

## Как мотивировать себя на учебу

Учеба - это достаточно трудоемкий процесс, об этом знает каждый. Часто очень трудно заставить себя учиться. Особенно когда родительского контроля нет, шум вокруг мешает сосредоточиться, да и лень корпеть над учебниками, когда другие развлекаются.

Как же мотивировать себя на учебу? Рассмотрим основные принципы мотивации.

### Ставим цели и достигаем их

Для чего вы получаете образование? Хочется стать образованным или хотя бы грамотным, или «потому что так мама хочет». А может быть, вы приняли осознанное решение получить хорошее высшее образование, диплом, знания для получения престижной работы в будущем. Если это так, то конечную цель обучения вы для себя уже определили.

Теперь необходимо двигаться к ней. Для этого ставим себе подцели. Например, закончить эту четверть без «троек». Или еще сузим рамки до написания контрольной работы на «отлично». Причем, ставьте цель не в форме «я хочу сдать или написать» и даже не в форме «я сдам, напишу», а в настоящей или в будущей форме, как будто вы это уже сделали: «я сдаю, я сдал». Вот тогда вы запускаете свое подсознание в нужное русло.

Если вы видите, что получаете неплохие оценки, то можно поставить себе цель получить аттестат с отличием. Чем не мотивация? И не забудьте после каждой удачно достигнутой подцели себя поощрять. Это подстегнет вас к новым действиям.

### Оборудуем рабочее место и убираем «раздражители»

Атмосфера, в которой вы хотите изучать материал, имеет большое значение. Согласитесь, вам легче воспринимать информацию в тихом месте в одиночестве, чем с шумными соседями. Если у вас есть возможность, то выделите себе специальную комнату для занятий или ищите укромное местечко в школьной библиотеке.

Проверьте, чтобы в наличии были все необходимые вещи: тетради, учебники, ручка и прочее. Поиск недостающего предмета может вас отвлечь на долгое время. Постарайтесь, чтобы поблизости не было компьютера и телефона. Банальная проверка почты может вылиться в несколько часовое брожение по всемирной паутине.

Девушкам советуем тщательно убирать волосы, т.к. они имеют привычку их тереть или заплетать косички. За этим занятием в размышлениях ни о чем незаметно пролетают дорогие минуты.

### Первый шаг сделать трудно!

Самым сложным моментом в обучении является первый шаг, начало процесса. Признайтесь себе, как часто бывало так, что Вы оттягивали домашнее задание до последних часов своего бодрствования?! Наверное, частенько – ведь всегда находятся дела, которые кажутся важнее домашней работы. Согласитесь, что начать делать домашнее задание всегда сложнее, чем его закончить. Ведь так?!

Главной причиной сложного старта является банальная лень. Домашняя работа может оказаться делом на 15 минут, но за неё ведь нужно сесть, начать думать, а ведь как этого не хочется делать. Чем быстрее Вы поборите в себе лень, тем быстрее начнете хорошо учиться.

## Планируем свое время и начинаем действовать

Придерживайтесь определенного графика, например, каждый день, после обеда два часа вы занимаетесь. Систематизация действий даст вам правильную настройку на учебу. Вы просто привыкните каждый день делать одно и то же. Конечно, мы не в армии и исключения имеют место быть.

Особое внимание уделяйте подготовке к экзаменам. Старайтесь делать это не в последние дни или накануне, а заранее, чтобы не оставить переживаниям по этому поводу ни малейшего шанса.

*Возьмите себе за правило больше делать, а не говорить о том, что вы хотите сделать. Главное начать, поверьте, если вы откроете тетрадь, то вероятность того, что вы что-то там прочтете, будет выше, чем, если вы не сделаете этого.*

Напоследок хотелось бы пожелать успешной мотивации и легкой учебы.

По материалам Федерального образовательного портала [УчисьУчись.рф](http://УчисьУчись.рф)