

Ako sa motivovať k učeniu

Mgr. Jana Dulinová
školská psychologička

Na úvod - pravdivé životné lekcie, ktoré žiakov v škole neučia

- Ďalej uvedené životné lekcie pochádzajú z knihy amerického autora Charlesa J. Sykesa „Oblbovanie našich detí“, z originálu Dumbing Down our Kinds.
- Tieto lekcie predniesol spoluzakladateľ spoločnosti Microsoftu a zároveň aj jeden z najbohatších ľudí sveta Bill Gates na americkej vysokej škole.
- Môžu byť pre všetkých poučením aj inšpiráciou.

1. lekcia

Život nie je fér. Zvyknite si na to.

2. lekcia

Svet sa nestará o to, ako sa cítite. Svet však očakáva, že budete podávať výsledky, či sa cítite dobre alebo zle.

3. lekcia

Nesnívajte o tom, že po skončení vysokej školy zarobíte tisíce. Nikdy nezarobíte milióny, pokiaľ si peniaze skutočne nezaslúžite.

4. lekcia

*Ak si myslíte, že váš učiteľ
v škole bol ten najprísnejší,
tak si počkajte na vášho šéfa
v práci.*

5. lekcia

Ak by ste mali opekať hamburgery v stánku rýchleho občerstvenia, bolo by to pod vašu úroveň. Avšak vaši prarodičia videli v tejto činnosti vynikajúcu príležitosť.

6. lekcia

*Za vaším zlyhaním nestoja
vaši rodičia, ale vy sám.
Nelutujte vaše chyby, ale
snažte sa z nich poučiť.*

7. lekcia

Pred vaším narodením neboli vaši rodičia pravdepodobne takí nudní, ako sa vám zdajú teraz. Nudnými sa stali kvôli plateniu vašich účtov, kvôli praniu a žehleniu vášho oblečenia, aj kvôli tomu, že vás musia počúvať, že ste ten najlepší človek na svete. Až raz vyletíte z rodičovského hniezda a budete v úlohe vašich rodičov uvidíte lepšie vaše správanie. Buďte preto teraz pokorní a ďakujte rodičom, že sa o vás s láskou starajú.

8. lekcia

Na škole ste si vždy mohli opraviť zlé známky. Dávali vám skoro toľko šancí, koľko ste potrebovali. Život vám však toľko šancí neposkytne.

9. lekcia

Život nie je rozdelený do semestrov. Zabudnite na letné prázdniny, prázdniny vám začínajú vždy, keď skončíte v práci.

10. lekcia

Televízia ani Facebook vám neukazuje, ako funguje skutočný život. V skutočnom živote, ľudia nepijú celý deň kávu, ale musia chodiť do práce.

11. lekcia

Bud'te milí k bifľošom na škole. Možno ani netušíte, že možno raz budete pracovať pre jedného z nich.

Koniec životných lekcí Billa Gatesa

Aké výhody prináša učenie ?

- rozvíja vedomosti - vytvára vzdelanie
- rozvíja inteligenčné schopnosti
- zvyšuje kapacitu pamäti
- zlepšuje koncentráciu
- zvyšuje zdravú sebadôveru
- schopnosť vhodne sa prezentovať
- rozvíja cieľavedomosť, zodpovednosť a vytrvalosť
- lepšie možnosti pracovného uplatnenia
- lepší plat, vyššia životná úroveň

Aké výhody prináša NEučenie ?

- možnosť zábavy
- veľa oddychu
- čas s priateľmi
- kopec voľného času
- pocit slobody

ALE AJ...

ČÍTAJ ĎALEJ

Čo si NEučeníím nevedome upevňujeme ?

- pohodlnosť - všetko si zľahčujem
- lenivosť - do ničoho, čo by som mal robiť, sa mi nechce
- nevedomosť - neberiem školu a vzdelanie vážne
- nezodpovednosť - neplním si povinnosti
- slabé sebaopoznanie - neviem čo dokážem, nepoznám vlastný potenciál, lebo sa nesnažím
- používanie výhovoriek - zabudol som, nepočul som...
- nedostatok sebakritiky - nepripúšťam si, že niečo nerobím dobre
- falošnú (predstieranú) sebadôveru - robím zo seba frajera, aby som zamaskoval, že nič poriadne neviem

Študijné predpoklady

- Inteligenčné schopnosti a pamäť
- Sústredenosť
- Motivácia
- Vôľa
- Sebadôvera
- Zručnosť vedieť sa učiť

Vyber si vhodný spôsob motivácie k učeniu

- Oboduj nasledujúce spôsoby motivácie k učeniu :
- Ako bodovať :
- 1 - málo na mňa platí - vôbec by mi nepomohlo
- 2 - trochu na mňa platí - trochu by mi pomohlo
- 3 - úplne na mňa platí - veľmi by mi pomohlo

Spôsoby motivácie k učeniu

- 1. maj k učeniu pozitívny postoj**
ak si o učení myslíš, že je
zbytočné a otravné, nikdy sa ti
nebude chcieť učiť, radšej si
hovor „Učenie je cool !“ (oboduj)

