

Jak zmotywować się do nauki – 10 trików, dzięki którym zaczniesz uczyć się od razu i nie wypalisz się zbyt szybko.

Znalezienie motywacji do nauki wydaje się proste. Wystarczy wyznaczyć sobie jasny cel i ustalić odpowiedni plan, a potem metodycznie mierzyć rezultaty. Dlaczego więc ciągle brakuje nam zapału do nauki?

Problem w tym, że te rezultaty nie pojawiają się od razu. A do nauki trzeba siadać codziennie.

W takim razie jak wykreślić ze swojego słownika stwierdzenie “od jutra” i już teraz zacząć systematyczną naukę? Poniżej znajdziesz 10 sposobów, z których każdy istotnie podniesie Twoją motywację!

1. Nagradzaj się

Po każdej lekcji wrzucaj do skarbonki złotówkę (albo 5, w zależności od Twojego budżetu). Jeśli będziesz uczyć się systematycznie, już po kilku tygodniach będzie Cię stać na coś fajnego.

Zasada jest jedna – nie możesz przeznaczyć tych pieniędzy na chleb ani nowe skarpetki. To musi być coś specjalnego. Kup sobie tę bransoletkę albo zegarek, które tak bardzo Ci się podobały, ale nie byłeś pewny/a czy naprawdę ich potrzebujesz. Pozwól, by tym razem to kosmetyczka pomalowała Ci paznokcie. Idź np. na masaż. Przejedź się gokartem. Zjedz kolację poza domem. Rozpieść się! W końcu na to zasłużyłeś/aś.

2. Karaj się

Podobno karanie nie wpływa na zmianę naszej postawy, tylko na zachowanie. Ale każdy sposób jest dobry, jeśli jego skutkiem będzie nauka.

Opuściłeś dzień nauki? Wyjmij jedną monetę ze skarbonki. Przykro mi – musisz na nią zapracować jeszcze raz. Widzisz jak nagroda się od Ciebie oddala? Jak masażysta ze łzami w oczach macha Ci na pożegnanie? I jak ktoś inny kupuje Twój wymarzony zegarek? To jak, może jednak jutro poświęcisz kilka minut na powtórzenie materiału, lekcji, zadań, itd.?

3. Przygotuj swój kącik przyjemnej nauki

Nic dziwnego, że w domu tak trudno usiąść Ci do nauki, zawsze jest dużo innych spraw które akurat musisz zrobić. Ale przecież możesz przygotować sobie miejsce, które będzie wyznaczone do uczenia się, np. rozłożyć się z laptopem na kanapie.

Miejsce, w którym się uczysz powinno być tak przyjemne, że będziesz chciał w nim przebywać za wszelką cenę. Nawet, jeśli będziesz musiał uczyć się tam gramatyki czy też matematyki ;).

4. Rywalizuj

Porównywanie wyników w nauce z drugą osobą może być świetną motywacją. Przecież nikt nie lubi przegrywać (choć niektórzy się do tego nie przyznają ;)). Bierz pod uwagę nie tylko wyniki testów, sprawdzianów ale też oceny za oddane prace.

5. Śledź na bieżąco swoje oceny

Pozytywne oceny są świetną motywacją. Po pierwsze – od razu widzisz swoje postępy; po drugie – uczysz się systematycznie, bo nie chcesz zaprzepaścić swoich wyników.

6. Stwórz publiczny dziennik nauki

...i powieś go na lodówce, koło lusterka albo w innym strategicznym miejscu. Ważne, żeby był widoczny nie tylko dla Ciebie, ale też dla Twoich domowników. Zaznaczaj w nim po prostu, czy danego dnia uczyłeś się czy nie. A potem poproś rodzinę (mamę, tatę, rodzeństwo) o reakcję.

Niech nie szczędzą Ci pochwał, kiedy uda Ci się usiąść do nauki. A kiedy okienko danego dnia pozostaje puste, niech zachęcą Cię do nauki albo zwyczajnie zaciągną nad książkę.

7. Włącz przypomnienia

Im większa przerwa w nauce, tym trudniej zmotywować się do powrotu do lekcji. Najlepiej więc w ogóle nie robić takich przerw.

Ustaw w telefonie przypomnienia. Najlepiej dostosuj godzinę do własnych potrzeb – tak, żeby wiadomość dochodziła dokładnie w chwili, kiedy powinieneś zaczynać naukę. W ten sposób nie będziesz miał szans jej przegapić.

Tych 7 trików powinno być wystarczającym bodźcem do nauki. Ale może potrzebujesz jeszcze doraźniejszej motywacji?

8. Daj się skusić

Niektórym pokusom po prostu nie można się oprzeć. A gdyby tak wykorzystać tę słabość jako motywację?

Kup sobie najbardziej kuszącą czekoladkę, jaką znajdziesz w sklepie. A potem połóż na biurku i włącz stoper. Będzie Twoja. Ale dopiero po np. 20 minutach nauki angielskiego. Im szybciej usiądziesz do książek, tym szybciej poczujesz jej wyborny smak. Kuszące, prawda?

9. Ustaw sobie budzik

Powinieneś zabrać się za naukę, ale nie możesz oderwać się od telewizora? Przeglądanie śmiesznych stron w internecie za bardzo wciąga? Na to też jest sposób. Ustaw sobie budzik!

Daj sobie jeszcze 5, góra 10 minut na dokończenie tego, co właśnie robisz. Ale kiedy zadzwoni budzik – natychmiast wstań i przejdź do nauki. Nie ociągaj się nawet przez sekundę i nie daj sobie chwili na zawahanie. Najtrudniej jest oderwać się od tego co właśnie robisz i otworzyć książkę. Tym prostym sposobem zrobisz to bez zastanowienia. (Zwłaszcza, gdy wejdzie Ci to w nawyk.)

10. Poszukaj motywującego bodźca

Jeśli już siedzisz w internecie, poszukaj jakiegoś motywującego cytatu, obejrzyj filmik na YouTube zachęcający do działania albo posłuchaj energicznej muzyki. A potem uderz pięścią w biurko i zabierz się za naukę.

Pamiętaj – im szybciej zaczniesz, tym szybciej osiągniesz rezultaty... albo po prostu wrócisz do ulubionej rozrywki z czystym sumieniem.

Poznałeś właśnie 10 sposobów na znalezienie motywacji do nauki. Reszta zależy już tylko od Ciebie...

Źródło: Fiskoteka, ucz się szybko i przyjemnie
Opracowała: Justyna Kucińska