

Jak poradzić sobie z organizacją czasu dnia i nauki?

Szanowny Nastolatku,

do niedawna uczyłeś się w szkole, gdzie o twoją motywację w różny sposób dbali nauczyciele. Pomagali ci się zmobilizować zarówno poprzez bodźce pozytywne (pozytywne oceny, pochwały) jak i stosując pewien przymus (codzienne, regularne lekcje, zadania domowe, terminy sprawdzianów, zagrożenie negatywną oceną w przypadku braku opanowania danej części materiału edukacyjnego). W takim szkolnym motywowaniu pomagał stały rytm, wieloletnie przyzwyczajenie, że nauka przebiega właśnie w ten sposób oraz rywalizacja pomiędzy uczniami. Dla niektórych z was, było ważne, aby pokazać swoje kompetencje edukacyjne na tle klasy lub okazać się od kogoś lepszym. Oczywiście niektórych z was mobilizował też lęk, żeby nie okazać się od kogoś gorszym, nie pokazać braku kompetencji, uniknąć błędów czy negatywnych komentarzy ze strony rówieśników i nauczycieli. Szkoła zajmowała tyle czasu, że wypoczynek często był towarem deficytowym. Wielu z was narzekało na brak czasu dla siebie, przemęczenie i niedospanie.

Aktualnie sytuacja się zmieniła. Więcej czasu spędzasz w domu. Pojawił się czas, który możesz zagospodarować „po swojemu”. Pojawił się również czas, z którym nie wiadomo co zrobić. Niektórzy zaczęli narzekać na głód realnych kontaktów towarzyskich, na nudę. W nauczaniu online łatwiej się rozleniwic: odesłać zadania zrobione przez kolegę, nie połączyć się (lub „zniknąć” z widoku) z powodu „problemów technicznych”. Łatwo wypaść z rytmu edukacyjnego, nauczyć się mniej.. I rodzicom i nauczycielom trudniej was skontrolować podczas nauki online, trudniej zmotywować z tych nowych warunkach.. Ta szkolna, zewnętrzna motywacja działa słabiej. To czas, aby odkryć w sobie tą bardziej dojrzałą formę: motywację wewnętrzną. Ułożyć swoje życie w sensowny sposób samemu: zadbać o jego rytm, priorytety, samemu zorganizować sobie plan nauki, rozłożyć obowiązki. Pogłębiać dziedziny, które rzeczywiście was interesują. Ćwiczyć silną wolę. Wykorzystać czas, zamiast dać się wciągnąć w nudę.

Poniżej prezentuję kilka rad, jak efektywnie zorganizować sobie czas nauki i życia w czasie: **#NieWychodźZDomu.**

1. Nie rezygnuj z rytmu dnia

Rytm życia jest ważny. Nawet dorośli mają trudności, kiedy sami muszą organizować sobie aktywność np. podczas dłuższej choroby czy urlopu. Rozleniwiają się. Zdarza się, że i dorośli potrzebują motywacji zewnętrznej, czasem groźby kary (utruty premii, konieczności zostania po

godzinach pracy), aby efektywnie wykonywać swoje obowiązki: bywa, że ich tempo pracy spada, kiedy nie są kontrolowani przez swojego szefa lub praca jest na odległy termin. Zdarza się, że i dorośli nie robią tego, co sobie zaplanowali, przykładem są (często co roku te same) postanowienia noworoczne. Wszyscy dużo lepiej funkcjonujemy w stałym, przewidywalnym rytmie, kiedy codziennie rozkład dnia jest podobny. To stabilizuje i uspokaja.

Pamiętaj – skoro nawet dorośli nie zawsze potrafią skutecznie zaplanować sobie czas, nie licz, że tobie to wyjdzie samo, bez wysiłku. Potrzebujesz świadomie przemyśleć temat, włożyć wysiłek i zaangażowanie, możesz potrzebować pomocy osób dorosłych czy rówieśników w organizacji czasu.

