

Jak motywować się do nauki w warunkach domowych

– kilka propozycji dla uczniów

1. Ustal sobie ramowy plan dnia. Jeśli wiesz, że tego dnia czekają Cię obowiązki szkolne i wytężona praca umysłowa, zaplanuj na popołudnie coś, co będzie stanowić przeciwwagę dla tych czynności. Zadbaj o ruch (najlepiej na świeżym powietrzu, lub przy uchylonym oknie). Możesz zastosować zaproponowane przeze mnie w poprzednich materiałach ćwiczenia rozluźniające. Dobrym pomysłem może również okazać się odprężająca kąpiel (pamiętaj o bezpieczeństwie) lub aromatyczna herbatka. Pamiętaj o tym, że Twoje ciało – a więc i zawiadujący nim mózg – to bardzo skomplikowana maszyna, wymagająca traktowania z uwagą i z szacunkiem dla jego potrzeb, dlatego nie zapominaj o wysokiej jakości „paliwie” dla niego – niech Twoja codzienna dieta będzie urozmaicona i bogata w różne rodzaje pokarmów. Nie powinno zabraknąć w niej produktów zbożowych, nabiału, owoców i warzyw, ale też wysokiej jakości tłuszczu. W przerwach pomiędzy lekcjami, lub w trakcie odrabiania zadań domowych, pozwól sobie na zdrowe przekąski.

2. Zorganizuj warunki do nauki. Niektórzy z nas chętnie uczą się przy biurku lub przy stole. Są też tacy, którzy naukę w domu kojarzą z wygodnym fotelem albo kanapą. Bez względu na miejsce, w jakim się uczysz oraz na pozycję ciała, w jakiej to robisz, zadbaj o swoją wygodę.

Przygotuj wszystko, co będzie Ci potrzebne:

- komputer lub laptop z zasilaczem albo tablet/telefon z przygotowaną na wszelki wypadek ładowarką,
- podręczniki i zeszyty z przedmiotów na bieżący dzień,
- piórniki lub pojemniki z potrzebnymi pomocami,
- butelkę wody, z której skorzystasz pomiędzy zajęciami.

Jest to istotne, bo dobrze przygotowany/a nie będziesz tracić czasu podczas przerw między lekcjami on-line na szukanie potrzebnych rzeczy – przerwa jest przecież dla Ciebie i służy do odpoczynku!

3. Zminimalizuj rozpraszacze wokół Ciebie. Zrobisz to dzięki uporządkowaniu swojego miejsca pracy, ale także przestrzeni poza nim – ponieważ na niej również będzie spoczywać Twój wzrok w czasie nauki. Dlatego nie włączaj dodatkowych urządzeń w pokoju (chyba że słuchanie muzyki w Twoim przypadku pozytywnie wpływa na skupienie). Jeśli to możliwe, zadbaj wcześniej o zwierzęta domowe (spacer, karmienie), by nie rozpraszały Cię sygnalizowaniem swoich potrzeb. Możesz również wyciszyć telefon tak, aby przychodzące rozmowy czy powiadomienia nie wybijały Cię ze skupienia, lub wylogować się na jakiś czas z absorbujących uwagę aplikacji internetowych.

4. Odrabiając zadanie domowe, zaplanuj przerobienie lub wykonanie trudniejszych czynności na początek pracy, a tych prostszych – na jej koniec. Pamiętaj, że układ nerwowy też ma swoją wytrzymałość, o której może przypomnieć Ci w najmniej oczekiwanym momencie.

5. Wyznaczaj sobie realistyczne cele i nagradzaj się za ich osiągnięcie. Nie zawsze będziesz w stanie zrobić wszystko – i w sposób, jaki założyłaś/eś – ale niech nie będzie to dla Ciebie powodem do smutku czy wyrzutów sumienia. Zadania wykonuj w swoim tempie, pamiętając o przerwach, odpoczynku i dziennej dawce zabawy, rozrywki oraz przyjemności – to też jest ważne dla Twojego harmonijnego rozwoju.

6. Zadbaj o stałość swojego rytmu dobowego. Sen jest niezwykle ważny, a jego brak lub niedostatek znacząco i nieuchronnie wpłynie na Twoje samopoczucie i na wydolność w czasie kolejnego dnia.

7. NAJWAŻNIEJSZE! Sięgaj po wsparcie. Jeśli czujesz przytłoczenie sytuacją, przeciążenie obowiązkami, obserwujesz u siebie brak energii czy obniżony nastrój, lub też dzieje się cokolwiek, co sprawia, że czujesz się źle, nie wahaj się sięgnąć po pomoc. W naszym kraju działają dziecięce i młodzieżowe telefony zaufania, do których kontakt znajdziesz w Internecie oraz w źródłach pod tym artykułem. Również wokół Ciebie – w rodzinie, wśród przyjaciół, masz szansę znaleźć jakąś formę wsparcia. Jeśli Twoja szkoła działa zdalnie, to prawdopodobnie jest też możliwość kontaktu z osobą, którą już znasz i której ufasz. Może to być wychowawca klasy, psycholog szkolny czy osoba prowadząca terapię. W wielu miejscowościach mają też swoje dyżury telefoniczne lub on-line poradnie psychologiczno-pedagogiczne, działają przychodnie i poradnie specjalistyczne. Okres pandemii nasila niekiedy problemy, jakie istniały już wcześniej, dlatego niech zawsze najważniejsze dla Ciebie będzie Twoje bezpieczeństwo i dobrostan – bądź czujna/y i daj sobie w tym trudnym dla wszystkich czasie opiekę i ciepłe wsparcie.

Źródła:

<https://116111.pl/> (strona telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży)

<https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21506-koronawirus-jak-skutecznie-uczyc-sie-w-domu>

https://www.edziecko.pl/starsze_dziecko/7,79351,25825130,nauka-w-domu-moze-byc-efektywna-porady-jak-skutecznie-sie.html

Adrianna Ruszkowska
doradca metodyczny