

KAKO IZBOLJŠATI MOTIVACIJO ZA UČENJE?

- Učenje povezuje z zadovoljstvom.
- Naredi si dnevni raspored dejavnosti in se ga drži.
- V snovi išči in najdi zanimivosti.
- Opazi vsak najmanjši napredek pri učenju (v količini naučenega, v trajanju učenja ali kakovosti naučenega).
- O učenju, preverjanju in ocenjevanju znanja in o sebi kot učencu/učenki misli pozitivno.

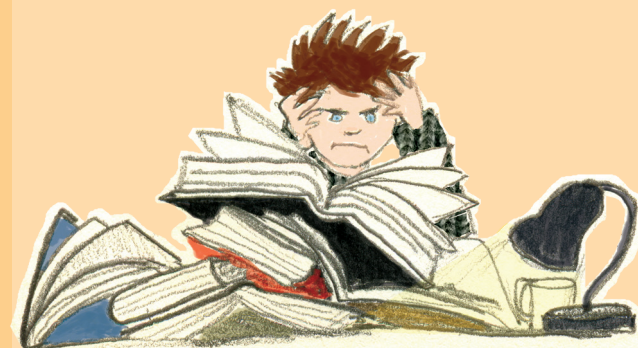


VSAKIČ, KO KONČUJEŠ Z UČENJEM, OBČUTI ZADOVOLJSTVO ZARADI DOLOČENEGA RAZLOGA

- ker si snov dobro razumel/razumela
- ker si si snov dobro zapomnil/zapomnila
- ker znaš naučeno uporabiti
- ker si dobro izkoristil/izkoristila čas
- ker si bil vztrajen/bila vztrajna in vzdržljiv/vzdržljiva
- ker opažaš napredek pri učenju in podobno.

ČESA NE DELATI?

- **NE čakaj** da se snov in ocenjevanja znanja nakopičijo.
- **NE uči se brez razumevanja.**
- **NE prekini** z učenjem, takoj ko se pojavi kakšna nejasnost ali težek del snovi.
- **NE ukvarjaj se s strahom** pred ocenjevanjem znanja, medtem ko se učiš.
- **NE vznemirjaj se z negativnimi mislimi** med samim učenjem (»Nikoli se ne bom tega naučil/naučila«, »Dobil/dobila bom negativno«, »Ne bom uspel/uspela predelati snovi«).
- **NE postavljaš si nerealnih ciljev** (preveliko število strani ali prevelika količina snovi na dan).
- **NE beri snovi brez ponavljanja in preverjanja.**
- **NE poskušaj si zapomniti prevelikih sklopov gradiva.**
- **NE odlašaj** s preverjanji in ocenjevanji znanja.



NEGATIVNA ČUSTVA (STRAH, ŠKRBI, DEPRESIVNOST, TESNOBA) V ČASU UČENJA ZMANJŠUJEJO MOTIVACIJO ZA UČENJE.

KAJ DELAMO V SVETOVALNEM CENTRU?

- **Pogovarjamo** se o učenju, strahu pred ocenjevanjem znanja, pregovarjanjih s starši.
- **Prikazujemo in utrjujemo** uspešne načine učenja.
- **Pomagamo vam**, da se pri učenju disciplinirate in osvojite koristne učne navade.
- S posamezniki in v skupini **delamo na organizaciji učenja in obvladovanju težav.**
- **Pomagamo pri obvladovanju strahov in depresivnosti**, povezanih z učenjem in ocenjevanjem znanja.

Oblike dela v Svetovalnem centru so različne:

- **individualno delo** z učenci, dijaki, študenti;
- učenje za mladostnike **v skupinah**;
- **svetovanje staršem** otrok in mladostnikov.

PRIDITE IN NAM S SVOJIMI IDEJAMI POMAGAJTE, DA POSTANEMO PRI REŠEVANJU UČNIH TEŽAV ŠE BOLJŠI.

