

Как мотивировать себя учиться?

На дворе уже середина апреля, все твои одноклассники выбирают предметы, которые они будут сдавать на ЦТ, готовятся к вступительным испытаниям, занимаются с репетиторами и на курсах, а ты решил заниматься сам, но ты почему-то ещё никак не можешь себя заставить делать это?

Вот пара советов, как заставить себя учиться! Ведь мотивация - твой главный двигатель.

1. Во-первых, **определись с предметами, которые тебе необходимо сдавать**, ведь готовится ко всему подряд очень плохая идея: пустая трата сил и времени, которая, как правило, не даёт высоких результатов ни на ЦТ, ни при поступлении.

2. Пойми, что ты делаешь это не для кого-то (учителей, родителей, друзей), а получение хороших оценок - не есть главная цель твоих занятий. Вы делаете это не для того, чтобы кому-то что-то доказать (хотя и это может быть вашим вторичным стимулом), вы должны **заниматься сами для себя**. Ведь это только в ваших интересах получить на выходе то, о чем вы так давно мечтали.

3. Не стоит ставить перед собой абстрактные задачи, **поставьте конкретную цель**, достижение которой можно будет разделить на несколько этапов. Двигаться к цели будет легче, если вы уже будете видеть, что и какой этап у вас на носу, какую задачу вы уже выполнили, а какая следующая.

4. **Систематизируйте свои занятия**. Это, пожалуй, самое главное для вас. Попробуйте составить своё расписание. Помните, не стоит терроризировать себя, необходимо, чтобы занятия были системными, а график занятий был максимально удобным и комфортным для вас. Ведь чем удобнее для вас происходят занятия, тем комфортнее и более удовлетворённым вы себя ощущаете. К примеру, для того, чтобы максимизировать полезность ваших занятий, лучше после школы/курсов/репетитора немного отдохнуть, а потом с новыми силами рваться в бой. Помните, если вам комфортнее заниматься вечером, освобождайте вечер для подготовки, если комфортнее сразу отстреляться, то делайте это днём. Но не откладывайте на "потом", часто это заканчивается нехваткой времени, нервами и многим другим.

5. **Визуализация** - выход для тех, кто без увиденного результата не видит стимула заниматься дальше. Нарисуйте/распечатайте/напишите своё расписание на большом листе бумаги и повесьте над столом. Или повесьте этапы подготовки с определенными задачами. Например, "а) разобраться с тестовыми вопросами и с их решением по физике; б) нарисовать пробные тесты ЦТ максимум с 1-2 ошибками;..." Как только вы достигаете определенного этапа, ставьте галочку напротив. Именно визуализация вашего расписания, выполнения ступеней поможет двигаться вперёд. Вы будете каждый день видеть, что вы сделали, а что предстоит сделать, то есть к достижению главной цели остаётся все меньше по сравнению с вчера шагов, которые необходимо пройти. Осознание, что совсем скоро вы добьётесь основной цели, - мотивирует лучше, чем кнут.

6. Обязательно **поощряйте себя** за выполненные пункты в своём листочке. Как только вы выполните то или иное, вы сможете сходить в кафе с друзьями, в кино, сможете заказать пиццу и т.д. Вы сразу начнёте заниматься регулярнее, и вам будет интереснее заниматься, чтобы получить свои "плюшки".

7. Постарайтесь **разрядить обстановку подготовки**. Окружите себя приятными и комфортными для вас вещами. Создайте приятную атмосферу в месте, где вы планируете заниматься. Таким образом, подготовка не будет нести в себе угнетающее настроение, а будет нести положительные эмоции. Это могут быть любые вещи: от канцтоваров, до цветов, фоток и мотивирующих картинок вокруг рабочего места. Но не перегрузите, иначе это будет вас только отвлекать.

8. Старайтесь работать в том темпе, который удобен для вас. Не подстраивайтесь под других, помните, **ваш труд - ваш результат**.