

Milí žáci,

připravila jsem pro vás několik tipů, co dělat, když se nechce učit. Věřte, že většina lidí, možná stejně jako vy, se musí přemlouvat a zkusit na sobě všechny možné strategie, aby se k učení donutila 😊

Je možné, že i vaši rodiče studují, případně skládají zkoušky v rámci své práce, a tak prožívají podobné pocity jako vy. I mně se často do učení nechtělo.

Co dělat, když se mi nechce učit...

1. MOTIVACE

Najdi si, jaké bude mít výhody učit se

Doma bude příjemná atmosféra, budeš mít dobrý pocit ze zvládnutého, něco nového se díky tomu dozvíš, můžeš se pak bez výčitek věnovat svým věcem, dáš si něco dobrého k jídlu, rodiče nebudou tolik kontrolovat, budou tolerantnější k dalším věcem a ty budeš o krok blíže ke zvládnutí učiva. **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.“



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 a můžeš tak získat časový prostor, kdy tě nebude nikdo rušit. Určitě to ale není příležitost k „zašívání“ se... **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!** Plán si klidně napiš na papír a to, co je hotovo, si můžeš škrtnout.

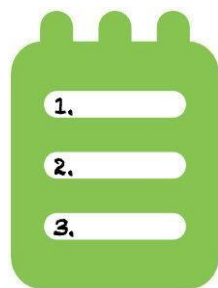
Začni hned, protože jinak to posuneš zase a zase a nezačneš nikdy. Věř mi, že i dospělí to tak mají. ☺ Řekni si, i jak dlouho se budeš učit. Stačí 30 minut a pak si dej přestávku. Dělej to každý den stejně.



Pro jistotu si třeba 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 nepřehřizuj! ☺

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 chvíli, někdo potřebuje více přestávek. Rozhodni se, co ti vyhovuje nejvíc. Může být těžké odhadnout, jak dlouho ti to bude trvat. Raději si minuty přidej, a když to zvládneš rychleji, budeš mít dobrý pocit.

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 nesíš 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

Začíněj 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.

3. ODSTRAŇ PŘEKÁŽKY

Vypni vše, co nepotřebuješ

Sociální sítě, mobil, TV, YouTube atd. rozptylují naši 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...

4. AKCE!

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.

Pokud máš pocit, že dnes to skutečně nejde, jdi raději do přírody.



5. 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 řekni **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 děláni 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 fakt dobří, pokud jste dočetli až sem. 😊

Budu moc ráda, pokud mi napíšete, jak se vám daří učit, co vám pomáhá a zda jste něco vyzkoušeli.

Vaše školní psycholožka