

УПУСТВО ЗА УЧЕНИКЕ и наставнике

МОТИВАЦИЈА И САМОМОТИВАЦИЈА

Мотивација је један од назначајнијих психолошких услова успешног учења. Успех ученика у учењу није директно пропорционалан нивоу интелигенције, која се често и дефинише као способност учења и примењивања усвојеног знања у новим (нетипским) ситуацијама. Тај успех је резултат узајамног деловања интелигенције, мотивације (читај као интересовања) и склопа личности ученика. Дакле, нису најбољи – по успеху, ученици, који су најинтелигентнији, већ они, које, поред природног интелектуалног потенцијала, краси заинтересованост и пре свега спремност на напоран интелектуални рад. Са друге стране међу неуспешним ученицима предњаче они немотивисани.

Најбољи мотиватор (покретач) за учење је заинтересованост за оно што се учи. Када ученик учи јер га занима предмет (тема, струка) учења, кажемо да има *унутрашњу мотивацију за учење*. Пошто се у школском програму не налази само оно што нас занима, а за неке ученике, нажалост, готово ништа, што је по њиховој процени вредно пажње, наставницима и родитељима, као васпитачима, стоје на располагању *спољашњи подстицаји за учење* – **похвале, покуде; награде и казне**. У репертоару тих спољашњих подстицаја наставницима стоје на располагању добре и лоше оцене, похвала, али и казне типа укура за прекршаје обавеза ученика и правила понашања.

У новије време у психологији се све више промовише значај самомотивације преко постављања циљева у учењу и циља учења уопште.

Ево упустава како се постављају циљеви и успоставља контрола над ситуацијом у било којој активности, која нам, узмимо на пример учење, није баш прирасла срцу:

КАКО СЕ ПОСТАВЉАЈУ ЦИЉЕВИ?

-одлучимо шта желимо, тј. шта је циљ учења

-то и запишемо

-одредимо себи рок-датум“од-до“

-размишљамо о циљу – визуализација циља

-замишљамо себе како уживамо у испуњењу циља

-направимо план акције (оперативни план како стићи до циља)

-не причамо са осталима о својим намерама и циљевима, јер можемо да их „разводнимо“ и учинимо неозбиљним, да се у причи „испразнимо и убијемо замах“

-понашамо се као да смо остварили циљ

-будемо упорни и не допустимо да нас ограничи жеља за комфором

Да би одржали већ изграђену мотивацију за учење корисно је и:

-развија општег, временски удаљеног циља на етапне и лакше и брже остварљиве циљеве, како би план био реалан и остварљив;

-осмислити забавне активности учења

-прихватити учење као целоживотни процес „*Човек се учи док је жив*“; Матуранте подсећам да се **каријера**, која обухвата целокупно образовање, обуке, посао, активности у слободном времену... **гради читав живот**

-водити дневник мотивације итд.

-у дневном распореду активности прво одрадити обавезе, па онда себе наградити нпр. неком забавном игрицом, четом са пријатељима, шетњом, проводом...Наравно, ове последње опције остављамо за регуларне услове живљења

Живи ми били, здраво да сте!

Срдачно Ваш психолог

Јелена Басарић

