

56

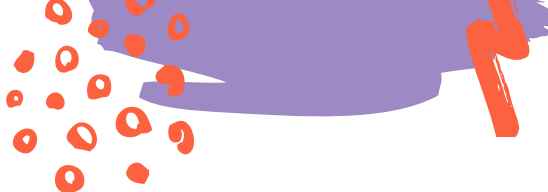
Sjetite se koliko ćete dobiti od učenje imati kroz nekoliko dana, ako budete učili danas!

A ŠTO JE S KONCENTRACIJOM?

Manjak motivacije je glavni faktor koji otežava koncentraciju, a osim nje to mogu biti stres, umor, glad, žeđ, neispavanost i brojni okolinski faktori (buka, tv, glasna glazba, računalo).

Uz prethodne savjete za bolju motivaciju, a koji doprinose i boljoj koncentraciji, slijede još neki korisni savjeti neophodni za uspješno učenje.

- Učite uvijek u isto vrijeme, na istom mjestu.
- Sklonite sve što vam ne treba ili vas pak može ometati u učenju - ugascite televizor, računalo, nemojte pogledavati na mobitel, a okolini recite da učite i da vam treba mir. Ako vam odgovara učenje uz glazbu, neka ona bude lagana i tiha.
- Otkrijte koje vam doba dana najviše odgovara za učenje. Jeste li jutarnji, popodnevni ili večernji tip?



- Postavite si realne ciljeve! (učit ću 3 sata dnevno, a ne naučit ću 300 stranica u 1 dan).
- Ako osjetite umor, promijenite kolegij kojeg učite, ALI pazite da ne mijenjate teme prečesto jer se može dogoditi da malo toga pročitate i naučite.
- Ako osjećate zasićenje, odložite knjige i skripte i odmorite se jer ćete u suprotnom samo gubiti vrijeme.
- Mijenjajte stilove učenja (npr. u određenim situacijama vam može pomoći grupno učenje iako ga inače ne preferirate).

Studentsko savjetovalište

Trg kneza Višeslava 9, II. Kat

savjetovaliste@unizd.hr


unizd.hr/savjetovaliste


0800 200 199 ili

023 200 820

Radnim danom od 9 do 15 sati.

Pratite nas na:

 /StudentskoSavjetovalisteUNIZD

 /studsavunizd

STUDENTSKO
SAVJETOVALIŠTE
SVEUČILIŠTA U ZADRU



KAKO USPJEŠNO UČITI?

MOTIVACIJA I KONCENTRACIJA

Znate da se približava termin kolokvija ili ispita, a vi se nikako ne možete natjerati na učenje. Sve vam je zanimljivije od učenja, a urednost vaše sobe je dosegla svoj vrhunac?





Ne brinite, normalno je da se ponekad teško motivirate na jednu tako dugotrajnu i intenzivnu aktivnost kao što je učenje.

Kada motivacije i koncentracije nema, a rokovi samo što nisu počeli, bacite pogled na savjete kako da se motivirate i koncentrirate na učenje.



- Za početak, donesite čvrstu odluku da ćete učiti.
- Imajte pozitivan stav i vjerujte u svoje vještine.
- Saberite se i usmjerite svoje misli na ono što ćete učiti.
- Napravite ugovor sa samim osobom! Obvežite se da ćete učiti i položiti ispit.
- Ne čekajte inspiraciju kako biste počeli učiti. Budite uporni, krenite s učenjem što prije kako bi na vrijeme sve naučili.

- Uredite prostor za učenje, dobro ga prozračite te prilagodite grijanje/hlađenje kako bi vam bilo što ugodnije. Ista ugodna atmosfera za učenje stvara pozitivne asocijacije za buduće učenje.
- Ako volite učiti uz glazbu, neka bude nenametljiva, tiha i neka potiče dobro raspoloženje.
- Nastojte se dobro naspavati inače ćete se teško **koncentrirati**.
- Napravite dnevni, tjedni i/ili mjesečni plan učenja i pridržavajte ga se.
- Napredovanje u učenju, kao i svaki položeni ispit motiviraju za daljnje učenje. Uspjeh je najveći motivator!
- Podijelite gradivo na manje cjeline tako da, kada završite s jednim dijelom, a prije nego prijedete na drugi, osjetite zadovoljstvo postignutim što će vas motivirati za daljnje učenje.
- Ako vam gradivo koje učite nije zanimljivo pokušajte pronaći barem jedan najzanimljiviji dio za učenje i počnite učiti od njega. Kada ste svladali taj dio gradiva, osjećat ćete više samopouzdanja i za ostalo gradivo.

- Tijekom učenja postavljajte sebi pitanja *Tko? Kako? Gdje? Što? Kada? Zašto?* jer su to pitanja kojima povećavate koncentraciju.
- Pazite da se ne zatrpate zadacima tj. da ne učite više dijelova u isto vrijeme. Može vam se dogoditi da površno naučite sve te dijelove ili vam se pomiješa gradivo.
- Učenje u paru ili grupi može biti motivirajuće onda kada vam učenje postane monotono i naporno. Međusobno se ispitujte, razjašnjavajte ono što vam je nejasno, ali i pričajte o mogućim strahovima oko polaganja ispita. Najviše će vam odgovarati učenje s osobom/ama koje imaju sličan stil učenja (vidite naš letak *Stilovi i strategije učenja*).
- Nagradite se za svaki uspjeh u budite ponosni na sebe. Neka to bude nešto osobno, što vas raduje npr. odlazak u kino, kupnja knjige, odlazak na kavu

