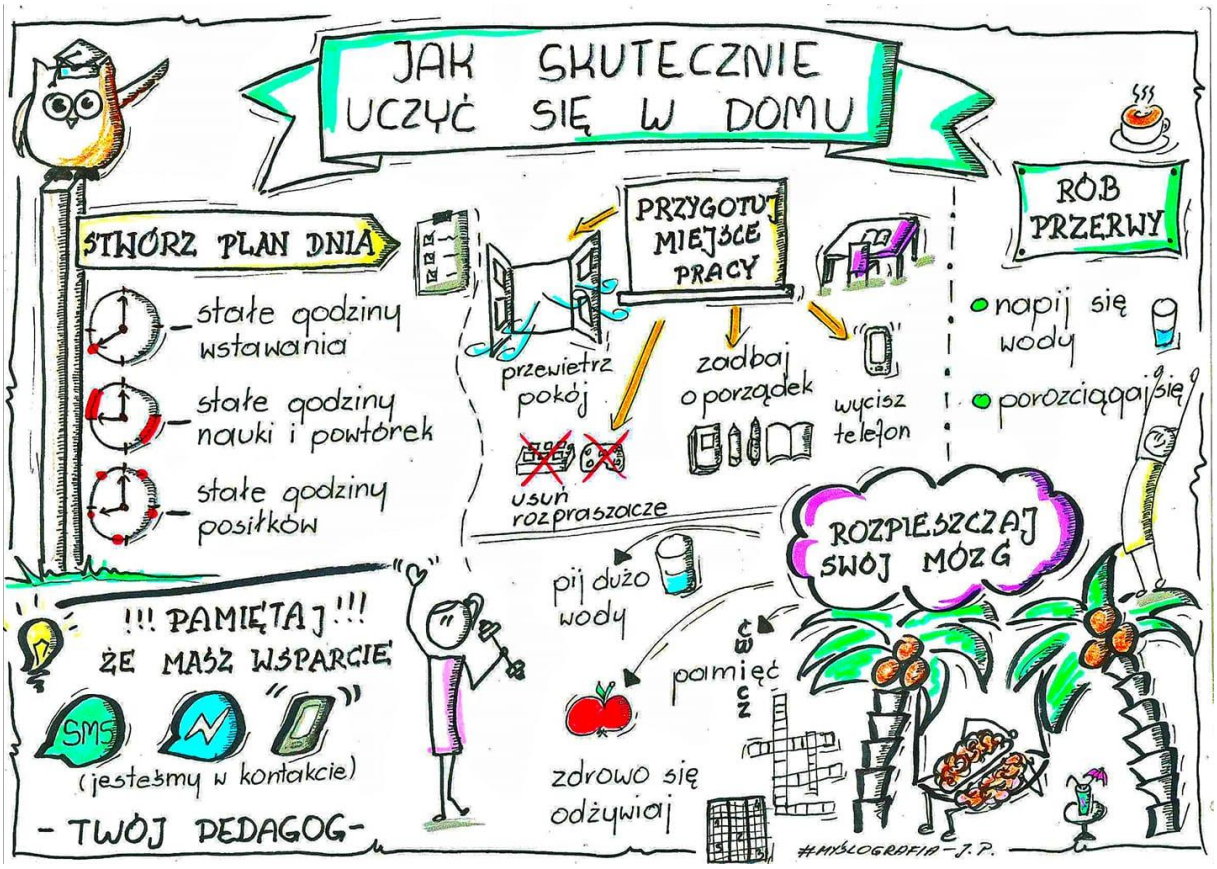
7 sprawdzonych sposobów na efektywną naukę w domu



Czy zgadzasz się z twierdzeniem, że nauka w domu jest wyzwaniem? ☺

Często słyszę, że:

- Dom zupełnie nie kojarzy mi się z nauką. Od tego jest szkoła!
- Ciągle przerywam naukę, bo to, co się dzieje wokół, rozprasza mnie.
- Rodzina/pies/rodzeństwo… przeszkadza mi w nauce.
- Nie mam warunków do nauki.
- Nie mogę się skupić i marnuję czas.
- Rozregulował mi się zegar biologiczny.
- Spóźniam się na zajęcia na Teamsach, bo nie mogę wstać rano. Nastawiam budzik i nic.
- Nic mi się nie chce.

Brzmi znajomo?

Spójrz na to, z innej strony. Nauka w domu nie jest taka zła. Ma swoje zalety, np.: możesz zgłębiać dane zagadnienie tak bardzo, jak tylko chcesz, nareszcie

masz czas na rozwijanie własnych zainteresowań, możesz uczyć się we własnym tempie, wypracować nawyki, które pozwolą w przyszłości uczyć się efektywniej, nie czujesz presji wywieranej przez baczne spojrzenie nauczyciela….. Jedyny problem w tym, że nauka w domu wymaga większej motywacji, samodyscypliny i zaangażowania. Musisz samodzielnie zaplanować czas, być konsekwentny i systematyczny.

Oto siedem sprawdzonych sposobów, dzięki którym będziesz uczył się w domu znacznie efektywniej.

1 Zadbaj o miejsce do pracy

Mając własne miejsce do pracy, łatwiej skupisz się. Zapomnij więc o zasiadaniu z laptopem przy kuchennym stole. Zrezygnuj z uczenia się w pozycji półleżącej na kanapie. ☺ Taka pozycja informuje Twoje ciało, ze pora na odpoczynek.

