

## **Jak motywować się do nauki i pracy w domu?**

Drodzy Uczniowie i Nauczyciele, mamy trudny okres, gdyż na nieokreślony czas musimy wszyscy zostać jeszcze w domu. Sytuacja zagrożenia epidemią koronawirusa zmieni się i w bezpiecznym czasie wrócimy do szkoły. Warto wykorzystać ten czas na nadrobienie odłożonych kiedyś rzeczy i na bieżącą szkolną pracę zdalną. Warto dobrze się zorganizować by nie stracić danego nam czasu, w którym ważne będą nasze pożyteczne codzienne nawyki oraz nasza samodzielność, odpowiedzialność i kreatywność.

### **1 -Po pierwsze pożyteczne nawyki – wróć do stałego planu dnia bądź utóń go sobie od nowa.**

Zacznij od codziennych czynności w łazience, pościelenia łóżka, ubrania się, zjedzenia śniadania oraz uporządkowania i wywietrzenia pokoju. Wstań o wyznaczonej, stałej porze. Tak rozpoczęty dzień daje większe gwarancje, że nie będzie on zmarnowany. Ludzie z dużymi osiągnięciami w życiu mają często swoje rytuały: ćwiczenia fizyczne, przeczytanie fragmentu książki, zapisanie wyznaczonych celów bliższych i bardziej odległych czy rzeczy dla nich ważnych. Postaraj się nie włączać jeszcze komputera czy smartfona.

### **2 - Następnie – przygotuj miejsce do nauki i pracy.**

Postaraj się nie tylko przygotować i mieć pod ręką potrzebne materiały, ale również wynieść rzeczy, które mogą rozpraszać. Przygotuj również komputer, laptop, smartfon czy tablet i do picia wodę lub sok. Zadbaj by nauczanie odbywało się w stałych, przyjemnych i komfortowych dla Ciebie warunkach. Uprzedź domowników, że o określonej porze będziesz potrzebować ciszy.

### **3 - W trzecim kroku do sukcesu.**

Przejrzyj zadania i uporządkuj je od najtrudniejszych do najłatwiejszych. Zacznij pracę od tzw. średnio trudnych, przejdź do trudnych i skończ na najłatwiejszych. Zadania średnio trudne są dobrą rozgrzewką, zwiększają efektywność pracy naszego mózgu, motywują wręcz do pokonywania trudności. Staraj się dzielić materiał na mniejsze partie i robić półgodzinne przerwy.

### **4 - Należy pamiętać, że zawsze ważne jest wsparcie.**

Poszukaj osobę bądź grupę, z którą po wykonaniu zadań będzie można podzielić się

informacjami, wiedzą i ważnymi dla nas sprawami społecznymi. Wspólnie sprawdzaj wiedzę, zadawaj pytania. Przez Messengera, Skype czy telefon kontaktuj się, rozmawiaj ze znajomymi, którzy teraz tak jak niemal wszyscy pracują w domu. W sytuacji trudnej napisz do psychologa, pedagoga szkolnego, wychowawcy bądź zadzwoń na uruchomione przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę telefony: dla dzieci i młodzieży: 116 111, dla rodziców i nauczycieli: 800 100 100. Pamiętaj, że człowiek jest istotą społeczną i wszyscy teraz mamy odpowiedzialne zadanie! Kontaktuj się bez wychodzenia z domu!

### **5 - Ważne są nagrody.**

Jeżeli rozumiemy sens naszej pracy, to satysfakcja z jej wykonania, a w przyszłości dobrze napisane sprawdziany i zdane egzaminy, mogą być dla nas największą nagrodą. Za obowiązkowość i odpowiedzialność nagradzaj jednak siebie również na bieżąco. Każdy z nas wie, co lubi... Może to być film, ulubione piosenki, gra, zabawa, książka... Realizując te kilka kroków nie skończysz dnia z przykrą myślą „znowu dzisiaj nic nie zrobiłam/nie zrobiłem.

### **Dobre, drobne nawyki są naszą siłą.**

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej