



KAKO SE MOTIVIRATI ZA UČENJE?

Gotovo svaki student barem je u jednom periodu imao poteškoća s motivacijom za učenje.

Motivacija za učenje bitna je za uspješno svladavanje gradiva. Kada ste motivirani, puno je lakše održati pažnju određenu količinu vremena. Kada niste motivirani, poteškoće neće biti prisutne samo u području zadržavanja pažnje, već i samoga započinjanja s procesom učenja.

Sljedeći savjeti pomoći će Vam motivirati se za učenje:

- ✓ Nagradite se za uspješno obavljen posao. Nakon vremena provedenog u učenju, odaberite neku aktivnost koja Vas raduje, npr. kava s prijateljima, gledanje epizode omiljene serije.
- ✓ Organizirajte grupu učenja te učite zajedno s kolegama i prijateljima. Pri tome pripazite da svrha ove grupe ne postane većinom zabava i druženje.
- ✓ S vremena na vrijeme podsjetite se na svoje dugoročne ciljeve. Postizanje ovih ciljeva vrlo vjerojatno podrazumjeva akademski uspjeh, a akademski uspjeh zahtjeva učenje!
- ✓ Pokušajte ukloniti sve što Vam odvraća pažnju. Ukoliko ste okruženi stvarima koje biste radije činili nego učili, vjerojatno ćete se pozabaviti s njima radije nego učenjem.
- ✓ Razvijte interes za ono što učite i čime ćete se baviti: pokušajte doznati što više informacija o užem području koje vas zanima u okviru studija, uključite se u volonterski rad povezan s vašim budućim zanimanjem, doznajte koje su mogućnosti i primjene vašega područja interesa u praksi! Na taj će način i učenje gradiva unutar studija poprimiti novu dimenziju i stupanj smislenosti, a time postati i ugodnije.
- ✓ Tijekom učenja činite nekoliko manjih pauza. Kad osjetite da Vam je pauza potrebna, učinite ju u onom dijelu gradiva gdje ju je najlogičnije napraviti, npr. pri završetku cjeline, poglavlja. To će osigurati lakši nastavak nakon prekida.
- ✓ Uredite si ugodan prostor i okolinu za učenje. Bit ćete voljniji za učenje ukoliko Vas očekuje ugodan prostor.
- ✓ Odredite razumne dnevne ciljeve za učenje. Vjerojatno se nećete pomaknuti od početka ukoliko Vam se dnevni plan učenja čini „nemogućom misijom“.



CENTAR ZA SAVJETOVANJE I PODRŠKU STUDENTIMA - CSPS

- ✓ Načinite motivacijski poster koji sadrži viziju Vaših dugoročnih ciljeva, omiljene citate i sve što Vas pokreće prema napretku. Čitajte biografije osoba koje smatrate uspješnima ili svojim uzorima u području interesa. Osim u motivacijskom smislu, ova bi aktivnost mogla doprinjeti smještanju vlastitih poteškoća u drugu perspektivu kao i iznalaženju novih strategija rješavanja problema.
- ✓ Jednostavno započite! Kada to učinite, osjećat ćete se puno bolje nego kada brinete zašto još niste započeli s radom.
- ✓ Kad god osjetite poteškoće u započinjanju s učenjem, prisjetite se ove liste te si pokušajte pomoći s nekim od predloženih savjeta!

I upamtite – čuda se počinju događati kada započnete pridavati onoliko energije Vašim snovima koliko pridajete energije Vašim strahovima!

Pripremila: Doris Čuržik, dipl. psih.

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Zagrebu i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.