

Kako premagati lenobo?

Si opazil/a, da je priprava na učenje postala pogojni refleks za brskanje po hladilniku, pospravljanje sobe in opazovanje ptičev na drevesu?

Se preden bi moral/a sesti za knjigo, vedno se najde kakšna bolj pomembna stvar, kot je pisanje domače naloge in ponavljanje snovi... Kako se torej lotiti izjemno dolgočasnih, a nujnih zadev, ne da bi zaspal/a ali se zalotil/a, kako že celo uro nisi obrnil/a niti lista, ker preveč zavzeto opazuješ ptiče na bližnjem drevesu?

Lahko si omisliš nagrajevanje. Nagrada sledi trudu in disciplini (to je varianta za ljudi s trdo voljo!), s pomočjo katerih uspeš narediti določeno super dolgočasno stvar v časovnem obdobju, ki si ga sam/a postaviš.

Npr.: če uspeš narediti nalogo iz kemije v eni uri, si za trpljenje poplačan/a z...recimo čokoladico, telefonskim pogovorom ali poležavanjem na kavču pred televizorjem.

Nagrada je motivacija, da delo čim prej opraviš.

Naredi načrt. Če se ti naloge zdijo podobne zavozlanemu klobčiču, ki mu ne vidiš ne začetka ne konca, jih razdeli na manjše dele, nad katerimi boš imel/a pregled.

Naredi si seznam vseh korakov in označi tiste, ki si jih opravi/a. Presenečen/a boš nad zadovoljstvom ob tem opravi/a.

Kaj je najslabše, kar se ti lahko zgodi? Glede na to, da si odgovorna oseba, se lahko soočiš tudi s posledicami svojih ne-dejanj.

Torej: če se ne učiš, pišeš nezadostno. In potem se boš moral/a pripravljati na test kdaj drugič, ob morda še bolj neugodnem času. Učenje potemtakem samo preložiš, saj mu težko ubežiš. Včasih je lažje stisniti zobe in opraviti zadevo, kot pa se soočiti s trpkimi posledicami.

Razmišljaj pozitivno. Težke in dolgočasene misli ti delo samo otežujejo.

V glavi ti ne bo ostala prav nobena koristna informacija, če boš razmišljal/a, kako je vse skupaj brez veze.

Zato najdi v učenju kaj pozitivnega, koristnega in zanimivega (ni učenje vedno pozitivno in koristno?!). Morda te snov začne celo zanimati!