



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



center
vseživljenjskega
učenja
Pomurje

KAKO NAJ STARŠI POMAGAJO UČENCEM DO BOLJŠIH UČNIH REZULTATOV V OSNOVNI ŠOLI

Gradivo za predavanje Učecha se družina
v okviru projekta CVŽU Pomurje

Pripravila: mag. Vesna Jerala-Zver



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

KAKO NAJ STARŠI POMAGAJO UČENCEM

DO BOLJŠIH UČNIH REZULTATOV V OSNOVNI ŠOLI

Gradivo za predavanje Učecha se družina
v okviru projekta CVŽU Pomurje

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov 2007 – 2013. Razvojne prioritete: razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Vsebina

UVOD.....	4
POMOČ UČENCEM V PRVI TRIADI: od 1. do 3. razreda.....	4
Na kaj naj bomo starši pozorni.....	6
Čustva otrok in postavljanje meja.....	7
POMOČ UČENCEM V DRUGI TRIADI: od 4. do 6. razreda.....	12
Način učenja po VAK-u.....	14
POMOČ UČENCEM V TRETJI TRIADI: od 7. do 9. razreda.....	15
Navade učenja ali kako se učiti.....	17
Še nekaj nasvetov iz moje zakladnice.....	21
LITERATURA.....	22

Uvod

Radi rečemo, da so otroci naše največje bogastvo. Zanje bi naredili vse, jim čim več omogočili. Ne zavedamo pa se, da jim največ pomagamo, če jih naučimo samostojnosti in jim pomagamo do splošnih znanj obravnavanih v šoli (kako se učiti) ter vsesplošno uporabnih znanj v življenju (npr. rokovanje z denarjem). Za oboje ni predmetov v šoli, še knjig je malo spisanih. Pa vendar morajo učenci ta znanja obvladati. No, tu nastopimo starši s svojimi izkušnjami in pridobljenim znanjem. Ampak kako otroke v osnovni šoli naučiti vseh temeljnih znanj? Kako jim podati zahtevna znanja na enostaven način? Koliko in kdaj učencem razložiti npr. kako se ravna s časom?

Dragi starši. Naloga je na prvi pogled zelo zahtevna in obsežna. Vendar postane enostavna, ko jo pogledamo po delih. Obdobje devetih let sem razdelila na tri dele: na prvo, drugo in tretjo triado. V vsakem obdobju je učencem potrebno privzgojiti določene navade, jim pomagati samo pri določenih stvareh. In to zmoremo vsi starši. Vsi otroci so zelo sposobni in veliko zmorejo, potrebujejo le našo podporo.

In da vam bo lažje dragi starši, sem na koncu nanizala še nekaj koristnih nasvetov vam za pomoč otrokom pri učenju doma. Želim si, da vam pridejo prav.

Pomoč učencem v prvi triadi: od 1. do 3. razreda

Otroci v tem obdobju so zelo sprejemljivi za naše besede, priporočila. Vse si dobro zapomnijo, naše besede vzamejo dobesedno in zares, zelo nas spoštujejo in v njihovih očeh imamo vse prav. Zato je potrebno to obdobje čim bolj izkoristiti in jih čim več naučiti, jim podati čim več znanja. Ne pozabimo, da jih največ naučimo z lastnim zgledom in do bodimo njih potrpežljivi in ljubeči.

Naučiti se morejo:

- »Najprej delo potem zabava oziroma igranje«, na ta način si pridobijo odlične delovne navade;
- hitro (brez vmesnega igranja, hranjenja,..) naj opravijo delo oziroma nalogo in potem so prosti – obveznosti vzamejo resno in odgovorno;
- imajo domače obveznosti (delo) in treninge – različne obveznosti jim omogočijo, da jim ni dolgi čas in da se čim več naučijo o načinu življenja;
- redno hodijo spat ob določeni uri, ne kasneje kot ob 20.00 uri – otroci potrebujejo 9-10 ur skupaj spanca skupaj, da se lahko razvijajo (umsko, telesno, čustveno), rastejo in se dobro spočijejo;
- zjutraj pozajtrkujejo, pa čeprav samo nekaj malega;

- sami skrbijo za svojo torbo in potrebščine in imajo urejeno svojo mizo in sobo;
- razložimo jim, kar nas vprašajo oziroma jim pokažemo, kje in kako najdejo odgovore;
- ko imajo govorno vajo, jim pomagamo spisati pripravo. Le-to ponavlja večkrat na dan in jo tako utrjuje;
- pokažimo jim, kako se ravna s časom. S tem, ko imajo ustaljen urnik prehranjevanja, odhoda v posteljo, treninge, pisanja nalog, je že veliko narejenega. Kadar dan ni izpolnjen s temi aktivnostmi, se zjutraj ali prejšnji dan zvečer dogovorimo kaj bo ta dan delal. Dela oziroma obveznosti naj bo največ za eno uro na dan v prvem razredu oziroma do dve uri v drugem in tretjem. Ostali čas naj bo namenjen športu, igranju, pogovoru, druženju,.... na primer:
 - 6.30 vstajanje
 - 6.30-7.00 otrok se obleče, umije in uredi
 - 7.00-7.30 zajtrk in odhod v šolo
 - 8.00 začetek pouka
 - 8.00-14.00 otrok je v šoli in naredi domačo nalogo (DN), ima kosilo
 - 14.00-15.00 gremo po otroka
 - 15.00-16.00 otrok doma povadi v šoli obravnavano snov, opravi domačo obveznost (npr. pospravi posodo), se z njim pogovorimo »Kako je bilo v šoli?«
 - 16.00 kosilo doma
 - 16.00-18.00 trening / kolesarjenje / sprehod / risanke / igra
 - 18.00-19.00 risanka in večerja
 - 19.00-19.30 otrok se umije in gre v posteljo
 - 19.30-20.00 otroku beremo pravljico ali si jo bere sam; popolnoma se mu/ji posvetimo 10-15 minut in poslušajmo/odgovarjajmo,.... vsekakor pa ne kritiziramo in nismo pametni,.... to je njihov čas in naj povedo, kar jim leži na duši
 - 20.00 najkasneje, ko ugasnemo luči
 - 20.00-6.30 otroci naj spijo

