

Milé studentky, milí studenti

připravila jsem pro vás tipy, co dělat, když se mi nechce učit. Nejen vy máte v tomto čase problémy se věnovat pravidelně práci (učení), rozhodnout kolik času jí věnovat a jak často, aby se nevršila a měli jsme ze sebe dobrý pocit. Práce tzv. na homeoffice má svá úskalí, ale i výhody. Snažila jsem se popsat několik tipů - jsou i od jiných kolegů a kolegyně se kterými spolupracuji (I. Rébrová, H. Slánská a další)

Ale pokud máte svoje způsoby, které vám fungují, tak v nich určitě pokračujte! A zkuste mi o nich napsat na: psycholog@gmh.cz. Držím vám palce, ať vám jde učení co nejvíce od ruky. Gábina L.

1. MOTIVACE

- **Najděte si, jaké bude mít výhody učit se**

Doma bude příjemná atmosféra, můžete si pak zbytek času naplánovat své oblíbené aktivity, dáte si něco dobrého k jídlu. Rodiče to ocení (i učitelé) a možná vás nebudou tolik kontrolovat (budou mít také více času pro sebe). Něco nového se dozvíte, dny vám budou rychleji utíkat... a pohled do budoucna - ---budete moci vykonávat své vysněné povolání.

Najděte si sami, co z učení udělá výzvu.

„Já to dám.“ Napište si své heslo na viditelné místo a vždycky, když to budete mít chuť vzdát, tak si to nahlas přečtete. A znova do boje! Najděte si třeba nějakou píseň, která vás vždycky „nastartuje.“

První
plán.



...out se učit, jste zvládli. A teď další krok! Čím mám vlastně začít? Stanovte si

2. PLÁN

- **Řekněte si, kdy se budete učit**

Stanovte si přesnou hodinu v kolik hodin se budete učit a v ten čas začněte. Každý má svou ideální dobu - někdo dopoledne, někdo odpoledne. Avšak neodkládejte učení stále na později. V hlavě vám možná běží: *„Ještě 5 minut a potom začnu.“* I dospělí to tak mají (kdyby tě k odkládání úkolů zajímalo více, hledej heslo: prokrastinace ☺ Stanovte si, jak dlouho se budete učit. Stačí v kuse 20- 30 minut a pak přestávku. Ideální je mít to každý den stejně.

- **Pro jistotu si nastavte budík**

Je strašně jednoduché zabrat se do nějaké činnosti. Hlavně psaní s kamarády, sledování TV nebo videí na Youtube apod. nás zaměstná klidně na hodiny. **Proto si zapněte budík** nebo jinou upomínku, která vám dá znamení: *„Začít s učením.“*

- **Udělejte si seznam předmětů a úkolů**

Nejdřív se podívejte, co je třeba zvládnout z jakého předmětu za úkoly. Pak si promyslete, co všechno chcete za den stihnout. Víte sami, co zvládnete, když se soustředíte. **Rozhodněte se, čemu se budete věnovat a kolik času.** (Příklady v matematice – 15 minut, 20 minut na opakování slovíček do angličtiny, přepsat cvičení z ČJ – 10 minut.) Každý máme své tempo. Někdo zvládne pracovat dlouho, někdo potřebuje více přestávek. Může být těžké odhadnout, jak dlouho vám učení bude trvat. Lepší je si pár minut přidat a když to zvládnete rychleji, o to lepší budete mít pocit.

- **Každý jsme jiný...**

Možná se podporujete se spolužáky přes sociální sítě. A to je bezva. Nenechte se jimi, ale rozhodit, pokud zvládají učení rychleji, efektivněji. Někomu může trvat matematika hodinu a jinému 15 minut, někdo trpí u dějepisu a jiný si hledá ještě další věci navíc. Stanovte se svůj čas podle svých možností.

- **Rozdělte si učení na menší části**

Zase se vrátíme k tomu, jak se kdo dlouho soustředí a podle toho si rozdělíme úkoly do částí. Pokud máte psát esej a je pro vás rozsáhlá - stanovte si, že každý den napíšete 1 stranu- nebo půl- podle svých dovedností.

3. ODSTRAŇTE PŘEKÁŽKY

- **Vypněte vše, co nepotřebujete k učení**

Sociální sítě, mobil, TV, Youtube atd. rozptylují naši pozornost.

Pokud chcete mít rychle hotovo, je ideální vše odpojit. Váš mozek se /většinou/ nezvládne soustředit na víc věcí najednou, a proto mu to tak dlouho trvá.



Plán máte připravený, odstraněny všechny překážky. Teď už jenom začít...

4. AKCE!

- ✓ **Teď již jedte podle plánu, co jste si připravili, není problém udělat změnu, pokud něco nefunguje.**
- ✓ **Sledujte čas, porovnávejte, jak vám to jde.**
- ✓ **Připomínejte si motivaci a pokračujte, dokud můžete.**
- ✓ **Po skončení akce si zasloužíte odměnu.**

5. ODMĚNA

- Zpětná vazba

Pochvalte se za to, co už jste splnili. Nezaměřujte se na to, co jste nestihli, ale **co už umíte, kolik jste toho zvládli**.

- Ocenění

Ne vždycky je učení lehké. A opravdu se někdy musíme hodně snažit, abychom se přemluvili k učení, dokončili, co jsme začali. Za každý úspěch, kdy sami sebe překonáte, si **řekněte to, co byste řekli třeba svému kamarádovi. „Jsi fakt dobrej.“**



Co učením můžete získat (malá motivace ode mě)

1. Naučíte se něco nového – nikdy nevíte, kdy se vám to bude hodit.
2. Posilujete svoji vůli – s každým zvládnutým úkolem budete zvládat více a více.
3. Budete mít sám ze sebe dobrý pocit – zvýší se vám sebevědomí.
4. Trénujete paměť a každým učením se bude zlepšovat.
5. Nebudete se doma nudit. 😊
6. Zvítězíte sami nad sebou a nic lepšího není.
7. Další učení nebude tak náročné, protože ho nebude už tolik.
8. Je to investice do budoucna.
9. Nevědomky se učíte i plánovat a organizovat svůj volný čas, a to se vám bude hodit celý život.
10. Potěšíte své rodiče, učitele a snad i sami sebe.

Uvědomuju si, že je toho hodně a jste úžasní, pokud jste dočetli až sem. Mám z toho velkou radost. Budu moc ráda, pokud mi napíšete, jak se vám daří učit, co vám pomáhá a zda jste něco vyzkoušeli na mail psycholog@gmh.cz nebo v chatu na Teams.

Vaše školní psycholožka Gábina Luková