

4. МОТИВАЦИЈА

Алатка 1 – Мој личен прирачник

**Алатка 2 – Самосвесност и рефлексija за
надворешната и внатрешната
мотивација**

Алатка 3 – Активатори и рутини

Вовед

Мотивацијата доаѓа од психолошките импулси кои делуваат како мотивирачка моќ да ги донесат акциите до посакуваната цел. Мотивацијата е одлучувачки фактор кога се обидуваме да ги постигнеме нашите цели. Таа ја привлекува нашата страст и контроли и управува со активностите што нè упатуваат напред. Мотивацијата ни помага да правиме избор и да одредиме временски рамки; нè прави одржливи и посветени; и нè прави да се чувствуваме порадосни за време на активностите што ги извршуваме за да стигнеме каде што сакаме. Мотивацијата е често резултат на нашите активности, а не причина за нив. Започнувањето, дури и со мали чекори, е начин природно да се створи мотивацијата. Повеќето луѓе имаат мотивација. Се разликуваме само по тоа како ја насочуваме. Некои луѓе изгледа имаат мотивација за сè што прават, додека други гледаат потешкотии насекаде. Ако најдеме начин да ги надминеме препреките и отпорот што го чувствуваме спрема нешто што го перцепираме како здодевно, што нè нервира или е тешко, тогаш сме задоволни од резултатот и сакаме повторно да го направиме. На тој начин креираме трајна рутина која ја извршуваме со задоволство.

Овој модул се состои од три алатки. Првата се фокусира на креативноста и е вовед во тоа што е мотивација за учениците. Секој креира свој личен прирачник. Овој прирачник ќе се користи за време на целиот модул. Во втората алатка им даваме на учениците теоретско знаење за разликите меѓу надворешната и внатрешната мотивација. Последната алатка се фокусира на активаторите и навиките.

Исто така одбравме да изградиме структура на лекциите на ист начин за секоја алатка, за да се започне процесот на градење рутина додека ги правиме активностите. Друго нешто што мислиме дека ќе доведе до зголемување на внатрешната мотивација е што теоретскиот материјал е измешан со групни конверзации, индивидуална и групна работа, и домашна работа. Домашната задача е важна за да се добие шанса за испробување на новите сознанија меѓу лекциите и добивање на практично знаење за различните алатки.

44.1. Алатка 1: Мој личен прирачник

4.1.1. Практични информации

МОДУЛ	Мотивација
АЛАТКА	Мој личен прирачник
РЕСУРСИ	Најлонска фолија, хартија, материјали за декорација, хартија во боја и пенкала
СОДРЖИНА	Самосвесност и мотивациско истражување
КОНЦЕПТ	<p>Личниот прирачник е книга во која ученикот ги запишува мислите и резултатите од тестирањето на различни алатки. Оваа книга ќе се користи во целиот курс.</p> <p>Оваа алатка му помага на ученикот да започне и да се навикнува да ги запишува реакциите, областите со проблеми, само-рефлектирачки мисли, нови идеи, нови решенија, резултати од тестови и др. и му помага во наоѓањето на патот кон неговата внатрешна мотивација.</p>
НАСТАВНИ ЧАСОВИ	2,5
ОЧЕКУВАНИ ИСХОДИ	<p>Ученикот ќе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Креира личен прирачник. - Биде свесен за неговите размислувања во врска со неговата сопствена дефиниција за мотивација. - Почне со рефлексија за тоа каков ефект имаат музиката, креативноста и вежбањето врз неговата мотивација.
КРИТЕРИУМИ ЗА ВАЛИДАЦИЈА	<p>Ученикот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Има креирано личен прирачник - Може да прави рефлексија за неговите размислувања во врска со мотивацијата
АЛАТКИ ЗА ВРЕДНУВАЊЕ	<ul style="list-style-type: none"> - Личен прирачник - Формулар за валидација за обучувачи - Формулар за самоевалуација за ученици - Портфолио

4.1.2. Упатство за обучувачот за личниот прирачник

Инструкции

- Искосениот текст е пример за тоа што може да им кажете на учениците
- Материјали потребни за оваа алатка: пластични папки, хартија, материјали за декорација, хартија во боја и пенкала

а. Влез со музика

- Учениците нека влезат и седнат во круг од столчиња и нека слушаат музика одредено време.



