**МОТИВАЦИЯ В ОБУЧЕНИИ**

***Как заставить себя учиться? Куда девался весь пыл и интерес к учебе? Что делать, чтобы, наконец, начать приходить на занятия вовремя? Почему домашние работы не больше чем формальность? Это не вопросы "двоечника" или "неудачника". Это вопросы, с которыми в определенные моменты сталкиваются все студенты.***

**Несколько советов, которые помогут вернуть интерес к учебе:**

1. ***Не пропускайте занятий***. Чем больше вы пропускаете, тем больше отстаете. Человек невольно, даже на неосознанном уровне, стремимся избежать негативных чувств, связанных с пробелами в знаниях, и ищет предлога не ходить на занятия. В этом кроется большая опасность, так как если вовремя не опомниться, на занятия потом приходить уже не будет смысла. Даже, если вы делаете ошибки и многое не понимаете в материале, ходите на занятия в любом случае! Приходя на занятия, вы помещаете себя в благоприятную для обучения среду, которая будет способствовать вашему прогрессу.
2. ***Ставьте перед собой конкретные цели, а также сроки их выполнения.*** Если вы начинали обучение с «нуля», не стоит настраиваться на большой успех в короткие сроки. Исследования показали, что успешные в учебе люди ставят перед собой не великие цели, а те, которые чуть больше их возможностей. Помните, что в неделе 168 часов, поэтому точно определите, сколько времени вы уделите на изучение предмета. Если предмет дается вам с трудом, не откладывайте самостоятельные занятия на конец дня, когда вы уже ничего не способны понять, слишком устали и вам уже ничего не хочется.
3. ***Старайтесь сделать обучение умеренно сложным.*** Для того, чтобы человек не чувствовал себя демотивированным, обучение должно быть немного тяжелым, но все еще возможным для успешного выполнения. Изучая предмет, научитесь разбивать сложные темы на ряд простых. Начинайте работу с более сложных заданий, затем переходите к легким. Забегайте наперед и читайте материал, который вы еще только собираетесь проходить. Постарайтесь получить хотя бы общее представление о теме, подумайте какие слова, фразы или целые разделы вам будут не понятны, сосредоточьте свое внимание на них.
4. ***Избегайте слепого заучивания материала.*** Неосознанное повторение и зубрежка способны не только угасить мотивацию, но и окончательно вселить отвращение к учебе. Поэтому при рассмотрении материала старайтесь найти его смысл, увидеть логическую последовательность.
5. ***3найте и учитывайте свои индивидуальные особенности.*** Это позволит вам выработать свои личные навыки обучения. Сделайте их своей привычкой. Успех вам гарантирован, и мотивация, соответственно. Итак, чтобы учиться успешно вы должны хорошо знать:
* каким образом воспринимаете информацию (на слух, зрительно, при решении конкретных задач и т.д.);
* как запоминаете новую информацию (через повторение, впечатление, ассоциацию, построение связей, конспектирование, группирование данных и т.д.);
* какое время суток для вас наиболее благоприятно для обучения (утро, день, вечер, ночь).
1. ***Постарайтесь сами дать честную оценку своим знаниям.*** Спросите себя, как на вас влияют оценки? Какие оценки действительно побуждают вас к учебе? Если вы любите получать только «9» – получайте их. Если для вас «9» – лишнее доказательство того, что вам не обязательно сильно учиться, так как вы без труда получаете высокие оценки, – получайте «4». Для некоторых только низкая отметка может служить настоящим мотиватором. Только тогда, некоторые из нас начинают браться за учебу, так как иначе "выгонят".
2. ***Продуктивный отдых благоприятствует продуктивной работе.*** Усталость – злейший враг мотивации. Следовательно, работа и отдых должны быть четко сбалансированы, соответствовать уровню вашей работоспособности и степени необходимого вам отдыха (от мгновения до нескольких часов). Важно помнить, что основная цель отдыха – расслабиться.
3. ***Вознаградите себя.*** Для того, чтобы быть мотивированным, большинству из нас время от времени, нужно переживать успех, то есть видеть, что прилагаемые усилия идут на пользу. Отметьте свои достижения. Например, купите себе ту вещь, о которой давно мечтали! Это ещё раз подтвердит и закрепит внутри вас понимание, что вы можете, и главное разогреет желание продолжать обучение.
4. ***Мыслите позитивно.*** Настоящее обучение, как борьба, происходит только на поле битвы. Легко учиться, когда есть порыв, желание и энтузиазм. Тяжелей, когда нет ничего подобного, и вы достигаете цель, не взирая на обстоятельства. Если у вас нет желания учиться – сделайте вид, что есть. Иногда, нужно просто начать работать. При этом сказать себе: «Я люблю учиться!» или «Мне нравиться эта тема!».

*Материал подготовлен специалистами*

*социально-педагогической и психологической службы*