

Jak motywować się do uczenia?

Jak ułatwić sobie organizację pracy?

Zacznij od poobserwowania siebie i odkrycia przeszkody, która utrudnia Ci uczenie się, blokuje przed dalszym działaniem i rozwojem. Sukces odnoszą osoby, które mierzą się z tym i pokonają swojego wroga. Osoby, które być może masz wokół siebie i chętnie się uczą - na pewno już to zrobiły. Ty też możesz do nich dołączyć, a więc do dzieła! Możesz skorzystać z podanych poniżej wskazówek. **Wybierz porady pomocne dla Ciebie.**

Prawdopodobnie każdy w ciągu swojego życia miał poczucie, że już więcej nie jest w stanie. Jedni w takiej sytuacji się denerwują, inni narzekają, płaczą, zniechęcają ze względu na zmęczenie, złością się i poddają. Takie lub podobne zachowanie - to nie jest objaw czyjejś nieporadności, braku zdolności do nauki czy też ambicji. Zwykle to wpływ stresu, zmęczenia, złego nastroju, braku organizacji czasu i pracy, przytłoczenia nauką oraz poddawania w wątpliwość - dlaczego warto się kształcić. Czasami niewielkie zmiany mogą zmienić całą sytuację.

1. Gdy przytłacza Cię ogrom koniecznej nauki....

Nawet osoby, które w szkołach niższego szczebla uczyły się bardzo dobrze, mało się ucząc - bazując głównie na swoich zdolnościach przyznają, że treści programowych w liceum jest o wiele więcej. Dlatego bardzo ważna jest mądra, **przemyślana organizacja** swojego planu dnia i zachowania każdej jego części. Dlatego bardzo ważna jest mądra, **przemyślana organizacja** swojego planu dnia i zachowania w każdej jego części. Zastanów się nad tym. Lekcje spędzone w szkole aktywnie, zrobione porządnie notatki ułatwią Ci pracę w domu: powtórzenie informacji i wykonanie zleconych zadań. Określenie możliwego czasu na naukę (także zajęcia dodatkowe) i przyjemności w domu, pozwala nie stracić niczego, a realizować się w tych różnych ważnych sferach życia. Systematyczna nauka z kolei pozwala uniknąć wielu stresów i nieprzyjemności.

Naukę ułatwi Ci zastosowanie **efektywnych technik uczenia się (wzrokowych, słuchowych, kinestetycznych)**. Dopasuj je do swoich preferencji. Zaoszczędzisz dużo czasu i energii. konsultuj się z nauczycielami, wspieraj wzajemnie z innymi uczniami z klasy.

Zmień nastawienie: spróbuj przeformułowywać swoje negatywne myśli na temat nauki. Czy narzekanie na "głupie zadania", "bezsensowne uczenie się niepotrzebnych rzeczy", własną nieumiejętność, itp. coś zmieni?. Raczej nie. Poszukaj wsparcia: zapytaj znajomych, skonsultuj się z nauczycielem, poszukaj materiałów na stronach edukacyjnych w Internecie. Zrób zadania, nie tracąc czasu na zbędne odsuwanie ich w czasie. Jeżeli coś nie uda się za pierwszym razem, nie zniechęcaj się. Nawet geniusze ciągle udoskonalają swoje pomysły.

2. Gdy przeszkodą jest lenistwo...

Dla jednych to przeszkoda, która pojawia się jedynie od czasu do czasu, dla innych poważny stały problem. Lenistwo kusi chwilowymi zyskami - daje spokój, przyjemność, przynosi ulgę. A jakie są jego konsekwencje? Mogą być dramatyczne - niska frekwencja w szkole, brak lub bardzo słabe oceny, brak promocji do następnej klasy.

Gdy zaczniesz poddawać się lenistwu, pomyśl, że wcześniej lub później każdemu się ono znudziło, a nadrabianie straconego czasu wymaga później wielu poświęceń i wyrzeczeń.

Zgodnie z polskim prawem oświatowym nauka w Polsce jest obowiązkowa do ukończenia 18 roku życia. Jest to zarówno prawo jak i obowiązek młodych ludzi. Możesz wybrać szkołę, która najbardziej Ci odpowiada i z której wyciągniesz najwięcej korzyści.

Aby łatwiej wejść w systematyczną naukę, zaplanuj koniecznie przyjemności, które mogą współistnieć z edukacją lub pojawić się tuż po niej. Zorganizuj przyjemnie swoje miejsce pracy i otoczenie, to tworzy **miłe skojarzenia z czekającymi Cię zadaniami**. Nie tylko całkowite lenistwo bywa przyjemne. Muzyka w tle, małe przekąski, ale także pomoc przyjaciół w nauce, dostęp do internetu, pomocne materiały wyszukiwane na polecanych stronach, krótka przerwa na rozmowę z kimś, kogo lubisz, kto Cię wspiera - to drobiazgi mogą zdecydowanie uprzyjemnić naukę i zwiększyć jej skuteczność .

Utrzymuj porządek w miejscu nauki. Zostaw materiały potrzebne tylko do nauki jednego, określonego przedmiotu. Zbyt duża ilość różnych materiałów w zasięgu wzroku może przytłoczyć i rozpraszać Twoją uwagę.

Dodatkowo **znajdź coś, co będzie stanowiło nagrodę** po nauce lub jej części. Nasz mózg szybko uczy się łączyć następujące po sobie czynności oraz emocje, które im towarzyszą. Nagrodą może być, coś co najbardziej lubisz i jest do wykonania w obecnych warunkach. Mów bliskim o tym, co robisz i o tym, co udało Ci się zrobić do tej pory. Ich pozytywne reakcje również wzmacniają naszą motywację do dalszej pracy, często także wynagradzają włożony wysiłek (pochwała, uznanie, dobra opinia).