Tabela: Otroci za svoje delovanje potrebujejo ustaljen urnik

ura	PONED	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
6.30-7.30	vstajanje	vstajanje	vstajanje	vstajanje	vstajanje	vadi naloge	
7.30-8.00	pot v šolo	pot v šolo	pot v šolo	pot v šolo	pot v šolo	vadi naloge	P
8.00-14.00	pouk	pouk	pouk	pouk	pouk	vadi naloge	R
15.00-16.00	doma DN	doma DN	doma DN	doma DN	doma DN	P	O
16.00-18.00	šport	šport	šport	šport	šport	R	S
18.00-19.00	večerja	večerja	večerja	večerja	večerja	O	T
19.00-19.30	kopalnica	kopalnica	kopalnica	kopalnica	kopalnica	S	O
19.30-20.00	branje	branje	branje	branje	branje	T	
20.00-6.30	spanje	spanje	spanje	spanje	spanje	O	

Na kaj naj bomo starši pozorni

Učenje je spretnost, katere se moramo naučiti. Podobno kot se moramo naučiti voziti kolo. Vsak otrok bo potreboval različno časa in naše pomoči, da se bo odpeljal s kolesom v svet. Isto je pri učenju.

Pomembno je, kako otrokom v prvem razredu predstavimo šolo in delo v šoli: kot stresno delo ali kot zanimivo delo. Tako jo bodo doživljali v prihodnje. Če jo bodo dejemali kot stres, bo za njih vsako delo, naloga težka in jo bodo opravili mukoma. Če bo šolsko delo predstavljeno kot zanimivo, koristno, uporabno, bodo z veseljem opravljali vsako obveznost in še kaj zraven. Predstavitev šolskega dela v veliki meri opravita učitelja v šoli in starši doma.

Druga stvar, na katero moramo biti starši pozorni je, ali bomo otroku takoj v prvem razredu privzgojili vsakodnevno delo ali kampanjsko učenje. Res je, da v večini učenci naredijo domačo nalogo v šoli, vendar se moramo zavedati, da za večino otrok to ni dovolj. Zato naj starši spremljamo delo, učno snov v šoli in jo doma (dnevno) vadimo z otroki tj. napišemo jim računske vaje, narekujemo jim narek črk. Na koncu sledi pregled rezultatov nalog in razlaga snovi, kjer so se pojavile napake.

Otrokom omogočimo, da sodelujejo pri dnevnih opravilih: pospravljanje posode iz pomivalnega stroja, zlaganje opranih brisač, odnašanje smeti, pospravljanje svoje mize oziroma kota v skupnem bivalnem prostoru,.... Na ta način prispevajo svoj delež in so enakopraven član družine.

Otrok naj si izbere športno aktivnost, tečaj tujega jezika, ki ju obiskuje tekom leta. Na ta način jim omogočimo dober telesni in čustveni razvoj. Pomagamo jim razumeti, kako se kvalitetno živi. Športna aktivnost jim omogoči odličen telesni razvoj, obvladovanje sebe in uporabo samodiscipline. Učenje tujih jezikov: do desetega leta naj otroci dobijo čim več informacij in znanja tujih jezikov, saj se jim na ta način razvija brezhlebna izgovorjava tujega jezika in logično sklepanje, izboljša se hitrost miselnega odzivanja, poveča se sposobnost poslušanja in spomina, izboljšajo se njihova samopodoba in odprtost do ostalih kultur.

Pomagajte jim narediti prve osnutke govornih vaj, npr. na kratko morajo obnoviti pravljico. V logičnem zaporedju naj si sledijo stavki in otrok naj tudi kaj nariše ob besedilo – kar ga bo spomnilo na napisano. Potem pa skupaj ponavljajte večkrat na dan.

Zaupanje je dobro, kontrola je boljša. To pomeni, da otrokom moramo zaupati, da določene naloge opravi sam. Popolnoma mu prepustimo npr. da sam napravi nalogo, zloži oprano posodo v omare, izprazni koše za smeti,... , na koncu preverimo, če je delo bilo dobro opravljeno in če je potrebno, se o tem tudi

pogovorimo. Na ta način otrokom s komentarji pomagamo k bolj izvedenemu delu v prihodnje, nikakor pa jih ne kritizirajmo. Obvezno pa pohvalimo, kar je bilo dobro opravljeno. Vedno kaj najdete, npr. njihovo pripravljenost opraviti delo, da so se potrudili pri svojem delu,....

V drugem in tretjem razredu nadaljujmo z začetim delom v prvem razredu, s tem da svojo pomoč prilagodimo glede na njihove smostojnosti in znanje. Pomagajmo jim osvojiti osnove učenja, sami pa se dobro poučimo o temah: zakaj je šola potrebna, postavljanje meja otrokom, odvisnosti, kvalitetna prehrana (več v knjigi Jerala-Zver, 2009). S tem znanjem bomo lažje odgovarjali na njihova številna vprašanja in jih pravočasno usmerjali mimo krivih pota.

Naučimo jih rokovati z denarjem: imajo naj žepnino in iz tega si plačujejo priboljške npr. sladoled, igrajte igre Firma Kids in Monopoli. Znanje osnov ekonomije in bančništva je zelo pomembno, pa se kljub temu o tem v šoli ne učijo. Starši naučimo jih kaj so prihodki, odhodki in dobiček. Naj si vodijo svojo bilanco, npr. (Jerala-Zver 2009, 50):

Datum	Priliv (€)	Odliv (€)	Namen
1.9.	100		Žepnina
1.9.		25	Vozna karta
5.9.		20	Malica
10.9.	10		Delo – likanje
12.9.		8	Svinčnik, zvezek
15.9.		8	Naročnina na revijo XX
26.9.	10		Pranje avtomobila
28.9.		25	Hlače, majica
30.9.	34		Ostane za potovanje

Tabela vam bo v pomoč tudi pri kontroli toka denarja vašega otroka.

