

КАК ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ К УЧЕБЕ **(полезная информация для учеников и их родителей)**

- Составьте список причин, почему вам нужно или почему вы хотите учиться. Каковы бы ни были ваши причины, запишите их на листке бумаги и разместите его там, где сможете постоянно его видеть. Когда у вас возникнет желание пропустить учебную сессию, перечитайте список, чтобы напомнить себе, почему вам нужно усердно заниматься.
- Причины заниматься могут варьироваться от желания получить хорошие оценки и поступить в хороший университет до стремления сохранить стипендию или просто избежать неприятностей из-за плохой успеваемости. Нет значительных или незначительных причин, добавляйте в список все! Занимайтесь в одно и то же время каждый день, чтобы это превратилось в привычку.
- Попробуйте вести ежедневник, если у вас его еще нет. Можно использовать приложение календаря на телефоне или купить физический ежедневник для записей. Составьте расписание занятий на каждый день, чтобы больше ничего не планировать на это время. Повысьте концентрацию, совершив быструю прогулку перед учебой. Немного расслабьтесь и повысьте уровень эндорфинов с помощью 10–15-минутной тренировки. Когда вы сядете за учебу после этого, вам будет легче концентрироваться и удерживать внимание на изучаемом материале. Перед учебой перекусите чем-нибудь полезным и выпейте немного воды, чтобы вы могли концентрироваться. Голод и жажда могут быть серьезными отвлекающими факторами, когда нужно сидеть и учиться. Избегайте сладких продуктов, чтобы в итоге не сдать позиции
- Овощи, фрукты, орехи, сыр, йогурт — вот хорошие примеры перекусов. Освежитесь и переоденьтесь в удобные вещи. Если вы ощущаете вялость и отсутствие желания учиться, примите холодный душ или умойтесь. Выберите одежду из мягкой ткани, которая приятна к коже. Колючие бирки или тугая резинка на поясе будут отвлекать вас от работы. Одежда должна быть комфортной и вашего размера. Учитывайте температуру в помещении и при необходимости держите под рукой теплые вещи. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост на затылке для хорошего обзора.
- Вещи не должны ощущаться как пижама, иначе вы начнете засыпать за работой. Отключите все гаджеты, которые вам не нужны для учебы. Или, если вам нужно использовать телефон для установки таймера, переведите его в «режим полета», чтобы вам не проходили уведомления. Не включайте телевизор в фоновом режиме и уберите телефон подальше (например, в другую комнату), чтобы не испытывать соблазна заглянуть в него.
- Есть также несколько отличных приложений, которые можно использовать, чтобы ограничить количество времени, проводимого в телефоне. Некоторые из них даже могут блокировать доступ к определенным сайтам на определенное время. Делайте все, что лучше всего подходит лично вам, будь то отключение интернета или установка блокирующих программ. Расположите задачи в порядке от простых к сложным или от меньших к большим. В зависимости от нежелания работать или сложности предметов можно выбрать такой порядок выполнения, при котором снизится уровень стресса и возникнет желание приступить к делу. Попробуйте выполнять задания от самого маленького к самому масштабному, от самого простого к самому сложному или наоборот, чтобы ваши задачи постепенно упрощались. Также можно выполнять

задания согласно учебному расписанию. Установите таймер на 10 минут и приступайте! Это может показаться простой задачей, но зачастую труднее всего именно начать, чтобы всерьез взяться за учебу. Установите таймер и приступите к работе над поставленной задачей. Как только время выйдет, установите таймер еще на 15–20 минут, прежде чем сделать первый перерыв. Как только вы начнете, вам будет легче продолжать. Установите таймер, чтобы знать, что учеба не вечна. Никто не хочет учиться часами напролет без остановки. Делайте частые, регулярные перерывы во время учебы. Можно также установить время окончания учебной сессии, чтобы знать, сколько часов вы будете заниматься в самом крайнем случае.

- Для фактических учебных отрезков устанавливайте таймер на 30–50 минут, а потом делайте рассчитанный по времени перерыв, прежде чем возвращаться к работе. Вы будете заниматься более эффективно, если будете знать, что в ближайшее время сработает таймер.

- Если вы занимаетесь сразу после школы, можно выполнять все задания до ужина, а потом отдыхать остаток вечера. Или, если вы учитесь поздно вечером, установите таймер на полчаса до сна, чтобы вы могли расслабиться. Попробуйте метод «Помидора»: установите таймер на 25 минут. Как только время выйдет, сделайте пятиминутный перерыв. Занимайтесь еще 25 минут, а потом сделайте еще один пятиминутный перерыв. Через каждые четыре 25-минутных блока позволяйте себе отдыхать 15–20 минут. Заручитесь помощью напарника по учебе. Это не значит, что вы фактически должны сидеть и учиться вместе. Скорее, у вас должен быть человек, с которым вы сможете связываться каждый день, чтобы не сбиваться с пути. Если вы будете знать, что вам нужно отчитаться перед кем-то в конце дня, достигли ли вы цели или нет, возможно, это поможет вам сохранять мотивацию для обучения, когда у вас не будет на это желания.

- Можно попросить напарника по учебе выходить с вами на связь, если от вас ничего не будет слышно в течение нескольких дней. Это поможет вам вернуться в строй и следовать своим планам, пока не утекло слишком много времени. Работайте в учебной группе или с репетитором, чтобы иметь обязательства перед людьми. Если работа в группе не мешает вам учиться, то работайте с другом или найдите учебную группу. Важно обсудить предпочтительный стиль обучения и другие аспекты до начала работы, чтобы проверить вашу совместимость. Поставьте ряд совместных целей и определите, как и когда они должны быть достигнуты. Если работа в группе не для вас, то найдите репетитора, с которым можно выполнять домашние задания. Договаривайтесь о занятиях наперед и рассматривайте подобные встречи как сроки выполнения задач.

- В учебной группе каждый может взять на себя конкретный вопрос. Вместе проще разобраться с темой. Награждайте себя в конце каждого учебного блока, чтобы продолжать двигаться вперед. Это может быть что-нибудь совершенно незначительное, например, насладиться кусочком любимого лакомства, проверить VK или Instagram на пять минут или сделать перерыв, чтобы обнять своего питомца. Запланируйте время для отдыха. Нельзя ожидать, что вы сможете учиться на протяжении пяти часов подряд. Мозгу понадобится перерыв! Возможно, вам нужно делать небольшой пяти или десятиминутный перерыв каждые полчаса. Если вы можете не терять концентрацию дольше, попробуйте заниматься 50 минут, а потом 10 минут отдыхать. Во время перерыва встаньте, пройдитесь, подышите свежим воздухом, перекусите или просто дайте глазам отдохнуть несколько минут.