

## **10 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

### **Уважаемые студенты!**

Независимо от того, насколько сильна у вас внутренняя мотивация обучения, бывают моменты, когда она ослабевает. Ниже приводятся некоторые способы её оживления и причины, по которым эти способы могут оказаться действенными.

1. Вознаградите себя. Это повысит ваше настроение, станет подтверждением ваших достижений и вызовет желание продолжать.

2. Остановитесь и сделайте легкую разминку. Для эффективной работы вашему мозгу требуется много насыщенной кислородом крови. Если вы просто встанете со стула, это повысит снабжение мозга кислородом на 20 процентов. Физические упражнения помогут вам расслабиться и снять волнение. Вполне возможно, что во время разминки вы найдёте решение проблемы.

3. Сделайте перерыв. Если вы не слишком увлечены делом, то, по мнению многих людей, перерыв каждые 20-30 минут освежит ум, не отвлекая от выполняемой работы. Смена обстановки помогает взглянуть на проблему с другой точки зрения.

4. Проверьте, сформировали ли вы общую картину. Ваш мозг постоянно пытается установить связи, и поэтому предварительное формирование общей картины даст ему время на осознание смысла поступившей информации и "сбора" всех известных сведений о данном объекте.

5. Найдите другой способ разбивки изучаемого материала на части меньшего объёма. Мозгу легче справляться со сложными задачами в том случае, когда они разбиты на отдельные элементы.

6. Попробуйте получить информацию другим способом. Например, если вы долгое время воспринимаете информацию на слух, попробуйте переключиться на визуальное восприятие. Таким образом вы подключите к проблеме другую часть своего мозга. Большую помощь может оказать и визуализация успеха в решении данной задачи.

7. Отметьте свои достижения. Оценка своих достижений поможет вам продолжить занятия. В данном случае это составление списка своих успехов.

8. Найдите, над чем можно посмеяться. Доказано, что при смехе в мозге вырабатываются эндорфины, которые вызывают релаксацию.

9. Обратитесь за помощью к другу или члену семьи. Одна голова хорошо, а две лучше!

10. Остановитесь и вспомните, как вы поступили в прошлый раз, испытывая те же ощущения. Составьте список вариантов действия, которые вы использовали в подобной ситуации раньше. Мозг любит закономерности, и такой подход позволит ему сформировать новые связи.

**Успехов и удачи!**