywnych oczekiwań. Na przykład: szef mówi do leniwego pracownika, że jest bardzo pracowity i jest z niego zadowolony. Pracownik cieszy się z tego, darzy szefa szacunkiem i zaczyna funkcjonować zgodnie z takim przekonaniem, jakie ma o nim szef – pracuje intensywniej i dokładniej.

Druga natomiast (efekt Golema) dotyczy negatywnego oczekiwania. Na przykład: jeśli uważamy, że sąsiad jest dla nas niemiły i nieżyczliwy to, widząc go, sami mimowolnie nie zachowujemy się wobec niego nazbyt uprzejmie. Wówczas wyzwalamy w nim takie zachowania, które potwierdzą naszą opinie o nim – jest nieuprzejmy!

Warto, aby rodzice mieli na uwadze efekt Pigmaliona, w szczególności, kiedy pomagają swym pociechom w nauce ☺

2. Techniki relaksacji i redukcji stresu

Kiedy przeżywamy stres, wówczas nasz organizm wydziela różne hormony: m.in. kortyzol (nazywany hormonem stresu), adrenalinę oraz noradrenalinę. Uaktywniają one gruczoły wewnątrzwydzielnicze, dzięki którym organizm zostaje zmobilizowany do krótkiego, lecz intensywnego działania – reakcja ta nazywana jest „**walką lub ucieczką**".
Jednak razem z nią następuje obniżenie poziomu czynności psychicznych:

- pojawiają się problemy ze skupieniem uwagi i logicznym myśleniem (np. jak rozwiązać zadanie z chemii)
- trudniej jest przewidywać skutki swojego działania (np. jak się tego nauczę to dostanę piątkę),
- zmniejszeniu ulega wrażliwość zmysłów (np. spostrzegamy o wiele mniej szczegółów)
- nasilają się emocje strachu lub gniewu.

W takiej sytuacji następuje gwałtowny spadek motywacji, a to pociąga za sobą poczucie bezradności i chęć rezygnacji z dalszych działań! Będąc w stanie stresu nasz organizm czuje się jak na wojnie! Walczy o życie! Nic dziwnego, że nie potrafimy zapamiętać dat, twierdzeń matematycznych lub słówek z angielskiego.

Osoby, które miały negatywne przeżycia związane z niepowodzeniami w szkole, ogarnia za każdym razem frustracja i lęk, gdy tylko muszą się czegoś nauczyć. Automatycznie przełączają się w tryb walki lub ucieczki.

Żeby proces uczenia się przebiegał skutecznie musimy najpierw nauczyć się, jak zmniejszyć poziom stresu. Na szczęści istnieje cała gama technik służących relaksacji i redukcji stresu!

1. Jedną z najbardziej popularnych metod zrelaksowania się jest spowolnienie oddechu, czyli tzw. oddech relaksacyjny. Istnieją różne warianty tego ćwiczenia, poniżej jeden z nich:

> **Oddech przeponowy:** Przyjmij wygodną pozycję ciała, tak by nie uciskać przepony. Nabierz powietrze nosem, wypuść je przez usta (najlepiej lekko przymknięte). Rekomendowane jest oddychanie, w którym wszystkie fazy trwają około 10 sekund:
>
> 1. wdech 3 sekundy,
> 2. pauza 0.5 sekundy,
> 3. wydech 6 sekund,
> 4. pauza 0.5 sekundy.

Zaleca się ćwiczyć relaksację oddechową przynajmniej 10 minut dziennie, nie więcej niż po 2-4 minuty jednorazowo.

2. Równie skuteczną i szybką metodą na redukcję stresu jest relaksacja mięśniowa. Istnieje cała gama ćwiczeń polegających na zmniejszaniu napięcia mięśniowego, dzięki którym redukujemy stres. Oto przykładowe ćwiczenie:

> **Spaghetti**: Widziałeś kiedyś spaghetti przed ugotowaniem? Jak wygląda? Jest sztywne i nieelastyczne. A jak wygląda, kiedy się je ugotuje? Jest giętkie, wygina się z łatwością. Postaraj się przez chwilę udawać spaghetti – najpierw przez 10 sekund bądź jak jego nieugotowana wersja, a przez kolejne 20 sekund naśladuj ugotowane spaghetti! Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.

