

W jaki sposób zmotywować się do samodzielnej nauki?

Ile jest takich spraw, które chcielibyśmy zmienić, ale kiedy przychodzi moment działania, nie robimy nic w tym obszarze. Postanawiamy, że będziemy się uczyć, a kiedy siadamy do nauki, to zaczynamy surfować po Internecie, zapadamy w drzemkę lub oglądamy serial na Netflixie. Zamierzamy, że będziemy biegać, a wybieramy siedzenie w fotelu pod kocem z paczką ulubionych ciasteczek. Mamy do siebie żal, że nie zrealizowaliśmy tego, na czym nam zależy. Przyczynę swoich niepowodzeń możemy upatrywać w braku motywacji. Często mówimy: „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”. Zapoznajmy się zatem z kilkoma trikami, które pomogą nam się zmotywować do pracy, zwłaszcza do nauki, kiedy siedzimy w zaciszu swojego pokoju. Oto one. Sposoby, jak zmotywować się do nauki.

- 1. Miej jasność co do tego, dlaczego chcesz się uczyć** – sposobem zmotywowania się do nauki jest bardzo jasne określenie, dlaczego chcesz się uczyć. Nie będziesz nigdy naprawdę zmotywowanym, jeżeli nie będziesz dokładnie wiedzieć po co i dlaczego się uczysz. Zadaj sobie pytania: Po co i dlaczego się uczyć? Co mi daje to, że teraz się uczyć? (może chcę wiedzieć więcej i się rozwijać; chcę się dostać na dobre studia; chcę wyrobić w sobie nawyk systematyczności połączony z odkrywaniem nowych rzeczy; chcę w przyszłości zapewnić to, co najlepsze mojej przyszłej rodzinie; chcę żyć bez żalu do siebie).
- 2. Posprzątaj, unikaj rozpraszaczy uwagi** – miejsce nauki powinno być uporządkowane. Bałagan negatywnie wpływa na koncentrację. Jeżeli na biurku leżą przedmioty, które przykuwają Twoją uwagę, to musisz wkładać wysiłek, żeby je ignorować i skupiać się na nauce. Zużywasz w ten sposób więcej swojego ograniczonego zasobu uwagi i trudniej o dłuższą koncentrację potrzebną do nauki. Jeżeli do nauki potrzebujesz korzystać z laptopa czy telefonu, to wcześniej wyłącz powiadomienia komunikatorów, portali społecznościowych i gier. Twój system pamięciowy działa lepiej kiedy jest skoncentrowany na jednym zadaniu. Robienie wielu rzeczy jednocześnie sprawia, że nauka nie będzie efektywna. Trudniej ci będzie zrozumieć i zapamiętać materiał. Popelniał będziesz więcej błędów i będziesz potrzebował więcej czasu na wykonanie nawet prostych zadań.
- 3. Podziel naukę na etapy** – często powodem odwlekania nauki jest to, że zadanie, które jest do wykonania wydaje Ci się przytłaczające. Zaraz uruchamia Ci się myślenie, „Ja tego nie zrobię”, „To za dużo”. Właśnie wtedy proponuję podzielić naukę na części, etapy. Podziel

każde zadanie na mniejsze fragmenty. Dokładnie zaplanuj, ile z tych etapów zrealizujesz każdego dnia. Wtedy okaże się, że nie masz już do czynienia z przytłaczającym zadaniem, a raczej serią możliwych do wykonania fragmentów. Fragmentem może być np. przeczytanie dwóch stron z podręcznika czy wyszukanie w Internecie trzech artykułów to Twojej pracy.

