

## MOTYWACJA DO NAUKI



**Motywacja** – to wewnętrzny stan gotowości człowieka popychający go do działania, pracy, a tym samym do osiągnięcia zamierzonych celów.

**Motywacja może mieć charakter:**

- **wewnętrzny**- czyli człowiek sam wyznacza sobie cele i pragnie je osiągnąć – ten rodzaj motywacji jest najskuteczniejszy,
- **zewewnętrzny** – to otoczenie, kara, nagroda zmusza człowieka do pewnych działań,

**Sposoby na motywację do nauki:**

1. Rozpoczynając naukę zapisz krótko w punktach co chcesz osiągnąć, czego się nauczyć.
2. Ustal dokładnie godziny, kiedy będziesz się uczyć i dokładnie ich przestrzegaj  
(to naprawdę od Ciebie zależy, czy usiądziesz do odrabiania lekcji czy nie).

3. Powiedz komuś z domowników, o której godzinie zaplanowałeś się uczyć i poproś o przypomnienie Ci o tym.

4. Jasno ustal cele uczenia się, czyli znajdź odpowiedź na pytanie, po co właściwie się uczysz.

5. Rozwiązuj problemy, zamiast skupiać się na myśleniu o nich, zamiast myśleć o tym, ile masz do zrobienia, zacznij to robić.

6. Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć: powiedz sobie w myśli „teraz będę się uczyć np. biologii” - niech Twój mózg wie, że czeka go praca.

7. Poznaj swoje mocne strony jako ucznia, zobacz, w czym jesteś dobry, nauka jakich przedmiotów przychodzi Ci stosunkowo łatwo.

8. Nagradzaj siebie za każdy sukces, nawet niewielki - kiedy uda Ci się dobrze przygotować do lekcji albo szybko odrobić pracę domową możesz sam siebie pochwalić albo zrobić coś, co lubisz.

9. Pamiętaj, że błędy i porażki zdarzają się wszystkim - nie popełnia błędów ten, kto nic nie robi.

10. Otaczaj się osobami pełnymi chęci do pracy - tacy ludzie będą Cię zarażać swoim zapałem.