**Co dělat, když se mi nechce učit…**

**1. MOTIVACE**

**Najdi si, jaké bude mít výhody učit se**
Rodiče tě pochválí a doma bude příjemná atmosféra, můžeš si pak zbytek času hrát, dáš si něco dobrého k jídlu, rodiče tě pořád nebudou kontrolovat, něco nového se díky tomu dozvíš, budeš moci vykonávat své vysněné povolání. **Najdi si sám, co z učení udělá výzvu** a ne strašáka.

**Napiš si povzbudivá hesla**
***„Dokážu se to naučit.“ „Já to dám.“ „Tohle všechno, už jsem se naučil, tohle taky dám.“*** Napiš si to
na viditelné místo a vždycky, když to budeš mít chuť vzdát, tak si to nahlas přečti. A znova do boje!
Najdi si třeba nějakou píseň, která tě vždycky „nastartuje.“

**Je toho moc, čím mám začít….**
První problém, rozhodnout se učit, jsi zvládl. A teď další krok! Čím mám vlastně začít? Stanov si plán.

**2. PLÁN**

**Řekni si, kdy se budeš učit**
Domluv se s rodiči, kdy a jak se budeš učit. **Stanov si přesnou hodinu v kolik hodin se budeš učit a**
**v ten čas začni.** Neodkládej to. V hlavě ti běží*: „Ještě 5 minut a potom začnu.“* Ne ne ne. Začni hned,
protože jinak to posuneš zase a nezačneš nikdy. Věř mi, že i dospělí to tak mají. ☺Řekni si, i jak dlouho se budeš učit. Stačí 30 minut a pak si dej přestávku. Dělej to každý den stejně.

**Pro jistotu si nastav budík**
Je strašně jednoduché zabrat se do nějaké činnosti. Hlavně psaní si s kamarády, sledování TV nebo videí na Youtube apod. nás zaměstná klidně na hodiny. **Proto si zapni budík** nebo jinou upomínku, která ti dá znamení: ***„Začni se učit.“*** Budík už nepřeřizuj! ☺

**Udělej si seznam předmětů a úkolů**
Nejdřív se podívej, co máš z jakého předmětu za úkoly. Pak si promysli, co všechno chceš za ten den stihnout. Víš sám, co zvládneš, když se soustředíš. **Rozhodni se, čemu se budeš věnovat a kolik času**. Například příklady v matematice – 15 minut, 20 minut na opakování slovíček do angličtiny, přepsat cvičení z ČJ – 10 minut. Každý máme své tempo. Někdo zvládne pracovat dlouho a trvá mu to chvilku, někdo potřebuje více přestávek. Domluv se s rodiči, co ti vyhovuje nejvíc. Může být těžké odhadnout, jak dlouho ti to bude trvat. Raději si minutky přidej, a když to zvládneš rychleji, budeš mít radost.

**Každý jsme jiný, dej si pozor**
Možná se podporujete se spolužáky přes sociální sítě. A to je bezva. Nenech se jimi ale rozhodit. Někomu může trvat matematika hodinu a jinému 15 minut, někdo trpí u dějepisu a jiný si hledá ještě další věci navíc. Stanov se svůj čas podle svých možností.

**Rozděl si učení na menší kusy**
**Rozděl si velké části na menší.** Představ si, že jíš pizzu, taky jí celou nesníš v kuse, ale když jí rozkrájíš
na trojúhelníčky, tak to zvládneš jako nic. A stejné je to s učením. Pokud máš v matematice vypočítat
30 příkladů, tak bude snazší začít, když si příklady rozdělíš třeba na 10 – 10 – 10.

**Začni s tím nejobtížnějším**
Začínej tím nejtěžším, tak **budeš mít to nejhorší za sebou** a už tě to nebude děsit. Na lehčí úkoly
nepotřebuješ tolik energie, tak si je nech na později, až budeš unavený.

**3. ODSTRAŇ PŘEKÁŽKY**

**Vypni vše, co nepotřebuješ**
Sociální sítě, mobil, TV, Youtube atd. rozptylují naší pozornost. Pokud chceš mít rychle hotovo, vypni všechno! Tvůj mozek se nezvládne soustředit na víc věcí najednou, a proto mu to tak dlouho trvá.
Plán máš připravený, odstraněny všechny překážky. Teď už jenom začít…

**4. A K C E!**

Teď už to všechno udělej tak, jak sis naplánoval. Sleduj čas, porovnávej, jak ti to jde. Připomínej si motivaci a pokračuj, dokud můžeš. Po skončení akce si zasloužíš odměnu.

**6. ODMĚNA**

**Podívej se zpět**
Pochval se za to, co už jsi zvládl. Nekoukej se pořád na to, co ještě nemáš, co jsi nestihl, ale na to, **co už umíš, kolik jsi toho zvládl.**

**Buď na sebe hodný**
Ne vždycky je učení lehké. A opravdu se někdy musíme hodně snažit, abychom se přemluvili k učení,
dokončili, co jsme začali. Za každý úspěch, kdy sám sebe překonáš, si ř**ekni to, co bys řekl svému**
**kamarádovi. *„Jsi fakt dobrej.“***

**Slova na závěr…**
Někdy pomáhá uvědomit si, co by se mohlo stát, když se budeme vyhýbat svým povinnostem.

**Co by se mohlo stát, pokud se budeš dlouhodobě vyhýbat učení**

**1. V hlavě budeš mít pořád myšlenku: „*Vím, že se mám učit.“* a zbytečně tě to bude otravovat.**
**2. Budeš-li úkoly pořád odkládat, bude jich stále přibývat. Později buď nezačneš vůbec, nebo**
**s velkým utrpením.**
**3. Postupně se bude zvětšovat nechuť k učení, k dělání úkolů, ke škole.**
**4. Můžeš ztratit energii ke všem ostatním aktivitám.**
**5. Můžou se ti zhoršit známky.**
**6. Můžeš mít ze sebe špatný pocit, cítit se neschopný, začít se shazovat a podceňovat se** ☹
**7. Promarníš svůj potenciál.**
**8. Budeš se hádat s rodiči, dohadovat s učiteli, hledat výmluvy.**
**9. Budeš mít problémy se později soustředit něco si zapamatovat.**
**10. Nebudeš věřit sám sobě, že to zvládneš a to fakt nechceš!**

**Co učením můžeš získat**

**1. Naučíš se něco nového – nikdy nevíš, kdy se ti co bude hodit.**
**2. Posiluješ svoji vůli – s každým zvládnutým úkolem budeš zvládat více a více.**
**3. Budeš mít sám ze sebe dobrý pocit – zvýší se ti sebevědomí.**
**4. Trénuješ paměť a každým učením se bude zlepšovat.**
**5. Nebudeš se doma nudit.** ☺
**6. Zvítězíš sám nad sebou a nic lepšího není.**
**7. Další učení nebude tak náročné, protože ho nebude už tolik.**
**8. Je to investice do budoucna – budoucnost je možná nejasná, ale rozhodně budeš**
**připraven.**
**9. Nevědomky se učíš i plánovat a organizovat svůj volný čas a to se ti bude hodit celý život.**
**10. Potěšíš své rodiče, učitele a snad i sám sebe.**