

Как заставить себя учиться? Что делать, чтобы, наконец, начать приходить на занятия вовремя? Куда девался весь пыл и интерес к учебе? Почему домашние работы не больше чем формальность? - Это не вопросы "двоечника" и не "неудачника".

Это вопросы, с которыми сталкиваются все.

Главное в них не в том, что они возникают, а то, как мы реагируем и отвечаем на них. Именно это определяет наши успех или неудачу.

- Наша жизнь переживает, как эмоциональные взлеты, так и падения. Иногда мы видим в обучении определенно ясный смысл, чуть позже - не видим ничего кроме попросту потраченного времени. Никто не спорит, легко учиться, когда есть желание и энтузиазм, но что делать, когда подобного и близко нет?
- Мы рассмотрим несколько наводящих вопросов и практических советов, направленных на то, как помочь самим себе прояснить свои мотивационные установки и справиться с периодамиющейся бесполезности или апатии к учебе.

На примере изучения иностранного языка

- **Зачем вам английский?**
- Это первое, над чем нам нужно задуматься. Несмотря на свою, на первый взгляд, банальность, вопрос предельно важен.
- Он является основанием для дальнейшего "строительства" учебного процесса.
- Бесполезно продолжать, если у нас нет четкой и ясной цели в обучении иностранному языку.
- Поэтому прежде чем подойти к другим аспектам данного рассуждения, выделите время, задумайтесь над вопросами, представленные ниже, загляните внутрь себя и постарайтесь дать себе честный ответ на каждый из них.

-

- Что значит для меня знание этого иностранного языка?
 - Что я хочу достигнуть?
 - Как знание этого языка поможет мне достичь своей основной или большей (предполагается больше, чем сам английский) цели?

Для того чтобы быть мотивированным, большинству из нас, время от времени, нужно переживать успех.

- То есть видеть, что прилагаемые усилия идут на пользу и окупают себя с лихвой.
- Однако для того чтобы учиться успешно мы должны понимать, как мы учимся.

Выделите время на определение того, каким образом мы лучше воспринимаем информацию

- (на слух, зрительно, при решении конкретных задач и т.д.);
- как мы запоминаем новую информацию (через повторение, впечатление, ассоциацию, построение связей, конспектирование, группирование данных и.т.);
- какое время суток для нас наиболее благоприятно для обучения (утро, день, вечер, ночь);
- учимся ли мы лучше, когда обсуждаем новый материал с кем-то или когда мы изучаем его самостоятельно;
- нужны ли нам "дэдлайнс" или мы все делаем в свое время;
- и т.д.

Вопросы, от которых зависит успех обучения.

- Необходимо определить, как мы учимся, и как мы учимся наилучшим образом. А на основе полученных данных выработать свои личные навыки обучения, именно те, что будут работать на вас.
- Сделайте их своей привычкой.
- Учитесь эффективно в сжатые сроки.
- Успех вам гарантирован, и мотивация, соответственно.

- Эти вопросы полезны, как в начале обучения, так и в его процессе. Здесь важно уяснить, что изучение не должно быть самоцелью, это - средство.
- Изучение должно иметь четкую и обоснованную причину, а также ясно очерченный контур, т.е. границу. Мы не можем учиться "на всякий случай", "на будущее" или "для всего".
- Желание учиться очень тесно связано с эмоциональной стороной нашей личности.
- Эмоции, как известно, изменчивы, поэтому полагаться на них в обучении не стоит.

Понимайте

- Здесь решающую роль должен играть разум, т.е. наш осознанный выбор.
- Наше решение должно иметь очень прочную рациональную основу,ирующую противостоять нашей, иногда ленивой или апатичной, природе.
- Понимание цели обучения, в данном случае, может сыграть для нас большую роль. Важность цели будет пропорциональна уровню мотивации в обучении.
- Чем больше важность, тем больше мотивации.

- Если мы учимся только потому, что так хочет кто-то другой (родители, начальник, приятель, партнер по бизнесу), возможно, нам будет очень сложно мотивировать себя, если у "другого" пропадет это желание. Если мы учимся потому, что так делают все и это "модно", тогда нам нужно никуда не отходить от этих "мотиваторов", так как без них прогресс для нас очень сомнителен.

- Только та мотивация, которая исходит изнутри, из наших личных желаний и предпочтений - действительно может являться ответом.
- Будем честны к себе. Какое отношение имеет английский к осуществлению моей основной цели? Прямое или косвенное?
- Если последнее, то не существует ли другого способа достижения цели?

