

Resume:

I dette dokument kan du læse lidt om forskellige motivationsfaktorer. Hvis du ofte siger, "Jeg er ikke motiveret for", så kan du måske blive lidt klogere på, hvad der foregår, og hvordan du kan finde ind til din motivation igen. Vi mister alle motivationen ind imellem. Du kan selv arbejde med din lyst til at lave det der forventes af dig.

Du kan også lære lidt om, hvordan du overhører de negative tanker, og kommer i gang trods manglende motivation.

I dokumentet får du begrundelse for tre bærende råd:

Råd 1: Opstil mål for dig selv

Råd 2: Find ud af hvad der motiverer dig.

Råd 3: Bare gør det!

Motivation:

Hvad betyder ordet motivation?

Motivation er en vigtig faktor, når der skal læres, så når du mangler motivation, så blokeres der også for læring.

Ordet motivation kommer fra latin (movere) og betyder at bevæge eller at flytte.

Definitionen på ordet motivation, som vi bruger i dagligdagen, er: "At motivere er en proces, som skaber og fastholder en målrettet adfærd, der i sidste ende skal resultere i, at en person præsterer noget bestemt"¹

Det betyder altså, at du skal finde måder at styre din adfærd på, så den bliver mere målrettet mod den præstation, som det forventes af dig.

Råd 1: Opstil mål for dig selv. Når du skal finde motivation for dit skolearbejde, bliver det derfor vigtigt, at du opstiller nogle mål for dig selv. Det kan være mål, der handler om, hvor lang tid du vil arbejde med opgaven, eller hvor koncentreret du vil arbejde med opgaven. Det kan også handle om præstationsmål, hvor du vil præstere som sidste gang eller måske lidt bedre end sidste gang.

Typiske motivationsfaktorer

Motivation kan deles op i to typer faktorer. **Indre** motivationsfaktorer og **ydre** motivationsfaktorer.

Motivation - hvordan?

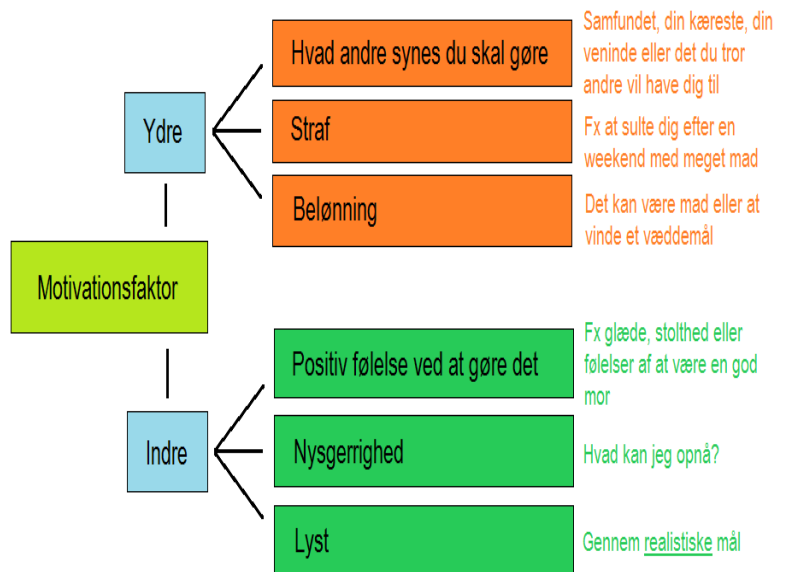
Hjernen	Kende sin tøven
<ul style="list-style-type: none">Programmeret til at <i>undgå ubehag</i>Når du tænker: <i>øv, engelsk stil</i>, så går hjernen i forsvar og prøver at beskytte dig.Ingen skelen om det er giftige bær eller en harmløs engelsk stil.Overspringshandling, snyd, "<i>de andre er også stræbere</i>"- undskyldningen	<ul style="list-style-type: none">Når du tøver i forhold til en opgave, er det her, du skal blive opmærksomTage en beslutningVide at motivation ikke bare er noget, man kan vente på. Det kommer ikke bare dumpende, hvis du venter længe nokVide at motivation ikke kan fås af andre (tankpassermodellen)En aktiv proces man selv skal deltage i

¹ Definition taget fra "Luk Virksomheden op!" skrevet af Sofie Kern Heding og Marie Louise Telling Jepsen

Figuren til højre viser nogle af de typiske motivationsfaktorer under de to overordnede motivationstyper.

