**Самомотивация в период самоизоляции**

Сейчас не простое время для всех нас и у многих появляются проблемы с мотивацией.

|  |  |
| --- | --- |
| * ***Постоянно дома*** | http://www.ugorizont.ru/wp-content/uploads/sites/39/2020/03/gcQEzJGI19RJ9.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| https://city-sochi.ru/wp-content/uploads/2019/03/1-295.jpg | * ***Замкнутое информационное пространство, как будто поставлено всё на паузу*** |

|  |  |
| --- | --- |
| * ***Тревога из-за неопределенности, так как невозможно предсказать, что будет дальше*** | http://www.tumenpro.ru/wp-content/uploads/2020/03/chelovek-v-maske.jpg |

В этих условиях пропадают силы.

Необходимо, что то делать, а не можем. И не просто нет сил, а улетучилась мотивация.

Ведь когда она есть, мы находим и силы и ресурсы и делаем.

**Что же такое мотивация?**

Это наша с вами способность пробудить себя к активным действиям, для достижения определенных действий.

***Сам алгоритм мотивации выглядит следующим образом:***

Очень многое зависит от нашей уверенности в себе.

|  |  |
| --- | --- |
| https://100kursov.com/uploads/2016/11/30/14/34/8da695958fef2425fb8a131e18946144.jpg | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1583391/pub_5e38e68e53de5721ccf797e6_5e38f66a7749463424e33216/scale_1200 |

**Давайте рассмотрим основные причины низкой мотивации**

***Первая причина низкой мотивации*** — это Ваша лень. Да, это звучит банально, но это так. Не все люди ленивые, и если Вы к таким не относитесь, тогда эта причина Вас не касается. Эта причина касается по-настоящему ленивых людей, которые просто не хотят ничего делать, так как привыкли к ничегонеделанию. Они только критикуют, умничают, дают советы, а сами являются полными нулями.



**Вторая причина низкой мотивации** — это нехватка энергии.

|  |  |
| --- | --- |
| Да, если Вам лень что-то делать, это вовсе не означает, что Вы лентяй.  Просто у Вас не хватает энергии.  Вы вроде бы хотите выполнить что-либо, но подняться с дивана очень трудно. | https://3.bp.blogspot.com/-AB56R-M-6RU/VgP9H1xN0TI/AAAAAAAAilc/NkZ92xjY4pw/s1600/Fotolia_62469510_Subscription_Monthly_M.jpg |

Проблемы с энергетикой часто связаны с ведением неправильного образа жизни: поздно ложитесь спать, не занимаетесь спортом, мало отдыхаете, [стресс, депрессия](http://www.worldmagik.ru/razdel/19/1) и так далее.

Ну как себя мотивировать, если Вы так живете? Чтобы себя мотивировать, первое, что Вам надо — это иметь огромный прилив энергии. Только энергичные люди достигают небывалых высот. Если у Вас будет высокая энергетика, вопрос — **как себя мотивировать** тут же потеряет свою актуальность. Люди с высокой энергетикой просто не могут сидеть, сложа руки.

**Как поднять энергетику? А очень просто:**

* вовремя ложиться спать;
* сбалансировано питаться;
* заниматься спортом, даже в домашних условиях;
* соблюдать режим труда и отдыха;
* [медитировать](http://www.worldmagik.ru/statja/11/1).

Только так Вы сможете поддерживать уровень своей энергетики на высоком уровне, а значит Вам никогда не будет лень что-либо делать.

|  |  |
| --- | --- |
| https://100kursov.com/uploads/2017/10/20/17/55/f7c851ef524254db5e04f7e51b92bd17.jpg | https://st4.depositphotos.com/10614052/21217/i/950/depositphotos_212170408-stock-photo-beautiful-young-woman-jumping-bed.jpg |

***Третья причина низкой мотивации*** — это отсутствие интереса. Поэтому **мотивировать себя на учебу** дело не простое. Ведь по сути дела, почти каждому второму студенту не интересен учебный материал. Многие студенты просто забивают на учебу.

|  |  |
| --- | --- |
| Поэтому, если Вы хотите мотивировать себя, Вам необходимо иметь четкое представления того, чего Вы получите в итоге. Какую выгоду Вы получите?  То есть, чтобы себя мотивировать, Вы должны увидеть конечную выгоду и эта выгода должна Вас интересовать. | https://www.rocketlawyer.com/blog/wp-content/uploads/2013/09/2014-03-17-166578139-c1.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Четвертая причина низкой мотивации —*** это отсутствие желания. | https://vyborok.com/wp-content/uploads/2019/09/f4212748e1073f0a46d2ba9f0f803947.jpg |

**Хочешь, чтобы твоё обучение было успешным, а самоизоляция не скучная?**



Тогда развивай необходимые для этого навыки и привычки. Они пригодятся и во время учёбы, и после.

**Учись восстанавливаться, поддерживать себя в хорошей физической и психологической форме, борись со стрессами.**

- ты можешь использовать метод «отстранённости», т.е. просто игнорировать раздражающую тебя информацию, как бы отстраниться от неё, «пропустить мимо ушей».

