**Jak skutecznie uczyć się w domu?**

****

**UCZ SIĘ O STAŁEJ PORZE – WYZNACZ SOBIE CZAS NA NAUKĘ.MÓZG LUBI STRUKTURE DNIA .** **ZARZĄDZAJ CZASEM I PRIORYTETAMI**.

* **Systematyczność sprzyja utrzymaniu koncentracji uwagi** i dobrego funkcjonowania poznawczego naszego mózgu. Umysł wymaga treningu, jeśli nauczymy go regularności, będziemy w stanie lepiej korzystać z jego możliwości.
* Stworzenie z nauki rytuału sprzyja nie tylko koncentracji uwagi, ale także buduje poczucie kontroli i bezpieczeństwa, które w obecnym, trudnym czasie, sprzyja dobremu samopoczuciu.
* Wyznaczenie stałego czasu na naukę pozwoli uniknąć nagromadzenia dużej ilości zadań do zrobienia w krótkim czasie i nauki do późnych godzin wieczornych.
* **Zrób plan dnia .** Pamiętaj o stałych godzinach – wstawania, nauki i powtórek, posiłków, snu .
* **Kładź się spać o stałych porach, najlepiej przed północą** ( śpij 7- 8 godzin)

**CZAS NA NAUKĘ OZNACZA, ŻE INNI DOMOWNICY STARAJĄ SIĘ ZACHOWAĆ CISZĘ, WTEDY ŁATWIEJ SIĘ SKUPIĆ.**

* Obecna sytuacja sprawiła, że w wielu rodzinach rodzice i dzieci muszą pracować i uczyć w domu. Niezwykle trudno jest skoncentrować się na swoich obowiązkach, gdy inni domownicy zachowują się głośno, bawią się, zajmują się czymś dla kuszącym (zabawą, grami, oglądaniem filmów itp).
* **Warto tak rozplanować dzień, aby każdy z domowników miał przygotowane ciche zajęcie w czasie na naukę.**

**PRZYGOTUJ MIEJSCE DO PRACY. USUŃ LUB WYCISZ „ROZPRASZACZE”( schowaj telefon i inne przedmioty, które rozpraszają i utrudniają naukę) –**

* **Miejsce pracy powinno być uporządkowane,**bałagan nie tylko utrudnia znalezienie potrzebnych do nauki materiałów i przyborów ale także negatywnie wpływa na nasze możliwości skupienia uwagi.
* **Nasz umysł powinien być skoncentrowany na jednym zdaniu**, aby dobrze przyswajać informacje – to znaczy, że robienie wielu rzeczy jednocześnie sprawia, że nauka nie będzie efektywna (trudniej nam będzie zrozumieć i zapamiętać materiał, większe będzie ryzyko popełnienia błędów, dłuższy czas potrzebny na wykonanie nawet prostych zadań). Jeśli konieczna jest nauka z wykorzystanie telefonu czy komputera należy zadbać o wyłączenie powiadomień komunikatorów, portali społecznościowych i gier.

**ZRÓB LISTĘ WSZYSTKICH RZECZY DO NAUCZENIA I DO ZROBIENIA, A POTEM SKREŚL TO CO JUŻ UDAŁO SIĘ ZROBIĆ.**

* Wyobrażanie sobie ogromnej ilości zadań do wykonania sprawia, że do ostatniej chwili odwlekamy je, a nasza motywacja jest bardzo niska.
* **Spisanie wszystkich rzeczy to wykonania w formie listy**  lub harmonogramu sprawia, że nasze wyobrażenie nabiera realnych kształtów. Zadań nie jest nieskończenie wiele tylko kilka czy kilkanaście.
* **Zaznaczanie na liście postępu pracy** (poprzez skreślanie tego co już zostało zrobione) przybliża nas do jej zakończenia. Widzimy jak wiele udało się już osiągnąć, czujemy że cel jest blisko co sprzyja naszej wytrwałości.

