

Scenariusz

Co, gdzie, kiedy?

Cel zajęć:

- Chcąc wdrożyć nowy nawyk będziesz wiedzieć, że należy zastosować wzór: CO- GDZIE –KIEDY.

Co to jest motywacja?

- Zastanów się: Wiele osób przywiązuje do niej ogromną wagę, ale nikt nie wie skąd tak naprawdę się bierze. No bo czym jest motywacja? Chęcią zrobienia czegoś - niektórzy mają większą, niektórzy mniejszą.
- Zadanie 1

Jakie zachowania są na miejscu/nie na miejscu?

- w muzeum
- na koncercie na stadionie
- podczas eleganckiego przyjęcia

Gdzie wypada tańczyć, głośno śpiewać, mówić przyciszonym głosem?

Środowisko, w którym jesteśmy (dom, rodzina, przyjaciele, znajomi, szkoła) ma ogromny wpływ na to, jak się zachowujemy. Dlatego, jeśli chcemy ułatwić sobie wprowadzenie nowego nawyku, powinniśmy stworzyć takie środowisko, które nam w tym pomoże. Może to być grupa – wirtualna albo realna, np.: grupa przyjaciół biegających razem w sobotę rano w parku, albo grupa wolontariuszy opiekujących się psami w schronisku. Obecność innych osób o podobnych zainteresowaniach sprawi, że nie będziemy się czuć inni czy dziwni.

- **Historyjka: Ania i Lena**

Ania i Lena chodzą do tej samej klasy, są przyjaciółkami. W tym roku mają wspólny cel – postanowiły zmienić dietę na zdrowszą i co tydzień rano w sobotę biegać razem w pobliskim parku.

Rodzina Ani bardzo ją w tym wspiera. Niedawno dostała od taty elektroniczną opaskę do mierzenia przebiegniętego dystansu. Jej tata i brat także biegają, wyjeżdżają na zawody - ogólnie prowadzą bardzo aktywny tryb życia.

W rodzinie Leny jest trochę inaczej. Rodzice dużo pracują, a wolny czas spędzają przed telewizorem, a mama uważa, że „całe to bieganie to głupia moda i można sobie skrócić kostkę albo narobić problemów z kolanami”.

Jak sądzisz? Która z dziewczyn będzie miała większą trudność z wprowadzeniem nowego nawyku? Dlaczego?

- Co-gdzie-kiedy

Okazuje się, że środowisko ma na nas znacznie większy wpływ niż myśleliśmy dotąd.

Czas i miejsce to bardzo silne wyzwalacze, dlatego chcąc wdrożyć nowy nawyk, warto zastosować wzór: CO - GDZIE –KIEDY, np.:

- Będę (co?) BIEGAĆ (gdzie?) w PARKU przy domu (kiedy?) w każdą sobotę od 9.00 do 10.00

Albo:

- Będę (co?) PIĆ WODĘ w (gdzie?) KUCHNI (kiedy?) PRZED ŚNIADANIEM.

Zadanie dla Ciebie!

Pomyśl o jednym nawyku, który chciałbyś wdrożyć:

- Robienie 10 pompek?
- Picie wody?
- Bieganie?
- Czytanie 10 stron dziennie?

Podstaw swój nawyk pod wzór: CO – GDZIE – KIEDY?