

Projekt UCZĘ SIĘ, czyli kilka słów o planowaniu i organizacji nauki własnej



Nasza skuteczność opiera się przede wszystkim na wiedzy o tym czego chcemy, do czego dążymy i jak możemy to zrobić. Jeśli znamy odpowiedź na pytanie: dlaczego to jest ważne, to oznacza, że mamy dobrze rozwiniętą **samoświadomość**, która jednocześnie jest kluczem do rozwoju naszych możliwości, predyspozycji i talentów.

Świadome zaangażowanie, czyli odpowiednie „zarządzanie własnym umysłem” w zakresie planowania i organizacji uczenia się pozwala przezwycięzać trudności pojawiające się na drodze do realizacji wyższych celów, na przykład promocji do następnej klasy, zdania trudnego egzaminu, czy po prostu ukończenia nauki w danej szkole. Zanim jednak osiągniesz interesujący Cię efekt końcowy własnej edukacji, to warto wcześniej opanować trzy ważne kompetencje:

1. **planowanie** własnego działania - nauki, czyli myślenie o tym, jak dobrze i mądrze wykonać zadanie,
2. **organizacja** własnego działania - nauki, czyli myślenie o tym, co trzeba zrobić by to zadanie wykonać
3. **ocena** rezultatów własnego działania – nauki, czyli myślenie o tym, co udało się osiągnąć.

Zaczynamy więc od poranka pełnego pytań, a wśród nich te ważne:



- Co jest najtrudniejsze dzisiaj do zrobienia?
- Co zajmuje najwięcej czasu?
- Czego najbardziej nie chce mi się robić?
- Co przyniesie mi najwięcej korzyści?

Najlepszy czas na naukę zaczyna się około 8:30 i po dobrym śniadaniu warto zabrać się do tego, co jest trudne, czasochłonne i czego nie lubisz. Zrobisz to wówczas sprawniej i lepiej, a pozostały czas wykorzystasz na inne przyjemności. Zwracaj szczególną uwagę na swoje nastawienie do nauki. Dostrzegając tylko problemy koncentrujesz się na trudnościach. Natomiast traktując naukę jako



wyzwanie, to koncentrujesz się na rozwiązaniach i na tym, co możesz i masz, a nie na tym czego brakuje i czego nie możesz. Refleksja nad tym, które nastawienie jest korzystniejsze, twórcze i rozwijające, jest tak oczywista, że nie trzeba pisać o wynikających z tego korzyściach dla Twojego Osobistego Rozwoju. W planowaniu swoich działań na każdy dzień warto wieczorem zanotować na dużej i kolorowej

kartce sprawy pilne, czyli do natychmiastowego zrobienia dnia następnego. Kartka ta najlepiej, żeby była powieszona w widocznym miejscu pracy i nauki. Od tych spraw zaczynasz dzień, w myśl zasady, że im szybciej „połkniesz tę żabę”, tym więcej czasu będziesz mieć na inne sprawy, a także ciekawe pomysły na siebie i czas wolny. W czasie nauki w polu widzenia mają być tylko zeszyt, książka i przybory potrzebne do jednej działalności w zakresie konkretnego przedmiotu. Pozostałe książki, zeszyty i inne gadżety czekają w ukryciu do czasu aż zakończysz wcześniejsze zadanie. W ten sposób nadmiar materiałów nie działa demotywująco w czasie pracy i dosyć szybko widzisz efekty swojej nauki.

Koniecznienie unikaj rozpraszaczy uwagi, np.: przekąsek, dźwięku przychodzących wiadomości na telefon, uruchomionych aplikacji na komputerze, grającego telewizora i wielu innych w zależności od osobistych preferencji.



Na podsumowanie ważna myśl, której nie jestem autorem, a mnie przekonuje: „*Kierunek, który obierasz, jest ważniejszy niż prędkość, z jaką się poruszasz. Jaki możesz mieć pożytek z prędkości i przyspieszenia, kiedy kierunek jest błędny?*”



Obierając swój kierunek myśl o tym, co masz do zrobienia, gdyż w sposób twórczy szukasz rozwiązań. Szukając rozwiązań planuj, bo spisanie planu nadaje realności i hierarchię ważności podjętym działaniom. Działając, tak naprawdę uspokajasz się, gdyż masz poczucie własnej sprawczości i kontroli nad tym co robisz. Mając plan sprawdzasz na bieżąco postęp działań: oceniasz co poszło dobrze, a co należałoby poprawić. W tym miejscu jest to bliskie pracy nauczyciela. Ty bądź nauczycielem dla siebie! Powodzenia.

Wasz psycholog