Otoczaj się lub kontaktuj z aktywnymi ludźmi. Obserwuj jak oni organizują sobie czas, ile różnych ciekawych rzeczy robią w ciągu jednego dnia, jak się uczą - jakie techniki stosują. Czerp z ich przykładu. Aktywność innych może być inspirująca i wciągająca - pokazuje co możemy zyskać dzięki własnym chęciom.

Unikaj ludzi ciągle narzekających, szukających we wszystkim negatywnych stron, aby udowodnić sobie, że najlepiej nic nie robić - marnują czas i energię. Na narzekanie zostaw sobie max. 15 min. dziennie. Cały zaoszczędzony czas wykorzystaj na coś wartościowego.

Zadbaj o swoje wykształcenie, które umożliwi Ci dobry start w dorosłe życie i realizację swoich ambicji zawodowych, poprawi status społeczny i finansowy.

3. Gdy naukę utrudnia za duży poziom stresu....

Zapoznaj się z strategiami radzenia sobie ze stresem. Materiał na ten temat został opracowany w oddzielnym artykule. Korzystaj z opisanych w nim technik relaksacyjnych. Sprawdź materiały na proponowanych stronach internetowych, na których możesz zobaczyć zastosowanie w praktyce niektórych sposobów: treningów relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych, odprężających, ćwiczeń gimnastycznych, afirmacji. Znajdź czas na przyjemne formy spędzania czasu, rozmowy z bliskimi. Pomyśl o nabywaniu nowych potrzebnych umiejętności, sposobach rozwiązywania pojawiających się problemów.

Często pomocna jest rozmowa ze specjalistą: pedagogiem, psychologiem (zgłoś taką potrzebę np. przez dziennik Librus lub zadzwoń do lokalnej poradni psychologiczno-pedagogicznej). Jeżeli to nie wystarczy porozmawiaj z rodzicami o ewentualnej konsultacji lekarskiej lub terapeutycznej. Czasami trzeba szukać pomocy w taki sposób. Stres każdy może pokonać!

4. Gdy czujesz się zniechęcony.....

Zwierz się komuś bliskiemu, wyrzuć z siebie żal i smutek. Możesz skorzystać ze wsparcia wychowawcy, pedagoga, psychologa. Nie oceniaj się zbyt krytycznie, gdy coś się nie udało, a oceny są gorsze niż oczekiwałeś. To przykre chwile, ale na pewno nikogo nie dyskwalifikują.

Zrób sobie przerwę, odpocznij, zrób coś przyjemnego dla siebie i nabierz sił do dalszej pracy. Wyrzuć z głowy negatywne myśli - niczemu nie pomogą, a mogą zaszkodzić. Wyznacz sobie cel, który chcesz osiągnąć i ponownie postaraj się go zdobyć.

Motywuuj się pozytywnie! To zawsze działa. Myśl o swoich dotychczasowych sukcesach. Pomyśl także o ludziach np. z Twojej klasy, którzy również przeżyli niepowodzenie, wzięli się w garść i osiągnęli cel. Przypomnij sobie swoje marzenia i plany. Aby je osiągnąć potrzebny jest wysiłek, ale na pewno warto próbować.

5. Być może zbyt łatwo ulegasz przyjemnościom....

Czasami coś w nieodpowiednim momencie przyciąga za bardzo uwagę ucznia: niespodziewany telefon od bliskiej osoby, mecz ulubionego klubu piłkarskiego dzień przed ważnym sprawdzianem, impreza urodzinowa kolegi, gry komputerowe....

Zatrzymaj się i zastanów. Zrób listę korzyści i strat związanych z wszystkimi możliwymi decyzjami. Dokonywanie rozsądnych wyborów ma nieocenioną siłę. Wyjaśnij bliskim dlaczego nie możesz być z nimi. Zrozumieją i docenią - przynajmniej Ci, którzy Tobie dobrze życzą! Okazji do spotkań na pewno będzie jeszcze wiele. Większe wyjścia najlepiej zarezerwuj wyłącznie na weekendy (:) w normalnym czasie - **zakaz obowiązuje podczas kwarantanny!!!**). Poprawy sprawdzianów nie są czymś miłym. Miny zawiedzionych rodziców i własne niezadowolenie również bolą. Pohamować się szczególnie warto, gdy ceną za złą decyzję może być stracony rok. Wybór oczywiście należy do Ciebie.

6. Gdy Twój nastrój / stan psychiczny uniemożliwia naukę....

Jak najszybciej rozpocznij diagnozę i leczenie. U osób młodych dość często pojawiają się zaburzenia lękowe czy depresyjne, które bardzo utrudniają codzienne funkcjonowanie. Wpływają negatywnie m.in. na zdolność koncentracji uwagi, zapamiętywanie, możliwość systematycznej i spokojnej nauki. Im szybciej rozpoczniesz leczenie, tym szybciej wrócisz do formy, efektywnej nauki, kontaktów towarzyskich. Warto!

Odkładanie leczenia może powodować pogorszenie stanu zdrowia, powikłania i wydłużyć leczenie do kilku a czasami nawet kilkunastu lat.

7. Inne....

Jeżeli inny problem utrudnia Ci naukę / życie - zgłoś to, np. przez dziennik Librus. Wspólnie znajdziemy rozwiązanie.