

Jak wzbudzić w sobie motywację do nauki ?

"Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce"

To wielokrotnie powtarzane zdanie pokazuje jak czasem trudno zabrać się do nauki. To czy chcesz się czegoś uczyć czy nie, zależy od powodu, dla którego to robisz.

Czasami wystarczy znaleźć wystarczająco dobry powód do nauki by była bardziej efektywna. Podręcznikowo motywacja podzielona jest na:

- wewnętrzną (uczę się tego bo to mnie interesuje) oraz
- zewnętrzną, która regulowana jest systemem kar i nagród.

Oczywiście znacznie łatwiej i szybciej ludzie uczą się tego co lubią, co ich pasjonuje.

Brak motywacji do nauki konkretnego przedmiotu zazwyczaj wynika z takich czynników jak brak zainteresowania tematem oraz przekonanie, że to czego muszę się uczyć nie przyda mi się w życiu i mogę lepiej spożytkować ten czas.

Kilka rad jak się uczyć żeby umieć:

Analiza zysków i strat

Zabierając się do nauki pomyśl co zyskujesz jak się tego nauczysz i co tracisz jak naukę odłożysz na później.

Zyski to np. wolny czas, możliwość spotkania ze znajomymi, wyjście na imprezę, przespane noce przed egzaminem, święty spokój z przedmiotem, radość po zdanym egzaminie. Natomiast straty to: konieczność powtarzania przedmiotu, brak czasu z powodu nadmiaru nauki, nieprzespane noce, odkładanie wszelkich spotkań, stres.

Zaczynaj od zaraz

Jeżeli znasz datę egzaminu, testu to zacznij działać natychmiast. Systematyczna nauka przez okres np. 2 tygodni da o wiele lepsze efekty niż zostawienie wszystkiego na ostatnie dwa dni. Jak masz coś do zrobienia to działaj od razu. Zaczynaj od czegoś drobnego. np. uporządkuj tematycznie notatki lub pogrupuj je w odpowiednie partie. Czasami człowiek stoi przed wyborami czy uczyć się na egzamin czy robić coś, co nas o wiele bardziej interesuje. To ile czasu poświęcić na naukę zależy od tego jak się uczysz. Stosując techniki pamięciowe i mapy myśli spokojnie można skrócić czas nauki z tygodnia do 2,3 dni a resztę przeznaczyć na to co naprawdę lubimy robić

Zjedz tego słonia

Zajmujący się problematyką uczenia się Brian Tracy na swoich seminariach często powtarza tę sentencję: "W jaki sposób można zjeść słonia? Po kawałku!" Dokładnie tak samo jest z nauką. Podziel materiał na małe partie i ucz się systematycznie bo w noc przed egzaminem zazwyczaj nie uda Ci się "przetrawić całego słonia".

Wyznacz sobie nagrodę

Nagradzaj się za każdy sukces. Nie tylko za pomyślne zdanie egzaminu, ale także podczas nauki. Możesz sobie kupić jakiś gadżet, obejrzeć fajny film, wyjść ze znajomymi. Nagroda za wykonanie zadania pobudza naszą motywację.

Dobre przekonania na temat nauki

Jeżeli masz przekonanie, że nauka jest nudna, trudna i czasochłonna to musisz zmienić te przekonania. Powtarzaj pozytywne przekonania zanim zasiądziesz do nauki. Oto kilka takich stwierdzeń: Nauka jest szybka, łatwa i przyjemna.

Mój mózg potrafi błyskawicznie chłonąć wszystko co czytam.

Podczas nauki dobrze się bawię.

Wszystko co czytam zapamiętuję za pierwszym razem.

Absolutnie wszystkiego jestem w stanie się nauczyć.