

MOTIVÁCIA

Každý jeden z nás má sen a túžbu byť v živote úspešný, šťastný, žiť spokojne. Naši rodičia od nás očakávajú, že sa nám bude v škole dariť a dosiahneme úspech. Ale ako to urobiť, ako dosiahnuť úspech?

V prvom rade je dôležité chcieť napredovať, mať cieľ, ktorý chcem dosiahnuť. A rovnako veľmi podstatná je motivácia.



Čo je motivácia?

Motivácia je kľúčovým činiteľom nášho správania. Podľa výskumov je motivácia aj kľúčovým motorom akademických výsledkov.

Motivácia

Je vnútorná sila, ktorá nás poháňa vpred. Bez motivácie sa stávame nečinnými a pasívnymi. Motivácia je dôležitou súčasťou života každého jednotlivca. Dáva nám popud konať, vytrvať a dokončiť svoje úlohy, ciele, sny, plány, riešiť problémy a výzvy.

Je dôležité, aby sme boli skutočne motivovaní. Skutočná motivácia by mala vychádzať z nášho presvedčenia o tom, že to čo robím chcem robiť naozaj a robím to najmä kvôli sebe.

Ako si získať motiváciu?



- **Uzavrite pakt so sebou** napr. keď skončím s kapitolou, môžem si dať niečo za odmenu a pod.
- **Posuňte ciele a zámery.** Stanovte si veľký a podrobný cieľ, ktorý je väčšou motiváciou ako menšie ciele. Väčší cieľ má veľký výsledok a môže priniesť veľa motivácie.
- **Najskôr začnite najt'azšou úlohou a začnite pomaly.** Ak najskôr urobíte najt'azšiu úlohu, uľahčí vám to množstvo každodenných starostí a zvýši vaše sebavedomie na zvyšok dňa. Začnite tiež pomaly pracovať na akejkoľvek úlohe, namiesto toho, aby ste do niečoho skočili plným tempom.
- **Neporovnávajte sa s ostatnými a kontrolujte výsledky.** Porovnávanie sa s ostatnými môže zničiť našu motiváciu. Nesnažte sa teda porovnávať s ostatnými a snažte sa sústrediť na svoje vlastné výsledky a na to, ako ich môžete vylepšiť. Dôležitá je aj kontrola vašich výsledkov, aby ste mohli skontrolovať, kde ste sa v minulosti pokazili, a vyhnúť sa tak ďalším chybám ďalej.
- **Pamätajte na svoje úspechy a správajte sa ako vaši hrdinovia.** Skúste si zapamätať svoje minulé úspechy namiesto zlyhaní. Okrem toho skúste čítať o hrdinoch, ktorí sa vám páčia, sledovať ich a počúvať. Zistíte, čo robili, čo bolo mimoriadne, a vďaka čomu boli úspešní. Nezabudnite však, že sú to ľudia ako my, tak ich nechajte inšpirovať a motivovať namiesto toho, aby ste na nich lichotivo pozerali.
- **Vyjdite zo svojej komfortnej zóny a nebojte sa zlyhania.** Musíte čeliť svojim výzvam, aby ste skutočne povzbudili motiváciu. Nikdy sa nebojte zlyhaní, pretože sú rebríčkom

vášho úspechu. Pokúste sa zlyhanie predefinovať ako spätnú väzbu a ako obvyklú súčasť úspešného života. Skúste tiež nájsť cenné ponaučenia z každého svojho zlyhania a poučiť sa z nich.

- **Robte výskum skôr, ako niečo urobíte.** Keď urobíte trochu prieskumu predtým, ako niečo urobíte, vaše očakávania budú realistickejšie a môžete tiež získať dobré návrhy, aké prekážky vám môžu hroziť.
- **Postavte sa výzve pozitívy.** Myslite pozitívne.
- **Myslite mimo svojej škatule.** Pamätajte, že vaše možnosti sú oveľa väčšie.

Ako si zvýšiť motiváciu?



Každý však prežívame aj chvíle keď nechceme robiť vôbec nič a strácame motiváciu. Nastáva ťažšie obdobie a nám sa nechce, nemáme záujem pokračovať a ďalej pracovať na svojich cieľoch.

Prečo strácame motiváciu?



Existuje pár rád, ktoré nám pomôžu, keď sa nám nechce:

- *Spomeň si na dôvod, prečo si začal. Prečo to chceš urobiť. Tieto dôvody sú našou hnacou silou, toho čo robíme. Dávaj si reálne ciele*
- *Nauč sa plánovať a organizovať svoj čas*
- *Maj pestrý život, nezameriavaj sa len na učenie*
- *Nič zbytočne neodkladaj. Ak máš možnosť, urob to hneď*
- *Dopraj si čas na to, čo ťa baví a naplňa, urob si pauzu*
- *Zmeň činnosť (šport, umenie,...), zostaň v pohybe, zmeň svoju činnosť.*
- *Vytvor si okolie, ktoré ťa bude podporovať. skrášli si svoju pracovnú sféru dobrým a podporujúcim okolím.*
- *Nechaj sa motivovať druhými. Knihy, hudba, nahrávky, videá. Občas stačí si prečítať stranu inšpiratívnej knihy, či pozrieť si inšpiratívne video, vypočuť si inšpiratívnu reč. Staraj sa o svoju psychohygienu.*



Učenie je niekedy skutočne komplikovanou výzvou, a preto je dôležité získať motiváciu, tvrdo pracovať a dosiahnuť v živote niečo hodnotné. Aj keď učenie a vzdelávanie je niekedy náročné, ak sa zameriame na zlepšenie vlastnej úrovne motivácie, určite dosiahneme svoj cieľ. ☺☺☺

Mgr. Janolová Soňa

Zdroje:

<https://blog.porazskolu.sk/ako-prekonat-nedostatok-motivacie/>

<https://vega.edu.in/motivation-the-secret-behind-academic-achievement/>

<https://greatperformersacademy.com/motivation/10-simple-motivation-tips-for-school-and-college-students>

Markovičová, K., Medžová, M. (2018): Zdolaj výšku. Tipy poradenského centra KU pre vysokoškolských študentov.