#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Pred nami je končnica tekme – zaključevanje šolskega leta

Zaključevanje šolskega leta je kot šprint v ciljni ravnini. Za marsikaterega mladostnika je to najbolj stresno obdobje v celotnem letu. V zelo kratkem času je namreč treba v šoli postoriti veliko – se naučiti veliko nove snovi, pridobiti vse zahtevane ocene in nadoknaditi zamujeno. Z okrepljenimi pritiski se lahko pojavita povečana utrujenost in stres. Slabše ocene in obveznosti se lahko začnejo kopičiti … volja za učenje pa, kot zakleto, upada. V tem obdobju je velikega pomena, da vztrajaš, ohraniš mirno kri in zaupaš vase – da se znaš smiselno organizirati in poprijeti za delo, obenem pa se sprostiti, se čez noč dovolj naspati in si nabirati moči, da boš kos izzivom današnjega in vsakega naslednjega šolskega dne. Kako pa je pri tebi v tem času? Ogledaš si lahko nekaj priporočil, ki so ti lahko v oporo pri zaključevanju šolskega leta. V uredništvu spletne svetovalnice www.tosemjaz.net navijamo zate – tukaj smo, če potrebuješ nasvet strokovnjaka.

»Ker pa se bliža konec leta, počasi izgubljam živce in voljo do učenja.«

Se težko pripraviš k učenju? Ti starši, učitelji sporočajo, da si učenje zanemaril, kar se morda že izraža na tvojih ocenah? Imaš občutek, da se je nakopičilo preveč snovi? Izgubljaš voljo in motivacijo za učenje? Kadar si za učenje motiviran, občutiš, da boš cilj lahko uresničil in pričakuješ uspeh. Pomisli in prikliči v spomin lastno pozitivno izkušnjo, ko si se učenja lotil predano in z navdušenjem ter s prepričanjem, da bo šlo. Ostani v stiku s svojimi cilji. Osvetlili bomo šest nasvetov o tem, kako lahko izboljšaš svojo motivacijo za učenje.

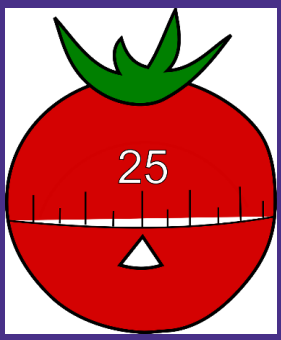
Preberi več v prispevku o motivaciji.

Si se ujel v začarani krog odlašanja?

Pri delu za šolo se lahko ujameš v začarani krog odlašanja, ko zavestno odlagaš začetek učenja ali dokončanje neke naloge na kasnejši čas. *Bom jutri … Saj imam še dovolj časa … Samo eno serijo še pogledam … Nimam vsega, da bi lahko začel …* So tudi tebi ti izgovori znani? Dejanski razlogi za odlašanje so različni: od strahu pred neuspehom, pomanjkanja motivacije, slabih učnih navad do nezaupanja vase in občutka, da so naloge za nas prezahtevne. Odlašanje gre običajno z roko v roki z izgovori ... Trdnejši, kot si v tvojih izgovorih za odlašanje, večji je odpor do učenja. A dobra novica je, da je odlašanje način vedenja oziroma navada – navade pa lahko spreminjaš.

Preberi članek z nasveti ali prisluhni posnetku Kako naj premagam odlašanje.

S paradižniki nad odlašanje



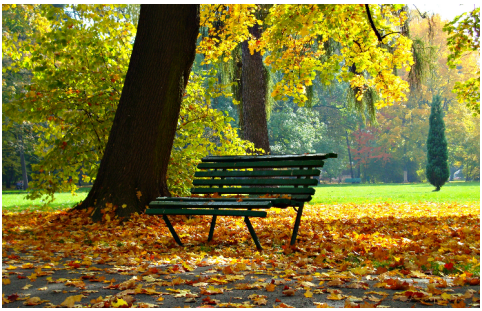
Predstavljamo ti pomodoro metodo – tehniko, ki je eden izmed načinov, kako premagati odlašanje. Namig zate: s pričetkom spoznavanja te tehnike ne odlašaj do zadnje minute – spoznaš jo lahko zdaj.

Preberi več o metodi in prisluhni razlagi na posnetku.

#Strokovnjak priporoča

»Kot bi rekli športniki – pred nami je končnica tekme, šolskega leta. Se sprašuješ, kako se boš zmogel naučiti in pokazati znanje pri tolikih spraševanjih, testih, NPZ-ju, maturi, zaključnem izpitu? Spomni se na pretekle zmage, uspehe v učnem procesu. Ti naj ti predstavljajo notranje vire moči in vir motivacije. Pridobi informacije o ocenjevanjih, ki te čakajo. Postavi si urnik učenja, načrtuj količino snovi, ki jo boš predelal v določenem času, poskusi se učiti z razumevanjem. Poišči pomoč sošolca, učitelja, šolske svetovalne službe in staršev, ko ocenjuješ, da ne gre. Z odlašanjem pri učenju se spopadi s pomočjo pomodoro tehnike. Postavljaj si realne cilje in zaupaj vase. Kot športniki, poskrbi za zdravo prehrano, za dovolj spanja, uporabo tehnik sproščanja, umiritve pred ocenjevanji. Ne pozabi na druženje s prijatelji in hobije. Verjamem, da boš zmogel in bo nagrada (spričevalo) ob koncu šolskega leta vir zadovoljstva,« spodbuja **mag. Barbara Stožir Curk**, psihologinja, šolska svetovalna delavka in svetovalka v spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net.*

Za dobro počutje



Osredotoči se na dihanje

Dihanje ti lahko pomaga pri spoprijemanju s stresom in z neprijetnimi čustvi. Preizkusi naslednjo vajo in jo uporabi v trenutkih, ko se ti zdi, da je vsega preveč ali pa te obdajajo skrbi in neprijetne misli.

5-minutna vodena vaja za sprostitev.

Tehnike preusmerjanja misli

Kadar so tvoja čustva intenzivna in jih težko obvladuješ, lahko uporabiš različne tehnike, s pomočjo katerih lahko preusmeriš tok negativnih misli in zmanjšuješ intenzivnost občutkov.

Seznani se s tehnikami preusmerjanja misli.

Učna sposobnost in spanje

Četudi imaš veliko šolskih obveznosti in ti zmanjkuje časa, odidi spat dovolj zgodaj in poskrbi, da se naspiš. Zadostno spanje krepi tvojo sposobnost koncentracije, spomin in ti daje energijo.

Preberi več.

Začni dan z zajtrkom

Z zajtrkom si že zjutraj zagotoviš energijo, ki jo boš potreboval za učenje, razmišljanje, pomnjenje, delo in telesno dejavnost.

Ideje za tvoj zajtrk.

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz.

Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči **Vprašaj** **Pogovori se**

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-mesečnik klikni tukaj.

Copyright © *|2022|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

Se želiš odjaviti? Klikni tukaj.

e-Mesečnik #Tosemjaz
ISSN: 2820-5979
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje
Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Klara Pinter in Alenka Tacol
E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si