

Brez študijskih skrbi v poletne dni!

Pomlad je čas, ko večina mladih razmišlja le še o zabavi, in le redki se ob vsem tem zmorejo usesti za knjige in pripraviti na izpite. O tem, kako se najbolje zbrati, pripraviti na učenje in brez skrbi zakorakati v poletje, smo se pogovarjali s psihologinjo dr. Andrejo Pšeničny.



Preverjanja znanja so lahko zelo stresna, zato je pomembno naučiti se spopadati s tovrstnimi situacijami. (Foto: iStockphoto)

Sledi obdobje izpitov, mature, zaključnih izpitov ... Ker pa je dijaka, kaj šele študenta, v spomladanskem obdobju težko prepričati, da je skrajni čas za učenje, smo psihologinjo **dr. Andrejo Pšeničny** povprašali o tem, kako se lahko najbolje pripravimo na tovrstna preverjanja znanja, kako naj se soočimo z neuspehom in kakšno vlogo imajo pri učenju starši.

Kako se lahko znebimo ali pa vsaj zmanjšamo stres, ki ga s seboj prinesejo tovrstni preizkusi znanja?

Najboljši način, da se znebimo strahu pred katero koli situacijo, je, da pričakovano situacijo čim večkrat simuliramo in si pridobimo pozitivno povratno informacijo o znanju izpitnega gradiva. Oboje najlažje dosežemo s tem, da znanje aktivno preverjamo. Dogovorimo se s sošolci in se medsebojno izprašujemo, napišimo si vprašanja in nato zapišemo odgovore, ki jih nato preverimo. Tako dobimo jasen vpogled v svoje znanje in sposobnosti, kar nas spodbudi in usmeri v odpravljanje konkretnih napak in pomanjkljivosti.

Ali obstaja kakšen način sproščanja, s katerim si lahko pomagamo?

Optimalna raven aktiviranosti je bolj učinkovita od sproščenosti. Obstaja mnogo tehnik, vendar niso vse primerne za vsakogar, predvsem pa učenec potrebuje realno predstavo o lastnih sposobnostih. To je najboljši razbremenjevalec.

Kako pa se pravilno lotimo učenja?

Učimo se po smiselnih enotah, ki jih lahko med seboj čim bolj logično povežemo. Aktivno razmišljajmo o snovi, si izmišljajmo probleme, ki so vezani na snov, in jih poskušajmo z novo pridobljenim znanjem rešiti. Vsako snov obnovimo. Ponavljanje naučenega je ključno za uspešen priključ. Vsakič, ko se lotevamo nove enote učenja, pa ponovimo vse, kar smo se do takrat naučili.

Obstaja način, da se lažje zberemo in usedemo za knjige?

Najboljši način je notranja motivacija. Ko smo za nekaj motivirani, sami izumimo 'najboljši' način, ki pa se seveda spreminja od situacije do situacije. Spomnimo se svojih ciljev (matura, diploma ...) in kako nam učenje lahko pomaga, da jih dosežemo oziroma, kakšne neželene posledice ima lahko izogibanje učenju (ponavljanje izpitov, učenje med počitnicami ...).



S sošolci in prijatelji glasno ponavljajte snov in se medsebojno izprašujte. (Foto: Reuters)

Kaj pa, ko upade koncentracija?

Med učenjem je priporočljivo vsako uro narediti kratek odmor, do 10 minut. Tako se raven koncentracije ohranja.

Ali lahko otroku pri učenju pomagajo tudi starši? Kako?

Pomagamo mu, kadar otrok sam zaprosi starše za pomoč pri problemu, ki ga ne zna razrešiti. Vendar je tu potrebna previdnost, saj mora otrok kazati voljo, da je problem že sam poskušal razrešiti. Če samo reče, tega ne razumem, tega ne znam, pa ne zmore konkretno navesti problema, gre za odpor do učenja, saj nihče nečesa ne zna, če se določene snovi sploh ni poskušal naučiti. Najprej torej vztrajamo, da otrok poskuša sam rešiti problem, in mu pomagamo pri tistih delih, kjer se v resnici zatakne. Če pa ves čas sedimo ob njem ali ga nadziramo oziroma se učimo z njim, ne podpiramo njegove lastne motivacije in samostojnosti. Zavedati se moramo, da naj se otrok uči zase ter za svoje znanje in šolske uspehe, ne pa zato, ker to starši od njega želijo ali pričakujejo.



Starši se z otrokom veselite njegovih uspehov in mu pomagajte zmanjševati stisko ob neuspehu.

Kako se spopasti z neuspehom, če pri izpitih nismo uspešni?

Najbolje je, da se zanesemo na povratno informacijo. Pojdimo sistematično od naloge do naloge in nepravilno rešene naloge razdelimo v postopke. Na ta način bomo našli konkretne pomanjkljivosti, ki se jih lahko bolje naučimo. Pomembno pa je tudi, da soočimo otrokova prepričanja in predstave o doseženem znanju z realnostjo in nato ga usmerimo, da poskuša zmanjšati razliko.

Kako naj se na otrokov neuspeh odzovejo starši?

Skupaj analiziramo vzroke, zakaj je prišlo do neuspeha, in otroku pomagamo poiskati ustrežnejše načine za doseganje zelenega cilja. Vzroki so pomembni, saj se pomoč staršev razlikuje, če je neuspeh posledica neustreznih tehnik učenja, neustreznih predstav o doseženem znanju ali pa pomanjkljive motivacije za delo.

Prav tako se z otrokom pogovorimo o tem, kaj čuti, in mu z vzpodbudo pomagamo, da neuspeh ne zmanjša njegovega osebnega samovrednotenja. Predvsem pa ne povezujte svoje naklonjenosti in ljubezni do svojega otroka z njegovim šolskim uspehom ali neuspehom! Skupaj z otrokom se zaradi njega veselite njegovih uspehov in mu pomagajte zmanjševati stisko, ko doživi neuspeh.