

Как мотивировать себя на учебу

Основные рекомендации обучающимся, желающим замотивировать себя на успешную учебу:

1. *Друзья, на которых можно равняться*

Посмотрите на людей, которые вас окружают. Среди них есть не совсем удачливые люди и есть удачливые и везучие по жизни. Обратите внимание на друзей, у которых все хорошо складывается в жизни. Проанализируйте, что помогло им добиться успеха в жизни? Успех, уважение, отличная учеба, а в дальнейшем - хорошая работа, продвижение по службе, - все это приходит не сразу, а постепенно и благодаря вашим знаниям. Благодаря полученным знаниям человек создает себе дорогу в жизнь.

2. Друг и вы – конкуренты

Найдите себе друга, который тоже, как и вы, хочет учиться, получать знания и в будущем устроиться на хорошую работу. Если вы с другом будете делиться своими достижениями и даже немного хвастаться друг перед другом, - это не плохо. Конкуренция в получении хороших знаний никогда никому не навредит, а даже наоборот, замотивирует вас получать еще больше необходимых знаний.

3. Наставник старше вас

Хорошо, если вас сможет мотивировать на хорошую учебу человек старше вас, это может быть преподаватель, родители, просто близкий знакомый. Старайтесь задавать больше вопросов. Чем больше вы будете узнавать нового, тем лучше вы замотивируете себя на учебу. Не надо стесняться задавать вопросы преподавателю. Он вам ответит с радостью. Ведь человек, который задает вопросы, считается целеустремленным, нацеленным на результат.

4. Мотивация - это ваша цель

Когда у человека есть цель, кем он хочет стать в жизни: хорошим преподавателем, врачом, инженером, он будет стараться учиться получать необходимые знания, потому что они нужны ему в жизни. Поставьте перед собой цель: кем вы хотите стать, - это ваша мотивация, и учитесь выбранной профессии.

5. *Поставьте цель и оценивайте себя*

Составляйте список задач на каждый день и придерживайтесь этого списка. Если вы поставили на сегодня цель выучить конспекты, вы обязательно должны это сделать. После выученного материала не забывайте себя наградить, купите себе что-нибудь вкусненькое или погуляйте с друзьями. Достигнутая цель всегда должна быть оценена и награждена!

6. Мотивация на учебу через скетчноутинг

Многие люди осознают и понимают, что главное, чтобы добиться чего-то в жизни, - это надо получить знания и много учиться, но порой так тяжело заставить себя открыть книгу, начать ее читать, изучать. Как можно справиться с этой проблемой? Прочтите книгу Майка Роде «Скетчноутинг. Пособие по визуализации идей». Главная суть этой книги в том, что вы можете писать не только лекции, но и составлять смешные ментальные карты с разными интересными цитатами, смешные рисунки, смайлики и т.д.

Скетчноутинг – актуальное направление визуализации; это иллюстрированные заметки с персонажами, цитатами, стрелками и другими элементами, помогающие структурировать, запомнить и осмыслить информацию.

7. Мотивация через порядок и эстетичность

Попробуйте мотивировать себя через порядок и эстетичность. Приберите на своем столе, разложите все красиво и удобно. Купите новые тетрадки, ручки, карандаши. Создайте себе уют и красоту на рабочем столе, поставьте что-то красивое, приклейте над столом цель вашей жизни, смотрите на нее и стремитесь к ней.

8. Идеальные условия для учебы

Создайте себе идеальные условия для учебы: отключите телефон, телевизор, окружите себя покоем, создайте тишину. Если мешают соседи, или шумно на улице, воспользуйтесь берушами, они хорошо помогают. В спокойной обстановке вы хорошо сосредоточитесь и выучите много материала. Если вы любите заниматься под музыку, включите спокойную, не отвлекающую мелодию и учите под нее.

9. **Никогда не сравнивайте учебу с развлечениями**

Если вы будете сравнивать учебу с прогулкой по улице или с какими-то развлечениями, то вы никогда не сможете себя замотивировать на хорошую учебу. Учебу для вашего будущего никогда не сравнивайте с минутными слабостями.

10. Начиайте учиться

Сколько можно уговаривать и придумывать разных доводов для мотивации на учебу?! Хватит, возьмите себя в руки и садитесь за книги. Что значит, не хочется, есть слово «надо» - садитесь и занимайтесь. Учеба нужна в первую очередь для вас, а не для ваших родственников друзей и родителей.

11. *Делайте все заранее*

Вам надо выучить или написать какую-то работу, не тяните до последнего дня, начинайте делать ее заранее, чтобы уложиться в сроки. В последний момент могут случиться непредвиденные ситуации, не затягивайте выполнение заданий и делайте их раньше.

12. Ставьте реальные цели

Научитесь планировать свою учебу, ставьте реальные цели и достигайте их. Не надо делать всю работу, которую вам задали на неделю, за один день. Умейте распределять объем работы и выполнять его. Очень часто люди не соизмеряют свои силы и нагружают себя неправильно, от этого сильно устают, и получается упадок сил. Научитесь нагружать себя равномерно, тогда не будет усталости, и мотивация у вас появится сама собой.



Спасибо за внимание!