

ĮSIVERTINK MOTYVACIJOS TRŪKUMO PRIEŽASTIS



PASVARSTYK, KUO TAVO STUDIJŲ PROGRAMA ĮDOMI

Save motyvuoti daryti tai, kame nematai prasmės, visada sunku. Pamėgink įsivardinti tris būdus panaudoti dalyką, kurį mokaisi, savo ateičiai, kitiems žmonėms ar praktikoje. Jeigu tai nepadeda ir sunku surasti, kuo ši studijų programa Tau įdomi, pagalvok, ar esi savo vietoje. Kartu su karjeros konsultantu apsvarstyk, ar tikrai pasirinkai tinkamą studijų programą bei sužinok, kokios Tavo galimybės.



ĮVERTINK KIENO NORUS MĖGINI PATENKINTI

Spaudimas iš artimųjų ir visuomenės studijuoti ar nenutraukti studijų, gali paskatinti atidėlioti, mažinti motyvaciją. Tokiais atvejais kreipkis į karjeros konsultantą, kuris padės išsigryninti interesus ir pasirinkti tinkamą studijų kryptį, taip pat padės rasti būdą, kaip apie tai pakalbėti su tėvais ar kitais žmonėmis, kurių spaudimą sunku atlaikyti.



ĮSIVERTINK, AR ŠUNKU MOKYTIS BEI SUTELKTI DĖMESĮ

Galbūt aukštesnis nei vidutinis intelektas anksčiau padėdavo kompensuoti sunkumus skaitant, rašant, skaičiuojant (disleksija, disgrafija ar diskalkulija).

Jeigu kyla įtarimų, kad tai gali būti skolos priežastis, Vilniaus universiteto Konsultavimo ir mokymų centras gali padėti įvertinti, ar turi sutrikimų ir pasiūlyti rekomendacijas mokymuisi.



GAL STUDIJAS Į ANTRĄ PLANĄ NUSTUMĖ KITOS PROBLEMOS?

Fizinė liga, problemos šeimoje ar santykiuose, finansinės problemos gali ne tik trukdyti mokytis, bet ir paskatinti imtis sveikatai žalingų būdų tvarkytis su sunkiomis emocijomis. Jei pastebėjai, kad padažnėjo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas, suprastėjo miegas, pakito apetitas (sumažėjo arba išaugo), pasidarei itin irzlus ar išgyveni stiprų stresą – būtinai kreipkis pagalbos į šeimos gydytoją ar psichologą (kontaktai Vilniuje ir Kaune).