Предлог за музика: Waah Yantee – Creativity, 7 мин. од Snatam Kaur²⁰

б. Собирање во круг

Намалете ја музиката и поставете ги прашањата:

- *Како беше да се започне денот/часот на ваков начин? На што мислевте?*
- *Како музиката влијае на вас? Позитивно или негативно? На каков начин?*
- *Како може да се искористи ваквата музика? (на пр. За концентрација или креативност)*

Оставете ги учениците да размислат за прашањата, нека одговараат и дискутираат во круг.

в. Осврт на денот во училницата во круг

Опишете ја целта на оваа сесија: *Денес ќе креирате личен прирачник (покажете пример – види подолу) и јас ќе ви објаснам како да го направите*

²⁰ "Waah Yantee - Creativity - Snatam Kaur", tarsitrs, last modified January 4, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=TkzyWpCFx6U>



(пример)

- Ова е многу важна книшка и во неа ќе запишувате лични нешта. Нека бидат навистина лични, креирајте нешто уникатно за себе. Оваа книшка ќе биде една од вашите алатки за да знаете каква мотивација е за вас и како може да ја искористите таа мотивација за да ја постигнете посакуваната цел.
- Користете пластична папка – види слика подолу. Препорачуваме вакви папки за да може да ставате поединечни листови во неа

Понудете им на учениците различен работен материјал кој може да се користи за декорација на прирачникот, како хартија во боја, пенкала, светки, налепници и тн.



г. Индивидуална работа со личниот прирачник

Нека започне креативната вежба и повторно пуштете музика како претходно.

д. Пауза, лесна вежба со прстите – 20 сек. – 20 sec. Video²¹

ѓ. Индивидуална работа – продолжува

е. Собир во круг

Нека учениците седнат во круг и нека меѓусебно си ги покажат личните прашалници. Прашајте ги каква беше вежбата?

- *Каква беше вежбата?*

²¹ https://www.youtube.com/watch?v=_ehWSI8nUNU

- *Лесно беше?*
- *Тешко беше?*
- *Ви се допадна или не?*
- *Дали сте задоволни од резултатот?*

ж. Завршете со пишување нешто во личниот прирачник

- На пример заедничка дефиниција са тоа што е мотивација (Мотивација = интерес или мотивирачка сила кој ќе ги доведе активностите до посакуваната цел). Нека додадат и своја дефиниција (за почеток – може да се измени во текот на курсот).

Една идеја е да се запишуваат дневни дефиниции во прирачникот. На пример:

Motivation
is what gets you started

Habit
is what keeps you going

Motivation makes life
easier to live

Motivation is my
power drive

з. Собир во круг

Заклучок – заокружување на сработеното

- Направете резиме на работата во текот на денот со дискутирање на овие прашања:
 - *На што работевме денес?*
 - *Што научивме денес?*
 - *Како може да го употребиме нашето ново знаење и самосвест за да ја подигнеме нашата внатрешна мотивација?*
- Нека учениците ги запишат размислувањата во нивните лични прирачници.

4.2. Алатка 2: Самосвест и размислување за надворешната и внатрешната мотивација

4.2.1. Практични информации

МОДУЛ	Мотивација
АЛАТКА	Самосвест и размислување за надворешната и внатрешната мотивација
РЕСУРСИ	Проектор или смарт табла, печатени материјали, лично упатство
СОДРЖИНА	Разбирање на разликите меѓу надворешната и внатрешната мотивација и да се најде која од овие две ве движи низ животот. Започнување со менување на надворешната мотивација со внатрешна.
КОНЦЕПТ	Дајте им на учениците теоретско познавање на разликите меѓу надворешната и внатрешната мотивација. Размислете и разберете ги сопствените обрасци на реагирање на надворешна и внатрешна мотивација и како тоа може да го промени нашиот пристап кон справување со нешта кои може да ги чувствуваме како здодевни или тешки.
НАСТАВНИ ЧАСОВИ	3 + 1
ОЧЕКУВАНИ ИСХОДИ	Ученикот ќе: <ul style="list-style-type: none"> - Научи за разликите меѓу надворешната и внатрешната мотивација - Научи за различните движечки сили - Биде свесен за тоа кои движечки сили влијаат на неговата мотивација

