Moji milí žáci,

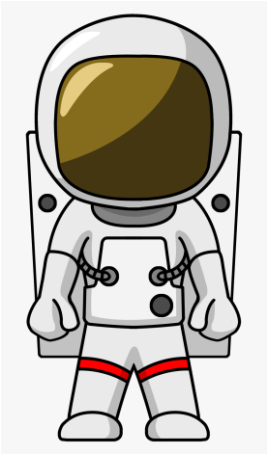
jak jsem slíbila, připravila jsem pro vás tipy, co dělat, když se mi nechce učit. Věřte mi, že já sama mám velké problémy doma udělat cokoliv do školy. Stejně jako vy se musím přemlouvat a zkoušet na sebe všechny možné strategie, abych se k učení donutila (ano, i já se stále učím) ☺

Vybrala jsem vám ty, které nejvíce pomáhají. Ale pokud máte svoje způsoby, které vám fungují, tak v nich určitě pokračujte! A nebojte se mi o nich napsat na: iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz

Držím vám palce, ať vám jde učení co nejvíce od ruky.

Vaše psycholožka Iveta

Co dělat, když se mi nechce učit…



1. MOTIVACE

Najdi si, jaké bude mít výhody učit se

Rodiče tě pochválí a doma bude příjemná atmosféra, můžeš si pak zbytek času hrát, dáš si něco dobrého k jídlu, rodiče tě pořád nebudou kontrolovat, něco nového se díky tomu dozvíš, budeš moci vykonávat své vysněné povolání. **Najdi si sám, co z učení udělá výzvu** a ne strašáka.

Napiš si povzbudivá hesla

„Dokážu se to naučit.“ „Já to dám.“ „Tohle všechno, už jsem se naučil, tohle taky dám.“ Napiš si to na viditelné místo a vždycky, když to budeš mít chuť vzdát, tak si to nahlas přečti. A znova do boje! Najdi si třeba nějakou píseň, která tě vždycky „nastartuje.“ Moje oblíbená píseň na povzbuzení je: ***„Don´t stop me now“*** od kapely Queen ☺

Je toho moc, čím mám začít….

První problém, rozhodnout se učit, jsi zvládl. A teď další krok! Čím mám vlastně začít? Stanov si plán.

2. PLÁN

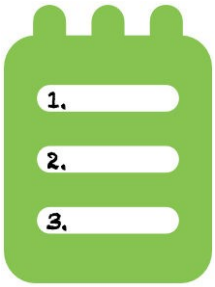
Řekni si, kdy se budeš učit

Domluv se s rodiči, kdy a jak se budeš učit. **Stanov si přesnou hodinu v kolik hodin se budeš učit a v ten čas začni.** Neodkládej to. V hlavě ti běží*: „Ještě 5 minut a potom začnu.“* Ne ne ne. Začni hned, protože jinak to posuneš zase a nezačneš nikdy. Věř mi i dospělí to tak mají. ☺ Řekni si, i jak dlouho se budeš učit. Stačí 30 minut a pak si dej přestávku. Dělej to každý den stejně.

Pro jistotu si nastav 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 zapni budík** nebo jinou upomínku, která ti dá znamení: ***„Začni se učit.“*** Budík už nepřeřizuj! ☺

Udělej si seznam předmětů a úkolů



Nejdřív se podívej, co máš z jakého předmětu za úkoly. Pak si promysli, co všechno chceš za ten den stihnout. Víš sám, co zvládneš, když se soustředíš. **Rozhodni se, čemu se budeš 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 a trvá mu to chvilku, někdo potřebuje více přestávek. Domluv se s rodiči, co ti vyhovuje nejvíc. Může být těžké odhadnout, jak dlouho tu ti bude trvat. Raději si minutky přidej, a když to zvládneš rychleji, budeš mít radost.

Každý jsme jiný, dej si pozor

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

Rozděl si učení na menší kusy

Rozděl si velké části na menší. Představ si, že jíš pizzu, taky jí celou nesníš v kuse, ale když jí rozkrájíš na trojúhelníčky, tak to zvládneš jako nic. A stejné je to s učením. Pokud máš v matematice vypočítat 30 příkladů, tak bude snazší začít, když si příklady rozdělíš na 10 – 10 – 10.

