**Подростки спрашивают: Как замотивировать себя на учебу?**

*Если у тебя есть желание подробнее разобраться в этом вопросе, то для начала разберемся, что же такое мотивация?*

**Мотивация** – это *побуждение к*[*действию*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C); [психофизиологический процесс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), управляющий поведением [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), задающий его направленность, организацию, [активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) и устойчивость. Также под мотивацией понимается способность человека *деятельно* удовлетворять свои потребности.

Таким образом из этого определения следует, что наличие мотивации автоматически решает ряд задач и способствует более качественной и успешной деятельности.

*Так как же все-таки пробудить в себе мотивацию?*

Если мотивация – это способность деятельно удовлетворять свои потребности, то нам необходимо вспомнить какие потребности есть у человека. Рассмотрим мы их на примере «иерархии потребностей» (пирамиды) предложенной Абрахамом Маслоу. И подумаем какие из этих потребностей удовлетворяются в процессе обучения. Первое, что явно подходит - «потребности познавательные». Да-да, не удивляйся человеку действительно это присуще, и возможно ты сейчас не ощущаешь этой потребности и она лежит где-то глубоко «придавленная» долженствованием и обязанностью учиться, но она действительно есть. Иначе человек не познавал бы окружающий мир и себя с самого детства!

Но не только познавательные потребности реализуются в процессе обучения. Как видишь есть еще потребность в принадлежности. Под этим понимается желание человека принадлежать, быть причастным к социальной группе. В школьные годы этой социальной группой являются твои одноклассники. И какие бы отношения не складывались у тебя с классом, по сути — это первая продолжительная социальная группа в жизни человека. (Не спроста же появилась даже социальная сеть с таким названием).

Дальше мы видим потребность в уважении (почитании). И действительно, человек способный самоорганизоваться, стойко преодолевать трудности (ведь усвоение нового материала легким не назовешь), противостоять желанию все бросить, если что-то не получается (или вернуться к этому снова, если все-таки бросил) заслуживает уважения!

Если ты заметил внизу пирамиды (на низшем уровне) находятся физиологические потребности (утоление голода, жажды, потребность в отдыхе и т.д.) от удовлетворения которых зависит здоровье и жизнь человека.

На высшем уровне – потребность в самоактуализации, которая подразумевает реализацию своих целей, способностей, развитие собственной личности, того от чего зависит исполнение человеком своего предназначения. Так вот для удовлетворения этой потребности требуется немало ресурсов и получение образования, способность учиться - являются одними из основных.

Если поставить вопрос **«как замотивировать себя на учебу в режиме самоизоляции?»** остается добавить, что на данный момент изменилась лишь форма, суть осталась прежней - это образование, т.е. процесс [воспитания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [обучения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), приобретение знаний, умений, [навыков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA), [ценностных установок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), получение опыта деятельности и формирование компетенций..

И еще немного интересной информации для размышления. Далее следуют правила мотивации для студентов Гарварда. Может быть что-то полезное ты найдешь и для себя.

**Итак, 15 правил мотивации для студентов Гарварда:**

1. Если ты сейчас уснешь, то тебе, конечно, приснится твоя мечта. Если же вместо сна ты выберешь учебу, то ты воплотишь свою мечту в жизнь.
2. Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано.
3. Мука учения всего лишь временная. Мука незнания – вечна.
4. Учеба – это не время. Учеба – это усилия.
5. Жизнь – это не только учеба, но если ты не можешь пройти даже через эту ее часть, то на что ты, вообще, способен?
6. Напряжение и усилия могут быть удовольствием.
7. Только тот, кто делает все раньше, только тот, кто прилагает усилия, по-настоящему сможет насладиться своим успехом.
8. Во всем преуспеть дано не каждому. Но успех приходит только с самосовершенствованием и решительностью.
9. Время летит.
10. Сегодняшние слюни станут завтрашними слезами.
11. Люди, которые вкладывают что-то в будущее - реалисты.
12. Твоя зарплата прямо пропорциональна твоему уровню образования.
13. Сегодня никогда не повторится.
14. Даже сейчас твои враги жадно листают книги.
15. Не попотеешь, не заработаешь.

**Я очень надеюсь, что эта информация помогла тебе и поспособствовала мотивации к обучению!**