

Motywacja do nauki – jak ją rozbudzić i uzyskać dobre oceny na semestr?

Podświadomie wiemy, jak zmotywować się do zjedzenia jeszcze jednego chipsa czy wyjścia z przyjaciółmi do kina. Robimy to z przyjemnością, a mówienie w tych przypadkach o motywacji, jest wręcz śmieszne. Problem dla wielu osób zaczyna się, gdy czynność – nauka lub ćwiczenia, same w sobie przyjemne nie są. Ten problem ma już jednak swoje rozwiązanie – nad motywacją przeprowadzono cały szereg badań, a płynące z nich i najczęściej powtarzające się wnioski opisane są w tym artykule. Jeśli masz problem z motywacją do nauki, ćwiczeń, itp... – czytaj uważnie...

Motywacja do nauki nie bierze się z czystego biurka, planera i kalendarza!

Techniki zarządzania czasem bardzo często pomijają jedną krytyczną zmienną – nasze emocje. Porządek, czy lista rzeczy do zrobienia są jedynie technikami mogącymi pomóc nam w realizacji zadania. Motywacja do nauki nie bierze się jednak z czystego biurka!

Działaj to za to w drugą stronę. Będąc zmotywowanym do zrobienia czegoś, będziesz automatycznie szukał narzędzi, które pomogą Ci ten cel zrealizować. To trochę jak ze spacerem z ukochaną osobą. Czy sprawdzasz wtedy co chwilę Facebooka, czy raczej wyłączasz głos, bo zależy Ci na czymś innym?

Jeśli brakuje Ci motywacji – do nauki, ćwiczeń, czegokolwiek, nie szukaj jej sprzątając biurko lub porządkując notatki. Zamiast tego skup się na emocjach, bo **sztuka motywacji polega właśnie na umiejętności kontrolowania emocji i wzbudzaniu w sobie pożądania konkretnych, „wymarzonych” rezultatów.**

Jak się zmotywować?

#1 Zaczynaj z wizją końca

Mało kogo motywuje wizja nauki do egzaminu z matematyki albo lista ćwiczeń, które wykonamy na siłowni. To, co naprawdę nakręca nas do działania, to wizja przyszłości do jakiej mogą nas te działania doprowadzić.

Pierwszym krokiem na drodze do motywacji płynącej z wnętrza jest określenie *Dlaczego tego pragnę?; Po co mi to w ogóle jest?; Co będę z tego miał, w dłuższym horyzoncie czasu?*

Jeśli chcesz zyskać motywację do nauki – pomyśl np. o dumie, którą będziesz czuł dostając wymarzoną ocenę, jaki obraz Ciebie będą mieli twoi bliscy. **Myśl o tych sprawach często – gdy wstajesz, myjesz zęby, sprzątasz albo tuż przed zaśnięciem. Stwórz sobie wizję wymarzonej przyszłości, a niejako automatycznie zmotywujesz się do pokonania przeszkód, które Cię od niej dzielą.**

#2 Otaczaj się pasjonatami

Świat jest pełen pasjonatów. Z pewnością masz wśród swoich znajomych (lub kolegów z klasy) osoby wręcz uzależnione od ćwiczeń lub takie, które zwyczajnie lubią się uczyć. Spróbuj więcej z nimi rozmawiać, poświęcaj im nieco więcej czasu, a zaczniesz nasiąkać ich entuzjazmem. Jest zaraźliwy!

Zasada ta sprawdza się nie tylko w przypadku motywacji do nauki lecz również gry na instrumentach, ćwiczeń i diety. Lepiej chodzić na siłownię z osobą, która z przyjemnością robi to od 10 lat (i z politowaniem słuchałaby naszych wymówek), niż kimś, kto dopiero zaczyna i na dodatek ma słomiany zapal.

#3 Zacznij kolekcjonować swoje dotychczasowe sukcesy

Wiele poradników dotyczących motywacji sugeruje, by dawać sobie niewielkie nagrody – za ukończony trening, semestr nauki itp. I choć fajnie sprawić sobie czasem fizyczny prezent, zamiast gadżetów, proponuję Ci raczej kolekcjonować swoje dotychczasowe sukcesy. Wszyscy ich pragniemy, a nawet te niewielkie dają niesamowitego motywacyjnego kopa!

Zacznij spisywać swoje osiągnięcia! W szkole będą to zaliczone, trudne egzaminy, pochwały nauczycieli, oraz zdobyte wyróżnienia i nagrody. Chcąc zmotywować się do nauki, wystarczy, że przypomnisz sobie, jak wiele już na tym polu osiągnąłeś. Poczucie kompetencji i sprawczości automatycznie podniesie Twój poziom motywacji.

#4 Nie czekaj aż motywacja do nauki sama do Ciebie przyjdzie

Czasem po prostu trzeba zrobić to co do nas należy – mimo braku motywacji i chęci. Kilkaset lat temu ludzie nie zastanawiali się, czy są dostatecznie zmotywowani, by nakarmić zwierzęta albo wydoić krowy. Oni po prostu to robili. I wiesz co? **Motywacja bardzo często pojawia się dopiero w trakcie robienia czegoś** – nauki (gdy natrafimy na coś naprawdę ciekawego) lub podczas treningu gdy endorfiny buzują, a my czujemy, że możemy wszystko.

#5 Choć raz posłuchaj Maslova

Trudno o motywację do nauki czy treningu, gdy jesteśmy zmęczeni, niewyspani i głodni. Już Maslow zauważył, że niemożliwe jest zaspokojenie bardziej subtelnych potrzeb człowieka (a taką właśnie jest nauka, rozwój osobisty albo okupiony treningiem wygląd) dopóki nie zaspokoimy potrzeb bardziej podstawowych.

Chcąc częściej odczuwać motywację do nauki czy ćwiczeń zapewnij sobie 7,5 godzinny sen w nocy.

Źródło: zorganizowani. Blog

Opracowała: Justyna Kucińska