**dzięki temu, że widzimy na swojej liście jak wiele udało mu się już wykonać i ile zostało do zakończenia nauki motywacja do pracy jest większa**– zwłaszcza jeśli na zakończenie pracy zaplanowana jest miła dla aktywność.

**RÓB KRÓTKIE PRZERWY PODCZAS NAUKI- ZBYT DŁUGIE PRZERWY ROZPRASZAJĄ , PO DŁUGIEJ PRZERWIE NIE CHCE SIĘ WRACAĆ DO NAUKI.**

* **Przerwy pomiędzy kolejnymi partiami zadań do wykonania powinny być krótkie**. Zbyt długa przerwa sprzyja rozleniwieniu i sprawia, że trudno jest wrócić do pracy (pojawia się skłonność do odwlekania momentu ponownego rozpoczęcia nauki- możesz napić sie wody, zjeść coś zdrowego, zrobić kilka ćwiczeń, zadbać o gimnastykę ,itp.)
* **Pracujemy nad zadaniem w przedziałach 25 minutowych, które przedzielone są 5 minutowymi przerwami na odpoczynek.** Dopiero po czterech 25 minutowych blokach następuje dłuższa przerwa (15-30 minutowa.)

**MYŚL POZYTYWNIE- TYLU RZECZY JUŻ NAUCZYŁEŚ/NAUCZYŁAŚ SIĘ ODKĄD JESTEŚ NA ŚWIECIE – TO TEGO CZEGO SIĘ AKURAT UCZYSZ DASZ RADĘ SIĘ NAUCZYĆ!**

* **Wpływ naszego nastawienia do podejmowanych działań jest nie do przecenienia**. Jeśli jesteśmy przekonani o tym, że sobie nie poradzimy, że coś jest nudne, za trudne itd. nasz zapał i chęci dramatycznie spadają, a to powoduje silną niechęć do nauki.
* **Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych** (zarówno pamięć, jak i logiczne myślenie czy postrzeganie w stresie są osłabione). Pozytywne nastawienie nie tylko wzmacnia motywację, ale także sprawia, że nasz umysł funkcjonuje efektywniej.

**ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ MIEDZY NAUKĄ A ODPOCZYNKIEM**

* Znajdź czas na odpoczynek , kontakt z przyrodą oraz przyjemności - zadzwoń do przyjaciela, ćwicz pamięć i uwagę poprzez zabawę, miej pozytywne nastawienie. Zdrowo się odżywiaj ( warto zadbać o dietę odpowiednią dla funkcjonowania mózgu oraz suplementację w postaci witaminy D3, magnezu). USMIECHNIJ SIĘ. DBAJ O RELACJE Z BLISKIMI.
* Organizuj sobie „ internetowy detoks”- poprzez zorganizowanie dnia lub części dnia bez korzystania z Internetu lub gier komputerowych.

**PLANUJ DLA SIEBIE COŚ EKSTRA, GDY JUŻ SKOŃCZYSZ NAUKĘ!**

* **Badania wykazały, że przyjemność przed obowiązkiem sprawia, że obowiązek ten odbieramy jako karę. Jeśli jednak przyjemność następuje dopiero po wykonaniu obowiązku sprawia, że ten obowiązek odbieramy jako coś wartego wysiłku.** Jeśli grasz w ulubioną grę lub oglądasz filmy na Youtubie a rodzic każe ci uczyć się matematyki – to prawdopodobnie nie będzie wtedy większej kary dla ciebie. Jeśli jednak rodzic powie „jak już zrobisz całą matematykę/ lub pouczysz się, będziesz mógł pograć” – wtedy warto się postarać!

**PAMIĘTAJ , ŻE MASZ WSPARCIE DYREKTORA, NAUCZYCIELI , PSYCHOLOGA, PEDAGOGA – JESTEŚMY W KONTAKCIE .**

**POWODZENIA.**

Opracowanie Bożena Ośko, psycholog, inspiracja i źródło - psychoterapia. plus