

KAKO NAPRAVITI PLAN UČENJA KOJEGA ĆETE SE DRŽATI?

Svi kolegiji nisu jednako zabavni za učenje. Ponekad trebate učiti ono što uopće ne želite znati. Posljedica toga može biti odgađanje učenja: počinjete prekasno i na kraju sve radite „5 do 12“. Naravno, sve se to može dogoditi i na kolegijima koji su vam zanimljivi. Koja je posljedica toga? Ako vas rezultati ispita neprestano razočaravaju, postajete manje motivirani za učenje. To vas dovodi do začaranog kruga: odgađate učenje jer vam je odbojno, pa opet ne prođete ispit te postajete još manje motivirani jer ispitate polažete rijetko. Kao rezultat toga ponovno odgađate ispitate, padnete ispit i tako u krug.

Posao studenta je učenje. No, postoji jedna jasna razlika između učenja i posla kakav obavljaju zaposlenici na svojim radnim mjestima. Što god zaposlenik radi, bit će vidljivo ostalima. Kad neki zadatak odradi uspješno, bit će pohvaljen i nagrađen, a nepoželjna organizacijska ponašanja, npr. kašnjenje, rezultirat će reakcijama neodobravanja. Ukratko, kao zaposlenici bit ćete društveno kontrolirani, Vaš će se rad provjeravati kontinuirano.

Studente se puno rjeđe kontrolira. Nitko se ne brine učite li cijeli dan ili umjesto toga spavate. Ponekad nitko ne provjerava ni jeste li prisutni na nastavi. Učenje je aktivnost koja često ne uključuje druge ljude, a nagrađuje se, ili kažnjava, samo jednom u semestru. Drugim riječima, nagrade dolaze s odgodom.

Kako biste kao student uspješno radili svoj posao, morate se osloniti na samodisciplinu u puno većoj mjeri od zaposlenika. Trebate sami sebi biti izvor odobravanja i neodobravanja. U isto vrijeme, trebate odolijevati iskušenjima drugih, mnogo ugodnijih, aktivnosti. Velikom broju studenata to će biti problem jer nagrade s odgodom i nedostatak društvene kontrole ne djeluju kao poticaji za učenje.

Kako biste poboljšali vlastitu samodisciplinu, poželjno je izraditi vremenski plan učenja. Pokazalo se da je takav plan najbolje raditi za tjedan dana. Kako biste se osigurali da ćete se postavljenog plana uistinu i držati, pri njegovoj izradi slijedite ove korake:

Postavite tjedne ciljeve

Kad se za sedam dana osvrnete na protekli tjedan, što želite da je napravljeno? Stigne li se sve to u tjedan dana? Za početak je dovoljno odrediti nekoliko tjednih ciljeva. Pritom je potrebno voditi računa o tome da su oni postavljeni MUDRO. Akronim MUDRO označava karakteristike dobro postavljenih ciljeva: **M**jerljivi, **U**vremenjeni, **D**ostižni, **R**elevantni i **O**dređeni. Vaši su ciljevi postavljeni mudro i ostvarivo ako možete odgovoriti potvrdno na sljedeća pitanja:

- Možete li procijeniti napredak u ostvarivanju svog cilja?
- Jeste li odredili rok za ostvarivanje svog cilja?
- Je li taj cilj trenutno unutar vašeg dosega?
- Je li vaš cilj relevantan za ono čemu u životu težite?
- Znate li točno što sve taj cilj uključuje?

Razbijte tjedne ciljeve u manje podciljeve

Ako je vaš tjedni cilj prevelik, teško ćete se odlučiti početi raditi na njemu, no sigurno ga je moguće podijeliti u manje podciljeve. Na primjer, podciljevi u pisanju seminarskog rada mogu biti: 1. nabaviti potrebnu literaturu, 2. pročitati literaturu, 3. napisati pregled literature, 4. na temelju napisanog pregleda sastaviti uvod za seminarski rad itd. Ako je vaš tjedni cilj pročitati knjigu, podciljevi vam jednostavno mogu biti pročitati poglavlja.

U tjedni plan upišite fiksne obaveze

Kako biste znali koje vam vrijeme staje na raspolaganju za učenje, u rokovnik ili planer (ili na poseban list papira) upišite sve fiksne obaveze koje imate idući tjedan, posebno za svaki dan. Osim nastave i, ako uz studij radite, honorarnog posla, fiksne obaveze su vam i unaprijed dogovorena druženja s prijateljima, satovi tjelesne rekreacije, ali i vrijeme koje gubite na putovanje do fakulteta. Nemojte zaboraviti ni vrijeme koje gubite na ručak (pogotovo ako ručate u studentskoj menzi), kao ni na kućanske poslove i nabavu.

Pretvorite podciljeve u dnevne ciljeve

Na temelju rasporeda fiksnih obaveza pretvorite podciljeve u dnevne ciljeve. Ako u četvrtak imate predavanja na fakultetu od jutra do mraka, a poslije toga idete prijatelju na rođendan, malo je vjerojatno da ćete, uza sve to stići još i učiti. Stoga taj dan učenje ne treba ni planirati. Kako biste održali kontinuitet, zadajte si za četvrtak neki manji cilj koji možete izvršiti u pauzi nakon predavanja, npr. nabaviti popis literature za kolegij ili provjeriti koje su knjige dostupne u fakultetskoj knjižnici.

Isplanirajte nagrade za ispunjene dnevne zadatke

Kako biste sami sebi bili izvor odobravanja i neodobravanja, potrebno je unaprijed isplanirati čime ćete se nagraditi za uspješno obavljen dnevni zadatak. To može biti najdraža čokolada, ali i jedna epizoda serije koju na CD-u imate cijelu sezonu, ali je nikad ne gledate „jer morate učiti“.

Nakon svakoga dana ocijenite svoj napredak

Kako biste svoju vještinu organiziranja vremena i učenja stalno poboljšavali, potrebno je pratiti vlastiti napredak. Pritom možete ocijeniti jesu li vam ciljevi biti previsoko/prenisko postavljeni, je li vam vrijeme bilo prekratko i sl., te na temelju toga prepraviti raspored za dane koji tek dolaze. Iako je poželjno raditi raspored tjedan dana unaprijed, bitno je prilagođavati ga novonastaloj situaciji, jer će se često događati nešto što ne možemo unaprijed planirati.

Pripremila: Maša Tonković