3. Zadbaj o postawę swojego ciała – ma ona istotny wpływ na Twój nastrój. Ćwiczenia na postawę ciała możesz wykonywać wszędzie, nie potrzebujesz do nich nic oprócz własnego ciała, są one krótkie i łatwe do wykonania. Poniżej kilka z nich:

> **Czucie kręgosłupa**: oprzyj się plecami o ścianę lub o futrynę drzwi (można też o drzewo). Zrób to tak, aby poczuć swój kręgosłup od góry, od pierwszego kręgu szyjnego, na którym osadzona jest głowa, aż do dołu, do ostatniego kręgu kości ogonowej. Staraj się poczuć kręgosłup na całej jego długości. Czucie kręgosłupa oznacza rozpoznanie Twojego wewnętrznego oparcia, dodaje uczucia siły i odwagi, pomaga zwalczać lęk i stres!

Wymachy ramion: podczas marszu pozwól swym ramionom poruszać się rytmicznie do przodu i do tyłu. To działa jak huśtawka – zaczynasz od słabych ruchów, aż nabierzesz prawdziwego rozmachu. Wykonując to ćwiczenie ramiona są lekkie i giętkie, a drogi nerwowe sygnalizują to Twojemu mózgowi. Dodaje to pewności siebie i pozytywnych myśli.

Parskanie: spróbuj… parsknąć – musisz w tym celu lekko rozluźnić wargi i szczękę. A potem pozwól wydychanemu powietrzu „wybulgotać" na zewnątrz. Jeśli trochę poćwiczysz nauczysz się w ten zabawny sposób rozładowywać napięcie. Zamiast nerwów i stresów – mocne parskanie dla rozluźnienia!

4. Wiele osób próbuje innych technik relaksacyjnych, w tym słuchania muzyki. Odpowiednio dobrana muzyka „nastraja" nasz umysł do procesu uczenia się. Słuchanie melodii o wolniejszym rytmie spowalnia bicie serca i wprowadza umysł w zrelaksowany stan. Istnieją również kompozycje muzyczne przeznaczone specjalnie do efektywniejszej nauki!

W zależności od naszych potrzeb możemy dobrać muzykę, która pozwoli się głęboko zrelaksować i obniżyć poziom stresu:

https://www.youtube.com/watch?v=YSw0XqA35-c

https://www.youtube.com/watch?v=bBKc46ytHNg

https://www.youtube.com/watch?v=dPqCRyzhXn8

https://www.youtube.com/watch?v=CLCMkqDITuo

bądź też wzmocni naszą zdolność koncentrowania uwagi i przyczyni się do efektywniejszego uczenia się:

https://www.youtube.com/watch?v=5yJRqwIl1Yw

https://www.youtube.com/watch?v=9wrFk5vuOsk

https://www.youtube.com/watch?v=vLEek3I3wac

https://www.youtube.com/watch?v=sbWLaXJzGfU

https://www.youtube.com/watch?v=1pOxZ-pb4tw

https://www.youtube.com/watch?v=VImJf-vZ6OU

Proponuję przesłuchać kilka z nich i wybrać tą, która najbardziej odpowiada Twoim potrzebom i gustom ☺

3. Wizualizacja!

Ostatni etap wzmacniania motywacji do nauki stanowi wizualizacja sukcesu. Wizualizacja sukcesu nastawia pozytywnie umysł. Na czym to polega?

> Postaraj się wyobrazić sobie moment, kiedy udaje Ci się zrealizować Twój cel. Użyj wszystkich swoich zmysłów, aby wyobrażenie to było jak najbardziej szczegółowe, precyzyjne i realistyczne. Wyobraź sobie siebie w określonym otoczeniu, wśród konkretnych ludzi. Spróbuj przeżyć moment sukcesu i poczuć swoje emocje tak, jakby ta chwila faktycznie się już wydarzyła. Poczuj radość, przypływ energii i optymizm.

- Postaraj się powtarzać tą czynność codziennie, tak, aby stała się Twoim nawykiem i pozytywnie nastawiała Cię do uczenia się.

- Wizualizując swój sukces będziesz stosował mowę wewnętrzną – „mówiąc" do siebie w myślach zastąp wszystkie nakazy „MUSZĘ" wyrażeniami: „WYBIERAM" i „CHCĘ".

- Staraj się skupić swoje myśli na tym, CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ, a nie na tym czego chcesz uniknąć!

Opracowanie: Anna Adach
psycholog
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Końskich

w oparciu o:
Croos-Müller, C.: Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań, 2011.
Croos-Müller, C.: Odwagi! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań, 2013.
Lazarus, A.: Wyobraźnia w psychoterapii. Podstawowe techniki. Gdańsk, 2003.
Linksman, R.: W jaki sposób szybko się uczyć. Warszawa, 2001.
Załug, P. Odszukaj bratnią duszę. *Coaching X extra*. R. 2019, nr 4, s. 24 -28