

# 10 praktycznych wskazówek dotyczących zmotywowania siebie do nauki\*



# 1. Przemyśl sensowność i wartość wykształcenia we współczesnym świecie.

Pamiętaj o tym, że obecnie pracodawcy poszukują dobrze wykształconych pracowników. Dlatego już teraz zacznij myśleć o swojej przyszłości, wg zasady: „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”. Poza tym przemyśl, jakie korzyści wynikają dla Ciebie z tego, że będziesz się uczyć (możesz zrobić sobie ich spis i powiesić w widocznym miejscu w swoim pokoju).

2. Spróbuj zamienić czasownik „muszę” na czasownik „chcę” i na przykład powiedz: „chcę napisać to wypracowanie”, zamiast „muszę napisać to wypracowanie”. Prawda, że brzmi inaczej?...

3. Zastanów się, co Cię powstrzymuje przed przystąpieniem do nauki. Każdego może blokować coś innego: jednych lęk, strach czy obawa, że sobie nie poradzą, innych - obniżony nastrój z powodu jakichś kłopotów. Znając charakter „blokady”, możesz jej się pozbyć.

4. Zrób sobie listę tego, co jest zadane i tego, czego powinienes się nauczyć. Ułóż zadania od najłatwiejszych do najtrudniejszych i wykonuj je po kolei (skreślaj z listy wykonane zadania).

5. Najtrudniejsze zadania podziel na mniejsze części i ustal terminy ich wykonania. Postaw sobie jasne cele w obrębie każdej części i ustal, po czym poznasz, że je osiągnąłeś – wówczas będziesz mieć poczucie, że robisz postępy (a to dodatkowo zmotywuje Cię do nauki).

6. Jeśli zbyttnio koncentrujesz się na przewidywanych trudnościach, to najpierw staraj się ustalić, co masz zrobić, a później - jak. Staraj się wymyślić jak najwięcej sposobów na rozwiązanie danego problemu.

7. Nagradzaj siebie za postępy, za wykonane zadania. Najlepiej ustal przed zadaniem, jaką nagrodę sobie sprawisz (świadomość atrakcyjnej nagrody bardziej motywuje do działania!).

8. Możesz wykorzystać sposób uczenia się właściwy dla Twojego stylu (informacje o tym, co pomaga w nauce wzrokowcowi, słuchowcowi i kinestetykowi możesz otrzymać od pedagoga).
9. Wypracuj indywidualne nawyki związane z nauką, np. ucz się zawsze najedzony, w tym samym miejscu (ale nie na łóżku, które przecież kojarzy się ze snem, a nie nauką).

10. Rób przerwy podczas nauki,  
aby oderwać się na chwilę od tego, co robisz  
i odpocząć. Jednak pamiętaj o tym, aby prędzej  
ustalić, kiedy zrobisz sobie przerwy i ile czasu będą  
one trwały (w przeciwnym razie przerwy mogą trwać  
w nieskończoność).

I najważniejsze, ale i najtrudniejsze:

Jeżeli masz przekonania, że nauka jest nudna, trudna  
i czasochłonna to musisz zmienić te przekonania - nauka może  
być szybka, łatwa i przyjemna, trzeba tylko tego chcieć!

\*Opracowanie: K. Dudzińska, pedagog