

## ***Kako da učenje ne bude mučenje?***

*Želiš popraviti svoje ocjene a ne znaš od kuda da kreneš? Vjerovao/la ili ne, učenje je isto vještina koju treba vježbati i na kojoj se može raditi. Svi mi možemo naučiti kako da lakše i bolje učimo, pa evo nekih savjeta kako da si olakšaš taj proces.*

*Probaj primijeniti bar neke od njih i uvjeri se u njihovu korisnost.*

- “ **Dobro je imati stalno mjesto za rad:** pronadi neko mjesto koje ćeš odrediti za svoje učenje npr. svoj radni stol. Tako ćeš čim sjedneš za radni stol, znati da moraš početi učiti i time si olakšati početak učenja.
- “ **Makni sve što te može smetati:** očisti stol, ugasi televizor i isključi mobitel. Smanjiš li ometanja sa strane, lakše ćeš se koncentrirati.
- “ **Postavi si ostvariv plan:** nemoj si postaviti cilj kojeg nećeš moći ostvariti, npr. da ćeš učiti 6 sati a do sada si učio/la samo pola sata na dan. Potrebno je krenuti polako, svaki dan postupno povećavaj vrijeme učenja i nagradi se za svako uspješno učenje. Svaki pomak na bolje smatraj uspjehom, pa makar to bilo i 10 minuta uspješnog učenja više nego inače i budi ponosan/a na sebe.
- “ **Rasporedi gradivo za učenje:** Ako je lekcija velika, podijeli je na manje dijelove i uči dio po dio. Na kraju ponovi sve zajedno. Nauči najprije lakše predmete, pa onda teže.
- “ **Raspodijeli vrijeme za učenje:** Razmisli koliko vremena ti treba da naučiš svaki predmet i isplaniraj stanke između učenja, na primjer, nastoj učiti 35 do 55 minuta, pa napravi stanku od 10 do 15 minuta. Nakon 2 sata učenja napravi odmor od pola sata do sat vremena. I zatim kreni dalje (ako već nisi sve naučio/la). Stanka u učenju je izuzetno važna i obavezno se je pridržavaj.

- “ **Učini gradivo što smislenijim.** Povezuj ga sa starim znanjem. Razumijevanje gradiva olakšava učenje jer ga čini zanimljivijim. Ako ne razumiješ neku riječ pitaj roditelje da ti je objasne ili je potraži u rječniku. Učenje napamet i bez razumijevanja nema smisla, jer ćeš ga brzo zaboraviti i ponovno izgubiti vrijeme da ga opet naučiš kada bude potrebno.
  
- “ **Prepričaj gradivo svojim riječima!** Postavi si pitanje "Zašto"?- tako bolje razumiješ i povezuješ činjenice. Kada shvatiš ono što učiš već si na pola puta da to i zapamtiš.
  
- “ **Vodi bilješke i natuknice te podcrtavaj najvažnije.** Pokušaj razmisliti što je najvažnije u svakom odlomku i zabilježi si najvažnije riječi, pojmove i godine na jedan papir. Tako ćeš na jednom mjestu imati sve najvažnije iz lekcije koju trebaš naučiti. Kod ponavljanja će biti dovoljno da pogledaš te skraćene bilješke i da se svega prisjetiš.
  
- “ Važno je **više puta ponoviti gradivo**, naročito na početku učenja jer je zaboravljanje najveće odmah nakon učenja. Tu su ti od posebne pomoći već spomenute bilješke.
  
- “ **Ispituj samu/og sebe stalno.** Naime, dok učiš sve ti se čini poznato, ali kada to treba ponoviti, ispada da se ničega ne možeš sjetiti. Pokušaj zatvoriti bilježnicu i na glas ponoviti ono što si naučio/la. Učenjem na glas vježbaš odgovaranje pred učiteljem, pa ćeš imati manju tremu i manje ćeš zamuckivati i zastajati.
  
- “ **Nagradi se kad nešto naučiš.** Priušti si mala zadovoljstva: kratak odmor i gledanje omiljene serije, druženje s prijateljima, igranje omiljene igrice.
  
- “ Ako voliš učiti u grupi **organiziraj grupno učenje.** Tako si možete međusobno objašnjavati ono što vam nije jasno i poticati se na rad. Učenje u grupi je jako korisno za ponavljanje gradiva prije ispita.

*Nakon što si sve naučio/la vrijeme je za pismeno i usmeno odgovaranje. Bojiš se usmenog ispitivanja? Ne znaš kako najbolje napisati pismeni ispit? Slijede savjeti kako da smanjiš svoj strah i kako da što bolje pokažeš svoje znanje te dobiješ dobru ocjenu.*

## **Kako prevladati strah od usmenog ispitivanja?**

Često ti se dešava da se prije ispita osjećaš zbunjeno, napeto, da si zabrinut/a? Tijekom ispitivanja te hvata panika kada ne znaš odgovor na neko pitanje? Teško ti je pratiti što te nastavnik pita i sjetiti se odgovora na pitanje iako znaš da si to naučio/la? Srce ti ubrzano radi, ruke ti drhte, osjećaš nelagodu u želucu, dlanovi ti se znoje? Nemiran/na si i jedino što želiš je pobjeći iz učionice? Mnogima su dobro poznati ti osjećaji straha od usmenog ispitivanja. Dobra vijest je da se to može prevladati. Bitno je da se dobro pripremiš za odgovaranje i da daš sve od sebe za vrijeme ispitivanja. Evo nekih savjeta kako si to olakšati.

