

## 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. **Попытайтесь 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!

**Успехов и удачи!**