КРИТЕРИУМИ ЗА
ВАЛИДАЦИЈА

АЛАТКИ ЗА
ВРЕДНУВАЊЕ

Ученикот ќе:

- Размисли за тоа што претставуваат надворешната и внатрешната мотивација
 - Размисли за сопствените движечки сили
 - Го смени пристапот кон здодевните задолженија за да ги направи полесни за исполнување
-
- Личен прирачник
 - Формулар за валидација за обучувачот
 - Формулар за самоевалуација за ученикот
- Портфолио

4.2.2. Упатство за обучувачот за самосвеста и размислувањето за надворешната и внатрешната мотивација.

Инструкции

- Искосениот текст е пример за тоа што може да им кажете на учениците
- Материјали потребни за оваа алатка: Проектор или смарт табла за прикажување на прашањата
- Испечатете ги прашањата за секој ученик. (подолу ќе ги видите прашањата)
- На учениците им е потребен нивниот личен прирачник за да ги запишуваат одговорите и мислите

а. Влез со музика

- Учениците нека влезат и седнат во круг од столчиња и нека слушаат музика одредено време (засилете го тонот).
- **Предлог за музика:** Класична музика *Gustav Mahler, Adagietto od Симфонија бр. 5*²². Пуштете ја музиката пред да влезат и нека ја слушаат заедно до крајот на симфонијата.

б. Собирање во круг

- Намалете ја музиката и поставете ги прашањата:
 - *Што размислувате додека ја слушате музикава?*
 - *Дали ве допира на било каков начин – позитивно или негативно? Или воопшто не?*
 - *Како може да се искористи ваква музика?*
(*Може ли на пример: За осврт на вашиот живот и на вашата личност. За размислување кои нешта ви се важни во животот и зошто?*)

Учениците нека размислат за прашањата, одговараат и дискутираат во круг.

в. Осврт на денот во училницата

Објаснете ја целта на оваа сесија

²² "Gustav Mahler – Adagietto from Symphony no.5", cmonclair27, last modified January 24, 2010, https://www.youtube.com/watch?v=VWPAcef2_eY

Денес ќе научиме за две различни движечки сили кои можат да влијаат на нашата мотивација и начинот на размислување кога станува збор за справување со работи во нашите животи кои можат да изгледаат дека се тешки или здодевни. Исто така, ќе откриеме која од овие сили преовладува во вашиот живот и како тие влијаат на вашата мотивација.

г. Индивидуална работа со прашања за самосвесност

Учениците работат самостојно со прашањата и одговорите во нивните лични прашалници. Дајте им најмалку пет минути за одговор на секое прашање.

Покажете го првото прашање на таблата, по можност со користење на проектор, и дајте ја следната инструкција:

- *Размислете за прашањето на таблата.*

Учениците добиваат лист со прашање и во него ќе можат да чекираат и да ги запишуваат одговорите/мислите. Листот подоцна ќе се вметне во нивниот личен прирачник.

Прашање 1:

Кои фактори би можеле да ве натераат да започнете да работите (задолжение) на работа, во училиште или дома, а го чувствувате како тешко / незгодно / здодевно?

Можете да одберете кое време од денот да ги извршувате таквите активности / задолженија

Кога претпочитате да ги извршите здодевните задолженија?

- наутро*
- пред ручек*
- после ручек*
- попладне*
- навечер*
- ноќе*

Можеш да избереш луѓе со кои ќе работиш

Со кого сакаш да работиш?

