

# KAKO SE MOTIVIRATI ZA UČENJE?

Učenje je puno lakše kada za njega imamo unutarnji poriv i želju.

Stručnjaci kažu da se to zove motivacija. Možemo li biti motivirani za učenje?

Znamo da ti je ovih dana glava puna različitih misli, obaveza i očekivanja te možda ti sve već ide na živce.

I to je u potpunosti u redu jer smo se svi našli u izazovnoj situaciji.

Donosimo nekoliko trikova kako da rečenica "Znam da trebam učiti, ali mi se neda" postane dio tvoje prošlosti ili da ju barem rjeđe koristiš 😊

## NAPRAVI RASPORED UČENJA I REDOVNO PRATI NAPREDAK



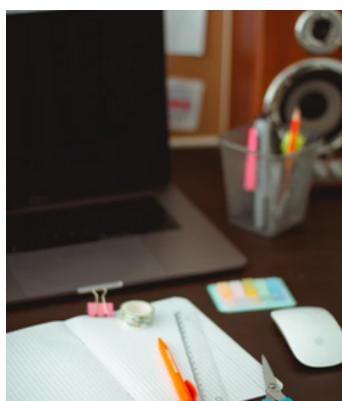
Napravi svoj raspored aktivnosti kao i kada redovno ideš u školu. Sada je to samo nastava na daljinu. :) Primjerice, kreiraj dnevni plan učenja na kojem piše koje predmete trebaš učiti, koje dobivene zadatke trebaš izvršiti i koliko ti treba vremena za svaki. Raspored stavi na vidljivo mjesto i prekriži zadatak kada ga ispuniš. Zadatke možeš ispisati i na samoljepljive papiriće, koje naravno gužvaš i bacaš nakon svakog ispunjenog zadatka. U rasporedu nemoj zaboraviti napisati i kako ćeš se nagraditi nakon što odradiš obaveze. Ne zaboravi, plan je samo putokaz i normalno je da nekad nećemo uspjeti obaviti planirano. Na kraju svakog dana, može ti biti od pomoći da ocijeniš zadovoljstvo planom od 1 do 5 i napišeš koji postotak plana si ostvario/la.

Redovno prati izvršavanje plana i ponovno isplaniraj zadatke koji nisu izvršeni.

## NE ČEKAJ EUREKU, SAMO KRENI

Nemoj čekati da te pogodi trenutak inspiracije u kojem ćeš biti najmotiviraniji za učenje. Važno je krenuti i probati malim koracima. Možeš pročitati gradivo i podcrtavati ključne riječi, razlomiti lekciju na više manjih tema ili početi čitati od lekcije koja ti se čini zanimljiva. Pokušaj, nešto će upaliti!

Korak po korak.



## PRONAĐI SVOJE MJESTO I VRIJEME

Odredi svoje mjesto za učenje i uredi ga za sebe. Razmisli u koje doba dana najbolje pamtiš i planiraj učenje u skladu s tim. Najavi ostalim ukućanima vrijeme kada ćeš učiti i zamoli da te tada ne ometaju.

Važno je da mjesto za učenje bude ugodno, dobro osvijetljeno, prozračeno i mirno. Preporučamo i da pronađeš neke motivirajuće poruke koje možeš postaviti u svom radnom kutku. Poruke mogu biti tvoja svakodnevna pokretačka snaga prije početka učenja.

## ISKLJUČI KRADLJIVCE PAŽNJE

Prije nego što kreneš učiti, sve oko tebe će se činiti puno zanimljivije i zabavnije.

Ako svakih pet minuta provjeravaš poruke na mobitelu, nećeš se moći koncentrirati, a ukupno vrijeme učenja će se udvostručiti. Prije početka učenja uočiti što bi ti sve moglo odvlačiti pažnju i udalji te stvari s radnog stola.



## POSTAVI SI IZAZOV

Izazovi samog sebe i dogovori s prijateljem virtualno ispitivanje gradiva ili provjeru školskih zadataka. To će vas motivirati da naučite pojedinu lekciju u određenom roku, a nakon ispitivanja možete popiti virtualnu kavu i razmijeniti najnovije doživljaje.

Možeš se i samostalno ispitivati. Primjerice, nakon lekcije osmisli neka pitanja za test ili snimi audio snimku ponavljanja gradiva koju ćeš moći kasnije preslušavati. Sada imaš priliku biti u ulozi nastavnika :)

#prihvatiizazov

## RAZMISLI KOJE SU PREDNOSTI OD UČENJA

Za veću motivaciju potrebno je razmišljati o pozitivnim stranama učenja. Što ćeš postići kada riješiš zadatak ili položiš test? Zašto ti je to važno? Sjeti se i nekih trenutaka kada ti je bilo teško nešto

napraviti, ali je na kraju ispalo dobro.

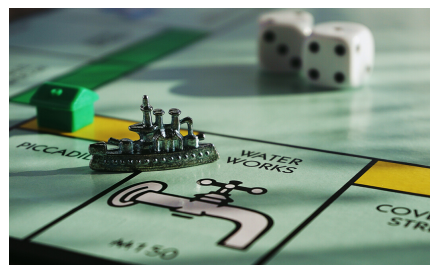
Što te tada motiviralo da ne odustaneš?

Bitno je da počneš i napraviš koliko je moguće u ovoj situaciji, osjećat ćeš se zadovoljnije.

#mislipozitivno

## ODMORI SE I NAGRADI

U pauzama napravi nešto za sebe, neku ugodnu aktivnost koja te veseli. Mala pauza od učenja može biti nakon 45 minuta i trajati 10-15 minuta. Velika pauza može biti slobodno popodne nakon odrađenih obaveza. Važno je da otkriješ svoj tempo u određivanju pauza. Možeš se malo istegnuti, popričati s ukućanima, slušati glazbu ili se čuti s prijateljima. Za dnevno izvršeni plan nagradi se nekom malom stvari (primjerice, čokolada), a za uspjeh na kraju tjedna osmisli za sebe veću nagradu (primjerice, subota kao dan za aktivnosti po tvojoj želji). Ne zaboravi, za povećanje motivacije, ključno je biti odmoran, uporan i nagraditi se za svaki pomak!



ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE  
CENTAR ZA REHABILITACIJU  
EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI FAKULTET  
SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

www.centar.erf.unizg.hr  
odgojnoerf@gmail.com