

„Nestebėk laikrodžio. Daryk tai, ką daro jis – judėk pirmyn“.

Samas Levensonas

KAS SVARBU MOKANTIS

Kiekvienos veiklos ir kiekvieno darbo sėkmė labai priklauso nuo to, ar su noru mes jį atliekame, kokia yra motyvacija tą darbą atlikti. **Motyvacija – jėgos, kurios teikia energijos ir nukreipia elgesį.** Mokymasis, kaip ir kiekviena kita veikla ir elgesys, priklauso nuo paties žmogaus, t.y. nuo **vidinės motyvacijos**, ir nuo aplinkos – **išorinės motyvacijos**.

Ką daryti, jei motyvacijos mokyti nėra? Pirmiausia reikia iškelti **tikslą** ir įrodyti pačiam sau, koks svarbus yra dalykas, kurio mokotės. Kai pradedi kuo nors domėtis, net pats nuobodžiausias ir sunkiausias dalykas tampa patrauklus. Jei nemėgstate geografijos ar biologijos, gal verta paskaityti, tarkime, Žiulio Verno romaną. Kelio į fizikos šalį galima ieškoti ir skaitant fantastikos kūrinis.

Kaip planuoti ir organizuoti mokymąsi

Tai ir labai paprasta ir lengva. Lengva savo planus surašyti popieriuje ar turėti galvoje, bet dažnai sunku juos įvykdyti. Tai priklauso nuo mūsų asmenybės, prioritetų ir motyvacijos. Svarbu išmokti planuoti savo laiką. Juk visiems aišku, kad mokyti vieną valandą kasdien yra geriau negu kartą per savaitę visą dieną. Planai gali būti ilgalaikiai (sudaryti pusmečiui) ir trumpalaikiai (sudaryti savaitei). Svarbu numatyti, kurie dalykai ir užduotys pareikalaus daugiau laiko. Be abejo, gyvenimas išankstinius mūsų numatymus pakoreguoja, todėl kasdien peržiūrime savo dienos tvarkę. Svarbu racionaliai naudoti savo laiką.

Kaip išlaikyti dėmesį

Yra žmonių, kuriems išlaikyti dėmesį ilgesnį laiką ypač sunku. Bet, kaip ir visko gyvenime, šito galima išmokti. Iš pradžių iškelkite sau uždavinį mokyti labai susikaupę bent dešimt minučių. Jei pavyksta sutelkti dėmesį nustatytą laiko tarpą, mokymosi laiką galima po truputį ilginti, tarkime, pridėdant tris, penkias ar septynias minutes. Mokantis būtinos pertraukos. Niekas negali susitelkti į tai, ko mokosi, ilgą laiką. Įvairūs tyrimai parodė, kad žmogus maksimaliai gali būti susikaupęs iki trisdešimties minučių. Paskui būtina daryti nedidelę trijų ar penkių minučių pertrauką. Per tokią trumpą pertraukėlę galima pailsėti, bet neišsiblaškyti. Po dviejų mokymosi valandų reikia padaryti ilgesnę, pusvalandžio, pertrauką. Paskui naudinga mokyti kitą dalyką.

Muzika mokantis

Dažnai tėvai ir vaikai diskutuoja, ar muzika padeda ar trukdo mokyti. Vieniems reikia tylos, kiti geriau susikaupia tada, kai groja muzika. Aišku, ne kiekviena muzika tinka mokantis. Muzikos tyrėjai teigia, kad keturių ketvirtinių (4/4) takto muzika sulėtina fizinius procesus, žmogus atsipalaiduoja ir nusiramina. Taip kūnas sunaudoja mažiau energijos, todėl didžioji jos dalis tenka protinei veiklai.

Parengė socialinė pedagogė
Irmina Balsienė