Wydziel w pokoju miejsce na biurko oraz wygodne krzesło. Zajmij się dobrym oświetleniem oraz taką aranżacją przestrzeni, abyś miał pod ręką wszystko, czego potrzebujesz. Przyda się tablica korkowa, kalendarz i „przypominajki" czyli kolorowe kartki.

2 Piżamę zostaw w sypialni

Strój sugerujący „wstałem i jestem gotowy na to, co przyniesie dzień!" sprzyja przełączeniu w tryb ***nauka***. Odwrotnie niż piżama, która każe Ci myśleć, że masz wolne i możesz nic nie robić. Nie musisz od razu nakładać stroju korporacyjnego. Załóż jednak coś, w czym będziesz czuć się wygodnie, bez wstydu otworzysz drzwi i w czym, bez wahania, weźmiesz udział w video-lekcji na Teamsach.

3 Ustal zasady

Zanim zaczniesz uczyć się w domu, wyjaśnij domownikom, jak teraz będzie wyglądało Twoje życie domowo-szkolne. Na przykład, że w godzinach 8.00-14.00 będziesz zajęty nauką (wywieś, w widocznym dla wszystkich miejscu, Twój plan lekcji). Stałe pory uczenia się są ważne, to namiastka „chodzenia do szkoły". Daj do zrozumienia, że powinni ignorować Twoje błagania o wyjście z psem, który tego „rozpaczliwie wymaga", w trakcie zajęć. To na wypadek

gdyby dopadła Cię ludzka słabość. Potrzebujesz pomocy rodziny! Stworzenie rytuału z nauki sprzyja koncentracji uwagi, ale także buduje poczucie skuteczności i kontroli, a to wpływa na dobre samopoczucie i zwiększa motywację. Planuj!!! Pozwoli Ci to uniknąć nagromadzenia dużej ilości zadań do zrobienia w krótkim czasie i być może „zarywania nocek".

4 Pracuj w blokach czasowych i zwalczaj rozpraszacze

W domowej szkole nauczyciel nie stoi Ci nad głową i nie pyta: Czy już skończyłeś? Czy jesteś gotowy? Robisz to zadanie? Zamiast „pana od matmy" pojawia się jednak zmora zwana prokrastynacją - *tendencja, utożsamiana z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później.* Co chwilę zerkasz do Internetu, sprawdzasz pocztę, idziesz coś przekąsić. A praca czeka. Zamiast marnować czas, zaplanuj pracę w blokach czasowych, po kilkadziesiąt minut (dotyczy to zajęć zdalnych). W tym czasie wyłącz social media i pocztę, nie spoglądaj na telefon i nie wstawaj, aby zaparzyć herbatę. Wyłącz głośną muzykę. Ucz się, a kiedy założony czas minie, zrób 10-15 minut przerwy. Wtedy możesz sprawdzić Facebooka, zjeść kanapkę albo zrobić kilka pompek.

„Pracę w blokach czasowych ułatwia np. serwis Noisly, w którym możesz wybrać podkład dźwiękowy, np. szum lasu lub gwar kawiarni i ustawić czas, w jakim ten dźwięk ma być odtwarzany. Po pewnym czasie dany odgłos automatycznie będzie ci się kojarzył z pracą. A jeśli ciężko ci zapanować nad uzależnieniem od Internetu, wykorzystaj aplikacje czasowo blokujące dostęp do wybranych stron, np. wtyczkę do Chrome StayFocused".

Informacja za: Ewa Piórko

https://faktura.pl/motywacja/piec-sprawdzonych-sposobow-na-efektywna-prace-w-domu/

5 Zadbaj o czas poza pracą

Pracując w domu, zatraciłeś granicę między tym, co domowe, a tym, co szkolne? Zaplanuj naukę tak, by mieć czas na przyjemności. Zapisuj postępy w nauce, to co udało Ci się już zrobić, czego udało Ci się nauczyć, jak wiele osiągnąć. Jeśli będziesz z siebie zadowolony pomyśl o nagrodzie za ciężką harówkę. ☺ Należy Ci się. Nauka zazwyczaj nie przekłada się na szybkie i przyjemne nagrody. Ten sposób pozwoli Ci wzmocnić Twoją wewnętrzną motywację.

6 Zadbaj o motywację

Dom zazwyczaj kojarzy nam się z odpoczynkiem i przyjemnym lenistwem. Kiedy musisz poświęcić część domowego czasu na naukę, może Ci być trudno wzbudzić w sobie chęci do wysiłku. Znajdź ważny dla Ciebie powód do nauki. Jeżeli nie odpowiesz sobie na pytanie: PO CO? i DLACZEGO SIĘ UCZĘ? trudno będzie Ci znaleźć motywację. Pomyśl o swoich celach, o marzeniach do spełnienia. Jeśli Ci to pomoże, znajdź osobę, z którą będziesz mógł spotkać się i pogadać o tym …. na Skype…

7 Wzbudzaj w sobie emocje

Wpływ Twojego nastawienia na podejmowane działania jest ogromny. Jeśli jesteś przekonany o tym, że sobie nie poradzisz, że coś jest nudne lub za trudne, to Twoja chęć do wkładania w to wysiłku dramatycznie spada. Aby wzbudzić w sobie emocje zastanów się jakie korzyści przyniesie Ci nauka lub jakie będą konsekwencje jeżeli się nie nauczysz i nie zaliczysz klasówki, czy egzaminu. Odrobina stresu jest korzystna. Wywołuje odpowiednią gotowość i pobudzenie do działania.

Powodzenia!!!!

Opracowała: Jolanta Bogdanowicz