Čustva otrok in postavljanje meja

Pri vsem podajanju znanja otrokom ne smemo pozabiti na njihova čustva. Pravzaprav postavimo meje sebi in otrokom. Pri določevanju meja bodimo pozorni na (Jerala-Zver 2009, 52-56):

1. LJUBEZEN: Mar ne potrebujemo vsi ljubezni, priznanja, zaupanja, razumevanja, opogumljanja ... tudi mi odrasli? Seveda, saj smo živa bitja! Otroci pa še toliko bolj, saj še zorijo in se oblikujejo. Do otrok se od vsega začetka njihovega spočetja vedimo tako, kot bi mi želeli, da se oni vedejo do nas. Se pravi ljubeče, spoštljivo, z veliko mero ljubezni in zagotavljanja varnosti, brez kritik. Torej je pomembno, kako kakovostno porabimo skupen čas.

2. SPREJEMATI SOČLOVEKA: Sprejemanje pomeni, da smo sposobni upoštevati razlike med nami in da dovolimo otrokom, da postanejo to, kar so, in ne to, kar bi mi želeli, da bi bili. Pomaga nam spoznati, da otroci kot samosvoji in enkratni posamezniki niso odgovorni za to, da bi utelešali naše vrednote in nagnjenja, da morajo uresničiti naše sanje. Naj uresničijo svoje sanje, mi se posvetimo svojim ciljem.

3. LOČEVANJE ČLOVEKA OD VEDENJA: Ni nam težko sprejeti enkratnosti otrok, če jih ne vidimo kot odsev sebe in lastne vrednosti, če ne pričakujemo, da so otroci odgovorni za naš dober vtis ipd. S tem jim dajemo občutek varnosti, ki ga potrebujejo, da bi tvegali, se lotili česa novega ali delali napake. S tem preprečimo, da bi bili otroci jezni na nas, z željo po moči in maščevanju. Dovolimo jim, da imajo slab dan ali da so slabe volje. Ločenost dopušča, da so sami odgovorni za svoje vedenje. To ne pomeni, da smo brezbrizni do njih ali da smo jih zapustili. Pomeni samo to, da smo mi in otroci svoje osebnosti. Namesto manipulacije jim bodimo v oporo in jih vodimo.

4. SPOŠTOVANJE: Spoštovati moramo otroke in šele potem lahko pričakujemo njihovo spoštovanja do nas. Spoštovati jih pomeni, da jim priznamo pravico do osebne dostojanstva.

Na primer:

- mi in otroci, potrkammo na vrata, preden vstopimo v zaseben prostor, recimo v sobo;
- oboji, ne brskamo po omarah ali predalih drugega;
- se ne pogovarjamo na nesramen ali nespoštljiv način;
- spoštujemo se;
- se opravičimo, ko je to potrebno;
- zaupamo in ne rešujemo njihovih problemov ali jim ukazujemo;
- ne sprožimo konflikta za nekaj, ob čemer ne bi imeli nobene pripombe, če bi šlo za odraslega, in
- da se vedemo tako do njih, kot bi želeli, da se oni vedejo do nas.

S takšnim delom si prislužimo avtoriteto. Ne spreminjajmo svojih odločitev, ker jih na takšen način zmedemo in si znižamo kredibilnost.

5. PREDVIDEVANJE: Nekateri otroci so bolj predvidljivi, drugi manj. Sčasoma jih spoznamo in lažje razumemo njihove reakcije, dejanja. Tako lahko predvidevamo njihova dejanja in preprečimo marsikatero nesrečo, neprijetno situacijo, se pripravimo na njihova vprašanja in zahteve ipd. Na neagresiven način jim postavimo meje, povemo, kaj smejo in česa ne, kaj je prav in kaj ne. Ne pridigajmo jim in ne nergajmo!

6. SPORAZUMEVANJE: Z otroki in najstniki se lahko vse dogovorimo, če z njimi komuniciramo na njim prijazen način. Držimo se pravila: komunicirajmo z njimi, kot bi želeli, da drugi komunicirajo z nami. Pogovor še prilagodimo starosti sogovornika. Na takšen način si bomo prislužili njihovo spoštovanje in brez večjega napora dosegli svoje zahteve. Ne izmikajmo se, ko želijo kaj izvedeti, sicer bodo šli odgovor iskat drugam.

7. SPODBUJANJE OBČUTKA OSEBNE MOČI: Mlade nadebudneže spremljajmo pri njihovih dejanjih toliko, kolikor potrebujejo. Se pravi, kolikor nas prosijo in dokler so pripravljeni sprejemati našo pomoč. Ko se jim zazdi, da bodo kos nalogi, gredo od nas na teren preizkušat na novo pridobljeno znanje. Pustimo jih, naj se učijo na svojih napakah. In če imajo zaupanje v nas, bodo spet prišli, ko ne bodo vedeli naprej ali ko bodo potrebovali tolažbo, spodbudo. Dovolimo jim, da razvijejo lasten občutek osebne moči. Ne bodimo popolni in nezmotljivi pred njimi.

8. PRILAGAJANJE: Otroke moramo naučiti prilagajanja in največ jih nauči naš vzgled. Čim večkrat jim dajmo možnost soodločanja (na primer: kam na počitnice ali čez praznike ali kam ob koncih tedna ipd.). Njihov predlog obravnavajmo enakovredno našemu in se iz njih ne norčujmo. Potrudimo se zadovoljiti svojo in otrokovo potrebo po čustveni in psihološki varnosti, potrebo po pripadanju in vključevanju pri odločanju, potrebo po moči, potrebo po svobodi, uspehu, priznanju, zabavi, zasebnosti, čustvenem prostoru.

