

Самомотивация. Мотивируем себя учиться.

Когда то у каждого из нас случается ситуация, что необходимо что то делать, а не можем. И не просто нет сил, а улетучилась мотивация. Ведь когда она есть, мы находим и силы и ресурсы и делаем. Мы все как один рьяно беремся за дело, а потом по-тихонечку наш запал действовать пропадает, мы начинаем заниматься самообманом, что завтра точно все наверстаем и сделаем за два дня. Но реальность такова, что мы все просто напроосто забрасываем и иногда даже не пробуем об этом даже вспомнить, чтобы самим же не было стыдно от



незавершенных дел. Хотя, мы народ находчивый и всегда себе «любимым» находим оправдание.

Так что же такое все - таки мотивация? *Это наша с вами способность пробудить себя к активным действиям, для достижения определенных действий. Сам алгоритм мотивации выглядит следующим образом:*

- у нас возникает потребность в чем то;
- мы начинаем искать возможности для реализации;
- планируем;
- принимаем решение и начинаем осуществлять

задуманное;

— получаем результат.

По своей сути человек живет, удовлетворяя свои потребности по мере их возникновения. И чтобы у нас не пропадала мотивация нужно ставить правильные и достижимые цели. Когда не знаешь что, придешь не знаю куда. Для достижения цели и сохранения мотивации сделайте так, чтобы вы почувствовали как проходит процесс достижения цели. Не заниматься самообманом, а реально смотреть на сколько и как качественно вы продвигаетесь. Наш мозг устроен так, что ему можно говорить «халва, халва!», но от этого слаще во рту не станет. Необходимо то, что можно как иногда говорится, «пощупать» руками. Наш организм устроен так, что срабатывает инстинкт самосохранения энергии. Не видя результата, организм перестает на это действие выдавать энергию. И человек привык от всего получать удовольствие и избегать боли любого происхождения. Так вот знание этого нам должно помочь и не нужно спорить с природой. Просто нужно давать нашему мозгу своего рода доказательства наших действий.

Очень многое зависит от нашей уверенности в себе. Чтобы ее развить в себе нужно не многое всего лишь держать свое слово. Когда вы научитесь сдерживать слово данное другим, вы научитесь так же со временем держать слово данное самому себе.

Очень часто чтобы цель была достигнута, рекомендуется всеми фибрами своей души захотеть ее, страстно ее пожелать. Да так словно от этого зависит ваша жизнь. *Это как в той притче про ученика, что пришел на обучение к мастеру. Мастер взял его, но ничего с ним не делал. Тогда ученик пришел к мастеру и спросил его, отчего тот с ним не занимается и ничему не учит. Мастер*

просто взял ученика и повел его к реке, там они вместе вошли в воду. И вдруг в какой то момент мастер взял и резко запрыгнул ученику на спину, да так, что тот стал тонуть. Первое время ученик не понял, что же именно произошло, а потом резко стал сбрасывать мастера со спины, чтобы сделать живительный глоток воздуха. И когда он это сделал, мастер ему сказал: «Вот когда у тебя будет такое же желание учиться, как ты сейчас стремишься сделать глоток воздуха, тогда и начнется твое обучение!» Вот это и есть страстно пожелать достижение цели.

Наши чувства активно принимают участие практически во всех этапах алгоритма мотивации:

— побудительные чувства, те, что нас и заставляют что либо захотеть;

— предвкушение удовольствия, то чувство, которое возникает на этапе принятия решения;

— удовлетворение, то чувство, которое возникает когда мы достигли своей цели.

Способы самомотивации:

— необходимо четко понимать свои потребности;

— уметь создавать страстные желания для достижения цели;

— важно делать то, что именно вам нравится, а иначе смысл что то делать;

— придумать себе вознаграждение по достижении цели;

— уметь себя программировать аффирмациями (формулами самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну), настройками;

— и помимо поощрений нужно установить себе штрафные меры в случае того, если не сдержите данное себе слово.

Фокусируйтесь на одной задаче, не расплывайтесь. Ведь все незавершенные дела забирают вашу энергию, от этого то и возникает усталость. Выполните следующее упражнение: сядьте на стул и сами себе скажите: «Либо я сейчас приступаю к задуманному, либо так и остаюсь сидеть на стуле!».

Обязательное условие, стул должен стоять либо в центре комнаты, либо по возможности подальше от телевизора и доступа к интернету. Поверьте, по истечение малого количества времени, вам не захочется сидеть ровно на стуле и бездействовать.

Чаще себе задавайте вопрос: «А зачем я это делаю?»

Итак, рассмотрим основные причины низкой мотивации:

Первая причина низкой мотивации — это Ваша лень. Да, это звучит банально, но это так. Не все люди ленивые, и если Вы к таким не относитесь, тогда эта причина Вас не касается. Эта причина касается по-настоящему ленивых людей, которые просто не хотят ничего делать, так как привыкли к ничегонеделанию. Они только критикуют, умничают, дают советы, а сами являются полными нулями.

Вторая причина низкой мотивации — это нехватка энергии. Да, если Вам лень что-то делать, это вовсе не означает, что Вы лентяй. Просто у Вас не хватает энергии. Вы вроде бы хотите выполнить что-либо, но подняться с дивана очень трудно. Проблемы с энергетикой часто связаны с ведением неправильного образа жизни: поздно ложитесь спать, не занимаетесь спортом,

мало отдыхаете, сидите дома, не гуляете, стресс и депрессия и так далее. Ну как себя мотивировать, если Вы так живете? Чтобы себя мотивировать, первое, что Вам надо — это иметь огромный прилив энергии. Только энергичные люди достигают небывалых высот. Если у Вас будет высокая энергетика, вопрос — как себя мотивировать тут же потеряет свою актуальность. Люди с высокой энергетикой просто не могут сидеть, сложа руки.

