



# Kako se motivirati na učenje

...kod kuće?

## MENI SE NIKAD NE UČI

Ne čekaj poticaj - počni učiti iako ti se ne uči

Mnogi učenici kažu da ne uče jer im se ne uči. Kad ste se zadnji put ujutro probudili i pomislili „Jedva čekam početi učiti!“. Vjerojatno nikad - bar kad je u pitanju školsko gradivo. Neke stvari koje moraš naučiti su zanimljive, a neke su dosadne. Poticaj za učenje neće doći sam od sebe, ali kad jednom počneš učiti, može se dogoditi da ti i nije tako teško, pa čak i da u onome što misliš da je dosadno pronadeš nešto zanimljivo. Dobar plan, neki riješeni zadatak ili naučeni dio gradiva te mogu razveseliti i potaknuti na novo učenje.

## PA NE MOGU STALNO UČITI

Tko kaže da moraš?

Tajna uspjeha nije u tome da se uči puno. Treba učiti pametno - to uključuje usmjerenu pažnju i redovito odrađivanje svih zadataka. Učiti nije uvijek lako. Ponekad moramo učiti i ono što nam se ne sviđa i sigurno bi radije gledali film ili odmarali. Zato imaš pravo nagraditi se za ostvareni uspjeh. Obećaj sebi da ćeš naučiti određeni dio gradiva, pročitati određeni broj stranica ili odraditi neki zadatak - a nakon toga možeš učiniti nešto što te doista veseli kao nagradu. Ako isplanirano vrijeme provedeš zaista učeći, nećeš imati dojam da stalno učiš.



## TO MI IONAKO NIKAD NEĆE TREBATI

Jesi li siguran?

Spremniji smo i motiviraniji za učenje kad znamo da ćemo to što smo naučili moći primijeniti - što prije to bolje. Ipak, škola nije svemoćna. Nekad gradivo kaže „trebat ćeš me“, dok učenici misle „meni ne“. Nikad se ne zna kad nam nešto može zatrebati. Znanje o igricama, aplikacijama i računalima mnogima je dobro poslužilo u sadašnjoj nastavi na daljinu.





## DOSADNO MI JE UČITI SAM

Neki učenici više vole učiti sami, dok je drugima lakše učiti u društvu. Možda je nekad bolje učiti s nekim. Rasprava s drugom osobom o onome što se uči može olakšati stjecanje znanja. Ako imaš priliku, možeš učiti s nekim od tvojih ukućana ili ih zamoliti da te ispituju. Ponekad smo uvjereni kako nešto znamo i kako smo dobro naučili, ali tek kad pokušavamo nekoga drugoga naučiti, vidimo da baš i ne znamo tako dobro. U pamćenju se zadržava 90% onoga što se poučava druge, a sad kod kuće pokušajte naći vremena i za to.

## TOGA IMA PUNO

“Kako pojesti slona?” - podijeli gradivo na manje dijelove

Ponekad ti se možda čini da je gradiva jako puno i da jednostavno to ne možeš. Kao da je pred tobom jedna ogromna planina na koju se moraš popeti, a ne znaš kako. Sa svakim problemom se možemo suočiti na različite načine. Nekima izgleda zastrašujuće, boje se i ne pokušavaju. To su učenici koji jednostavno odustanu. Nekima je planina pravi i uzbudljiv izazov, jedva čekaju popeti se, ma koliko opasno i teško izgledalo. Ponekad je takav stav dobar i u učenju, kad nas zadatak privuče i spremni smo dugo pokušavati riješiti ga. Treći pristup penjanju može biti „malo po malo“. Nemoj razmišljati o tome koliko je velika planina, nego izaberi manji vrh, popni se do njega, pa postavi slijedeći cilj. Podijeli to što imaš naučiti na manje dijelove i započni s prvim. Naravno, cijela lekcija može biti velika, ali ako ti je cilj naučiti prve dvije stranice, to i ne izgleda tako teško. Pa, dvije po dvije.

## IONAKO ĆU DOBITI LOŠU OCJENU

Pazi što želiš, moglo bi ti se i ostvariti

Za optimiste čaša je napola puna, a za pesimiste napola prazna. Optimisti uglavnom očekuju da će im se u životu dogoditi nešto dobro, dok pesimisti uvijek očekuju ono najgore. Optimisti prave planove za akciju, postavljaju ciljeve koje žele ostvariti i usmjeravaju misli na ono što trenutno rade. Suprotno, pesimisti su usmjereni na osjećaje napetosti i tuge koje doživljavaju i uopće ne razmišljaju što bi u nekoj situaciji mogli učiniti. Optimisti imaju bolji školski uspjeh, manje se ljute, tjelesno su i mentalno zdraviji, duže žive, postižu bolji učinak na poslu i u sportu i bolje se suočavaju sa stresom.