- сам
- со еден или двајца
- во поголема група

Може да добиете нешто ако ја започнете активноста (задолжение) или може да изгубите нешто ако не започнете.

Која од овие придобивки или загуби најмногу ќе ви помогне?

- материјална или финансиска добивка
- можност за сопствен развој
- шанса за подобро работно место
- подобри услови за работа
- популарност
- ценењето од другите
- ризик од губење позиција на работа
- ризик од тоа да мора да застанете пред претпоставениот и да објасните зошто не сте ја сработиле работата
- Други придобивки или загуби, кои?

.....
.....

- Би помогнало доколку имате сопствени очекувања од резултатот?
- Би помогнало доколку ги знаете очекувања на другите луѓе од резултатот?
- Би помогнало ако се одлучите и започнете без разлика дали се чувствувате мотивирано или не?
- Би помогнало ако имате краен рок?
- Други фактори, кои?

.....
.....
.....

Прашање 2:

Кои фактори може да ве спречат да започнете со ново однесување, иако веќе сте решиле да продолжите?

-
- Трошоци – загуба на пари
 - Немање на време
 - Барања од семејството
 - Замор
 - Лошо здравје
 - Премногу високи очекувања/цели
 - Немање поддршка од пријателите или семејството
 - Други фактори, кои?
-
-
-

Прашање 3

Што може да ве натера да дејствувате во секој случај?

-
- Закани од различен вид
 - Конечно, подобро е да се започне со работата отколку да се чека уште подолго
 - Крајни рокови
 - Знаете дека ќе се инспирирате ако само започнете
 - Знаете дека ќе научите многу во текот на работата
 - Влијанието од колегите и клиентите
 - Претходни резултати од работи кои ве направиле задоволни
 - Други причини, кои?

.....
.....
.....

д. Продолжување на индивидуалната работа проследено со работа во парови и мали групи

- Учениците работат во мали групи со горенаведените прашања, разговараат за нивните сопствени шаблони на реакција за ова и ги запишуваат нивните нови мисли во личните прирачници.

ѓ. Пауза со лесна вежба проследена со музика:

Mozart – Концерт за кларинет 1 во А мол К 622 Adagio

На пример²³:: <https://www.youtube.com/watch?v=hiV9Ilg26vm4&t=104s> или: прикажете го видеото без звук и пуштете го Моцарт. На крајот на вежбата слободно истегнете го телото.

е. Собирање во круг

- Теоретско предавање за надворешна и внатрешна мотивација

Надворешната мотивација значи дека однесувањето е подобро со некоја форма на надворешна награда, на пример, добивање на пари за да се изврши задача или да се учи за подобри оценки, а не затоа што се има голема желба за учење. Надворешната мотивација лесно може да се сфати како контролирање

Внатрешната мотивација произлегува од акција која е засилена од самата себе, кога ќе видиме резултат од нашите сопствени акции, како што е тоа што нашето здравје станува подобро од редовното вежбање.

Внатрешната мотивација може да потекнува од сопствените потреби, интереси и љубопитност и може да биде поврзана со вредности како што се самодоверба, задоволство и дека задачата сама по себе носи задоволство.

Луѓето имаат потреба да се чувствуваат компетентни, поврзани и автономни

²³ HälsANS Pausgymna ANS, Angereds Närsjukhus, last modified March 2, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=hiV9Ilg26vm4&t=104s>

Внатрешната мотивација се развива од поддршката на овие потреби. Мотивирано учење може да се случи кога поединецот чувствува слобода да прави избори во процесот, кога активноста е предизвик и кога предизвикот може да се победи

ж. Групен разговор за теоретското предавање

- Дајте примери за различни мотивациони стимулации (користете ги погоре наведените прашања) и дискутирајте дали се главно надворешни или внатрешни
 - Разговарајте за ситуации во кои тие доживеале надворешна мотивација и како тоа ги натерало да се чувствуваат.
- Дали надворешната мотивација, каква што ја знаете сега, ви помага да ја работите работата, на долг рок?
- Поставете ги истите прашања за внатрешната мотивација.
- Разговарајте за менување на пристапот кон здодевните задолженија.
- На кој начин можеме да го смениме нашиот пристап кон здодевните задолженија? Еве неколку идеи што можете да ги испробате:

А. Работа со ваш избор на зборови

На пример: Кога помислувате „Морам да ги измијам садовите“ обидете се да го смените зборот „Морам“ со „Бирам“ или „Сакам“.

