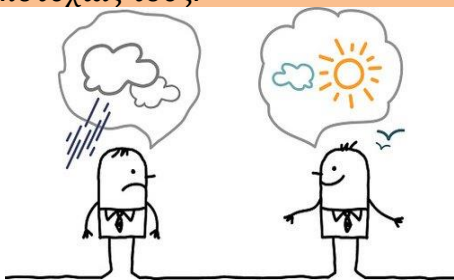


**ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΩ
ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΤΑΣΗ
ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ**

Για να έχω μια πετυχημένη σχολική πορεία θα πρέπει να υπάρχουν κάποιοι μαθησιακοί στόχοι.



Ο κάθε άνθρωπος που θέτει στόχους έχει αρκετές πιθανότητες να τους υλοποιήσει, σε αντίθεση με τα άτομα που ζουν με τον φόβο της αποτυχίας. Τα άτομα που συνεχώς φοβούνται ότι θα αποτύχουν και παράλληλα δεν επιδεικνύουν ενδιαφέρον για την μάθηση είναι έντονα ορατό το ενδεχόμενο της αποτυχίας τους.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Εάν κάποιος έχει κίνητρα στη ζωή του αυτό επηρεάζει την προσοχή, την συγκέντρωση και την επιμονή του.

Όποιος ενδιαφέρεται για κάτι, καταβάλει προσπάθεια για να υλοποιήσει τον στόχο του.

Αντίθετα, ο φόβος της αποτυχίας ή η προσπάθεια για μάθησης χωρίς την ύπαρξη πραγματικού ενδιαφέροντος δεν μπορεί να φέρει καλά αποτελέσματα.

Όποιος έχει αυτοπεποίθηση και πιστεύει στις δυνατότητές του, δηλαδή έχει υψηλά κίνητρα, μαθαίνει γρηγορότερα και αποδίδει καλύτερα.



Αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης μας.....

Οφείλουμε σαν άτομα να γίνουμε πιο υπεύθυνοι, να αναλάβουμε τις ευθύνες μας και να θέσουμε υλοποιήσιμους στόχους για το μέλλον μας. Παράλληλα πρέπει να αλλάξει και ο τρόπος σκέψης μας. Δεν θα πρέπει να εστιάζουμε στις αδυναμίες μας αλλά στις δυνατότητές μας. Πλέον θα πρέπει να διαμορφώσουμε μια πιο θετική στάση ζωής.

| Αρνητική Πρόταση | Θετική Πρόταση |
|---|---|
| Πρέπει να διαβάσω | Θέλω να διαβάσω!. |
| Πρέπει να αναγκάσω τον εαυτό μου να διαβάσει | Έχω έναν ξεκάθαρο στόχο και θέλω να τον πετύχω. Μελετώντας ο στόχος μου θα γίνει πραγματικότητα. |
| Εάν μελετήσω την ύλη μια φορά, αρκεί για να την κατέχω | Επαναλαμβάνω την ύλη μέχρι να τη μάθω. |
| Οι σκέψεις μου τρέχουν κάπου αλλού, δεν συγκεντρώνομαι. | Λεν αφήνομαι να αποσυγκεντρωθώ. |
| Εάν δεν κάνω τίποτα, είμαι ένας άχρηστος | Έχω τη δική μου αξία, και θα καταφέρω . |
| Δεν βγάζει πουθενά | Αγωνίζομαι να πετύχω τους στόχους μου |
| Έτσι κι αλλιώς δεν θα τα καταφέρω | Θα τα καταφέρω! |
| Με αβεβαιότητα θα αποτύχω | Με αυτοπεποίθηση. ΘΑ ΠΕΤΥΧΩ! |



Επιμέλεια Κειμένου:

Χριστιάνα Πάρπα Καθηγήτρια Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής

Πηγή:

Αναστασία Καλαντζή- Azizi

Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντίνος Ευθυμίου

Ψυχολόγος-Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας

Αιμιλία Μπαρτζώκη

Ψυχολόγος, τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα φυλλάδια Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών "Umgang mit Lern- und Prüfungsproblemen" του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών.

<http://www.skf.psych.uoa.gr/synh8ismena-problimata/akadhmaika-problimata/kinhtra-stash-apenanti-sthn-ma8hsh.html>