Začni s tím nejobtížnějším

Začínej tím nejtěžším, tak **budeš mít to nejhorší za sebou** a už tě to nebude děsit. Na lehčí úkoly nepotřebuješ tolik energie, tak si je nech na později, až budeš unavený.

4. ODSTRAŇ PŘEKÁŽKY

Vypni vše, co nepotřebuješ

Sociální sítě, mobil, TV, Youtube atd. rozptylují naší pozornost.
Pokud chceš mít rychle hotovo, vypni všechno! Tvůj mozek se nezvládne soustředit na víc věcí najednou, a proto mu to tak dlouho trvá.

Plán máš připravený, odstraněny všechny překážky. Teď už jenom začít…

5. A K C E!

Teď už to všechno udělej, tak jak sis naplánoval.
Sleduj čas, porovnávej, jak ti to jde.
Připomínej si motivaci a pokračuj, dokud můžeš.
Po skončení akce si zasloužíš odměnu.

6. ODMĚNA

Podívej se zpět

Pochval se za to, co už jsi zvládl. Nekoukej se pořád na to, co ještě nemáš, co jsi nestihl, ale na to, **co už umíš, kolik jsi toho zvládl.**

Buď na sebe hodný

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 sám sebe překonáš, si ř**ekni to, co bys řekl svému kamarádovi. *„Jsi fakt dobrej.“***

Slova na závěr…

Někdy pomáhá uvědomit si, co by se mohlo stát, když se budeme vyhýbat svým povinnostem. Proto vám připisuji i možné důsledky odkládání učiva.

Co by se mohlo stát, pokud se budeš dlouhodobě vyhýbat učení

1. **V hlavě budeš mít pořád myšlenku: *„Vím, že se mám učit.“* a zbytečně tě to bude otravovat.**
2. **Budeš-li úkoly pořád odkládat, bude jich stále přibývat. Později, buď nezačneš vůbec, nebo s velkým utrpením.**
3. **Postupně se bude zvětšovat nechuť k učení, k dělání úkolů, ke škole.**
4. **Můžeš ztratit energii ke všem ostatním aktivitám.**
5. **Můžou se ti zhoršit známky.**
6. **Můžeš mít ze sebe špatný pocit, cítit se neschopný, začít se shazovat a podceňovat se ☹**
7. **Promarníš svůj potenciál.**
8. **Budeš se hádat s rodiči, dohadovat s učiteli, hledat výmluvy.**
9. **Budeš mít problémy se později soustředit něco si zapamatovat.**
10. **Nebudeš věřit sám sobě, že to zvládneš a to fakt nechceš!**

Abychom, ale nekončili negativně (to já nerada), přidávám také výhody a bonusy, které učením můžete získat.

Co učením můžeš získat (malá motivace ode mě)

1. **Naučíš se něco nového – nikdy nevíš, kdy se ti, co bude hodit.**
2. **Posiluješ svoji vůli – s každým zvládnutým úkolem budeš zvládat více a více.**
3. **Budeš mít sám ze sebe dobrý pocit – zvýší se ti sebevědomí.**
4. **Trénuješ paměť a každým učením se bude zlepšovat.**
5. **Nebudeš se doma nudit. ☺**
6. **Zvítězíš sám nad sebou a nic lepšího není.**
7. **Další učení nebude tak náročné, protože ho nebude už tolik.**
8. **Je to investice do budoucna – budoucnost je možná nejasná, ale rozhodně budeš připraven.**
9. **Nevědomky se učíš i plánovat a organizovat svůj volný čas a to se ti bude hodit celý život.**
10. **Potěšíš své rodiče, učitele a snad i sám 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. Psát můžete na Edupage nebo na email.

Vaše školní psycholožka Iveta

Použitá literatura

Allen, D.: *Mít vše hotovo pro teenagery*. Praha, Jen Melvil, 2019.

Ludwig, P.: *Konec prokrastinace*. Praha, Jan Melvil, 2013.

Riefová, S. F.: *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha, Portál, 1999.

Shumsky, R., Islascox, S. M., Bell, R.: *Jak přežít, když si nevím rady se školou*. Praha, Portál, 2015.