9. MOTIVIRANJE: Ko otroci najbolj stokajo, se pritožujejo čez nekoga ali čez nekaj, iščejo krivca. Mi jih najprej dobro poslušajmo, kaj nam v resnici želijo povedati, nato jih spodbudimo k dejanjem, ki se jim upirajo. Plačilo je, da so veseli, da je delo opravljeno, da so na nekoga naredili dober vtis, se dobro počutijo, imajo kasneje prosti čas in se izognejo posledicam za neopravljeno delo ipd. Tako se učijo odgovornosti, ko vidijo zvezo med svojim ravnanjem in posledicami svojih odločitev. Ne dvomimo v njih, ker jih bomo tako spodbudili k izgovorom in lažem.

10. POGAJANJA: Otroci se razvijajo in ko se počutijo utesnjene, se odločijo meje razširiti. Takrat pridejo do nas z določeno zahtevo, s preišljenimi argumenti. Dobro jih poslušajmo, čim manj govorimo in na koncu brez sodb in drugih komentarjev postavimo novo mejo. Ta naj bo razumna za obe strani. Na primer za eno uro podaljšamo sobotne večerne izhode, oni pa prevzamejo zahtevnejšo zadolžitev – enkratne tedenske redne nakupe v trgovini. Na ta način izboljšamo komunikacijo, rešujemo nastale konflikte in damo jim priložnost učiti se umetnosti pogajanja.

11. POPUŠČANJE: Za pogajanja z dogovorom pride zaupanje, da bo obljubljeno opravljeno v dogovorjenem roku. V tem času otrok ne nadziramo, le pustimo jih, da opravijo svoje. Na svoj način, ki jim bo prinesel rezultate ali pa bodo za svoje

napake nosili posledice. Na ta način se oblikuje njihov sistem vrednot. Ekstremno popuščanje in razvajanje pa je, ko otrokom dovolimo to, česar ne moremo nadzirati, oziroma jih popolnoma prepustimo samim sebi. S tem ne pokažemo ljubezni, vendar da nam je popolnoma vseeno za njih. Dobro namreč vedo, da vsega ne morejo dobiti.

12. DOSLEDNOST: Vse je v najlepšem redu, dokler se vsi držimo dogovorov. Mi smo meje postavili, mogoče razširili, otroci to upoštevajo. Kadar pa delo ni opravljeno tako in takrat, kot smo se dogovorili, najprej preverimo, ali so meje sploh realne, otrokom dosegljive, jih sploh razumejo oziroma odkrijmo vzrok za nedelo in določimo ukrepe za to. Naše meje morajo biti trdne, pa naj jih otroci še tako preizkušajo. Kar smo rekli, obljubili, določili kot ukrepe, moramo tudi izvesti, pa četudi s težkim srcem. Bodimo odločni, da bodo vedeli, kaj hočemo. Naše besede naj nosijo dejanja. Zato pametno z besedami!

13. PREUSMERJANJE: Pozitivna naravnost do sebe, soljudi in okolice je temelj pri postavljanju realnih meja. Omogoča nam, da ne ponižujemo otrok, sebe ali kogar koli. S pozitivno naravnostjo otroke učimo zaupanja, prožnosti in prilagodljivosti. Ogromno le-te potrebujemo, ko otroci preizkušajo različne oblike vedenja, dokler ne odkrijejo pravih. Spomnimo se, kako so na nas vplivala pozitivna in kako negativna sporočila naših staršev. Dajmo otrokom bolj natančna sporočila!

14. PRIZNANJA IN POHVALE: Pozitivna sporočila, ki naj vsebujejo prošim in hvala, brez dodatnih pogojev, ki naj bi jih še izpolnili. Priznanje pomeni, da jih cenimo, da vidimo njihov trud, uspeh in njihove pozitivne lastnosti. Doživljanje pozitivnih rezultatov je najučinkovitejša spodbuda in potrditev pozitivnih oblik vedenja. Ne smemo pozabiti izdatno in iskreno pohvaliti, ko mladostniki izpolnijo svoj del dogovora, po novo postavljeni meji. Priznanje ne sme vsebovati želje po spremembi njihovega vedenja ali njihovega vrednostnega sistema. Ne pozabimo, da priznanje in pohvala gradita občutek osebne vrednosti. Rušita jo naša graja, popravljanje pred drugimi ljudmi. Raje se pogovorimo mirno na samem.

15. ZGLEDOVANJE: Največ se naučijo z opazovanjem in posnemanjem našega vedenja. Vse, kar naredimo zavedno ali nezavedno, otroci opazijo in kasneje uporabijo. So kot naša kopija, ki zaupajo naši presoji. Ne glede na to, kaj rečemo, najbolj verjamejo našim dejanjem. Pazimo, kaj govorimo! Po svojih najboljših zmožnostih delujmo tako, kot želimo, da bi delovali oni. Opazujmo svoja dejanja in način govora. Prepoznali jih bomo v svojih otrocih.

16. PODPIRANJE: Ja, težko je vzgajati otroke in biti njihov dober prijatelj. Pri otrocih in mladostnikih obeh spolov pazimo, kako ravnamo z njihovimi občutki. Ko jih izrazijo, se pogovorimo o njih. Nikakor pa jih:

- ne odvrčamo, zatiramo, odklanjamo (Za to se ti pa res ni treba sekirati.) od njihovih občutkov;
- ne zanikamo njihovih čustev (Ta človek je zelo prijazen. Gotovo ne čutiš tako.);
- ne odslovimo njihovih čustev z opravičilom drugega (Veš, njeni starši se ločujejo.);
- ne preusmerimo njihovih čustev drugam (Lahko bi bilo še slabše. Lahko si srečen, da imaš brate.);
- težave ne nadomeščamo s hrano, nakupovanjem, televizijo ipd.;
- ne krivimo jih za njihove občutke s tem, da se jezimo, smo nestrpni do njih ali smo celo razočarani nad njimi;
- nikakor jih ne grajamo (Saj sem ti rekla, da se bo to zgodilo. No, kaj pa si pričakoval.);
- izogibajmo se kritik, poniževanj ali sodb (Ne bodi no reva. Preveč si občutljiv.);
- spoštujmo jih in jih ne zaslišujmo, zakaj se tako počutijo, ker potem branijo svoje občutke;
- ne vmešavajmo se v njihova čustva (Jaz nisem nikoli imel težav z matematiko.);
- ne bodimo ves čas prepametni s svojim svetovanjem;
- vseh njihovih težav nam ni treba reševati, da bi se znebili svojih občutkov (Nič ne skrbi sine, se bom jaz pogovoril z učiteljem.);
- pustimo jim dostojanstvo in jih ne pomilujmo, naj se zavedajo, da so njihovi občutki le njihovi in da za njihove občutke in težave niso krivi drugi.

