

Scenariusz

Trenuj swój mózg

Cel zajęć:

- Dowiesz się co zrobić, aby znaleźć w sobie motywację.
- Zobaczysz, że nagroda może wzmocnić nawyk.

Daj sobie nagrodę. Tak jak mówiliśmy - nasz mózg kocha nagrody. To nie musi być nic wielkiego – **nagródź się tym co lubisz** – rowerem, zabawą z psem, pogranieniem w piłkę, czytaniem, odcinkiem ulubionego serialu.

Ciocia Małgosia

Ciocia Małgosia wiecznie się odchudza. Ostatnio zapisała się na tabatę, wyciska z siebie siódme poty, chodzi 2 x tyg, a w sobotę zawsze odwiedza Twoją mamę z paczką ciastek z pobliskiej cukierni. Twierdzi, że po takim wysiłku należy jej się przecież jakaś nagroda, a potem znowu narzeka, że nie schudła ani grama.

- Jak myślisz: jaki błąd robi ciocia Małgosia?
- Jak sądzisz: jaką nagrodę mogłaby sobie dać, żeby sprawić sobie przyjemność, ale nie niszczyć swojej pracy?

Co Cię motywuje?

Jeśli chcesz skutecznie się nagrodzić to musisz wiedzieć co Cię motywuje.

Oczywiście każdy z nas jest zupełnie inny, mamy różne upodobania. Dla kogoś nagrodą będzie cichy wieczór w fotelu z książką i ulubiona herbata, dla kogoś innego pojeżdżenie na desce, albo ulubiony serial.

Chcesz sprawdzić co Cię motywuje? Poniżej masz 10 stwierdzeń - które z nich jest Ci najbliższe?

Co Cię motywuje?

Wyobraź sobie, że cały dzień przesiedziałeś nad książkami przygotowując prezentację z biologii. Głowa Ci paruje. Wreszcie zamykasz książkę, masz teraz dla siebie godzinę. Co zrobisz?

1. Idę na rower! Muszę się przewietrzyć.
2. Konstancja ma zawsze najlepsze prezentacje, ale tym razem nie ma ze mną szans.
3. Poleżę w wannie – nie mam siły na nic.
4. Spotkam się z przyjaciółką – nareszcie. Zasłużyłam na to.

5. Ogarnę pokój, zapalę świecę, zwinę się w kłębek w fotelu i poczytam.
6. Mam nadzieję, że pani znowu powie przy całej klasie, że moja prezentacja jest najlepsza.
7. Wpadnie kolejna piąteczka. Czwórka wyglądałaby głupio.
8. Nawet się wkręciłem w tę prezentację, nie musiałem robić aż tak rozbudowanej, ale to w sumie ciekawe.
9. Zawsze robię porządnie prace domowe, bo tak po prostu trzeba.
10. Zaraz zrobię sobie wielkie lody i obejrzę najnowszy serial na Netfliksie.

Co Cię motywuje? Sprawdź.

1. Sport
2. Współzawodnictwo
3. Spokój i relaks
4. Towarzystwo
5. Porządek
6. Docenienie
7. Kolekcjonowanie
8. Ciekawość
9. Zasady
10. Jedzenie

Zadanie: Zaplanuj swoją nagrodę

Skoro już wiesz co Cię motywuje, poświęć chwilę na to, żeby pomyśleć jak możesz to wykorzystać w budowie nowych nawyków.

Np. jeśli motywuje Cię sport to jakie aktywności mogą być dla Ciebie nagrodą?

Zgromadź swoje pomysły w jednym miejscu. Wycieczka rowerowa / nauka jazdy na desce / kurs tańca nowoczesnego / kalistenika / siłownia na świeżym powietrzu / parkour?

Ważne! Niech nagroda nie działa przeciwko Tobie

Wyobraź sobie, że chcesz schudnąć i zbudować dobrą formę, ale za każdym razem, kiedy przebiegniesz 3 km to idziesz prosto do cukierni i fundujesz sobie ciastko. Bez sensu, prawda? No właśnie!

Takie postępowanie nazywa się AUTOSABOTAŻEM, czyli prościej: rzucaniem sobie kłód pod nogi.

PAMIĘTAJ: nagroda nie może działać PRZECIWKO nowemu nawykowi. Wręcz przeciwnie – dobrze, żeby wspierała Twój nowy sposób życia.

Złota zasada: nagroda ma wzmacniać nawyk

Jeśli chcesz zostać zdrowym biegaczem - nagródź się czymś, co sprawi Ci przyjemność, ale też będzie wspierać Nowego Ciebie – np. pójdz na basen, wypij zdrowy (ale smaczny!) smoothie albo świeży sok, albo zjedz ulubiony owoc. Albo obejrzyj odcinek ulubionego serialu lub poczytaj książkę.

Zadanie dla Ciebie

Twoja przyjaciółka Zosia żywi się wyłącznie fast foodem i słodyczami. Ostatnio postanowiła jednak wziąć się za siebie i wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe: zacząć jeść więcej warzyw, ograniczyć słodycze, pić więcej wody i przestać jeść fast food. Obiecała też sobie, że jeśli wytrwa – to w nagrodę pójdzie z Tobą do MacDonalds'a i zamówi największy zestaw – z podwójnymi frytkami, colą i lodami.

Zgodnie z zasadą, że nagroda powinna wspierać, a nie OSŁABIAĆ nowy nawyk – zaproponuj Zosi inne pomysły na nagrodzenie się za wytrwałość.