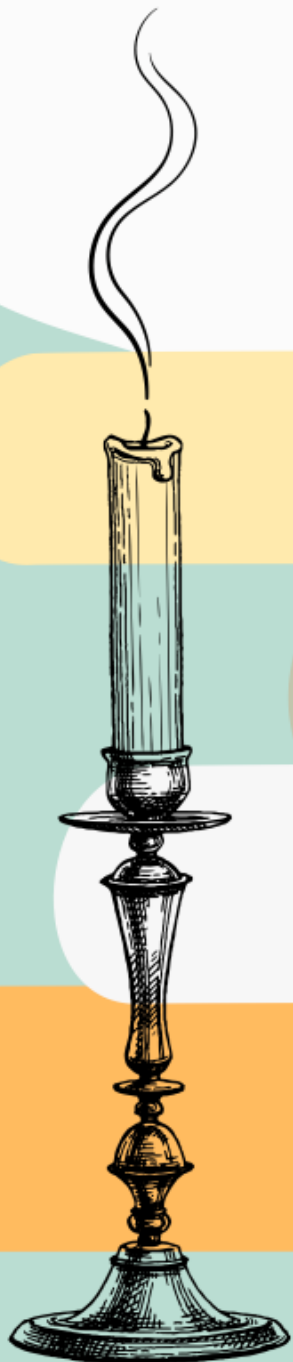


Motivaation puute

- Mistä se johtuu?



- Motivaation puute voi olla **tunteen puutetta**: *Ei innosta, ei huvita, ei ole hauskaa.*
- Motivaation puute voi olla **voimavarojen puutetta**: *Olen liian väsynyt. Tämän on liian vaikeaa*
- Motivaation puute voi olla **uskon puutetta**: *En minä osaa. Ei siitä kuitenkaan tulisi mitään.*
- Motivaation puute voi olla **suunnan puutetta**: *Mihin tämä liittyy? Miksi tekisin? En tiedä, mihin olen menossa.*



Mikä auttaa?

Erilaisiin motivaation puutteen syihin tekevät erilaiset keinot



Kun innostus on vähissä, tarvitaan päättäväisyyttä.

- Tee lista tehtävistä ja aloita. Tee edes jotain. Edes vähän. Anna itsellesi mahdollisuus kiinnostua.
- Tee opiskelusta mahdollisimman mukavaa. Palkitse itsesi, kun olet tarttunut työhön.

Kun voimavarat ovat vähissä, tarvitaan rajaamista ja tukea.

- Mieti, mikä on tärkeintä ja keskity siihen.
- Tue jaksamista: ota päiväunet, käy kävelyllä, juttele ystävän kanssa.
- Pyydä apua ja tukea.

Aina kuormituksen syille ei voi mitään. Jos vaadit itseltäsi paljon, alenna kuormitustilanteessa vaatimustasoa ja ole lempeä itsellesi.

Mikä auttaa?

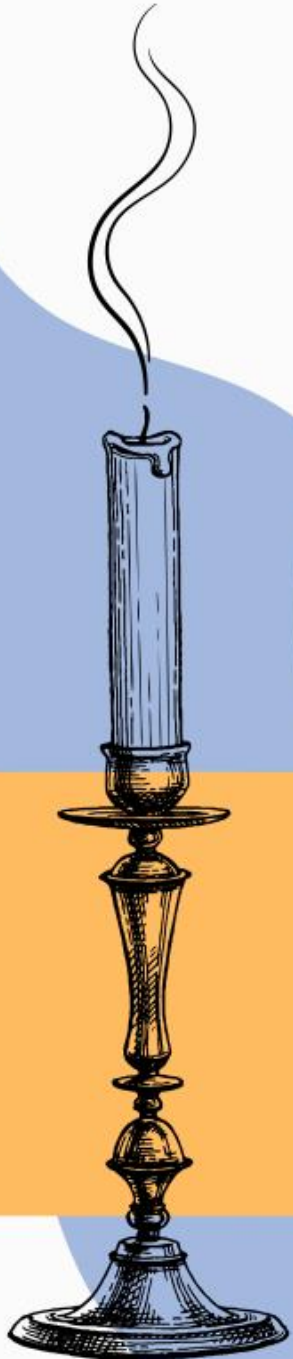
Erilaisiin motivaation puutteen syihin tepsivät erilaiset keinot

Kun usko omaan tekemiseen on vähissä, tarvitaan rohkaisua ja tietoa.

- Lannistavat ajatukset tuntuvat vakuuttavilta, mutta ne eivät ole totta. Sitkeästi harjoitellen jokainen oppi ja kehittyy. Voit oppia, vaikka et aina jaksaisikaan uskoa siihen.

Kun suunta on hukassa, tarvitaan selkeytystä, aikaa ja unelmia.

- Anna tilaa etsimiselle ja luota, että löydät oman tiesi. Uskalla unelmoida. Ole uskollinen itsellesi.
- Opiskele silti: älä jätä ottamatta seuraavaa askelta vain siksi, ettet tiedä minne tie myöhemmin johtaa.



Suotuisat olosuhteet

"Joskus tuntuu halu tarttua kirjoihin melko vähäiseltä. Silloin voi yrittää pettää itseään edes istuutumalla työpöydän ääreen (joka tietenkin on vailla kaikkia häiritseviä esineitä), selailemalla hiukan kirjoja, lukemalla vanhoja muistiinpanoja jne.

Lukuhalu on suunnilleen unen kaltaista. Se ei tule tietoisien ponnistuksen tuloksena, vaan itsestään ja määrättyissä suotuisissa olosuhteissa."

Olov Dahlgren (1973) Miten opiskelen.

