

## **Motywacja, jak wzbudzić motywację do nauki?**

**Motywacja** to siła, która napędza nas do osiągnięcia zaplanowanych celów. To podejście do życia oparte o to, żeby chciało się chcieć. To określenie wszystkich procesów zaangażowanych w inicjowanie, ukierunkowywanie i utrzymywanie fizycznych oraz psychicznych aktywności człowieka.

Formy motywacji obejmują procesy umysłowe, które pobudzają, pozwalają na dokonanie wyboru i ukierunkowują nasze zachowanie. Motywacja wyjaśnia wytrwałość, mimo przeciwności losu.

### **Wyróżniamy dwa rodzaje motywacji:**

*Motywacja wewnętrzna* – angażujemy się w działanie pod nieobecność nagrody zewnętrznej. Ten rodzaj motywacji ma swoje źródła w wewnętrznych właściwościach człowieka, np. cechach osobowości, szczególnych zainteresowaniach i pragnieniach. Pojęcie motywacji wewnętrznej jest często rozumiane jako automotywacja, czyli motywowanie samego siebie. W tego rodzaju motywacji realizujemy działania, w efekcie których niekoniecznie osiągamy korzyści materialne, a satysfakcję daje nam już samo osiągnięcie celu.

*Motywacja zewnętrzna* – człowiek podejmuje się wykonania zadania w celu osiągnięcia nagrody lub uniknięcia kary, czyli dla zewnętrznych korzyści, np. w postaci pieniędzy, pochwał, lepszych ocen w szkole.

### **Jak zmotywować się do nauki - przykłady:**

1. Postaraj się odkryć, dlaczego odwlekasz naukę. Zrozumienie tego będzie pierwszym krokiem do uzyskania motywacji. Zastanów się co powoduje, że odkładasz naukę.
2. Podziel naukę na etapy, każde większe zadanie na mniejsze porcje.
3. Nagradzaj się, po każdym wykonanym zadaniu przeznacz trochę czasu na przyjemności, relaks.
4. Wypracuj systematyczność i nawyk nauki.
5. Postaraj się znaleźć powody do nauki, odpowiedz sobie na pytania: dlaczego się uczyć?, co mi da nauka w przyszłości?
6. Zaczynaj używać mapę myśli, rób notatki za pomocą powiązanych ze sobą strzałkami lub liniami i wynikających z siebie słów-kluczy.
7. Spróbuj zrozumieć temat, a nie tylko zapamiętaj go.
8. Jeżeli to możliwe ucz się z innymi, w grupie.
9. Zorganizuj dobrze swój czas.

10. Rozłóż naukę w czasie, daj sobie czas na odpoczynek.

11. Zaplanuj relaks, ćwicz regularnie, dbaj o sen i prawidłowe odżywianie się.

Zachęcam również do zapoznania się z materiałem zawartym w poniższym linku z zakresu psychologii uczenia się:

**[www.youtube.com/watch?v=Ne83-0XIq\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=Ne83-0XIq_E)**