17. SPODBUJANJE: Pomagajmo se jim soočiti z občutki in izbruhi jeze, da bodo obvladali čustva in bodo naslednjič znali ravnati z njimi. Pomagajmo jim izraziti občutke, ne da bi koga prizadeli. Spodbujajmo jih, da sami povedo možne rešitve pri določenem problemu in jih usmerimo v prave rešitve. Z dodatnimi vprašanji jim pomagajmo pri raziskovanju novega in pri samostojnem odločanju o njihovi poti do rešitve. Nikakor pa jim ne vsiljujmo svojih rešitev z intenzivnim svetovanjem. Takrat jih namreč učimo, da zmaguje moč. Raje jih vodimo. Naj naredijo, kar zmorejo sami. Drugače jim bomo morali biti ves čas na uslugo.

18. ZAUPANJE: Zaupajmo, da bodo rešili prav, na koncu pa preverimo. Povejo naj nam, kako so rešili situacijo. In če ni šlo? Na primer ponovno pokvarijo radio. Najprej s pogovorom poiščemo vzrok za to, potem pa dovolimo, da popravijo storjeno škodo s plačilom (iz njihovih prihrankov, seveda) popravila. Na takšen način in z lastnim vzgledom gradimo zaupanje, ki si ga moramo vsi prislužiti. Ne obljublajmo preveč, ker neizpolnjene obljube spodkopavajo njihovo zaupanje v nas.

19. ODMIK: Kadar pa situacija postane popolnoma neznosna ali če začnemo izgubljati živce, če njihova kritika povzroči pri nas premočan občutek ponižanja in nas je njihovo vedenje čustveno iztirilo, je čas, da se odmaknemo. Kajti če se ne odmaknemo, si bodo naše iztirjeno stanje šteli kot zmago, ki jo bodo želeli čim večkrat doseči. Odmik pomeni ločevanje dogodka od otroka. Se pravi, da ne enačimo naše ljubezni do otrok z njihovimi dejanji (nikar ne recimo: Nisi naredil naloge, zdaj te pa ne maram.). Odmik omogoča, da se izognemo napadalnim situacijam in zlorabam, ne da bi se kakor koli maščevali. Zato jasno povejmo in postavimo ostre meje.

20. SKRB ZASE: Dejstvo je, da česar nimamo, ne moremo dati in ne o tem poučevati. Zato smo kot starši, učitelji, vzgojitelji in potencialni vzorniki dolžni dobro poskrbeti zase. Najprej moramo iz sebe napraviti dobre ljudi, se izobraževati, učiti, brati kakovostno literaturo z vseh področij našega življenja. Rutina naj nam postanejo vsakodnevni šport, pravilno prehranjevanje, zdravi medčloveškimi odnosi in zdravi partnerski odnosi. Dolžni smo si poiskati dobro zaposlitev, ki nas bo izpolnjevala z dobrimi medčloveškimi odnosi in nam nudila nadaljnji poklicni ter osebni razvoj. Postavljanje meja je ena težjih nalog, prijemov, ki jih kot starši in učitelji moramo opraviti. Poleg tega je zelo pomembno, da so meje pravilno postavljene in da jih otroci pravilno razumejo. Če ne razumejo, kaj želimo od njih, mi pa vztrajamo pri svoji dvoumni zahtevi, se bodo pri otrocih zelo verjetno razvile negativne odvisnosti. Najpomembneje je, kako nas otroci razumejo, dojamejo.

Pomoč učencem v drugi triadi: od 4. do 6. razreda

Otroci v tem obdobju postanejo že samosvoji. Že tehtajo kdo ima prav in kaj je dobro zanje. Nagibajo se k uresničevanju lastnih želja in potreb. Niso več tako ubogljivi in vodljivi kot v prejšnjem obdobju. Osvojili so osnoven potek življenja in damo jim lahko več svobode, da več sami razpolagajo s svojim časom. Vendar ne pozabimo preveriti njihove aktivnosti in ne spreminjajmo osnovnega okvirja poteka dela čez dan (glej primer):

- 6.30 vstajanje
- 6.30-7.00 otrok se obleče, umije in uredi
- 7.00-7.30 zajtrk in odhod v šolo
- 8.00 začetek pouka
- 8.00 do konca pouka in ima kosilo
- otrok gre sam domov in sam povadi obravnavano snov, se uči in opravi domače obveznosti (npr. delno skuha kosilo, pomete kuhinjo)
- ko se vrnemo domov se z njim pogovorimo »Kako je bilo v šoli?«

- 16.00-18.00 trening / kolesarjenje / sprehod / igra / po potrebi učenje
- 19.00-19.30 večerja, se sam umije in gre v posteljo
- 19.30-20.30 bere knjige; popolnoma se mu posvetimo 10-15 minut in poslušajmo/odgovorimo,... vsekakor pa ne kritiziramo, nismo pametni,... to je njihov čas in naj povedo kar jim leži na duši. Bodimo jim najboljši prijatelj
- sam ugasne luč, a ne kasneje od 21.00 ure

Zdaj otrok že vé, da je najprej delo nato zabava. Ko pride domov naredi domačo nalogo, povadi dodatne naloge, opravi domača dnevna dela (npr. pospravi posodo), pospravi svojo mizo oziroma prostor. Z veseljem gre na priljubljeni športni trening in zvečer bere knjigo (obred večernega branja knjig mu je ostalo, ko ste mu še vi brali pravljice za lahko noč). Zdaj vé, da vas lahko prosi za pomoč, če jo potrebuje. In zvečer pred spanjem, ko se vsakemu posameznemu otroku popolnoma posvetite deset do petnajst minut, vam pove svoje skrbi, dvome. Poslušate njihovo pripoved in s pozitivnim pristopom poskušajte razumeti situacijo. Če je ne morete razvozljati takoj, predlagajte več pogovora naslednji dan. Zdaj imate čas za razmislek in pogovor s partnerjem. Obljube vedno držite in s tem obdržite kredibilnost, kar boste v njihovih viharnih najstniških letih zelo potrebovali.