Б. Што во задолжението ви е вам вредно? Најдете го тоа и држете се до него.

На пример: Ако имате многу садови за миене, замислете го мијалникот чист и блескав и како ќе се чувствувате потоа.

В. Не одложувајте– одлучете да правите малку по малку.

Почнете веднаш дури и ако изгледа тешко и здодевно, работете 10 минути и продолжете со мали чекори подоцна додека не сте готови. Ако е премногу – користете активатор (Види алатка 3).

з. Собирање во круг

- **Домашна задача:** Нека учениците ги пробаат методите (А-С погоре) и вежбаат дома. На наредниот состанок нека си кажат меѓу себе како методите функционираше. Да ги запишат ги резултатите во личните прирачници.

s. Заклучок – заокружување на сработеното

- Направете резиме на работата во текот на денот со дискутирање на овие прашања:
 - *На што работевме денес?*
 - *Што научивме денес?*
 - *Како може да го употребиме нашето ново знаење и самосвест за да ја подигнеме нашата внатрешна мотивација?*
- Нека учениците ги запишат размислувањата во нивните лични прирачници.

4.3. Алатка 3: Активатори и рутини

4.3.1. Практични информации

МОДУЛ	Мотивација
АЛАТКА	Активатори и рутини
РЕСУРСИ	Проектор или смарт табла, лични прирачници
СОДРЖИНА	Да се разбере што се активатори и како може да се искористат за да се започнат активности кои често се одлагаат. Практично да се користат некои активатори за да се изградат нови рутини.
КОНЦЕПТ	Нека учениците пробаат различни активатори сменат некои навиките. Да бидат свесни дека активаторите и менувањето на навиките може да доведе до нови рутини и зголемување на внатрешната мотивација.
НАСТАВНИ ЧАСОВИ	2,5 +1
ОЧЕКУВАНИ ИСХОДИ	Ученикот ќе: <ul style="list-style-type: none"> - Научи за активаторите - Добие самосвест за справување со одлагањето - Може да проба различни активатори - Биде свесен за неговите утрински рутини - Почне да ги менува рутините заради подолгорочна цел
КРИТЕРИУМИ ЗА ВАЛИДАЦИЈА	Ученикот може да: <ul style="list-style-type: none"> - Користи активатори - Поставува долгорочни цели - Менува рутини заради долгорочни цели
АЛАТКИ ЗА ВРЕДНУВАЊЕ	<ul style="list-style-type: none"> - Личен прирачник - Формулар за валидација за обучувачи - Формулар за самооценување за ученици - Портфолио

4.3.2. Упатство за обучувачот за активатори и рутини

Инструкции:

- Искосениот текст е пример за тоа што може да им кажете на учениците
- Материјали потребни за оваа алатка: Проектор или смарт табла за прикажување на сликите
- На учениците им е потребен нивниот личен прирачник за да ги запишуваат одговорите и мислите.

а. Влез со музика

- Учениците нека влезат и седнат во круг од столчиња и нека слушаат музика.
- **Предлог за музика:** Моцарт за учење, концентрација и релаксација²⁴
<https://www.youtube.com/watch?v=shoVsQhou-8>

б. Собирање во круг

- Намалете ја музиката и поставете ги прашањата:
 - *На што мислевте додека ја слушавте музиката?*
 - *Дали ве допира на било каков начин – позитивно или негативно? Или воопшто не?*
 - *Како може да се искористи ваква музика?*
 - *Може ли оваа музика да ви помогне да започнете нешто што треба да го направите? Која музика би ја избрале?*

Учениците нека размислат за прашањата, одговараат и дискутираат во круг.