Zloženko napisala: mag. Nada Anić, klinična psihologinja, Hrvatsko društvo za vedenjske in kognitivne terapije – HUBIKOT, vodja Svetovalnice za študente z učnimi težavami, Zagreb (1995)

Prevedla in priredila: Barbara Zemljak, univ. dipl. ped., Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana (2014)

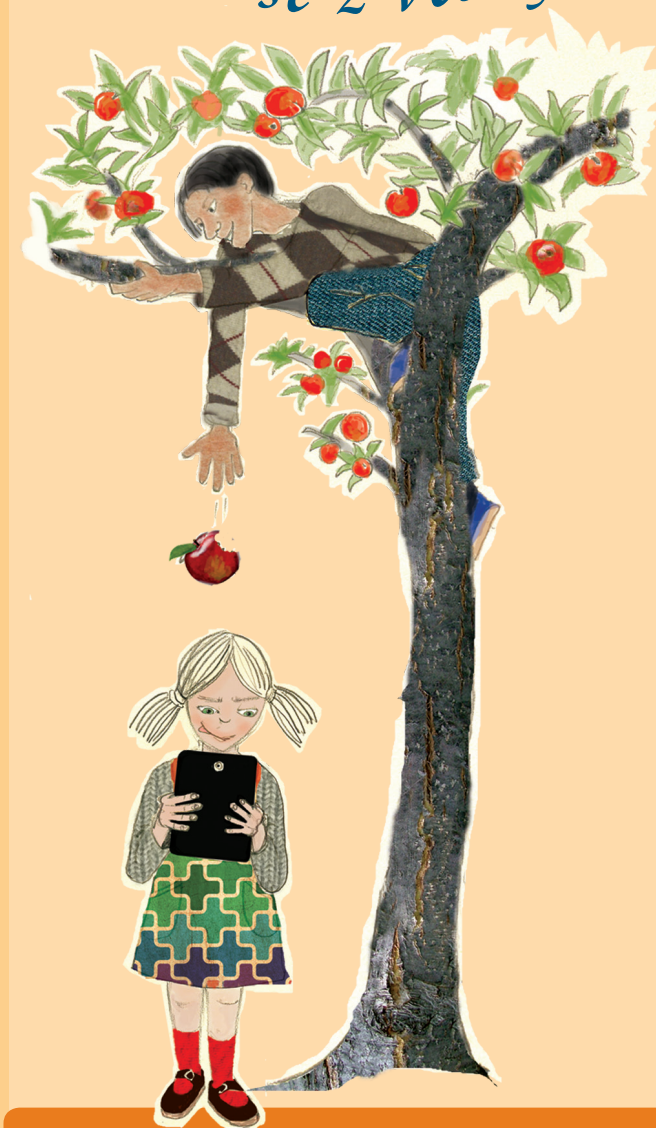
Ilustracije: Sašo Vrabič, Oblikovanje: Marko Cotič Trojer



Izdal: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše
Ljubljana, Gotska 18, tel.: 01-583-75-00
E-pošta: info@scoms-lj.si, <http://www.scoms-lj.si>

IZBOLJŠAJMO SVOJE UČENJE

učimo se z veseljem



PREPOZNAJ SVOJE UČENJE

- Nепrestano **odlašam** z učenjem.
- **Hitro obupam** nad učenjem zaradi drugih dejavnosti ali zabave.
- Pri učenju **ne občutim nobenega zadovoljstva** – učenje mi predstavlja zgolj mučenje.
- Učim se **kampanjsko** (snov se nakopiči, učim pa se zadnji dan pred ocenjevanjem znanja).
- Občutek imam, da vse **naučeno pomešam in hitro pozabim**.
- Pri učenju **me ovira strah** pred šolskimi preverjanji in ocenjevanji.
- Med učenjem mi **misli »bežijo«**.
- Pri učenju **ne utrjujem in ne preverjam** svojega novo pridobljenega znanja.
- **Izogibam** se učenju iz tujih zapiskov in učenju iz učbenikov, **ker so preobsežni**.
- Pri učenju imam **težave z organizacijo gradiva**.
- Moji **načini učenja niso učinkoviti**.
- **Težave imam z razumevanjem gradiva**.
- Pri učenju **sem počasen/počasna**.
- **Učim se premalo** (premalo učenja na posamezen dan in premalo celotnega učenja pred šolskim ocenjevanjem).