### **1) PRIPREMA** - za početak je najvažnija dobra priprema:

- .. **Slušaj dok profesor pita druge učenike iz razreda.** Velik dio gradiva možeš naučiti ako pratiš na satu i pratiš dok profesor ispituje druge učenike. Uz to možeš zapamtiti koja pitanja profesor postavlja i što treba bolje naučiti. Možeš si čak i zapisati pitanja tako da ih ne zaboraviš. Tako možeš, nakon što sve naučiš gradivo ponoviti po tim pitanjima i osjećati se spremnije za usmeno odgovaranje.
- .. **Uči, uči i nauči!** Zvuči dosadno i sasvim nepotrebno, ali u većini slučajeva ipak nije dovoljno samo jednom pročitati bilješke. Dobro naučeno gradivo ulijeva sigurnost, a ako nas i uhvati trema veća je vjerojatnost da ćemo se sjetiti dobro naučenog gradiva nego onog naučenog na površnoj razini. Zato pročitaj savjete o efikasnijem učenju i knjigu u ruke!
- .. **Ponavljanje je majka znanja!** Mnogi učenici izbjegavaju/zanemaruju ponavljanje ("Zašto ponavljati ono što već

znam?"), no ponavljanje ima puno dobrih strana. Ponavljaj na način koji je što sličniji samom ispitu: postavljaš si pitanja koja očekuješ od profesora i odgovaraj kao što bi odgovarao/la za vrijeme samog ispitivanja. Na taj ćeš način provjeriti da li si to gradivo samo pročitao/la ili si ga i naučio/la. Uz to ćeš uvježbati odgovor te je manje vjerojatno da će ti se dok te profesor pita dogoditi da zamuckuješ i dugo biraš riječi (to odaje dojam neznanja).

.. **Prepoznaj što je pod tvojom kontrolom.** Tvoj uspjeh ovisi o različitim stvarima. Neke možeš kontrolirati, kao npr. tvoje znanje, uloženi trud, sposobnost snalaženja u ispitnoj situaciji..., a neke ne možeš - npr. težina gradiva, strogoća profesora, njegovo trenutno raspoloženje, sreća... Pokušaj razmišljati o onim stvarima na koje možeš utjecati, a ove druge prihvati takvima kakve jesu i ne troši vrijeme živcirajući se zbog njih.

.. **Pokušaj se opustiti.** Ako si pred ispitivanje napet/a ili nervozan/na pokušaj se opustiti. Postoje različite tehnike opuštanja (duboko disanje, zamišljanje ugodnih slika), a što ih bolje uvježbaš, to će biti djelotvornije u samoj situaciji pred usmeno ispitivanje.

## **2) TIJEK SAMOG ISPITIVANJA:**

.. **Uspravi se na stolici, ne gledaj u pod.** Optimističan stav i držanje ulijevat će ti više sigurnosti, a ostavljat će bolji dojam i na profesora.

.. **Pažljivo slušaj pitanje** koje ti je **sad** postavljeno. Pokušaj ne misliti na iduće pitanje (npr. "Samo da me *to* ne pita ") jer to potiče napetost i smanjuje koncentraciju.

.. **Odgovaraj s više od "da" i "ne".** Ako je pitanje na primjer "Da li je točno da ..... ", a ti znaš i više od toga da li je to točno ili nije, objasni svoj odgovor. Time ćeš pokazati razumijevanje gradiva.

.. **Ako nisi dobro razumio/jela pitanje,** pitaj profesora da pitanje ponovi ili preoblikuje. Tek tada odgovaraj.

- .. **Ne prekidaj profesora dok postavlja pitanje**, pričekaj da ga postavi u potpunosti pa tek onda počni s odgovorom.
  
- .. **Svako pitanje je novi početak**. Ako ne znaš odgovor na neko pitanje, ne daj da te to obeshrabri - ne možeš znati baš sve. Pokušaj ga zaboraviti i usmjeri se na novo. Možda je baš ono prilika da pokažeš svoje znanje.

## **Pismeno odgovaranje**

Evo nekih savjeta kako što bolje odgovarati na pismenom ispitu:

1. Ako si jako napet/a i jako se bojiš **probaj se opustiti**, duboko diši i ohrabri se govoreći si nešto poput "znam to, naučio/la sam"; "mogu ja to"; ... Ohrabri se onako kako bi ohrabrio/la prijatelja.
  
2. Nakon što se opustiš, **koncentriraj se na ispit i na pitanja**, usmjeri svu svoju pažnju na ispit.
  
3. Uzmi sat i **planiraj vrijeme** za pojedine odgovore kako ti se ne bi dogodilo da izgubiš previše vremena na nekom pitanju i zbog toga ne stigneš na sva pitanja odgovoriti.
  
4. **Usmjeri pažnju samo na jedno pitanje**, a ne na više pitanja odjednom.
  
5. Riješi **najprije najlakša pitanja** i ona pitanja na koja znaš odgovor.
  
6. **Ne zadržavaj se na pitanju na kojeg ne znaš odgovor**, idi dalje pa se na njega vrati kasnije ako budeš imao/la vremena.

7. **Pažljivo i do kraja pročitaj svako pitanje** prije nego što označiš ili napišeš svoj odgovor. Ako te pitanje zbunjuje ponovno ga pročitaj.
8. **Zatraži pomoć nastavnika** u razumijevanju ispitnih pitanja koja su ti nejasna ili dvosmislena.
9. Ako ti preostane vremena, **pregledaj i provjeri** još jednom sve odgovore. Kod rješavanja zadataka, provjeri da li si sve računske radnje obavio/la kako treba.

*I ne zaboravi, tvoj uspjeh je u tvojim rukama. Vjeruj u sebe!  
Želim da znaš da mi se slobodno možeš obratiti ako ti treba neki  
dodatan savjet i pomoć. Ili da se pohvališ koliko si napredovao/la!  
Možeš me naći u Stručnoj službi u matičnoj školi.*

*Hana Šiljan Bembić  
stručni suradnik - psiholog*