Če je potrebno, jim pomagajmo pri razlagi snovi, v kolikor je to potrebno. Drugače jih pa usmerjajmo, da si znajo pomagajo sami: naj gredno po razlago v knjigo, zvezek, internet. Naj v šoli vprašajo sošolce in če je potrebno naj vprašajo učitelja. Skrajni ukrep je najetje inštruktorja. Poskušajmo se čim manj vpletati v šolsko snov, ker ne poznamo učnega procesa, ki ga vodi učitelj. Z različno razlago snovi znamo otroka samo zmesti. Raje jim pokažimo »kako se lovi ribe, kot da za njih lovimo mi«. Naj posatnejo samostojni in odgovorni. Stojmo jim ob strani le toliko, da si bodo upali stopiti naprej v nenzano in jih potolažimo, ko jim kaj ne bo uspelo. Spustimo jih od sebe, ne ujčajmo jih predolgo. S tem jim škodimo.

Ohranimo pomoč doma, športno aktivnost in učenje tujih jezikov. S tem, da je zdaj bolj poglobljeno učenje enega tujega jezika, ki je navadno v šoli.

Otroci bi se morali že znati sami učiti in razporejati čas. Naša naloga je le nadziranje in usmerjanje, ko ne vedo kam. Pomagajmo jim pri učenju, ko nas prosijo ali če ugotovimo, da česa ne znajo. Pomembno je, da jih ves čas budno spremljamo in jih učimo samostojnosti. Na ta način bodo otroci zadovoljni sami s seboj, bodo nase ponosni in dobre ocene z lepim vedenjem bosta rezultat.

Razložimo jim, kaj je pisanje referatov in kako se naredijo plakati, kratko predavanje ali predstavitev (več v knjigi Jerala-Zver 2009).

Preden se odpravijo v posteljo preverimo, če so opravili vse obveznosti in kako so jih opravili. Pripravijo naj si torbo in oblačila za naslednji dan. Poskrbimo, da zaspijo najkasneje do 21.00 ure.

Preverjanje dela naj bo izveden na tih način, tj. da za to otrok ne vé oziroma da ni preverjanje tako očitno. Kljub temu ne pozabimo enkrat tekom dneva jim povedati, da so delo odlično opravili in ne pozabimo na besedico »hvala«. Saj veste: z lastnim vzgledom jih največ naučimo. Pa še to: če bomo otroke mi spoštovali, potem lahko pričakujemo, da nas bodo spoštovali tudi oni.

Način učenja po VAK-u

V tem obdobju se posvetimo otrokom in jim pomagajmo najti njihov način učenja. Način, kako bodo hitreje prišli do odličnega znanja. Poskušajmo določiti, kakšen tip je vizualen, aditiven ali kinestetičen (VAK). Navadno se prepletajo vsi trije tipi, eden ali dva pa prevladata. In ravno to nas, vas zanima. Torej pomembno je, ali mladostnik sprejema informacije iz okolja predvsem s pomočjo oči, ušes ali telesnih čutov. Zakaj je to pomembno? Ker se bo na ta način tudi učil. Moteče se je učiti na glas, če je viden ali kinestetičen tip. Namreč vidni ljudje si stvari najbolj zapomnijo kar vidijo. Poudarke pri jih dajejo barvasti zaznamki v zapisih. V zvezke, knjige bodo risali figure, barvno počrtavali. Blizu jim je umetnost. Slušnim ljudem je v šoli najlažje, saj si lahko zapomnijo vse kar slišijo. Različni toni glasu in glasovni poudarki jim pomagajo se snov bolje zapomniti. So fanatsični jezikoslovci, učenje tujih jezikov jim gre čudovito z jezika. Učijo se s tem, ko poslušajo televizijo, risanke, nas in učitelje. Kinestetiki pa morajo vse otipati, narediti poskuse in jim je v šoli najtežje. Imeli bodo urejene zapiske, radi bodo računali in delali vaje. Pri poskusih se bodo največ naučili, vse jim mora biti plastično jasno. So čudoviti praktiki, telovadci,...

Doma pri učenju pa naj mladostniki uporabijo tisto, kar jim je najbolj blizu oziroma jim je najbolj uporabno.

Slika: Razdelitev ljudi glede na prevladan zaznavni kanal (VAK)



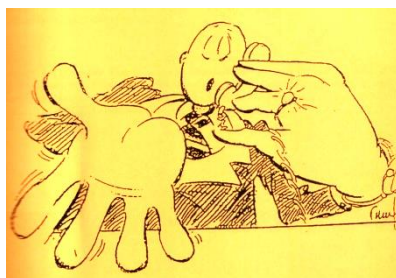
Vizualni ali očesni tip ljudi



Aditivni ali slušni tip ljudi



KDO SMO



Kinestetični ali čutni tip ljudi

Pomoč učencem v tretji triadi: od 7. do 9. razreda

Če smo bili dosledni pri učenju, načinu dela v prvi in drugi triadi, bodo zdaj otroci vse obveznosti že znali opraviti sami. Pri snovi jim že težko pomagamo, saj je snov pri vseh predmetih že kar zahtevna. Vendar si znajo že pomagati sami: za dodatno razlago povprašajo sošolce oziroma učitelja, če ni nikomur jasno. Po odgovore bodo znali priti k vam ali bodo znali poiskati vir odgovorov (oseba, knjiga, internet, maili...). Praktično z njimi ne bomo imeli drugega dela kot jih spremljati pri njegovem delu (tankočuten nadzor nad njihovim delom), jim odgovarjati na morebitna vprašanja, jim pomagati prebroditi psihične in čustvene viharje. Pri tem bo naše glavno orodje pogovor z njimi, ali da jim povemo kakšno zgodbo iz svojega življenja, ki bi jim pomagala rešiti težavo.

