

STRATEGIE

UČENÍ

♥ MOTIVACE



MOTIVACE

Motivace je navigace, která tě vede do cíle. Není to jen o tom chtít se dostat na školu, je to o tom vědět proč. Když víš, proč něco děláš, máš větší chuť pokračovat – i když to nejde snadno.

Najdi svůj skutečný důvod, proč to děláš.

MŮJ DŮVOD:

- Proč chci jít právě na tuhle školu?
- Co pro mě znamená “uspět u přijímaček”?
- Kdo mi drží palce? Kdo mě podporuje?
- Jaké nové možnosti mi tahle škola může otevřít?
- Kdybych měl/měla vysvětlit kamarádovi, proč se snažím, co bych mu řekl/řekla?
- Co chci na té škole zažít nebo se naučit?
- Jaký typ člověka chci být a jak mi k tomu tahle škola pomůže?
- Co dokážu sám/sama sobě tím, že uspěju u přijímaček?

MŮJ HLAVNÍ DŮVOD JE:



JAKÉ TO BUDE, AŽ TO ZVLÁDNU?

Využij všechny svoje smysly, a živě si představ, jaké to bude, až se ti tvůj cíl splní.

Když zapojuješ zrak, sluch, čich i dotek, mozek má pocit, že to už opravdu prožíváš – a začne ti pomáhat, aby ses tam dostal i ve skutečnosti.

Zkus se teď přenést do budoucnosti, ve které už ses dostal/a na svoji vysněnou školu, představuj si, jaké to tam je...

NAPIŠ 5 VĚCÍ, KTERÉ VIDÍŠ:

NAPIŠ 4 VĚCI, KTERÉ CÍTÍŠ (EMOCE, POCITY...):

NAPIŠ 3 VĚCI, KTERÉ SLYŠÍŠ:

NAPIŠ 2 VĚCI, KTERÉ KOLEM VONÍ:

NAPIŠ 1 CHUŤ, KTEROU MÁŠ NA JAZYKU?



VYDRŽ AŽ DO CÍLE!

Velké cíle se neplní přes noc – tvoří je stovky malých kroků. A pokaždé, když si uvědomíš, že jsi jeden z nich zvládl, tvůj mozek dostane signál: „Tohle má smysl, pokračuj!“

Co se počítá? Zopakování tématu, které ti moc nejde. Pochopení něčeho nového. Účast na kurzu nebo doučování. Vypracování jednoho cvičení navíc. Nastartování motivace. Požádání o pomoc s úkolem. Vyzkoušení nového způsobu jak se učit. Procvičování probrané látky.

Aktivita a snaha v hodině, ve škole nebo na kurzu. Pořízení nových pomůcek. Vymysli další...

KTERÉ TŘI KROKY JSI ZVLÁDL/ZVLÁDLA TENTO TÝDEN?

KTERÉ TŘI KROKY ZVLÁDNEŠ PŘÍŠTÍ TÝDEN?

POCHVAL SE A DOPŘEJ SI ODMĚNU!

Nezapomeň se odměnit – nejen za úspěch, ale hlavně za snahu a vytrvalost. Tvůj mozek si ten dobrý pocit zapamatuje a bude ho chtít zažít znovu! Čím se odměníš ty?

Tipy na malé odměny: chvíle odpočinku, oblíbený film, něco dobrého k jídlu, společný čas s kamarády, horká koupel, oblíbená písnička nebo chvílka na hru.



VÝZVA PRO TENTO TÝDEN



Mozek má rád malé výzvy

– každý splněný úkol mu
říká: „Dokážu to!“

Vyber si jednu výzvu pro
tento týden a nastartuj
svoji motivaci!

VYBER SI JEDNU VÝZVU A SPLŇ JI TENTO TÝDEN!

- ☐ Vydržím u učení o pět minut déle než obvykle.
- ☐ Každý den si budu minutu představovat, jaké to bude, až svého cíle dosáhnou.
- ☐ Pochválím se za snahu, i když výsledek nebude dokonalý.
- ☐ Po učení se vždy odměním tím, že _____.
- ☐ Každý den si zapíšu jeden krok, který jsem udělal/udělala na své cestě k úspěchu.