ČE SI MED NAVEDENIMI TEŽAVAMI PRI SEBI PREPOZNAL/PREPOZNALA VSAJ ENO ALI VEČ TEŽAV PRI UČENJU, JIH POSKUŠAJ ČIMPRED REŠITI SAM/SAMA ALI Z NAŠO POMOČJO.

KAKO ORGANIZIRATI UČENJE?

- Gradivo si vedno **organiziraj na svoj način**: izpiši ali podčrtaj najpomembnejše dele, razdeli gradivo v manjše enote, določi lastno zaporedje poglavij, napravi svoje izpiske, skice in podobno.
- **Uči se na enak način, kot bo potekalo ocenjevanje znanja**.
- Različne vsebine zahtevajo različne načine učenja, vendar je vedno najbolje, da **način učenja čimbolj prilagodiš samemu sebi**.
- **Dnevni seznam dejavnosti** (spanje, učenje, odmor, prosti čas, telesna dejavnost) lahko na tvoje učenje vpliva pozitivno ali negativno.
- Če si **različne dejavnosti pravilno organiziraš in razporediš**, je za vsako od njih na voljo dovolj časa.
- Tudi v času najbolj intenzivnega učenja **načrtuj čas za zabavo in sprostitev**, saj ti to zagotavlja dobro počutje in povečuje motivacijo (daje večji zagon) za učenje.
- **Ne zapostavljaj telesne dejavnosti**.
- **Uči se aktivno**.

GLEDE NA IZKUŠNJE NAŠEGA SVETOVALNEGA CENTRA SE **USPEŠNI UČENCI NE RAZLIKUJEJO OD NEUSPEŠNIH ZGOLJ PO SPOSOBNOSTIH, AMPAK TUDI PO:**

- **UČNIH NAVADAH,**
- **ORGANIZACIJI IN METODAH UČENJA,**
- **NAČINU REŠEVANJA UČNIH TEŽAV.**

KAJ POMENI AKTIVNO UČENJE?

- Aktivno učenje pomeni, da **gradivo razumeš, ga znaš pojasniti in razložiti s svojimi besedami**, ga **aktivno ponavljaš, pomniš in povezuješ na lasten način z uporabo govora** (notranji govor ali glasni govor).
- Gradiva **ne pomniš dobesedno in mehanično**, ampak ga ponavljaš, pojasnjuješ in oblikuješ na svoj način, »s svojimi besedami«, tako da se mu pomen ne spremeni. Osredotočiš se zgolj na bistvene podatke.
- **Priporočeno je učenje skupaj z vsaj še eno osebo**, saj s tem vzdržuješ motivacijo, sproti preverjaš točnost in količino naučenega ter se tako lažje in bolje pripraviš na preverjanje oziroma ocenjevanje znanja.



- **UČI SE Z UPORABO GOVORA (NOTRANJI GOVOR ALI GLASNI GOVOR).**
- **UČI SE Z RAZUMEVANJEM**, GRADIVO SI RAZLOŽI IN NATO PONAVLJAJ NA SEBI LASTEN NAČIN.
- **AKTIVNO PONAVLJAJ** MANJŠE DELE SNOVI.
- **LOČUJ** BISTVENE PODATKE OD MANJ BISTVENIH.

- Z aktivnim učenjem **izboljšuješ razumevanje učne snovi in zagotavljaš boljše pomnjenje**.
- Z **medsebojnim spraševanjem** pred preverjanjem oziroma ocenjevanjem znanja si povečuješ gotovost in samozaupanje v naučeno gradivo. Prav tako dobiš vpogled v znanje ali snov, ki je še ne znaš. S tem zmanjšuješ strah pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja.
- Postopek aktivnega učenja **spominja na postopek, pri katerem drugi osebi razlagaš naučeno snov**.



- **POVEZUJ** NOVO GRADIVO Z OBSTOJEČIM ZNANJEM.
- **NEJASNIH OZIROMA NERAZUMLJIVIH DELOV SNOVI NE PRESKOČI**, PAČ PA JIH PREDELAJ SAMOSTOJNO ALI S POMOČJO DRUGIH.
- **OB NAPREDKU PRI UČENJU UŽIVAJ IN SE POHVALI**.