

Słomiany ogień, czyli jak doprowadzić rzecz do końca

/zajęcia z motywacji dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej- część druga/

Drodzy uczniowie dzisiaj skupimy się na tym, jak wy radzicie sobie ze słomianym zapalem ?.

Kto ma jakieś sprawdzone pomysły zapiszcie je na kartce.

Teraz poniżej zamieszcze wam tekst pt. Przeciwdziałanie słomianemu zapalowi ma on tylko zwrócić waszą uwagę na motywy ważniejsze od wytyczonego celu. Jeśli ktoś umiejętnie godzi różne sprawy, to świetnie.

Tekst Przeciwdziałanie słomianemu zapalowi

Słomiany ogień, czyli zapal, który szybko mija, jest niestety przypadłością, która dotyka nas wszystkich. Jak sobie radzić, żeby dojść do celu i żeby koniec wiązał się sensownie z początkiem?.

Słomianym zapalem charakteryzują się ludzie o pewnym typie układu nerwowego -podatni na wpływy innych, niepewni siebie, chwiejni emocjonalnie, niecierpliwi, szybko się nudzący. To jednak nie zwalnia ich wcale z odpowiedzialności, przeciwnie – wiedząc, że mają trudniej niż inni, powinni opracować wyraźną strategię postępowania, oczywiście tylko w tych ważnych sprawach, na których im lub ich bliskim naprawdę zależy.

Oto siedem kolejnych kroków w walce ze słomianym zapalem:

1. Najpierw proponuję wypisać sobie listę korzyści, które osiągniemy w wyniku realizacji celu, żeby mieć pewność, że nic nam nie umknie.
2. Następnie warto dokonywać segmentacji, czyli podzielić duży cel na mniejsze, które łatwiej będzie realizować w kawałkach-szwajcarski specjalista Lakein nazywa to metodą szwajcarskiego sera. Zabiegu tego dokonuje się dlatego, że często duży cel przytłacza nas i zniechęca.
3. Teraz pora na dokonanie organizacji czasu w kolejnych dniach czy tygodniach- w planowaniu często popełnia się błąd przesadnej perfekcyjności. Koniecznie trzeba uwzględnić czas tzw. nieprzewidziane zdarzenia, trzeba mieć zatem marginesy czasowe. Zniechęcamy się łatwo i porzucamy daną pracę, gdyż reżim czasowy jest zbyt twardy i nie udaje nam się z czegoś wywiązać oraz wówczas, gdy brakuje czasu na odpoczynek.
4. Warto włączyć kogoś ważnego dla nas np. rodziców lub dziadków w realizację celu, bo zwyczajny wstyd, poczucie lojalności i obawa przed utratą zaufania powinny nas powstrzymać przed przedwczesnym wycofaniem się.

5. Jeśli chcemy koniecznie zrobić to coś sami, niech wszyscy wokół zostaną poinformowani, że oto właśnie wzięliśmy się za tę ważną sprawę. Niezręcznie będzie się wycofać.
6. Jeśli czujemy, że mimo to zapał słabnie, można podtrzymać motywację zadaniową, nagradzając siebie za każdy mały krok w dobrą stronę. Może to być batonik czekoladowy albo to, co lubimy najbardziej.
7. Wiedząc, że naszym wrogiem jest zaangażowanie się w kolejny cel przed skończeniem poprzedniego- spróbujemy walczyć z pokusą, koncentrując uwagę na jeszcze innych korzyściach z dokończeniem poprzedniej sprawy i starając się czerpać satysfakcję z trenowania siły woli.

Pytania odnośnie lekcji można kierować do mnie poprzez dziennik.

Pedagog szkolny Katarzyna Makowska-Kubał

Bibliografia

1. Hanna Hamer „Blżej siebie”, wyd. VEDA Warszawa 2001