- найди свой приём, чтобы успокаиваться, например, считать до 10, говорить какую-либо считалочку, ходить по кругу, представлять летящие шарики или вспоминать что-то хорошее, приятное из жизни;

- не накручивайте себя заранее, если всё равно ничего не можешь изменить, ведь зная о существовании какой-то болезни, мы не начинаем лечиться, ещё не заболев;

- можно научиться простейшим упражнениям аутотренинга или медитации для снятия напряжения, послушать приятную для тебя музыку, сделать физические упражнения, а кому-то помогут танцы или созерцание картин природы и произведений искусства.



**Чтобы чего-то в жизни достичь, надо постоянно учиться, развиваться, стремиться к новым вершинам.**

***1. Составьте список причин, по которым вы учитесь.***

**Запишите их на листке бумаги и держите перед глазами. Когда захочется пропустить учёбу, перечитайте их. Так вы напомните себе, для чего вам нужно стараться.**

**Например, чтобы поступить в хороший университет, получить стипендию или сменить работу. Записывайте как можно больше причин — и весомых, и маленьких.**

**Иногда у вас совсем не будет мотивации, это естественно. В такие дни вам понадобится немного самодисциплины и этот список как раз придёт на помощь.**

***2. Находите что‑то интересное во всём***

**Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью.**

**Например, вам скучно читать книгу, которую задали по литературе, — попробуйте найти что‑то общее с героями. Не хочется учить биологию — представьте, сколько всего вы узнаете о самом себе и других живых существах.**

**Конечно, все предметы не могут интересовать одинаково. Но постарайтесь увидеть, как можно приложить полученные знания к собственной жизни. Это поможет не забросить занятия.**

***3. Регулярно поощряйте себя***

**После занятия достаточно чего‑то небольшого: съешьте любимую еду, поиграйте с домашним питомцем, посмотрите смешное видео или полежите в горячей ванне. А после экзамена радуйте себя чем‑нибудь более значительным. Например, выпейте кофе с друзьями в видео-чате.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***5. Учитесь вместе с кем‑то***  **Необязательно сидеть вместе в одной комнате. Но важно, чтобы был человек, с которым можно поделиться проблемами и рассказать о своём прогрессе. Договоритесь отчитываться друг другу о проделанной работе раз в несколько дней — так будет легче двигаться к цели и не терять время.** | http://inkrasnogorsk.ru/upload/gallery/446/226446_9dd5cf39fcd7c2acc5ca4dfaf08db9c4115075a8.jpg |

**Составьте график занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Приступайте к учёбе каждый день в одно и то же время, чтобы это стало привычкой** | https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1019109404.jpg |

**.**

**Если вы жаворонок, попробуйте вставать пораньше и заниматься по утрам. Если сова — выделяйте несколько часов на учёбу вечером.**

**Фиксируйте выбранное время в календаре, чтобы не было соблазна занять его чем‑то другим.**

**2. Распланируйте подготовку к экзаменам**

**Как только узнали дату теста или зачёта, внесите её в календарь. Поставьте напоминание за несколько дней или недель до этого, чтобы начать готовиться. Пусть у вас будет достаточно времени, чтобы всё выучить и повторить.**

**3. Разделите материал на части**

**Когда нужно усвоить большой объём информации, мы чувствуем себя подавленными и не знаем, с чего начать. Чтобы такого не было, разбивайте крупные задачи на более мелкие. Запишите каждый шаг на бумаге и постепенно выполняйте их один за другим, а рядом с выполненными ставьте галочку. Так вы будете видеть свой прогресс и чувствовать, что ситуация у вас под контролем.**

**4. Запланируйте время на отдых и расслабление. Не занимайтесь несколько часов подряд — давайте мозгу отдых. Делайте короткие паузы каждые 30–50 минут. На перерыве встаньте и немного разомнитесь, перекусите или просто дайте отдохнуть глазам.**

**Не забывайте выделять время на расслабление, особенно в период подготовки к экзаменам. Когда неделями напряжённо учите что‑то, обязательно нужно устраивать дни полного отдыха — так вы защитите себя от перегрузки.**

**Устраните отвлекающие факторы**

**1. Перед занятиями перекусите чем‑то полезным и выпейте воды.**

**Голод и жажда могут сильно отвлекать от умственных занятий, так что устраните их заранее. Не ешьте сладкое: от него вы только быстрее снова проголодаетесь. Перекусите чем‑то полезным, например овощами, фруктами, орехами, сыром или йогуртом. Если захотелось напитка с кофеином, ограничьтесь одной‑двумя чашками или одной банкой газировки, чтобы не перевозбудить нервную систему.**

**2. Повысьте концентрацию с помощью физической активности.**

**За 10–15 минут упражнений или ходьбы вы избавитесь от стресса и повысите уровень эндорфинов в организме. После этого легче будет сосредоточиться и запоминать информацию.**

**3. Отключите все электронные устройства, которые не нужны для учёбы. Не включайте телевизор как фон. Оставьте смартфон в другой комнате или в сумке. Если используете его в качестве таймера, установите режим полёта, чтобы не отвлекаться на уведомления.**

**Итак, самое главное, о чём следует помнить, это то, что интеллект и личность любого человека способны к постоянному развитию.**

**А это происходит только, если ты постоянно чему-то учишься, а самоизоляция закончится и мы все вернёмся к обычному образу жизни!**



**Педагог-психолог**

**Куликова Оксана Сергеевна**