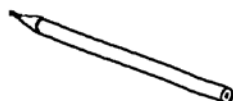
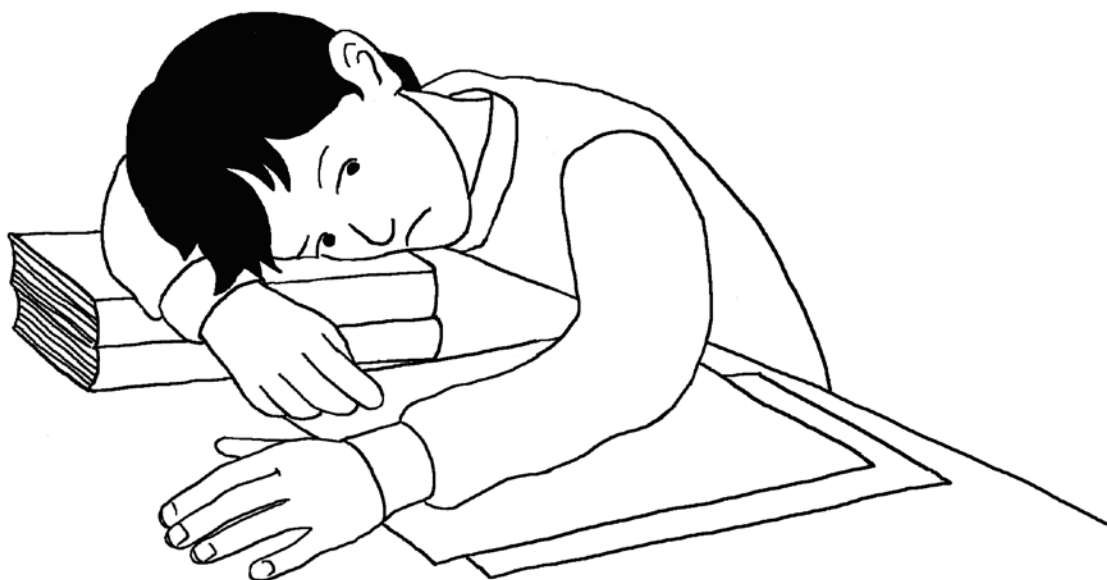


# K10 10. korak: I kada apsolutno nemaš volje...

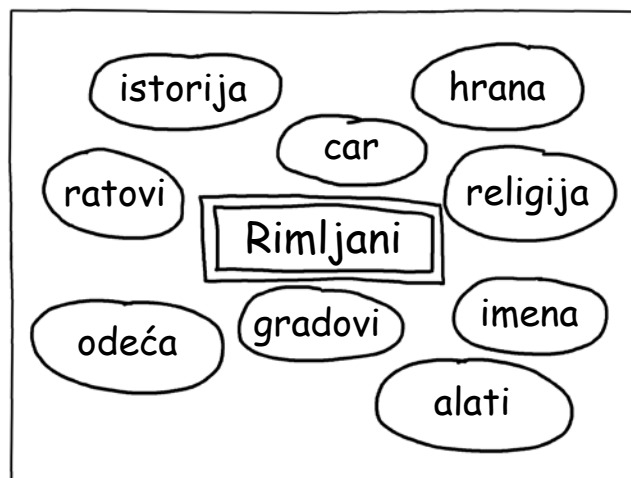
Ponekad bi čovek želeo da radi sve drugo, samo ne da uči. I pored toga zadaci moraju da se urade! Evo na kraju nekoliko saveta za poboljšanje koncentracije. Želimo ti puno uspeha!



- ▶ Pregledaj dobro svoj rada za danas (vidi gore 6. i 8. korak). Da li si ga brižljivo izradio? Da li si za početak isplanirao ono što dobro i rado radiš? Da li si za veće radove odredio delimične ciljeve koje zaista možeš da postigneš?
- ▶ Razmisli šta je razlog tvojoj mrzovolji! Da li si tužan, imaš li neki problem? Da li se plašiš nečega u školi? Da li misliš da ne možeš nešto da postigneš? Možda bi trebalo s nekim da porazgovaraš o svojim osećanjima, s nekim ko te razume. Ili gledaj sam da se ohrabriš, na taj način što ćeš svesno da formulišeš pozitivne misli, kao na primer: „Ja to mogu!“, „Krenuću iznova i uspeću!“. No, ako jednostavno nemaš volje da radiš u ovom trenutku, onda nateraj sebe ili razmisli da sat koji si odredio za rešavanje zadataka iznimno pomeriš za kasnije!
- ▶ Ako si u okviru sata koji si odredio za rešavanje zadataka redovno umoran i mrzovoljan, razmisli da ga pomeriš za neko drugo vreme. Svako od nas tokom dana ima aktivnije i pasivnije faze (većina ljudi je aktivna od 16 do 18 ili 19 časova). Razmisli koje je vreme za tebe najbolje!
- ▶ Čovek može takođe sam sebe da motiviše ukoliko traži sebi uzor. To može da bude neka od poznatih ličnosti (Albert Ajnštajn, Majka Tereza i sl). No, to može da bude i neko iz tvog odeljenja ili neko iz kruga poznanika ko na tebe ostavlja utisak. Zar ne bi bilo divno približiti se svom uzoru?! Ali bez truda to nije moguće – zato kreni!

- ▶ Jedna od dobrih ideja je vođenje dnevnika učenja, ili tzv. žurnala. U toj svesci beležiš na kraju sata koji si odredio za rešavanje zadataka kako si se osećao prilikom učenja i kako se sada osećaš. Pročitaj svoj dnevnik svake dve-tri nedelje i razmisli da li o svom načinu učenja možeš nešto da naučiš i možda nešto da popraviš.
- ▶ Kada se radi o većim temama, koristan je tzv. poster za učenje. To ti pomaže da zadržiš pregled. Napravi poster tako što ćeš spojiti četiri A4-papira i napiši u sredini naslov teme (na primer, „Rimljani“). Nacrtaj pored toga krugove ili kvadrate i unesi u njih sva parcijalna područja (odevanje, istorija itd). Oboji žutom bojom one krugove koje si obradio. Tada ćeš ustanoviti da si napredovao i da žutih krugova ima sve više. Pogledaj u ovu svrhu i tehnike učenja T4 „Oblikovanje postera za učenje“.

Primer:



**Čestitamo!**  
**program treninga je**  
**sada (skoro) priveden**  
**kraju..**



Ako si uspeo da sa programom treninga stigneš do ovde – čestitamo! Dosta toga si naučio i sada uglavnom već radiš onako kako rade profesionalci u učenju. Želimo ti puno sreće i uspešno učenje!

Ukoliko nisi (još) sve temeljno obradio, onda to jednostavno uradi sada. Videćeš: isplati se!

Evo na kraju još jedne, poslednje vežbe. Ona ti pomaže da sve pristupaš i da razmisliš šta bi još mogao da popraviš.

## 10. vežba: Završna vežba!

Nakon što si završio program treninga, na koji treba da budeš ponosan, nije na odmet malo podsećanje. Naime, za neke vežbe (1, 2, 4, 5 i 8) pravio si beleške. Pročitaj ih još jednom. Misli na sve dane programa treninga i prelistaj još jednom za to određene stranice.

Razmisli o sledećem i napravi nekoliko beleški:

- Šta si na osnovu ovog programa naučio, šta sada umeš bolje nego pre?
- Šta nije teklo najbolje, šta moraš još da popraviš?
- Kako bi mogao da popraviš ono što ti nije išlo? Daj predlog.