в. Осврт на денот во училницата

- Објаснете ја целта на оваа сесија

Теоретско предавање за активатори

- *Денес ќе научиме што се активатори и како работат. Ќе ги видиме и нашите утрински рутини и ќе тестираме дали нивното менување може да има позитивно влијание на внатрешната мотивација?*

²⁴ "6 Hours of Mozart for Studying, Concetration, Relaxation", HALIDONMUSIC, last modified January 10, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=shoVsQhou-8>

Ако сакаме успешно да ја подигнеме внатрешната мотивација, а што треба да се направи, дури иако мотивацијата не е сеуште присутна. Првиот чекор може да биде тежок. За да почетокот биде што полесен, може да употребите различни видови на активатори, активност што лесно се постигнува и за која не треба да се двоумите правејќи ја. Колку е полесен активаторот, толку е поголема шансата да започнете со активноста кон која чувствувате отпор.

Активаторот треба да биде дизајниран на начин кој автоматски ќе ве поврзува со главната активност што сакате да ја направите. За самиот активатор не е потребна никаква мотивација од ваша страна. Кога го користите, не треба да мислите или да чекате на мотивација за да продолжите со активноста кон која чувствувате отпор.

Пример: Ако сте одлучиле да пешачите секој ден, ама започнувањето ви изгледа премногу тешко, би требало да стане многу полесно ако само одлучите да ги облечете патиките. Таа активност сама по себе воопшто не е тешка. Не бара голема мотивација. Кога патиките ви се облечени, излегувањето надвор не е тешко. Само после неколку чекори надвор, мотивацијата ќе ве фати и целата активност ќе стане подобра и подобра колку подолго пешачите. Облекувањето на патиките во овој случај е активаторот што ви помага да излезете на пешачење.

После тоа чувствувате задоволство и тоа чувство ќе ви помогне да отидете на пешачење наредните денови. Важно е да се повторува активноста рутински, на пример три пати неделно во одредени денови. Потоа после неколку недели вие креирате потреба за пешачење без кое нема да можете. Рутината станува навика и уживање.

Други видови на активатори можат да бидат временски или просторно ограничени, да започнуваат со одредени настани, во емоционална состојба, или да бидат во просториите на фирмата. Примери; одлучувате да правите клекни-стани во одредено време секој ден или секој пат кога ќе дојдете на одредено место, секој пат кога го затворите лаптопот, или кога се чувствувате потиштено или кога поминувате време заедно со некого.

г. Групна дискусија за темата од теоретското предавање

- Прашајте дали учениците веќе користат некои активатори. Дали имаат идеи што друго може да послужи како активатор?
- *Што обично правите/користите за да започнете?*
 - Потоа покажете ги трите слики од активности кои може да ги натераат луѓето на одлагање на почетокот.



д. Продолжување на групната дискусија

- Учениците нека изберат активност која обично ја одлагаат (од трите слики погоре). (Исто така може да изберат и друга активност).
- Потоа покажете/испробајте некои од примерите за активатори со учениците (практично ако е можно) и прашајте дали некои од нив може да им послужат за да ги натераат да започнат:

А. Пуштете музика секој пат кога треба да направите нешто здодевно/тешко и одете на местото каде активноста се одвива – нека музиката ви помогне да започнете со активноста! *Наш предлог за музика– Wake me up before you go go*²⁵
<https://www.youtube.com/watch?v=plqZ7qMze7A>

Б. Исклучете го телевизорот, компјутерот и/или телефонот и појдете на местото каде работата ве чека. Не правете ништо друго пред да почнете со активноста која нормално ја одлагате.

В. Јавете се кај пријател/роднина за обичен разговор и правете ја активноста додека зборувате или поканете ги на заедничка активност!

Г. Одлучете да ја правите активноста само 10 минути. Можеби ова ќе ве натера директно да посакате да ја продолжите активноста. Ако не, може да продолжувате со по уште 10 минути додека не ја завршите работата.

