

Jak zmotywować się do regularnej nauki?



1. Obudź w sobie ciekawość świata

W życiu każdego małego człowieka moment, kiedy z "ery pełzuna" (pełzanie po podłodze na czworakach i ściąganie wszystkich rzeczy będących w zasięgu rączek) przechodzi w erę pytona. Co to jest era pytona? Najlepiej charakteryzuje ją stary dowcip: "Pewna pani postanowiła, że odpowie na wszystkie pytania swojego dziecka. Jednak - co łatwo było przewidzieć - w pewnym momencie się poddała. Jak brzmiało pytanie, które ją dobiło? - Mamusiu, dlaczego mamusia gryzie syfon?". Krótko mówiąc, era pytona to wiek, w którym o wszystko się pyta. Dlaczego o tym piszemy? Ano po to, żebyście przypomnieli sobie swoją ciekawość świata z czasów, kiedy jeszcze nie zasiadaliście w szkolnej ławce. I zrozumieli, że również w szkole możecie znaleźć odpowiedź na nurtujące was w dzieciństwie pytania.

2. Pomyśl, po co się uczysz

Zastanów się do czego jest ci potrzebna nauka? Chcesz zdać egzamin? Zaliczyć sprawdzian? Pokazać temu wstrętnemu kujonowi, że ty też potrafisz? W przyszłości mieć ciekawy zawód? Warto pamiętać, że wkuwanie nie jest celem, ale dążeniem do niego.

3. Ucz się dla przyjemności

Nauka i przyjemność? Wydaje się niemożliwe, a jednak! W końcu chyba nie ma osoby, która nie chciałaby zabłysnąć. Bo - wbrew pozorom - zdobytą wiedzę możesz wykorzystać nie tylko w szkole, ale także poza nią. Chociażby tłumacząc młodszemu rodzeństwu swojej sympatii, dlaczego tak naprawdę samolot lata. Zyskujesz nie tylko jej wdzięczność (bo to właśnie było pytanie, które mogło doprowadzić do pogryzienia czegoś), ale i podziw dla twojej wiedzy.

4. Zapewnij sobie święty spokój

Inni, tzn. rodzice, dziadkowie ciągle ci trują, że się nie przykładasz do nauki.

Oszczędź im i sobie czasu, który na to marnują. Poświęć tę godzinę, dwie dziennie na powtórki, a zobaczysz, że już po tygodniu poprawi się atmosfera w domu.

5. Poszukaj pomocnej dłoni

Dużo łatwiej wytrwać w postanowieniu regularnej nauki mając kogoś u boku.

Znajdź kogoś godnego zaufania, kto będzie cię wspierać, zachęcać bez oceniania oraz pomagać w omijaniu przeszkód. Staraj się z nim spotykać w miarę często.

6. Wynieś jak najwięcej z lekcji

Im więcej zapamiętasz z wykładu, tym więcej wolnego czasu dla siebie po szkole.

Zamiast uciekać myślami, skup się, słuchaj aktywnie, co mówi nauczyciel, zadawaj pytania, jeśli czegoś nie rozumiesz. Podczas słuchania skojarz przedstawiane informacje z czymś zabawnym lub ważnym dla ciebie i zanotuj to skojarzenie - małym rysunkiem, zabawnym komentarzem. itd.

7. Chcieć to móc

Możesz wiele osiągnąć, jeśli tego naprawdę chcesz. Spróbuj wyzwolić w sobie emocje, które pozwolą ci nie zasnąć nad nudnym podręcznikiem. Biorąc do ręki książkę, zeszyt, notatki, powiedz sobie "Zamierzam się teraz uczyć, będę się koncentrować na tym, jak tylko mogę, i będę uważać, aby się nie dekoncentrować". Obserwuj swoją koncentrację - jeśli odpłyniesz, sprowadź myśli na właściwe tory. Metoda ta wydaje się pozornie bezsensowna, ale działa. Po paru dniach dostrzeżesz, że poprawiła się twoja koncentracja. Nie tylko na potrzeby szkolne!

8. Kalendarz postępów w nauce

Prowadź kalendarz postępów w nauce, aby przekonać się jak wiele już osiągnąłeś i jak wiele potrafisz zrobić, gdy na czymś Tobie zależy.