Zdaj so že samostojni in že veliko vedo. Nimajo pa še veliko življenjskih izkušenj. Zato bodimo še vedno ob njih, spremljajmo jih. V vseh teh letih smo si pridobili veliko njihovega zaupanja in to je vse kar dejansko imamo v povezavi z njimi. Ko nam bodo zaupali svoje namere (kaj želijo storiti, kam želijo iti) se o tem

pogovorimo, nikakor pa ne strašimo, NE pluvajmo po njihovih idejah. Vedimo, da jim bo ravno ta njihova drugačnost v življenju dajala zaslužek in preživetje. Ko nam bo otrok razlagal pretekle dogodke in svoje občutke – starši prosim previdno z besedami! Ostanite mirni, ljubeči, prijazni čeprav bo vrelo v vas. Kričite raje, ko boste šli na samotni tek v naravo. Razmislite raje, kako boste naslednjič govorili z njim.

Naj odprt odnos med vami ostane tudi, ko bodo mladostniki odšli v srednjo šolo in bodo za vas imeli le malo časa. Vi pa še vedno MORATE vedeti kaj se z njimi dogaja. Zakaj? Zato, ker še vedno nimajo dovolj življenjskih izkušenj in so lahka tarča izprijenim ljudem. Vi pa ne morete niti ne smete ves čas stati za njimi, saj želite, da znajo sami poskrbeti zase, vi vendar niste večni.

V primeru, da nam v prvih dveh triadah ni uspelo narediti osnov, jo boste morali sedaj. Saj veste, brez trdnih temeljev tudi hiša ne stoji. In otroci trdne temelje NUJNO potrebujejo. Dokler jih nimajo, ne morejo čustveno, mentalno, umsko napredovati. Zdi se, kot da so se nekje vkopali in ne morejo naprej. Kje je to, je težko ugotoviti staršem, nam strokovnjakom je hitro jasna zagata. Ta vkopanost se kaže kot hiter upad ocen v šoli, otroci postanejo zelo razdražljivi in niso več podobni sam sebi, ne želijo se pogovarjati o določenih temah (npr. o obnašanju) in zanimajo jih mejne teme (npr. črna magija), začnejo se nenavadno oblačiti in obnašati (npr. naenkrat se oblačijo v črnino, hočejo biti v strganih oblačilih, vijaki in matice so jim nakit, postanejo agresivni, uporabljajo prostaške besede,...).

Način učenja, življenja katerega smo vpeljali v prvih treh letih šolanja učencem omogoča, da ne zapadejo v zasvojenosti. Če pa že eksperimentirajo z drogami, jim podzavest ne da miru v tej poziciji.

Čas je, da si mladostniki sami postavijo zahteve, daljnosežene cilje (za obdobje 4 let ali več), si usmerijo življenje v željeno smer in si postavijo meje. Pomagajmo jim jih uresničiti s tem, da jih na zastavljeno večkrat spomnimo.

Otroci s svojim časom zelo dobro razpolagajo, a začetnega okvirja ne spreminjamo (glej primer):

- vstane, se obleče, umije in uredi, ima zajtrk in najkasneje do 8.00 pride v šolo
- po pouku sam odide domov in napravi nalogo, povadi novo snov, se nauči kar potrebno znati, postori doma ker jim naročite
- ko se vrnemo domov se z njim pogovorimo »Kako je bilo v šoli?«
- popoldan ima treninge / športne dejavnosti / po potrebi se še uči
- po večerji se umije in gre v posteljo, bere knjige
- popolnoma se mu/ji posvetimo 10-15 minut – lahko zvečer pred spanjem, drugače pa ko so pripravljeni govoriti, se nam zaupati

- sam ugasne luč kajkasneje do 21.30 ure

Najpomembnejše vrline učenja so se že naučili v prvi triadi, samostojnosti v drugi triadi, zdaj naj se dela na povezovanju znanja v glavi.

V tem obdobju naj učenci čim bolj izpopolnijo tehniko učenja, saj bodo edino tako lahko dobro začeli delo v srednji šoli. In če ne? Potem se zgodi, da odlični učenci naenkrat postanejo učenci z nezadostnimi ocenami. Rešitev? Izpopolniti tehniko učenja in samo znanje. Saj v prvem letniku profesorji želijo pri dijakih doseči čim bolj enotno znanje, res nove snovi je zelo malo. Res nova snov in pravi tempo učenja se začne šele v drugem in tretjem letniku. Četrty letnik je posvečen predstavitvi in preizkušanju (matura), kako naj bi študij kasneje na univerzi potekal.

Torej, nam staršem je potrebno znati le snov od 1. do 3. razreda, da otrokom pomagamo v šoli. Po tem se morajo znati učiti sami. V skrajnem primeru jim pri snovi pomagamo tudi v drugi triadi, v tretji nikakor ne več.

Navade učenja ali kako se učiti (Jerala-Zver 2009):

Biti zbran pomeni biti z mislimi pri stvari oziroma pri snovi. Pozornost je aktivna in usmerjena v reševanje nalog. Se pravi, da imamo pred seboj cilje, h katerim usmerimo svoje moči. Učimo se z namenom, da si gradivo zapomnimo in o snovi čim več razmišljamo, primerjamo, izbiramo, jo zapisujemo in podčrtujemo. Čas v šoli zelo racionalno izkoristimo z intenzivnim poslušanjem razlage učitelja, da nam postane nova snov čim bolj znana.

