

## **PRIPREMA ZA UČENJE**

Mnogi studenti imaju problema kada trebaju započeti učiti. Žale se da im je učenje teško i da im oduzima puno vremena, a rezultat učenja često nije dobar. Ne mogu zapamtiti činjenice i na ispitu reproducirati naučeno. Uz to, sadržaji koje trebaju naučiti nerijetko su im nezanimljivi. Metode tipa „stavi knjigu pod jastuk“ ne djeluju i učenje predstavlja težak posao. To je aktivnost koja zahtijeva povećani mentalni angažman. Važno je naglasiti da je učenje i prezentacija naučenog na ispitu glavni posao ili obveza studenta. Osnovno je pripremiti se za učenje i započeti s poslom.

Postoje neki osnovni uvjeti koji trebaju biti zadovoljeni da bi učenje bilo uspješno:

### ***Koncentracija***

Koncentracija nije ništa drugo nego usmjerena pažnja. Stoga je koncentracija za učenje pažnja usmjerena na procesiranje i razumijevanje sadržaja koji učite. Bez koncentracije se informacije s kojima se susrećete neće pohraniti u pamćenje. Ako imate problema u koncentraciji, to znači da ste distrahirani i da je vaša pažnja usmjerena prema nečem drugom. Najčešći uzroci dekoncentracije su u slaboj motivaciji za učenje, prostoru u kojem učite, drugome što vam je na pameti, lošem fizičko-zdravstvenom stanju.

Maštanje i razmišljanje o temama različitim od onih koje treba naučiti jest čest problem kod studenata. Distrahirajuće misli ili misli koje odvlače pažnju mogu se podijeliti u dvije skupine: prva su „kućanski poslovi“ i „sanjarenja“, a druga su brige i ono što vam smeta, npr. svađa s roditeljima ili prijateljima ili neki drugi osobni problem.

Kućanski poslovi poput pospremanja, kupovine namirnica i sl. mogu se eliminirati tako da napravite popis tih poslova i odredite kada ćete ih obavljati. Različite se stvari mogu obavljati u različito vrijeme, a ne u vrijeme kada učite. Pobrinite se da neke stvari obavite prije ili poslije učenja. Sa sanjarenjem je situacija malo teža, jer obično sanjariate o onom što vam je važno, npr. o voljenoj osobi. Pokušajte odrediti vrijeme za učenje i dogovoriti se sa sobom da u to vrijeme nećete raditi ništa drugo osim učenja ili obrnuto, pokušajte unaprijed odrediti vrijeme kada ćete se upuštati u sanjarenja.

Ako vam smetaju neki osobni problemi koji vas muče u tolikoj mjeri da se nikako ne možete fokusirati na učenje, tada ćete prije morati riješiti te probleme, a onda se

prihvatiti učenja. U tom slučaju, pokušajte se povjeriti prijatelju kojemu vjerujete ili potražite pomoć u Savjetovalištu za studente.

### ***Motivacija***

Učenje zahtijeva motivaciju. Ovdje nema jedinstvenog recepta koji djeluje kod svih osoba. Svatko za sebe mora utvrditi kada i gdje dolazi do gubitka motivacije i što može poduzeti da se to popravi. Postoje dva tipa motivacije: intrinzična i ekstrinzična. Svoju motivaciju možete smatrati zbrojem tih dviju motivacija.

Intrinzična je motivacija povezana s količinom zadovoljstva koje proizlazi iz učenja pojedinog gradiva ili područja. Nagrađujuća je sama aktivnost upoznavanje novoga i otkrivanje znanja o tome kako neke nešto funkcionira. Motivacija koja je u pozadini odabira određenog studija je intrinzična, odabirete područje koje vam je zanimljivo.

Ekstrinzična motivacija proizlazi iz nagrada koje dobivate izvana. Primjeri takvih nagrada su dobar posao koji očekujete ako završite studij, ispunjavanje vlastitih očekivanja i očekivanja drugih i sl.

Motivacija za učenjem uvijek je zbroj navedena dva tipa motivacije. Ipak, nedostatak intrinzične motivacije za učenje određenog sadržaja/gradiva može se kompenzirati razmišljanjem o ekstrinzičnim nagradama koje ono donosi. To se postiže razmišljanjem o tome kako će učenje nezanimljivog gradiva ipak dovesti do polaganja ispita i mogućnosti redovnog upisa u sljedeću godinu. Također, možete se pokušati sami nagraditi („Učit ću poglavlje nezanimljivoga gradiva, a onda ću učiniti nešto što je meni ugodno, npr. otići u teretanu, šetnju, otići s prijateljima na pice i sl.”).