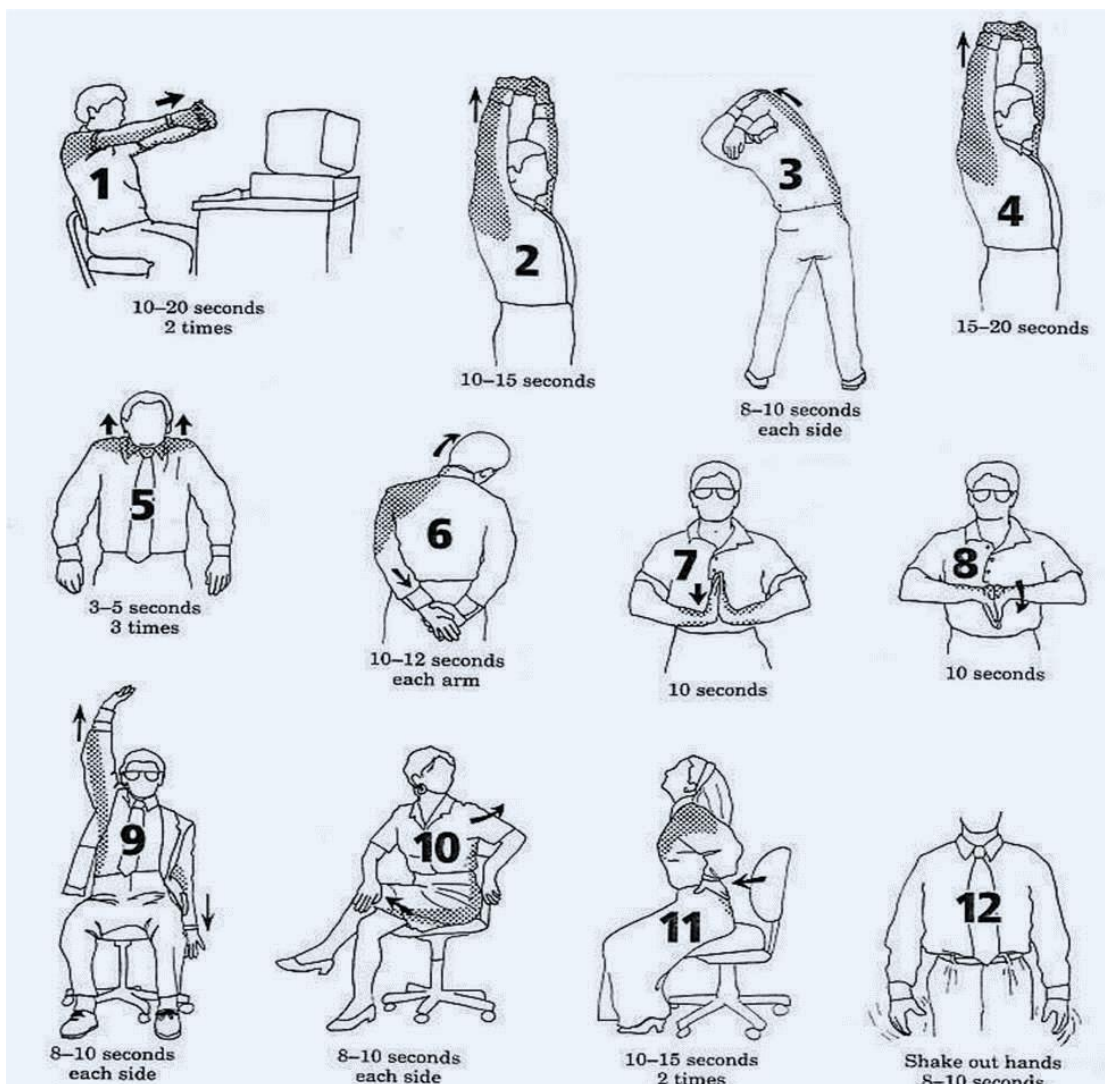
Д. Сугестии од учениците.

Дискутирајте во круг и нека учениците во нивните лични прирачници ја запишат активноста која најмногу ја одлагаат и активаторот што мислат дека ќе им помогне.

