

MOTIVACIJA IN UČENJE

Dragi učenci vedite, da mnogim šolskim neuspehom botruje pomanjkanje motivacije, in ne sposobnosti!

Če si motiviran, si se pripravljen učiti v najrazličnejših situacijah, včasih tudi v izrazito neugodnih razmerah.

Kaj je pomembnejše za učenje: sposobnost ali motivacija?

Sposobnosti so samo možnosti za učenje. Šele motivi pa to možnost uresničijo.

Motivacija za učenje lahko pomembno pozitivno vpliva na tvojo sposobnost in zavzetost pri učenju ter posledično na ocene.

Prava motivacija omogoča bolj osredotočeno učenje, z veliko več koncentracije.



Naslednji nasveti o tem, kako se učinkovito učiti, te bodo motivirali za učenje in ti pomagali premagati odlašanje.

1. Zastavi si cilj

Odlična motivacijska tehnika, ki jo lahko preizkusite na sebi, je zastavljanje dobrih ciljev. Ti so lahko kratkoročni (npr. pridobiti lepo oceno, razumeti snov, ...) ali dolgoročni, ki se nanašajo na vaše dosežke tekom celega šolskega leta (učni uspeh).

Premišljeno izbrani cilji vas bodo navdihnili k temu, da dosežete nove višave in vaš resničen potencial. Zelo pozitiven stranski učinek odličnega cilja je, da bo močno povečal vašo vztrajnost.

Pomembni nasveti za zastavljanje ciljev:

1. Zapišite cilje
2. Izognite se nejasnostim, nasprotjem in nujnostim
3. Glavne cilje razbijte na nekaj manjših
4. Zapišite, kako nameravate doseči vaš cilj
5. Vizualizirajte si, kako ste cilj že dosegli in se ob tem počutili
6. Zadovoljitev: nagradite se, ko cilj dosežete 😊

2. Nagradi se

Preprosto je. Zastavite si cilj in določite primerno nagrado, ki je boste deležni, ko cilj dosežete. Vsakokrat, ko se nagradite ob dosegu cilja, so vaši možgani deležni pozitivnih čustev, kar vodi v zavedanje, da trud prinaša pozitivno nagrado.

V skladu s formulo **veliko truda + doseg cilja = zadovoljitev**, začnete povezovati trdo delo z zadovoljstvom. Na prihodnje izzive boste začeli gledati kot na priložnosti, da ste nagrajeni. Tako se bo vaša motivacija za učenje povečala in obdržali jo boste na visokem nivoju, vse dokler ne dosežete cilja. Veliki dosežki naj prinašajo velike nagrade, majhni pa majhne. Prav tako je ključno, da se ne nagradite, če vam spodleti. Nagrado morate dobiti šele, ko cilj dosežete, ne prej.

3. Preprosto začni

Kadarkoli vam primanjkuje motivacije, da bi začeli z učenjem, ste še toliko bolj dovzetni za vse zanimive stvari, ki se dogajajo okoli vas. Raje bi gledali televizijo, igrali igrice, poslušali glasbo, klepetali s prijatelji preko »WhatsApp-a«, »FB-a«,

dodali zanimivost na »Instagram«, poslušali glasbo ali se družili s prijatelji. *Preprost trik, s katerim lahko premagate to stanje je, da **preprosto začnete**.* Pripravite se do tega, da se začnete učiti, ne glede na to, ali ste utrujeni ali če je snov povsem nezanimiva.

4. Uči se sproti

Eden izmed glavnih razlogov, zakaj večina ne mara učenja je, ker predolgo odlašate, preden se začnete učiti. Če se ne učite sproti, se vam nabere preveč snovi, ki se jo je potrebno naučiti.

Rešitev obstaja 😊!

Redno opravljajte naloge, ki so vam dodeljene. Le-te vam učitelji dodelijo z razlogom in za vaše dobro. To še zdaleč ne pomeni, da se morate vsak dan več ur učiti, pač pa, da vsak dan naredite en korak proti končnemu cilju in razumete snov, ki je trenutno na urniku.

5. Poslušaj glasbo

Glasba je čudovit način za motiviranje, saj v nas vzbuja pozitivne občutke. V nas prebudi optimizem in nore občutke, da lahko naredimo, karkoli si že zadamo. Če ta način motivacije primerjamo z drugimi, je poslušanje glasbe daleč najpreprostejši način, da se navdušimo nad učenjem.

Glasba je čudovit način za motiviranje, saj v nas vzbuja pozitivne občutke. V nas prebudi optimizem in nore občutke, da lahko naredimo, karkoli si že zadamo. Če ta način motivacije primerjamo z drugimi, je poslušanje glasbe daleč najpreprostejši način, da se navdušimo nad učenjem.



Izberite skladbe, ki motivirajo in so navdihujoče. Te vas bodo nemudoma napolnile z energijo in vas nasmejale do ušes. Zgrabite torej slušalke, vklopite stereo naprave in poslušajte.

6. O šoli razmišljaj pozitivno

Vaš odnos do šole in šolanja lahko ima velik vpliv na vašo motivacijo. K šolanju in učenju nasploh pristopajte s pozitivno motivacijo. Morda je ta premik v perspektivi vse, kar potrebujete.

7. Znebi se negativnih občutkov

V času šolanja boste občasno soočeni z negativnimi čustvi, kot sta jeza in razočaranje. Ne zapravljajte dragocenega časa in energije za negativne občutke o vaših učiteljih, sošolcih ali situacijah, ki jih ne morete spremeniti ali nadzirati.



8. Premagaj odlašanje in »motilce«

Odlaganje – ali katerikoli drugi »motilci« – lahko imajo negativen vpliv na vašo zmožnost, kako se motivirati za učenje. Zaradi tega je izjemno pomembno, da si uredite prostor za učenje, kjer vas nihče ali ničesar ne bo motilo. Odstranite nepotrebne »motilce«, ki odvrčajo vašo pozornost od pomembnega in vam otežujejo koncentracijo (TV, mobilni telefon, internet ipd.).

Ko boste začutili utrujenost, pa si le vzemite odmor, skočite na svež zrak, se nadihajajte, potelovadite, zaplešite 😊.