- Другими словами, насколько хорошо я должен владеть английским, для того чтобы приблизиться к тому, что для меня является смыслом всей жизни? Достаточно ли для меня простое ознакомление с основами языка, так как основной мой интерес лежит за пределами данной области изучения, или же я хочу посвятить остаток своей жизни лингвистике и грамматике английской речи?

- Возможно, ответ для нас более чем очевиден, нам все же стоит озвучить его для себя, или даже записать. Я, как никто другой, должен знать, что без английского мне не достичь своих целей. Итак, определите цель, назовите её (т.е. озвучьте), напишите и запомните. Именно это небольшое предложение, которое у вас получилось, будет основой и движущей силой в вашем обучении.

Управляйте!

- Как только мы определили, как английский поможет вам в достижении нашей основной цели, нам следует перейти к другому, так же важному вопросу:
- в течение, какого времени мне необходимо освоить язык до желаемого уровня?
- Будьте реалистичны.
- Если вы начинаете обучение с "нуля", не стоит настраиваться на большой успех в короткие сроки, и думать, что через полгода вы будете свободно разговаривать с прохожими в британском местечке Виллстрит
Свободного владения языком не стоит ожидать ранее трех лет общего обучения (с учетом 4 часов занятий в классе в неделю).

Большие цели не достигаются маленькими усилиями.

- Эдвард Андерсен, предполагал, что те учащиеся, которые достигают больших результатов, ставят для себя большие цели, а те, кто ставит перед собой маленькие цели, соответственно, приходили к меньшим результатам.
- После небольшого исследования он обнаружил совершенно противоположные данные.
- Оказалось, что большинство из тех, кто не достигал большого успеха в учебе, ставили перед собой великие цели, а те, кто был успешен, определяли цели, которые были чуть больше их возможностей.
- Иногда нам хочется все сразу, или ничего вообще. Второе достичь очень просто, первого же нам не видеть как ... "свою макушку без зеркала".
- Здесь должен быть выработан некоторый баланс.

Цели не должны быть маленькими, иначе мы не будем достаточно мотивированы.

- Они так же не должны быть слишком большими, чтобы мы знали, что мы МОЖЕМ их достигнуть, и, таким образом, опять же, были мотивированными.
- Для сохранения должного уровня мотивации вам необходимо держать процесс обучения "под контролем".
- Часть проблемы обычно решается преподавателем.
- Весь курс обучения разбивается на несколько этапов. Вся программа делится на несколько уровней.
- Естественно, никто не учится на всех уровнях сразу.
- После определения нашего багажа знаний начинаем работать с определенным материалом, по программе, которая так же делится на ряд тем. Таким образом, наша большая задача делиться на ряд маленьких.
- Наше внимание должно быть направлено на выполнение вот этих "маленьких" задач в поставленные сроки.
- Не думать "пройти весь уровень за три месяца", но выполнить то небольшое домашнее задание с ясным пониманием и уверенным владением материала.

Нам так же важно следить за своим вниманием во время работы.

- Нам необходимо научиться работать на результат, а не работать, потому что так надо или мы для себя так для себя решили.
- Не стоит полагать, что пассивное проследование процессу обучения обеспечит нам блестящее владение языком.
- Ставьте перед собой конкретные цели, а так же сроки на их выполнение.
- Знайте свой темп. Если вы читаете обычную страницу несложного текста (2,000 символов) в течение 20 минут.
- Определяйте их для себя и заканчивайте чтение не позднее 20 минут. Точно так же с изучением новых слов. Если вы знаете что можете выучить 20 слов за 10 минут, не сбавляйте свой темп.

Разбивайте сложные задачи на несколько простых.

- Сосредотачивайтесь на одной задаче в одно время. Большинство из нас, однофункциональны. Поэтому для большей эффективности затрачиваемого времени на обучение, не стоит включать телевизор, слушать громкую музыку, разговаривать с друзьями, рисовать, играть в компьютерные игры и т.д. Это сохранит от рассеивания вашего внимания и предаст уверенности после успешного завершения задания.

Не пропускайте занятий.

