

# Kehitä oppimismotivaatiota

Oppimismotivaatiota voi lisätä asettamalla selkeitä, pienempiä tavoitteita, löytämällä oppimisen merkityksen itselle, luomalla säännöllisiä rutiineja ja tekemällä opiskelusta elämyksellistä ja sosiaalista, esimerkiksi kavereiden kanssa tai käyttämällä monipuolisia menetelmiä, kuten äänikirjoja. Sisäisen motivaation tukeminen (autonomia, pystyvyys, yhteenkuuluvuus) on avainasemassa ulkoisten palkkioiden sijaan.

## Tavoitteet ja merkitys

- **Aseta selkeitä tavoitteita:** Pilko isot tavoitteet pienempiin osiin, joita on helpompi saavuttaa.
- **Löydä merkitys:** Mieti, miksi asia on sinulle tärkeä tai mihin sitä voi hyödyntää. Yhdistä uusi tieto vanhaan.
- **Palkitse itsesi:** Juhlita pieniäkin onnistumisia, se lisää motivaatiota.

## Opiskelutavat ja ympäristö

- **Tee siitä elämyksellistä:** Älä vain pönttää; katso dokumentteja, käy museoissa tai tee projekteja.
- **Opiskele yhdessä:** Kaverin kanssa opiskelu voi olla innostavampaa ja auttaa keskittymään.
- **Vaihda menetelmiä:** Jos lukeminen on työlästä, kokeile äänikirjoja tai muita tapoja.
- **Käytä positiivista palautetta:** Kannusta itseäsi ja käytä positiivisia, kannustavia sanoja.

## Autonomia ja pystyvyys

- **Lisää valinnanvaraa:** Jos mahdollista, valitse itse, miten ja mitä opiskelet.
- **Tee itsearviointia:** Pohdi omia tavoitteitasi ja edistymistäsi säännöllisesti.
- **Pilko haasteet:** Jaa vaikeat tehtävät pienempiin osiin, jotta onnistumisen kokemuksia tulee enemmän.

## Yhteys muihin ihmisiin

- **Keskustele ja kysy:** Keskustele opitusta muiden kanssa ja kysy rohkeasti kysymyksiä.
- **Yhteistyö:** Tehkää yhdessä projekteja tai opiskeluryhmiä.