

ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ ДО НАВЧАННЯ?

У житті кожного з нас виникають ситуації, коли наші цілі здаються нам недосяжними. Ми постійно ставимо собі нові цілі, прописуємо заплановане. Але часом буває так складно почати бігати зранку чи вчити англійську/німецьку/французьку. Особливо важко змусити себе вчитися тоді, коли тобі все це набридло. Тут на допомогу приходять мотивація.

Мотивація, згідно з визначенням – це стан (сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил), що спонукає людину спрямовувати свою діяльність на досягнення певної мети. Тобто, простіше кажучи, якщо в нас є мотивація на якусь дію, то вона спонукає нас до її реалізації, якщо мотивації немає, то або ми нічого не робимо, або дії не приносять нам задоволення.

Як же мотивувати себе до нових звершень та до навчання? Пропоную кілька простих, але дієвих кроків.

1. Зрозуміти, для чого тобі потрібно вчитися. В першу чергу необхідно усвідомити, що це твій власний вибір, не нав'язаний кимось, а зроблений самостійно. Коли ліньки вчитися, варто подумки сказати собі щось типу: це підвищить мою кваліфікацію і відкриє нові горизонти для самореалізації.

2. Усвідом вигоди. Створи мотиваційний лист – напиши всі переваги, які тобі дасть успішне навчання (повагу викладачів та одногрупників, успішна здача іспитів, вступ до ВНЗ або захист дипломної роботи, перспективна робота, можливість переїхати в інше місто або іншу країну, шанс отримати високооплачувану спеціальність). Вигоди повинні бути конкретними, а не абстрактними.

3. Розбий великі цілі на дрібні завдання. У навчанні дуже важливо прослідковувати динаміку власних успіхів. Тому необхідно розбити велику ціль (наприклад, вивчення англійської мови) на дрібні завдання (наприклад, знання 1000 слів, часів і так далі) і досягати їх. Кожне досягнуте завдання повинне заохочуватися і якщо ти не отримуєш винагороду ззовні, то організуй його для себе самостійно.

4. Правильно розпоряджайся своїм часом. Намагайся вчитися і відпочивати за складеним режимом.

5. Розвивай у собі силу волі. Часом трапляється так, що ніяка мотивація не здатна змусити почати вчитися. У таких випадках є лише одна порада: «Збери силу волі у рученьки і почни! Не тому, що так хочеться, а тому, що ТРЕБА!» Таким чином, ти будеш розвивати у собі силу волі, яка в майбутньому ще не раз стане у нагоді. Бо багато ще буде життєвих ситуацій, хай це буде студентське життя чи робота, коли так не хочеться, а треба!

6. Найскладнішим моментом у навчанні є перший крок, початок процесу. Зізнайся собі, як часто бувало так, що ти відтягував виконання завдання до останніх годин? Напевно, дуже часто, адже завжди знаходяться справи, які здаються важливіше навчання. Почати робити домашнє завдання завжди

складніше, ніж його закінчити. Адже так? Головною причиною складного старту є банальна лінь. Домашня робота може виявитися справою на 15 хвилин, але за неї треба ж сісти, почати думати, та як же цього не хочеться робити. Чим швидше ти подолаєш в собі лінь, тим швидше почнеш добре та результативно вчитися.

У підсумку зазначимо, що насамперед важливо зрозуміти, що таке психологія людини, знати свої бажання, знайти мотивацію, позбутися від прокрастинації і навчитися організовувати себе. Почни з маленьких кроків вже зараз і вже сьогодні ввечері ти відзначитимеш завершення свого першого ефективного дня.

Практичний психолог

Папп Е. Й.