Jak zmotywować się do nauki kiedy mi się nie chce?

ZADBAJ O INSPIRUJĄCY PORANEK – TO ZMOBILIZUJE CIĘ DO NAUKI

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek, zwykle rzutuje na pozostałą część naszego dnia. Dobrą praktyką jest zatem wprowadzenie inspirującej porannej rutyny, która pozwoli pozostać w pozytywnym, produktywnym trybie przez kolejne kilkanaście godzin. Będąc w takim trybie łatwiej się skupić i zmotywować do działania.

Na wspomnianą rutynę może składać się choćby, wstanie z łóżka, przygotowanie się tak jakbym szedł do szkoły, / śniadanie ,poranna toaleta, makijaż, / plan dnia, aktywność fizyczna, czy wizualizacja celów.

POTRZEBUJESZ MOTYWACJI DO DZIAŁANIA? WYSYPIAJ SIĘ!

Ten punkt może wydawać się banalny, ale im bliżej ważnego zaliczenia/sprawdzianu, tym większe ryzyko, że zdecydujemy się zarwać kilka nocy na nieefektywne zakuwanie. Potęga snu bywa niedoceniana przez uczniów , tymczasem ma ona naprawdę ogromny wpływ na nasz organizm. Siedem, osiem godzin, nieprzerwanego, spokojnego snu to najlepszy sposób na zwiększenie swojej produktywności i energii do działania w kolejnym dniu. Taka regeneracja sprzyja również szybszemu zapamiętywaniu materiału.

WYKORZYSTAJ METODĘ MAŁYCH KROKÓW

Nie staraj się opanować całego materiału na raz – podczas jednego, kilku – czy kilkunastogodzinnego „posiedzenia”. Jeśli jest go naprawdę dużo i tak ci się to nie uda. Już po paru godzinach, zaczniesz najprawdopodobniej odczuwać frustrację i zmęczenie, które zdecydowanie nie sprzyjają efektywnej nauce.Przed przystąpieniem do działania, podziel materiał na mniejsze części i wyznacz konkretną datę realizacji poszczególnych etapów nauki. Metoda
małych kroków jest zdecydowanie skuteczniejsza, niż nauka wszystkiego na raz. Lepiej jest przyswajać mniejsze porcje wiedzy, a później kilkukrotnie wszystko powtórzyć. Poza tym, takie rozwiązanie nie niesie ze sobą ryzyka szybkiego przemęczenia i zniechęcenia do dalszego wysiłku
intelektualnego.

UCZ SIĘ W GRUPIE / W PARZE A ZYSKASZ MOTYWACJĘ DO NAUKI

Dobrym rozwiązaniem może okazać się nauka w kilkuosobowej grupie lub choćby we dwoje. W razie chwilowego przestoju, druga osoba może nas zmotywować do dalszej nauki, albo – jeśli akurat specjalizuje się w danym przedmiocie – wytłumaczyć te bardziej skomplikowane zagadnienia. Co istotne, ucząc się w parze lub w grupie, można też wymieniać się spostrzeżeniami na danym temat, albo wzajemnie się odpytywać. Swoją drogą, towarzystwo innych osób, które „łączą się z nami w bólu” sprawia, że nauka staje się przyjemniejsza.

POZYTYWNY WPŁYW RELAKSU

Nawet jeśli do klasówki/ zaliczenia pozostało już niewiele czasu, nie można zapominać, że nie samą nauką człowiek żyje. Znalezienie w tym intensywnym okresie czasu na odpoczynek i drobne przyjemności (np. słuchanie muzyki, spacer, bieganie, itp.) jest naprawdę ważne. Takie małe radości to nie tyle dobry sposób na motywację, co po prostu wyraz troski o higienę umysłu.

NAGRODY SPOSOBEM NA MOTYWACJĘ

W nabraniu motywacji do nauki może pomóc czekająca na ciebie nagroda. Rozmowa ze znajomymi, spacer, obejrzenie filmu, zakup nowego ubrania – tak, ale dopiero po opanowaniu określonej porcji materiału, albo po zaliczeniu sprawdzianu. Takie regularne nagradzanie się za wysiłek intelektualny, może z czasem zaprogramować mózg na pozytywne skojarzenia z nauką.

Jak nabrać chęci do nauki? – znajdując w niej cel

Warto pamiętać, że czasem, od tych sposobów na motywację ważniejsze jest samo ogólne nastawienie do nauki. Inaczej mówiąc, nawet jeśli nie przepadamy za jakimś przedmiotem czy zagadnieniem, dobrze jest znaleźć powód, dla którego chcemy się go nauczyć. Może stanie się to przepustką do upragnionego zawodu? Albo choć trochę przybliży nas do spełnienia jednego ze swoich marzeń? Gdy wiemy, że nasz wysiłek sprzyja realizacji mniej lub bardziej ważnego celu, łatwiej jest nabrać chęci do nauki.

Są to porady ogólne, jeśli uważasz, że materiał umieszczony powyżej to mówiąc kolokwialnie „suchar „ i na pewno Tobie nie pomoże, to znaczy, że potrzebujesz więcej motywacji i bardziej szczegółowych porad, podaję Ci strony, gdzie jest dużo więcej propozycji i sposobów działania, mniej tekstu, więcej rysunków i gorąco ja polecam:

- https://jaksieuczyc.pl/jak-sie-zmotywowac-do-nauki/
- https://www.youtube.com/watch?v=TnBGrUbpL6A
- https://www.youtube.com/watch?v=yOtRPbFpMac
- https://www.youtube.com/results?search_query=motywacja+do+samodzielnej+nauki+w+domu.+jak+si%C4%99+uczy%C4%87

PS. Jeżeli masz własne sposoby na zmobilizowanie siebie do nauki i pracy, oraz zechciałabyś/łbyś się ze mną podzielić swoimi pomysłami byłoby super – prześlij mi przez dziennik - Twój pedagog :)