**Co dělat, když se mi nechce učit…**

1. **MOTIVACE**

 **Najdi si, jaké bude mít výhody učit se**

Rodiče tě pochválí a doma bude příjemná atmosféra, můžeš si pak zbytek času

hrát, dáš si něco dobrého k jídlu, rodiče tě pořád nebudou kontrolovat,

něco nového se díky tomu dozvíš, budeš moci vykonávat své vysněné povolání.

**Najdi si sám, co z učení udělá výzvu** a ne strašáka.

**Napiš si povzbudivá hesla**

***„Dokážu se to naučit.“ „Já to dám.“ „Tohle všechno, už jsem se naučil, tohle taky dám.“*** Napiš si to na viditelné místo a vždycky, když to budeš mít chuť vzdát, tak si to nahlas přečti. A znova do boje! Najdi si třeba nějakou píseň, která tě vždycky „nastartuje.“ Moje oblíbená píseň na povzbuzení je: ***„Don´t stop me now“*** od kapely Queen ☺



**Je toho moc, čím mám začít….**

První problém, rozhodnout se učit, jsi zvládl. A teď další krok! Čím mám vlastně začít? Stanov si plán.



1. **PLÁN**

**Řekni si, kdy se budeš učit**

Domluv se s rodiči, kdy a jak se budeš učit. **Stanov si přesnou hodinu v kolik hodin se budeš učit a v ten čas začni.** Neodkládej to. V hlavě ti běží*: „Ještě 5 minut a potom začnu.“* Ne ne ne. Začni hned, protože jinak to posuneš zase a nezačneš nikdy. Věř mi i dospělí to tak mají. ☺ Řekni si, i jak dlouho se budeš učit. Stačí 30 minut a pak si dej přestávku. Dělej to každý den stejně.

**Pro jistotu si nastav budík**

Je strašně jednoduché zabrat se do nějaké činnosti. Hlavně psaní s kamarády, sledování TV nebo videí na Youtube apod. nás zaměstná klidně na hodiny. **Proto si zapni budík** nebo jinou upomínku, která ti dá znamení: ***„Začni se učit.“*** Budík už nepřeřizuj! ☺

**Udělej si seznam předmětů a úkolů**

****Nejdřív se podívej, co máš z jakého předmětu za úkoly. Pak si promysli, co všechno chceš za ten den stihnout. Víš sám, co zvládneš, když se soustředíš. **Rozhodni se, čemu se budeš věnovat a kolik času**. Příklady v matematice – 15 minut, 20 minut na opakování slovíček do angličtiny, přepsat cvičení z ČJ – 10 minut. Každý máme své tempo. Někdo zvládne pracovat dlouho a trvá mu to chvilku, někdo potřebuje více přestávek. Domluv se s rodiči, co ti vyhovuje nejvíc. Může být těžké odhadnout, jak dlouho tu ti bude trvat. Raději si minutky přidej, a když to zvládneš rychleji, budeš mít radost.

**Každý jsme jiný, dej si pozor**

Možná se podporujete se spolužáky přes sociální sítě. A to je bezva.

 Nenech se jimi, ale rozhodit. Někomu může trvat matematika hodinu

a jinému 15 minut, někdo trpí u dějepisu a jiný si hledá ještě další věci navíc.

Stanov se svůj čas podle svých možností.

**Rozděl si učení na menší kusy**

**Rozděl si velké části na menší.** Představ si, že jíš pizzu, taky jí celou nesníš v kuse, ale když jí rozkrájíš na trojúhelníčky, tak to zvládneš jako nic. A stejné je to s učením. Pokud máš v matematice vypočítat 30 příkladů, tak bude snazší začít, když si příklady rozdělíš na 10 – 10 – 10.

**Začni s tím nejobtížnějším**

Začínej tím nejtěžším, tak **budeš mít to nejhorší za sebou** a už tě to nebude děsit. Na lehčí úkoly nepotřebuješ tolik energie, tak si je nech na později, až budeš unavený.