De ydre faktorer er, når du præsterer for andres skyld. Du gør det for at få anerkendelse/ros eller for at undgå straf. Du brænder ikke med en indvendig ild, for det du gør, men arbejder fordi du SKAL.

De indre faktorer er, når du præsterer for din egen skyld. Du har lyst til at arbejde med en given opgave, fordi du er nysgerrig efter at vide mere eller nysgerrig efter at vide, om du kan løse opgaven (du tager en udfordring)



Råd 2: Find ud af hvad der motiverer dig. Hvis du ikke selv kan finde ud af, hvad der motiverer dig, så få hjælp af dine forældre, lærere eller en studievejleder. Det er her vigtigt, at du ikke taler nogle efter munden, men at du reelt undersøger mulighederne for at finde motivationsfaktorer. Alle mennesker har perioder, hvor motivationen er i bund, og nogle gange kan den ydre motivationsfaktor "straf" anvendes ("Hvis jeg ikke får lavet min matematikaflevering i aften, så må jeg ikke spille eller ikke streame min serie). Det kræver dog meget selvkontrol at straffe sig selv.

Råd 3: Bare gør det! Vi mennesker er programmeret til at undgå noget, vi synes er ubehageligt. Din hjerne går meget hurtigt i gang med at "nedgøre" betydningen af en opgave, og giver dig gode påskud til at udsætte en opgave, som du synes er ubehagelig. MEN motivation kommer ikke bare til dig. På et tidspunkt bliver du muligvis motiveret af frygten for straf (min lærer bliver sur, hvis jeg ikke får lavet denne opgave), men frygten for straf giver ikke nødvendigvis en god besvarelse på den stillede opgave.

Når du ser på planchen til højre, så viser venstre kolonne lidt om, hvad er sker i din hjerne når du skal til at begynde på en opgave, som du ikke umiddelbart er motiveret for.

I planchens højre side er der nogle kommentarer til, hvornår du skal være opmærksom på, at 'hanke op i dig selv', og på hvornår du skal planlægge dit arbejde,

Motivation – hvordan?

Hjernen	Kende sin tøven
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Programmeret til at <i>undgå ubehag</i> ☞ Når du tænker: <i>øv, engelsk stil</i>, så går hjernen i forsvar og prøver at beskytte dig. ☞ Ingen skelnen om det er giftige bær eller en harmløs engelsk stil. ☞ Overspringshandlinger, snyd, "de andre er også stræbere"- undskyldningen 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Når du tøver i forhold til en opgave, er det her, du skal blive opmærksom ☞ Tage en beslutning ☞ Vide at motivation ikke bare er noget, man kan vente på. Det kommer ikke bare dumpende, hvis du venter længe nok ☞ Vide at motivation ikke kan fås af andre (tankpassermodellen) ☞ En aktiv proces man selv skal deltage i

også selv om du ikke umiddelbart kan finde motivationen

Din hjerne prøver som sagt at beskytte dig fra noget, du synes er ubehageligt. Dette fænomen har Mel Robinson² skrevet en bog om, der hedder "5 second rule". Denne regel går ud på, at du har 5 sekunder fra du tænker 'øv' til din hjerne har overbevist dig om, at du kan udskyde arbejdet. 5 sekunder!

Hvis du skal lære at styre dine opgaver, så kræver det, at du gør noget aktivt, når du for eksempel opdager, at du skal lave en aflevering til om 3 dage. Det kan være, at du laver en timer til dig selv, om hvornår du skal gå i gang med opgaven. Det kan også være, at du finder opgaveformuleringen frem og aftaler med dig selv, at du SKAL arbejde fokuseret med opgaven i 25 minutter (se afsnittet om studieteknikker under Pomodoretteknikken).

² For mere information se følgende: <https://www.youtube.com/watch?v=nl2VQ-ZsNr0> om "5 second rule"