### ***Okolina u kojoj se uči***

Najbolje je da imate svoj prostor za učenje. Važno je stvoriti naviku učenja na određenom mjestu, ne samo zato što ćete na tom mjestu imati sve što vam je potrebno za učenje (stol, pisaći pribor, knjige i sl.) već će vam to biti i podsjetnik da ste zapravo na svom radnom mjestu, na svom poslu. Važno je da oko sebe nemate puno distraktora (npr. druge osobe, tv, radio), da je osvjetljenje dobra i da je temperatura oko 18-19 °C. Glazba (u pozadini) za vrijeme učenja uglavnom nije štetna ako vas ne potiče na to da počnete pjevati. Uključeni radio i tv nisu preporučljivi, jer glasovi odvlače pažnju. Čest

su problem cimeri ili prijatelji. Ako vas odvlače od učenja, otvoreno im recite kada je vaše vrijeme za učenje i da vas u tom vremenu ne uznemiravaju. Bilo bi dobro isključite telefon (mobitel). Jedno od mirnih mjesta za učenje je i (sveučilišna) knjižnica, u kojoj i drugi studenti uče u tišini što stvara atmosferu za učenje.

### ***Fizičko, zdravstveno stanje***

Naravno da ne morate biti u formi sportaša da bi uspješno učili, ali se, da biste mogli učiti, morate osjećati dobro. Pokušajte prepoznati jeste li jutarnji ili večernji tip, pa s obzirom na to pokušajte odrediti vrijeme kada ćete najbolje učiti. Neki studenti učinkovitije uče navečer, a neki tijekom dana. Najbolje je da učite svakodnevno, uvijek u isto vrijeme, tako da se stekne navika.

Prilikom učenja važno je imati i kratke pauze, npr. nakon 50-60 minuta učenja dobro je imati kratku pauzu od 5-10 minuta. Pauza ne smije biti preduga. S druge strane, ako ste se baš „zalaufali“ u učenju ne trebate, nakon 50-60 minuta, zbog pauze prekidati učenje. Najbolje je da sami prepoznate kad ste umorni, pa napravite kratak predah.

Važno je da redovito jedete; vaš mozak treba energiju. Nije dobro ići učiti odmah nakon obilnog obroka, ali nećete moći učiti ni ako ste gladni. Nadalje, budući da je učenje aktivnost koja vas prisiljava da fizički budete neaktivni, dobro je da se nakon učenja pozabavite nekim tipom fizičke aktivnosti.

### ***Planiranje***

Važno je planirati učenje. Potrebno je razmotriti gradivo koje trebate naučiti i rasporediti ga u vremenu koje vam je na raspolaganju za učenje, npr. 200 stranica na tjedan, to je 40 stranica na dan uz slobodan vikend. Plan treba biti realan/moguć, tj. osoba koja ga je postavila treba imati vještine i sposobnosti da ga provede. Jedan dobar orijentir su ETCS bodovi za pojedini kolegij. Svaki ETCS bod predstavlja određeno opterećenje za studenta. Na temelju ETCS bodova možete izračunati koliko vam je sati tjedno potrebno utrošiti na gradivo pojedinog kolegija.

Studentima je najčešće najveći problem držati se plana. Studenti vole odgađati učenje do posljednjeg trenutka s isprikom „još uvijek mogu stići“ ili „sutra ću učiti dvostruko“. Studentska procjena važnosti određenog ispita raste s približavanjem ispitnog roka.

Stoga, studenti imaju tendenciju odgađanja učenja. Međutim, realno gledajući, određeni ispit ima uvijek istu važnost, bez obzira na datum kada je zakazan ispitni rok.

### ***Postavljanje ciljeva***

Nakon što ste isplanirali kada ćete, što i gdje učiti, te podatke trebate zapisati u obliku ciljeva, npr. cilj može biti naučiti prvo poglavlje određene knjige u četiri određena dana, a pritom naučiti znači znati odgovoriti na pitanja na kraju poglavlja ili znati ispričati bez pomoći gledanja u knjigu gradivo iz prvog poglavlja.

Ciljevi trebaju biti konkretni/specifični, jasni/mjerljivi, realni/mogući, prihvatljivi i ograničeni u vremenu.

Planiranje i postavljanje ciljeva omogućuju vam održavanje kontrole nad učenjem. Postaje vam jasno što ste do sada napravili i što još morate napraviti. Time postižete da uvijek imate dovoljno vremena za rješavanje problema na koje ćete eventualno naići.

### ***Samopromatranje***

Samopromatranje se odnosi na promatranje vlastitog ponašanja prilikom ostvarivanja ciljeva, odnosno na provjeravanje izvršenosti ciljeva. Bez promatranja vlastitog ponašanja, planiranje i postavljanje ciljeva ne bi imalo smisla. Ako ste razradili plan i postavili ciljeve, tada trebate utvrditi što ste od toga ostvarili.

*Pripremila: Dina Šverko*