- Чем больше вы пропускаете, тем больше вы отстаете. И вы это чувствуете.
- Когда вам задается на уроке вопрос, и вы не можете на него ответить, у вас возникают негативные чувства.
- Естественно, мы невольно, даже на неосознанном уровне, стремимся избежать подобных чувств и ищем предлога не идти на урок.
- В этом кроется большая опасность, так как если мы вовремя не опомнимся, на занятия потом приходить уже не будет смысла. Приходите на уроки в любом случае!
- Даже, если вы делаете ошибки и многое не понимаете, вы в классе не для того чтобы блистать своими знаниями.
- Вы в классе, чтобы делать ошибки и исправлять их. Если вы не сделали домашнее задание, вам все равно необходимо прийти на уроки.
- Приходя на занятия, вы помещаете себя в благоприятную для обучения среду, которая будет способствовать вашему прогрессу.

Старайтесь сделать для себя задачу умеренно сложной.

- Если домашнее задание для вас показалось простым, во-первых, скажите об этом своему преподавателю, во-вторых, примените творческий подход, подумайте, как вы могли бы применить полученные знания в жизни. Нужно согласиться, в обоих случаях, если задание является слишком легким или слишком сложным, мы скорее будем чувствовать себя демотивированными. Обучение должно быть немного тяжелым, но все еще возможным для успешного выполнения.

- Следующее, знайте свои сроки. У всех нас "только" 168 часов в неделе, независимо, кто мы, чем мы обладаем, или что мы делаем. Нам нужно знать, на что и сколько времени мы можем уделить. Поэтому точно определите, когда и сколько вы будете изучать предмет. Я знаю, все это рассуждение со всеми правилами, уже навеивает скуку, не говоря уже о попытке воплотить это в жизнь. Особенно это относится к творческим личностям. Конечно, нам нужно оставлять время для отдыха, непредвиденных ситуаций, некоторой незапланированности или спонтанности. Жизнь должна иметь свои краски. Тем не менее, если отложить какую-либо последовательность вообще, мы можем оказаться у "пустого корыта" и винить преподавателя за то, что он/она не был(а) достаточно сибиряком(а) или себя, что не были хорошо организованы.
- Знайте, в какое время суток обучение для вас более эффективное. Если предмет дается вам с трудом, не откладывайте Управление поможет нам держать свое обучение под контролем, достигать конкретных целей в рамках определенного времени, и таким образом, видеть свой постепенный и целенаправленный успех, что, как хлеб, важно для поддержки своей мотивации.

- **Отдых**
- Немаловажную роль в мотивации обучения играет отдых. К сожалению, никто из людей не является неиссякаемым источником энергии. Именно поэтому большая часть людей работает только одну треть суток. При этом отдыхает два дня в неделю и располагает одним месяцем в год на отпуск. Даже библейский Бог после всех шести дней своей работы в седьмой "почил". Хотя человеческий мозг работает без перерыва до самой смерти, нам необходимо давать ему перерывы.
- Как-то один из полиглотов прошлого, знатный восемь языков, сказал, что никогда не работал более 15 минут. Перерыв на 3-5 минут через каждые 20-30 минут помогут держать наш ум свежим и острым на протяжении 4-5 часов. При этом нам не обязательно будет значительно отвлекаться от работы. Конечно, нельзя здесь определить какой-либо шаблон или формулу. Для каждого будет работать своя методика. Для одних перерывы могут быть мгновения, а для других - минуты. Главное, мы должны знать, что больше подходит к нам и применять это.
- Важно помнить, что основная цель отдыха - расслабиться. Иногда мы можем достичь определенной степени расслабленности, делая что-то отвлеченное. Мы можем сделать себе чай или сделать легкую разминку. Как известно, для эффективной работы мозга требуется много насыщенной кислородом крови. Некоторые ученые говорят, что несколько простых физических упражнений повысит количество подачи кислорода в мозг на 20 процентов. Может быть, для некоторых будет достаточно просто отвести взгляд от текста, обратить внимание на окружающую обстановку, обратить внимание, что делается за окном на улице и т.д.
- Для некоторых из нас может служить большой помощник применение "остановки внутреннего диалога". Ни для кого не секрет, что внутри нашего сознания постоянно происходит внутренний диалог. Это как бы общение с самим собой. Мы говорим себе, что делать. Иногда мы оправдываем себя или осуждаем. Иной раз мы пытаемся что-то понять. Так вот, цель данной практики заключается в остановке этого внутреннего диалога. Как это сделать? Очень просто - перестать рассуждать. Сидя там же за столом, облокотившись на спинку стула, закрыв глаза, мы постараемся ни о чем не думать. Легче это будет сделать, если мы сконцентрируем свое внимание на какой-то части своего тела или какой-либо отвлечененный объект вообще. Например, наше внимание, устремленное на наши руки, поможет без особой медитации остановить наш внутренний диалог.
- Не стоит расслабляться, делая уборку, включая телевизор, или делая что-либо другое, что могло бы занять наш мозг работой. Продуктивный отдых благоприятствует продуктивной работе. Другими словами, хорошо работает, только тот, кто хорошо отдыхает.