- w miarę możliwości pilnuj stałych godzin snu i posiłków,
- pomiędzy nimi rozplanuj różnorodne aktywności,
- jeśli masz możliwość - mów/pisz rówieśnikom i rodzicom, co planujesz zrobić (ćwiczenia, gotowanie, aktywność szkolna). Jeśli głośno komunikujemy nasze plany innym – czujemy się zobowiązani, aby dotrzymać słowa. To mobilizuje znacznie bardziej niż obiecywanie czegoś samemu sobie.
- zaczynj od zaplanowania obowiązków szkolnych. To twoja praca. Dopasuj się do propozycji szkoły, ale pamiętaj, że przy nauczaniu online, większy czas musisz poświęcić na pracę własną. Zwykle najkorzystniejszy czas do nauki, to ten, do którego przywykłeś i do którego wrócisz (między godz. 8 – 15) lub krótszy czas rano i czas na powtórzenie wiadomości po południu.

Co oprócz szkoły powinieneś zaplanować sobie w czasie dnia?

1. spokojnie zjadane posiłki (codziennie o podobnych porach),
2. kontakty ze znajomymi i przyjaciółmi,
3. kontakty/gry/rozmowy z rodzicami i rodzeństwem – może od długiego czasu nie byliście ze sobą bardzo blisko, ale sytuacja wymusza stałe kontakty: zadbaj o pozytywnie spędzony wspólny czas,
4. czynności organizacyjno-porządkowe (sprzątanie, zakupy),
5. pomoc w czynnościach kulinarnych (gotowanie, pieczenie, pomoc w przygotowaniu do posiłków, sprzątaniu po posiłkach),
6. czas na ćwiczenia ruchowe (gimnastyka, zumba, joga, fitness) – wszystko jest dostępne online,

7. czas na wypoczynek i relaks (seriale, gry),
8. Jeżeli wychodzisz na zewnątrz (zakupy, wyjścia z psem, ważne wyjścia) uważaj na windy (przyciski), klamki i inne elementy dotykane przez wiele osób, unikajcie jedzenia na zewnątrz i dotykania telefonu (za chwilę umyjecie ręce i ponownie dotkniecie ekranu).

2. Pozwól, aby rytm dnia budował i wspierał sensowne nawyki

Mniej energii musimy włożyć w jakąś aktywność, jeśli jest to nasz nawyk. Na przykład solidni uczniowie mają nawyk codziennej nauki. Nie dyskutują sami ze sobą: codziennie działają właśnie tak, to część ich rytmu dnia. W weekend odruchowo sprawdzają, jakie sprawdziany przewidziane są na najbliższy tydzień, prawie niezauważalnie rozplanowują sobie naukę. Osoby z dobrą kondycją fizyczną odruchowo planują sobie i organizują czas na aktywność ruchową – wiedzą, że zawieszenie jej na pewien czas powoduje spadek mobilizacji do treningów i spadek formy, co z kolei utrudnia powrót do rytmu treningów. Przyjrzyj się swoim dniom: powtarzaj kolejnego dnia to, co było sensowne, przyniosło ci radość. Nie wracaj do tego, co raz lub kilka razy oceniłeś jako stratę czasu. Pozwalaj, aby kształtowały się sensowne nawyki.

3. Rób to, co wydawało się warte zrobienia, a na co brakowało ciągle czasu:

Wykorzystaj czas spędzony w domu. Nastolatku, pamiętaj, taka sytuacja może się szybko nie powtórzyć. Poniżej kilka pomysłów:

- wydłużaj i celebruj te części dnia, które zawsze były pełne pośpiechu (spokojne budzenie się, idealne śniadanie, maseczki, odżywki). W końcu jest na to czas...
- ułóż puzzle, na które nie było nigdy czasu, naucz się reguł nowej gry,
- odzyskaj dawno zapomniane kontakty, odezwij się do ludzi, dla których nigdy nie było czasu..
- kreatywne/włoskie/wegetariańskie czy po prostu zdrowe jedzenie. Jeśli chodziły ci po głowie pomysły na zmiany kulinarne – teraz masz na to czas,
- zgłębiaj ciekawe dziedziny wiedzy lub zainteresowań: poszukaj filmów edukacyjnych, materiałów online,
- obejrzyj filmy czy seriale, na które nigdy nie było czasu,
- zrób zaległe porządki, posegreguj ubrania, wyrzuć stare zeszyty..
- pozwól sobie na odrobinę luzu i kreatywności.

W przypadku trudności w organizacji czasu dnia i nauki napisz lub zadzwoń – kontakty dostępne na stronie internetowej Poradni.