Как поднять энергетiku? А очень просто. Вовремя ложиться спать, сбалансировано питаться, гулять, заниматься спортом, соблюдать режим труда и отдыха, медитировать. Только так Вы сможете поддерживать уровень своей энергетики на высоком уровне, а значит Вам никогда не будет лень что-либо делать.

Третья причина низкой мотивации — это отсутствие интереса. Поэтому мотивировать себя на учебу дело не простое. Ведь по сути дела, почти каждому второму школьнику не интересен школьный материал. Многие дети просто забывают на учебу.

Поэтому, если Вы хотите мотивировать себя, Вам необходимо иметь четкое представления того, чего Вы получите в итоге. Какую выгоду Вы получите? То есть, чтобы себя мотивировать, Вы должны увидеть конечную выгоду и эта выгода должна Вас интересовать.

Четвертая причина низкой мотивации — это отсутствие желания. Вы наверняка скажите, что желание у Вас есть, просто как-то руки не доходят. Чтобы оставаться мотивированным, Вам необходимо:

- 1) Развивать трудолюбие.
- 2) Иметь высокий уровень энергетики.
- 3) Иметь жгучее желание.
- 4) Вы должны видеть конечный результат (выгоду).
- 5) Выгода (награда) должна Вас сильно интересовать.
- 6) Желательно иметь товарища по подотчетности.
- 7) Вас должно что-то не устраивать

Хочешь, чтобы твоё обучение было успешным? Тогда развивай необходимые для этого навыки и привычки. Они пригодятся и во время учёбы, и после.

1. Будь ответственным. Чтобы чего-то достичь и в учёбе, и в жизни, ты сам должен осознать свои приоритеты и следить за эффективным распределением времени и ресурсов.

2. Будь собран. Умей концентрироваться на своих целях, принципах и ценностях. Не отвлекайся от своей цели, следуй своим приоритетам, а не подсказкам и пожеланиям других. Распределяй приоритеты в зависимости от трудности материала.

3. Будь рационален в выборе места и времени для учебной и исследовательской работы. Они должны способствовать продуктивной и сосредоточенной деятельности.

4. Стремись выполнять всё наилучшим образом. Пусть все (и преподаватели, и однокашники) увидят тебя с лучшей стороны. Старайся делать всё блестяще не только для себя, но и для всех остальных.

5. Ищи эффективные и наилучшие способы решения проблем. Если в изучении материала зашёл в тупик, ищи новые пути, попроси помощь у преподавателя, друга, посоветуйся с каким-либо специалистом или более опытным в этой области человеком.
6. Стремись быть к себе требовательным. Доводи до конца начатое, не поддавайся соблазнам облегчить поставленную задачу или решить проблему за счёт других. Высокий уровень требований и притязаний к себе - важное условие успешного обучения.
7. Стремись к повышению самооценки, к уверенности в своих силах. Неуверенность заранее обрекает на поражение.
8. Ищи способы самомотивации и овладевай ими. Учебная мотивация обеспечивает в обучении при достижении цели и решении проблемы положительные переживания, поэтому необходимо знать, как себя мотивировать, если этот процесс притормозится или по каким-либо причинам желание идти вперёд пропадёт. Чтобы не остановиться, следуй советам:
- понаблюдай за собой, найди свои способы - приёмы, которые заставят двигаться вперёд, и используй их и впредь;
 - используй принцип «маленьких успехов», когда каждый день ставится небольшая цель (просто выучить несколько строк из хорошего стихотворения, сходить в магазин за продуктами для пожилых соседей и т.п.), а её достижение становится маленькой победой, трамплином к новым высотам.
 - не отступай при неудаче, если не удалось достичь цели, ведь это тоже опыт, который пригодится в жизни.
9. Постоянно развивай в себе волевые качества:
- ориентируйся в своём развитии на лидера, развивай и себе лидерские волевые качества.
 - следи за своим поведением, одеждой, манерами: будь опрятен, внимателен, уверен в себе, корректен и приветлив, держись с достоинством;
 - учись принимать быстрое мотивированное решение, будь твёрд и последователен в своих поступках;
 - стремись не только понимать людей, но и определять их достоинства и недостатки, слабые и сильные стороны их личности: одни прекрасные математики и физики, но разговор на темы литературы их ставит в тупик, другие, наоборот, асы в поэзии, но конус от призмы отличить не могут, для одних похвала - стимул к работе, для других понятен только приказ и т.д.
10. Учись общаться с людьми, ведь мы все индивидуальны и не всегда, отношения с окружающими строить легко. Коммуникативные люди более успешны в общении.
- хотя бы раз в неделю стань простым слушателем для своих друзей, не обязательно быть и советчиком, главное уметь выслушать, попытаться понять проблемы других;
 - стремись приобретать опыт выступления перед публикой (удобнее это делать выступая перед классом, перед одноклассниками, и даже перед своей семьёй), это всегда пригодится в жизни.

- учись отстаивать позиции в споре, если уверен в правоте, не избегай ситуаций спора в повседневной жизни (если ты никогда не торговался на рынке или не вступал в переговоры с продавцами, выбирая или обменивая товар, попробуй, это тоже будет твоим опытом).

Таким образом, Вы будете развивать у себя силу воли, которая в будущем ещё не раз пригодится. Удачи!