Домашна задача: Нека учениците ги пробаат активаторите дома. На следниот час дискутирајте дали и како функционираше и нека ги запишат нивните опсервации во личните прирачници

ѓ. Пауза со лесни вежби

²⁵ "Wham! - Wake Me Up Before You Go-Go (Official Video)", Wham!, last modified October 24, 2009, <https://www.youtube.com/watch?v=plqZ7gMze7A>



е. Собирање во круг

- *Сега ќе ги погледнеме нашите утрински навики.*
 - Прашајте ги учениците:
- *Како беше утрото? Обидете се да се сетите на сè што направивте од будењето до влегувањето во училиницава.*
 - Потоа обучувачот запишува пример од неговите утрински рутини на таблата како на пример:
 1. Го исклучив алармот од телефонот
 2. Задремав уште три пати
 3. Побрзав во тоалет
 4. Гледав во моето изморено лице во огледалото три минути

5. Го измив лицето набрзина оти немав време да се истуширам
6. Се чувствував изморено, па одморав на каучот 10 минути додека го проверував Фејсбук
7. Излегов и купив чаша инстант кафе со крофна
8. Испушив цигара
9. Ги измив забите
10. Ја исчешлав косата
11. Го ставив накитот
12. Набрзина се нашминкав
13. Проверив дали сè што ми треба е во торбата
14. Не ги најдов клучевите па 5 минути ги барав наоколу
15. Ги најдов клучевите
16. Проверив колкава е температурата надвор
17. Ја облеков јакната и чевлите
18. Трчав до автобусот затоа што доцнев
19. Го испуштив автобусот и морав да го чекам следниот
20. Задоцнив на училиште
21. Трчав до училницата и седнав во кругот
 - Сега прашајте ги учениците:
 - *Како би се чувствувале ако ова беше ваше утро?*
 - Една по една одете низ утринските рутини и оценувајте ги. Какви чувства ви создаваат? Ставете емотикон на крајот на секоја рутина на таблата.

Може да има повеќе од еден емотикон за одредена рутина во зависност од мислењето на учениците.



ж. Самостојна работа

- Учениците нека ги запишат своите утрински рутини во нивните лични прирачници. Нека не ги оценуваат сеуште, само нека напишат листа.
- Обучувачот зборува за важноста на тоа прво да се постави долгорочна цел пред да се оценат нивните утрински рутини а потоа ги прашува учениците:
 - *Какви би сакале да бидете или како би сакале да функционираат за шест месеци отсега?*
- Учениците запишуваат една работа која навистина сакаат да ја променат кај нивните утринските рутини. Имајќи ја во предвид нивната долгорочна цел, учениците ги евалуираат сите тековни утрински рутини со ставање на емотикон покрај секоја

з. Собирање во круг

- Разговарајте за различните долгорочни цели во групата. Секој ученик кажува нешто за неговата индивидуална цел.
- **Домашна задача:** Побарајте од учениците да изберат и сменат една утринска рутина од која не се задоволни или може да се подобри. Обучувачот може да помогне со сугестии го и може да доведат до нивните долгорочни цели, на пример: Ако ученикот сака да престане да доцни – може да проба да го намести алармот половина час пред вообичаеното време. Ако имаат проблем со рутината за доручекот и/или сакаат да ослабат – може да подготват здрав доручек претходната вечер. Учениците исто така можат да се обидат да ги напишат своите идеи кои кореспондираат со нивните цели.
- Во следниот едночасовен состанок, учениците нека си кажат меѓусебно како делувало менувањето на една утринска рутина. Потсетете ги да ги запишат нивните мисли во личните прирачници.

с. Заклучок – заокружување на сработеното

- Направете резиме на работата во текот на денот со дискутирање на овие прашања:
 - *На што работевме денес?*

- *Што научивме денес?*
- *Како може да го употребиме нашето ново знаење и самосвест за да ја подигнеме нашата внатрешна мотивација?*
 - Нека учениците ги запишат размислувањата во нивните лични прирачници.