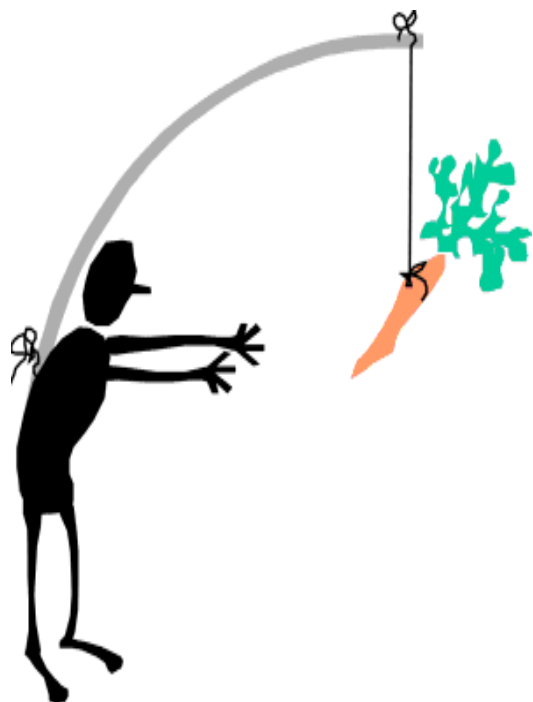


## KAKO SE MOTIVIRATI ZA UČENJE I DOBOLJŠATI KONCENTRACIJU?

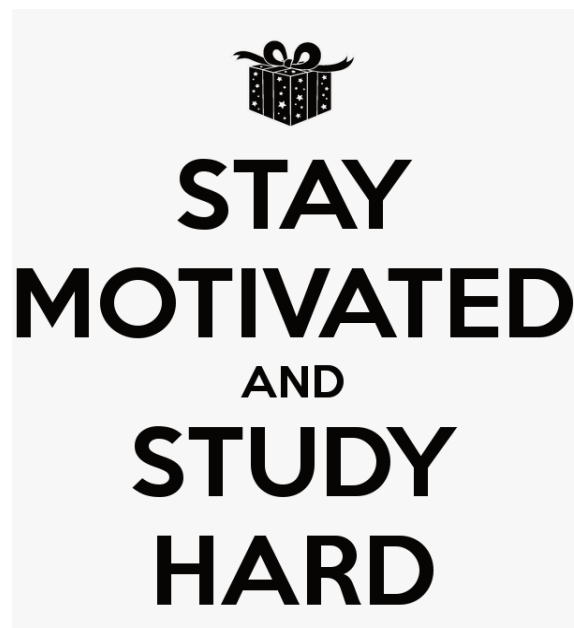


Koncentracija i motivacija za rad je jako bitna za učenje. Uz pravilne tehnike koncentracije i optimalnu razinu motivacije gradivo se uči brže i duže ostaje upamćeno.

Motivacija za učenje bitna je za uspješno svladavanje gradiva. Kada ste motivirani, puno je lakše održati pažnju određenu količinu vremena. Kada niste motivirani, poteškoće neće biti prisutne samo u području zadržavanja pažnje, već i samoga započinjanja s procesom učenja.

Mnogi učenici naprave plan učenja ali im ga je jako teško provesti u djelo jer se teško koncentriraju na učenje. Koncentracija je vještina koja se može uvježbati i koja puno olakšava proces učenja.

Ukoliko i ti imaš problema sa koncentracijom i motivacijom, evo nekih savjeta koji ti mogu pomoći.



## KAKO SE MOTIVIRATI ZA UČENJE???

- ✓ Uredi si ugodan prostor i okolinu za učenje.
- ✓ Napravi plan učenja
- ✓ Podijeli gradivo u manje dijelove → cijela lekcija ti se može činiti jako velika i možda misliš da je ćeš je jako teško naučiti. Ali, ako za cilj postaviš da naučiš prvi mali dio lekcije to ti neće izgledati tako teško. Taj mali naučeni dio će te motivirati da naučiš i drugi dio i tako ćeš, malo po malo, naučiti cijelu lekciju!



- ✓ Nagradi se za ispunjen cilj → obećaj sebi da ćeš se, nakon što naučiš određeni dio gradiva, nagraditi nečim (to može biti bilo što, bitno da ti to doživljavaš kao nagradu).

- ✓ Ukoliko teško dostižeš zadane **ciljeve**, promisli – jesi li postavio prevelike ciljeve ili nedovoljno ulažeš trud - i promijeni to!
- ✓ Napravi **ugovor** sa samim sobom! → Dogovori se sa sobom da ćeš uložiti trud u savladavanje gradiva. Odredi sebi kaznu ukoliko se ne budeš držao dogovora i nagradu ukoliko postigneš zadani cilj.



- ✓ **Potraži pomoć** ukoliko imaš problema sa savladavanjem gradiva pojedinog predmeta.
- ✓ **Natječi se** sa samim sobom. **Svaki trud se isplati.** Učeći nove stvari postaješ bogatiji za nova znanja i nova iskustva. Primijeti tu promjenu na sebi.
- ✓ Razmisli koju ćeš **dobit imati od učenja!** Nemoj imati negativan stav prema određenom gradivu jer nikad ne znaš kad će ti neke informacije koje učiš trebati u životu.

- ✓ **Uči zajedno s prijateljima** ukoliko ti je dosadno učiti sam.



### KAKO SE KONCENTRIRATI???

- ✓ **Usredotoči se** na jednu temu
- ✓ Započni učenje s **interesom i pozitivnim stavom** prema gradivu!
- ✓ Pokušaj se **zainteresirati** se za gradivo – uvjeri sam/u sebe da ti je to zapravo zanimljivo!
- ✓ **Poveži gradivo** s nečim što ti je zanimljivo – stvar koja ni na koji način nije zanimljiva jednostavno ne postoji.
- ✓ Pokušaj uvijek učiti na **istom mjestu!** Koristi to mjesto samo za učenje! (npr. za stolom)
- ✓ Osiguraj dobre **okolinske uvjete** (osvjetljenje, prozračnost prostorije, ugodna stolica, dovoljno velik stol i sl.)
- ✓ **Ukloni sve** ono što bi te moglo ometati (mobitel, kompjutor, glazba, TV i sl.)

- ✓ Nemoj učiti ako si gladan/gladna i umoran/umorna.
- ✓ Povremeno **napravi kraću pauzu** (10 - 15min) – “napuni baterije” (voće, čokolada, kratka šetnja,...)!
- ✓ Jesi li jutarnji, popodneveni ili večernji tip? Otkrij kada najbolje učiš i uskladi si raspored!
- ✓ **Postavljaj si realne ciljeve!** (učiti ću cijeli dan prije ispita Ili učiti ću po 3 sata dnevno tjedan dana).
- ✓ **Pohvali se** kad uspiješ održati koncentraciju onoliko dugo koliko si planirao/planirala.
- ✓ Provjeri može li ti **rad s nekim** drugim biti od pomoći da duže budeš koncentriran/a.
- ✓ **Potruđi se** - ništa se ne postiže preko noći!

**Ukoliko i nakon ovih smjernica imaš problema s motivacijom i koncentracijom na učenje i potrebna ti je dodatna pomoć, javi se svom školskom psihologu koji će ti rado pomoći!**

**Pripremila Mia Grbavac, psihologinja**