1. **ODSTRAŇ PŘEKÁŽKY**

**Vypni vše, co nepotřebuješ**

Sociální sítě, mobil, TV, Youtube atd. rozptylují naší pozornost.

Pokud chceš mít rychle hotovo, vypni všechno! Tvůj mozek se nezvládne soustředit na víc věcí najednou, a proto mu to tak dlouho trvá.

Plán máš připravený, odstraněny všechny překážky. Teď už jenom začít…

****

1. **A K C E!**

Teď už to všechno udělej, tak jak sis naplánoval.

Sleduj čas, porovnávej, jak ti to jde.

Připomínej si motivaci a pokračuj, dokud můžeš.

Po skončení akce si zasloužíš odměnu.

1. **ODMĚNA**

**Podívej se zpět**

****Pochval se za to, co už jsi zvládl. Nekoukej se pořád na to, co ještě nemáš, co jsi nestihl, ale na to, **co už umíš, kolik jsi toho zvládl.**

**Buď na sebe hodný**

Ne vždycky je učení lehké. A opravdu se někdy musíme hodně snažit, abychom se přemluvili k učení, dokončili, co jsme začali. Za každý úspěch, kdy sám sebe překonáš, si ř**ekni to, co bys řekl svému kamarádovi.** ***„Jsi fakt dobrej.“***



****

**Slova na závěr…**

Někdy pomáhá uvědomit si, co by se mohlo stát, když se budeme vyhýbat svým povinnostem. Proto vám připisuji i možné důsledky odkládání učiva.

**Co by se mohlo stát, pokud se budeš dlouhodobě vyhýbat učení**

1. **V hlavě budeš mít pořád myšlenku: „*Vím, že se mám učit.“* a zbytečně tě to bude otravovat.**
2. **Budeš-li úkoly pořád odkládat, bude jich stále přibývat. Později, buď nezačneš vůbec, nebo s velkým utrpením.**
3. **Postupně se bude zvětšovat nechuť k učení, k dělání úkolů, ke škole.**
4. **Můžeš ztratit energii ke všem ostatním aktivitám.**
5. **Můžou se ti zhoršit známky.**
6. **Můžeš mít ze sebe špatný pocit, cítit se neschopný, začít se shazovat a podceňovat se ☹**
7. **Promarníš svůj potenciál.**
8. **Budeš se hádat s rodiči, dohadovat s učiteli, hledat výmluvy.**
9. **Budeš mít problémy se později soustředit něco si zapamatovat.**
10. **Nebudeš věřit sám sobě, že to zvládneš a to fakt nechceš!**

Abychom, ale nekončili negativně, přidávám také výhody a bonusy, které učením můžete získat.

**Co učením můžeš získat**

1. **Naučíš se něco nového – nikdy nevíš, kdy se ti, co bude hodit.**
2. **Posiluješ svoji vůli – s každým zvládnutým úkolem budeš zvládat více a více.**
3. **Budeš mít sám ze sebe dobrý pocit – zvýší se ti sebevědomí.**
4. **Trénuješ paměť a každým učením se bude zlepšovat.**
5. **Nebudeš se doma nudit. ☺**
6. **Zvítězíš sám nad sebou a nic lepšího není.**
7. **Další učení nebude tak náročné, protože ho nebude už tolik.**
8. **Je to investice do budoucna – budoucnost je možná nejasná, ale rozhodně budeš připraven.**
9. **Nevědomky se učíš i plánovat a organizovat svůj volný čas a to se ti bude hodit celý život.**
10. **Potěšíš své rodiče, učitele a snad i sám sebe.**

Uvědomuju si, že je toho hodně a jste úžasní, pokud jste dočetli až sem. ☺ Mám z toho velkou radost. Budu moc ráda, pokud mi napíšete, jak se vám daří učit, co vám pomáhá a zda jste něco vyzkoušeli.

Vaše psycholožka Michaela Chlebounová

Autorem textu je kolegyně Mgr. Iveta Rebrová