

Focus pe succes

Dragi elevi de clasa a 8-a, acesta este cel de-al treia material conceput special pentru voi, aflați în preajma finalizării ciclului școlar gimnazial, și începerii celui liceal.

Aș vrea să încep acest material spunându-vă că există cel puțin 3 categorii de factori la baza mobilizării voastre pentru reușită:

1) Tipuri de motivație, iar la fiecare dintre voi pot fi diferite. Există 6 tipuri de motivație, perechi de câte 2 opuse, deci sunt 3 categorii mari de motivație:

- **motivație pozitivă**: este stimulată de laudă, de premiere, de recompensa obținută, și verbalizată poate suna așa: ”Sunt mândru/mândră de progresul tău!”, ”Lucrezi bine!”

- **motivația negativă**: este frica de sancțiune, de pedeapsă, de genul: ”Învăț să nu rămân corgent” - ambele funcționează, dar după cum observați și voi, mai eficientă și cu o încărcătură emoțională și energetică potrivită, este cea pozitivă.

- **motivația extrinsecă** - cea care vine din exteriorul nostru, prin intermediul unui obiect promis ca premiere pentru reușită, și ia în exprimare următoarea formă: ”Dacă iei notă bună la examen, îți voi lua telefonul mult visat”

- **motivația intrinsecă** - cea care vine din interiorul nostru, din aspirațiile și idealurile pe care le avem, și în exprimare ia forma: ”Știu că efortul pe care îl depun este pentru mine și viitorul meu” - este evident că aceasta este cea mai eficientă din cele două.

- **motivația afectivă** - este reprezentată de dorința de a obține aprobarea afectivă din partea celor dragi nouă, și în exprimare ia forma: ”Învăț pentru mama, pentru că ea și-a dorit mult să fi urmat liceul la Hașdeu” (deci nu pentru voi înșivă depuneți efortul respectiv, ci....pentru mama)

- **motivația cognitivă** - este determinată de nevoia de a ști, de curiozitate, și în exprimare ia forma ”Vreau să știu mai multe despre...”, ”Sunt curios să aflu cum este...”, ”Vreau să știu mai multe despre...” - aceasta funcționează cel mai bine, când citim, vrem să aflăm ceva din curiozitate, pentru că dorim să ne îmbogățim bagajul de cunoștințe, informațiile se întipăresc aproape fără efort.

2) Optimum motivațional - ține de cât de bine interpretăm dificultatea sarcinii cu care ne confruntăm. Când evaluăm corect dificultatea sarcinii, nu întâmpinăm nicio problemă. Ele apar când **nu** interpretăm corect dificultatea sarcinii. Iar din acest punct de vedere, avem de-a face cu 2 situații:

- fie **subestimăm dificultatea sarcinii**, adică spunem că e prea ușor față de cât e în realitate, și în acest caz **nu depunem cât efort ar trebui** pentru a obține o reușită

- fie **supraestimăm dificultatea sarcinii**, adică spunem că e prea greu față de cât e în realitate, și atunci **ne stresăm inutil și consumăm prea multă energie**.

Și într-un caz, și în altul, vom pierde, nu vom reuși să dozim suficient de bine energia noastră, în așa fel încât să obținem succesul. Optimumul motivațional se referă la a învăța, prin

experiență, să evaluăm corect dificultatea sarcinii, astfel încât să putem doza eficient energia investită în realizarea acesteia. **Cheia succesului aici este de a investi puțin peste energia pe care o simțim ca fiind necesară în atingerea obiectivului.** Adică să nu credem niciodată că știm tot și e mult prea ușoară sarcina de efectuat, ci să o tratăm cu toată seriozitatea.

În continuare, câteva sugestii pentru voi:

- aceste examene nu spun nimic despre voi ca **persoane**. Spun ceva despre **competențele voastre la limba română și la matematică** - iar acest "areal" este foarte îngust, reprezentând doar o bucățică din personalitatea voastră. Țin să vă atrag atenția că acest mod de a privi lucrurile nu trebuie să vă conducă spre superficialitate, pentru că totuși de prestația voastră la aceste examene ține viitorul vostru în următorii 4 ani. Dar dacă alegeți să vă detașați emoțional puțin, și realist, poate scădea din presiunea pe care o resimțiți.

- abilitățile de management a propriilor emoții cer antrenament prin gestionarea emoțiilor mici, a situațiilor de viață mărunte, când miza nu e așa mare. Școala ajută în acest sens, ai o mulțime de teste și teze date, și te-ai descurcat. Focusează-te pe asta!

- ajută să-ți construiești dinainte un scenariu mental - ce faci când ți se dau subiectele? - e indicat să-ți acorzi 10 minute să citești în întregime subiectele să-ți poți face o privire de ansamblu asupra a ceea ce ai de făcut, și să-ți notezi pe ciornă ideile mari prescurtate, să nu pierzi din vedere ceva. Acest pas, al imageriei mentale, este foarte important pentru că vei avea etapele de parcurs în minte, ca o rutină, și vei fi mult mai calm și relaxat, ceea ce te va ajuta să te focusezi mai bine pe ceea ce ai de lucrat.

- exersează focalizarea pe sarcină în timp ce repeți materia pentru examene, adică învață să-ți liniștești emoțiile de fundal și să te axezi pe conținuturile solicitate (afectiv versus cognitiv). Cu alte cuvinte, îmi permit pentru puțin timp să-mi recunosc emoțiile (măcar în forul interior dacă sunt la examen și nu pot vorbi cuiva despre ele, mă eliberez astfel de ele), ca apoi să te recentrezi pe ce ai de făcut. Și mai poți să tremuri la final din nou, dar atât!!! În timpul examenului le pui pe pauză (după ce ți le-ai recunoscut).

- evaluarea face parte din viața noastră. Ideea principală este să dai tot ce poți: aici **echilibrul aducător de câștig este nici să interiorizezi rezultatul ca definitoriu pentru valoarea ta ca om, dar nici să nu pui suflet deloc, ci undeva la mijloc.** Prin experiența evaluării avem cu toții nevoie să trecem: ne confruntăm cu noi înșine, cu propriile emoții și cunoștințe, cu foaia albă, și cu.....ce și cum să faci să te reprezinți cât mai bine.

- nu te compara cu alții care îți par mai relaxați și mai dezinhibați: unii dintre noi sunt mai reactivi emoțional, alții mai echilibrați, însă fiecare e UNIC în felul lui, și tocmai de aceea mai valoros. Dă tot ce ai tu mai bun!!!

Mult succes!!!!

prof. psiholog,
Voicu Edita