Усталость - злой враг мотивации.

- Следовательно, работа и отдых должны быть четко сбалансированы, и соответствовать уровню нашей работоспособности и степени необходимого нам отдыха.

Знайте, как вы учитесь

- Избегайте слепого заучивания. Понимайте и ищите смысл. Хотим мы того или нет, но наш мозг пытается понять новую информацию и установить смысловые связи с тем, что мы уже знаем. Иначе говоря, мозг идентифицирует, оценивает и "вписывает" новый материал, соответствующий раздел "базы данных" нашей памяти. Неосознанное повторение и зубрежка способны не только угасить в нас мотивацию, но и окончательно вселить отвращение к учебе.

- Поэтому, всегда старайтесь учитывать больший контекст, рассматриваемой вами темы.
- Учите новые слова в тематической связке, а также в контексте предложений.
- При рассмотрении материала постарайтесь найти смысл. Увидеть логическую последовательность и характерные для правила закономерности.
- Сосредотачивайтесь на главном, не обращайте большого внимания на второстепенные детали.

- Читая текст, постарайтесь последовать основной идее. Даже, если какие-то слова вам не понятны, попробуйте определить возможное значение слова исходя из контекста отрывка.
- Проверьте, сформировали ли вы общую картину. Видите ли вы частное в контексте большего.
- Если вам сложно самим справиться с этой задачей самостоятельно, то используйте помошь других, в частности вашего преподавателя.

Итак, понимайте материал.

- Даже если вы понимаете информацию не совсем, так как её нужно понимать, все же ищите смысл и давайте свое понимание любому материалу.
- Нет смысла в задании - нет смысла в его выполнении.

Оценка

- Спросите себя, как на меня влияют оценки?
- Какие оценки действительно побуждают меня к учебе?
- Если вы любите получать только "5-ки" (и всем говорить об этом), - получайте их. Если для вас "5-ка" - лишнее доказательство того, что вам не обязательно сильно учиться, так как без труда получаете высокие оценки, - перейдите в более высокую группу и получайте "3-ки".
- Для некоторых только "2" может служить настоящим мотиватором. Только тогда, некоторые из нас начинают браться за учебу, так как иначе "выгонят".
- Итак, знайте свою оценку. Постарайтесь сами дать честную оценку своим знаниям. Именно эта оценка имеет настоящее значение. Оценки преподавателя (если таковые есть) условны. Каждый в группе имеет свой "старт". У кого-то уже есть какие-то знания языка, у кого-то их вовсе нет. Кто-то легче изучает язык, кому-то тоже самое дается значительно сложнее. Поэтому мы сами должны знать насколько хорошо мы выполнили задание.

Вознаградите себя.

- Отметьте свои достижения. Купите себе мороженое! Это ещё раз подтвердит и закрепит внутри вас понимание, что вы можете, и главное разогреет желание продолжать обучение.

Заключение

- В заключение хочется отметить несколько подытоживающих советов.
- Первое, "аппетит приходит во время еды".
- Иногда, нам нужно просто начать работать.
- При этом сказать себе: "Я люблю учиться!" или "Мне нравиться эта тема!"
- Если у вас нет желания учиться - сделайте вид, что есть. Представьте, что вы очень долго ждали этого момента. Готовились к нему. И вот, он настал - вы самостоятельно изучаете английский! Нередко это срабатывает.
- Второе, ни в коем случае, не делать работу по принципу "чем быстрее, тем лучше" или "и так сойдет".
- Постарайтесь вникнуть в саму суть. Поймите. Владейте. Импровизируйте. И, наконец, применяйте.

Третье, и заключительное

- Если нет желания учиться - выучитесь по-настоящему.
- Настоящее обучение, как борьба, происходит только на поле битвы.
- Легко учиться, когда есть порыв, желание и энтузиазм.
- Тяжелей, когда нет ничего подобного, и вы достигаете ту цель, которую перед собой ставите, не взирая на обстоятельства.