4. **Wypracuj nawyk nauki** – jesteśmy istotami, którymi rządzą nawyki, czyli jak podaje Słownik Języka Polskiego to „nabyte skłonności do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności”. Jak zabrać się do wypracowania nawyku nauki? Pierwszą rzeczą do zrobienia jest ustalenie harmonogramu nauki. Zaplanuj godziny, które codziennie przeznaczysz na naukę. Wybieraj bloki czasowe, które są takie same każdego dnia, np. od 16.30 do 18.30, aby uczenie stało się nawykiem i harmonogram był łatwy do zapamiętania. Uwzględnij porę dnia, w której czujesz się najbardziej produktywny i zmobilizowany. Zmuszanie się do nauki w porach dnia, kiedy czujesz senność, spadek energii, nie sprzyja nauce. Pamiętaj jednak, że nawyki nie powstają z dnia na dzień. Badania wskazują, że uformowanie nawyku wymaga od 20 do 30 dni. Tworząc harmonogram nauki miej na uwadze, żeby dla każdego przedmiotu zrobić listę zadań, które należy wykonać.
5. **Nagradzaj się** – za każdym razem, gdy zrealizujesz jednej lub dwa etapy nauki, nagradzaj się krótkim okresem relaksu, np. pięciominutowe ćwiczenia fizyczne przy otwartym oknie, zrobienie herbaty, kanapki, trzy minuty ulubionej gry na smartfonie. Nagradzanie siebie krótkimi i przyjemnymi przerwami jest ważnym elementem techniki dzielenia nauki na etapy. Trudno pozostać zmotywowanym, kiedy na horyzoncie nie widać nagród. Nagrody, podobnie jak zadania, warto jest wcześniej zaplanować i zapisać w harmonogramie.
6. **Ucz się w krótkich seriach** – badania dowodzą, że uczymy się lepiej, gdy nauka przebiega w krótkich cyklach. Takie podejście daje neuronom czas na uformowanie nowych wspomnień i wiedzy. Tworzy się trwalszy ślad pamięciowy w mózgu i następuje scalenie nowych informacji. Tak rodzaj nauki jest mniej męczący i nużący; wzmacnia koncentrację, dodaje sił i ochoty do dalszej pracy. Mózg jest bowiem trochę jak procesor, który się przegrzewa w trakcie przetwarzania informacji. Jeśli pracuje na pełnych obrotach przez 30 minut, to potrzebuje minimum 5 minut, aby się schłodził i powrócił do początkowej wydajności. Bez tego będzie popełniał błędy i będzie miał trudność z utrzymaniem koncentracji.
7. **Pomodoro** (aplikacja) – technika zarządzania czasem. To 25-ciominutowy segment czasu, który maksymalnie wykorzystujesz na wykonanie jakiegoś zadania. Przez ten czas

maksymalnie skupiasz swoją uwagę, aby poświęcić ją tylko i wyłącznie na wykonanie jednego zadania. Po 25 minutach zrób przerwę 5-10 minutową na odpoczynek (np. przejście się po pokoju, wyjście na balkon, do ogrodu, zrobienie sobie herbaty, sprawdzenie co dzieje na mediach społecznościowych. Ważne jest jednak, aby pilnować czasu przerwy. Po wyznaczonych 5 lub 10 minutach wróć do kolejnego 25cioletowego czasu nauki, w którym poświęcisz całą swoją energię na wykonanie określonego zadania. Po 3 lub 4 odcinkach Pomodoro zrób sobie dłuższą przerwę (15-30 minut). Potraktuj to jako nagrodę za dobrze wykonaną pracę. Bardzo ważne w tej metodzie jest to, aby skrupulatnie pilnować czasu nauki i przerwy. Po kilku dniach zauważysz jak samodzielnie jest w stanie efektywnie pracować.

8. **Bądź aktywny fizycznie** – jeżeli to możliwe ćwicz codziennie od 20 do 30 minut. Aktywność fizyczna nie tylko poprawia Twoją kondycję i wytrzymałość, ale wpływa także na Twoją zdolność koncentracji i właściwe dotlenienie mózgu. Znajdź sobie sport, który sam w sobie jest dla Ciebie źródłem radości. Wystarczą najprostsze ćwiczenia – szybkie chodzenie, bieganie, skakanie na skakance. Ważna jest systematyczność. Lekkie ćwiczenia bezpośrednio po nauce poprawiają przypominanie sobie nowych informacji.
9. **Nie oczekuj, że będziesz czuł się zmotywowany cały czas** – nikt przez cały czas nie czuje się zmotywany. Czasami motywacji po prostu nie ma. Nie czekaj wówczas na nią, aby wykonać swoje zadania. Wypracowane nawyki związane z nauką, pozwolą Ci ograć brak motywacji.

Powyżej zaprezentowałam Ci kilka sprawdzonych zasad i technik, aby zwiększyć swoją motywację do nauki. Niektóre może już stosujesz, niektóre może są dla Ciebie nowe. Warto wypróbować i zobaczyć, czy działają w Twoim przypadku. Gwarantuję, że żadna z nich nie jest szkodliwa dla Twojego zdrowia i samopoczucia.

Magdalena Cabaj

Motywacja do samodzielnej nauki w domu. Jak się uczyć? (w:) Pogaduchy Belfrów

Jak zmotywować się do nauki (w:) www.aniakania.com.pl

jaksieuczyc.pl

Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce – o budowaniu motywacji (w:)

www.pracowniadobregostylu.pl

Jak zmotywować się do nauki? (w:) www.rosnijwsile.pl