2. Vytýč si cieľ a pripomínaj si ho

- Vytýč si cieľ, ktorý chceš dosiahnuť
- Cieľ nemá byť snom (chcem byť bohatý a slávny), ale reálny a konkrétny (chcem byť lekár a pracovať v dobrej nemocnici)
- Cieľ si rozdeľ na menšie ciele, ktorými postupne dosiahneš konečný cieľ
- Zameraj sa v nich na to, čo potrebuješ vo svojom učení zmeniť, vylepšiť, odstrániť
- Napr. : Začať sa učiť priebežne; vybaviť si doučovanie z ANJ; zmeniť spôsob učenia; učiť sa verejne vystupovať
- Cieľ si vždy pripomínaj, keď nemáš chuť na učenie (oboduj)

3. vlastná zmena

- Čo chceš na sebe zmeniť, aký chceš byť ?
- Chcem byť v škole úspešný; chcem si seba viac vážiť; chcem vyniknúť známkami medzi ostatnými; chcem byť viac rozhladený a viac vedieť; ...
- Nechcem mať v škole problémy; nechcem byť nespoľahlivý; nechcem byť lenivý; nechcem byť medzi najslabšími v triede; ...

4. uč sa v rovnakom čase

- získaš tým zvyk a zvyky nám uľahčujú život
- zvol' si čas, kedy máš najviac energie (oboduj)

5. Manažuj si svoj čas

- Ak sa nemôžeš učiť v rovnakom čase, tak buď sám sebe manažérom
- Keď prídeš zo školy, hneď si naplánuj, kedy sa budeš učiť a kedy budeš mať voľno
- Nečakaj na momentálnu „chut“ a náladu na učenie, lebo tým len učenie stále odkladáš, premysli si vopred plán - čo a kedy budeš robiť a dodrž to (oboduj)

6. uč sa z rôznych zdrojov

- učenie len zo zošita je časom nudné, oživ si ho napríklad internetom, encyklopédiou, odbornou knihou, či časopisom
- Dozvieš sa zaujímavosti, ktoré obohatia tvoje vedomosti (oboduj)

7. uč sa štýlom, ktorý t'a vystihuje

- poučky si zarepuj, zaspievaj
- prechádzaj sa po izbe a uč sa so zošitom v ruke
- nahrávaj si text na mobil a počúvaj sa
- zahraj sa na učiteľa, ktorý dobre vysvetľuje a nahlas (akože) vysvetľuj spolužiakom
- buď grafikom svojich poznámok na PC - urob si najkrajšie poznámky v triede
- na písomku sa uč s kamarátom - vo dvojici je to podnetnejšie
- striedaj učenie s cvičením - uč sa v 20 minútových intervaloch a počas 5 min. prestávky cvič (oboduj)

8. Pochváľ sa za učenie

- Je fakt, že si sa učil, tak sa pochváľ !
- „Dnes som sa neučil na poslednú chvíľu, premohol som svoju lenivosť,
- pochopil som učivo,
- darilo sa mi to rýchlo naučiť,
- nie som až taký slabý ako som si myslel!“
- (oboduj)

9. Odmeň sa za učenie

- Vopred si premysli, ako sa odmeniš za učenie. Budeš sa mať na čo tešiť -
- pozrieš si obľúbený film,
- pôjdeš za kamarátmi,
- objednáš si pizzu,
- nalakuješ nechty a vymyslíš nový účes
- budeš „leňošiť“ a čítať si knihu
- (oboduj)

10. Rozdel' si učenje na časti

- Ak t'a odrádza veľa učenia, tak si ho rozdel' na 2 časti -
- nauč sa polovicu,
- potom chod' von
- a nakoniec sa nauč druhú polovicu učiva
- (oboduj)

11. Sprav si príjemnú atmosféru na učenie

- urob si poriadok na stole
 - pusti si potichu hudbu
- priprav si na stôl džús, ovocie, či čokoládu,
za chrbát si daj mäkký vankúš, aby sa ti
pohodlne sedelo
- zapál' si vonnú sviečku
- (oboduj)

Zhrnutie spôsobov motivácie k učeniu

- Za ktoré spôsoby motivácie si dal najviac bodov ?
- 1. vytvor si pozitívny postoj k učeniu
- 2. vytýč si cieľ
- 3. vlastná zmena
- 4. uč sa v rovnakom čase
- 5. manažuj si svoj čas
- 6. uč sa z rôznych zdrojov
- 7. uč sa zaujímavým štýlom
- 8. pochváľ sa za učenie
- 9. odmeň sa za učenie
- 10. rozdeľ si učenie na časti
- 11. sprav si príjemnú atmosféru

- Používaj spôsoby motivácie, ktoré si si sám zvolil (obodoval) ako najvhodnejšie pre teba.
- Motivácia je na strednej škole najdôležitejší predpoklad zvládnutia štúdia !