Predavanja čim bolj izkoristimo in ovrednotimo, če:

- sledimo predavanjem in ne dovolimo, da nam misli uhajajo drugam;
- na predavanjih zapisujemo vse pomembne misli in pojme, ne pa vsega, kar učitelj pove;
- zapiske zapisujemo čitljivo in pregledno, da se iz njih lahko učimo;
- med predavanji nismo zaspani in brezvoljni;
- po predavanjih doma še isti dan zapiske dopolnimo in uredimo.

Naš um zmore več, kot si mislimo! Izkoristiti ga moramo in dodati naša prizadevanja, voljo do dela in odlične učne navade. Slednje omogočajo uspešno pridobivanje in ohranjanje znanja skozi vse naše življenje. Priučiti se jih moramo in vsak dan uriti.

Učne navade zahtevajo nekajminutne predpriprave:

- Imamo pozitivno mnenje o sebi in smo v stiku z ljudmi, ki nam to potrdijo v kritičnih situacijah (na primer pred testi).

- Razjasnimo si koristi in prednosti, ki jih bomo imeli od uspešno opravljenega testa, letnika.
- Priskrbimo si vse potrebne pripomočke: ravnila, slovarje, žepni računalnik ipd.
- V sobi si pospravimo si mizo tako, da nas predmeti (slike, igračke) in pogled skozi okno ne bodo motili.
- Učno uro vnaprej pripravimo in naredimo načrt dela, učenja.
- Ponovimo, kar o predmetu oziroma o novi snovi že vemo.
- Novo snov najprej *preletimo* s hitrim branjem.
- Pripravimo si načrt dela, kaj, kdaj in koliko se bomo učili, tega se kasneje tudi držimo.
- V načrtu predvidimo tudi rekreacijo, prosti čas in druge aktivnosti.
- Izvenšolske dejavnosti naj nas ne bi obremenjevale preveč, tako da nam ne zmanjka časa za obveznosti (šolo), ki so na prvem mestu.
- Načrta dela se držimo.
- Pravilno učenje si priredimo po metodi VAK.
- Učna ura učenja za osnovnošolce nižjih razredov je 30 minut, za srednješolce 45 minut, za študente 60 minut. Za vse pa velja 5–10 minut odmora.
- Seznanimo se z vsebino snovi za test, prelistamo strani, pregledamo kazalo, preberemo povzetke in naslove (prvo branje).
- Držimo se učiteljevih želja in priporočil, kaj zahteva od nas.

Kot ogrevanje in zaključek učenja uporabimo ponavljanje snovi, ki smo jo do sedaj že predelali. Učno gradivo beremo drugič, in sicer kot pripravo na učenje:

- Med branjem gradiva se zberemo, vemo, kaj beremo in se ne trudimo zapisanega primerjati z drugimi avtorji.
- Napisano poskušamo povezovati in razumeti.
- Grafikonov in tabel ne preskakujemo.
- Med branjem se ustavljamo pri delih gradiva, ki so težje razumljivi in jih skušamo razumeti, neznanim besedam poiščemo nam razumljivo razlago.
- Podobne primere poskušamo najti iz lasnih izkušenj (če je le mogoče).
- Študijskega gradiva ne beremo na glas, ker nam vzame preveč časa, niti ne šepetamo ali premikamo ustnic, ampak se lotimo tihega hitrega branja.
- Med branjem se ne vračamo na že prebrano snov.
- Ločujemo pomembne dele snovi od balasta s podčrtovanjem, če je knjiga oziroma gradivo naše.
- Podčrtamo največ 20 % besedila na vsaki strani knjige.
- Podčrtujemo z različnimi črtami ali z različnimi barvnimi pisali ter znaki.
- Označeno nam bo v pomoč pri izdelavi zapiskov.
- Če nam predpisane knjige ne zadostujejo (preslaba razlaga snovi in izrazov, potrebujemo dodatne naloge in vaje), si poiščemo dodatno gradivo.

Tretje branje je obdelava učne snovi oziroma učenje:

- Celotno učno gradivo razdelimo na smiselne odstavke ali enote, ki jih potem predelamo.
- Snov za učenje si porazdelimo po dnevih, tako da imamo dneve enakomerno obremenjene. Nikar se ne bojmo sami od sebe zahtevati trdega dela!
- Med učenjem povezujemo že nam znano gradivo z novim.
- Slabo povezano gradivo povežemo s smiselnimi asociacijami.
- Če med učenjem naletimo na odstavek, ki ga nikakor ne razumemo, odgovor poiščemo v drugih knjigah, v šoli pri sošolcih, učitelju ali celo pri inštruktorju.
- Ne učimo se tik pred testom oziroma spraševanjem!
- Podobne naloge, kot so v knjigah, ki nam jih predlagajo učitelji, si poiščemo sami iz drugih knjig.
- Nekatere težje naloge rešujemo večkrat in vse preverjamo z rešitvami v knjigah.
- Ne učimo se po tujih zapiskih in povzetkih, ampak vedno po svojih in si tako utrdimo znanje.
- Med učenjem uporabljamo leksikone, enciklopedije idr.
- Med učenjem ne uporabljamo samoizpraševanja, ampak to počnimo pri ponavljanju.
- V načrt učenja ne vnesimo dveh zelo podobnih predmetov (nemški jezik, angleški jezik) drugega za drugim, ker lahko pride do zmešnjave v znanju. Raje kot eno uro učenja na primer nemškega jezika in eno uro angleškega jezika, si izberimo celodnevno učenje enega jezika in naslednji dan temeljito obdelajmo še snov drugega.
- Če je le mogoče, se ne učimo pozno zvečer ali ponoči, kajti takrat smo utrujeni in telo se že pripravlja na počitek.
- Med učenjem si ne pomagamo s poživili, kot so kava, pravi čaj, cigareti ipd., raje telovadimo.
- Učenja ne prekinjamo sredi stavka ali odstavka.
- Odmori trajajo 5 minut, nikoli ne več kot 10 minut.
- Ne poigravajmo se z mislijo, da bi opustili učenje in odpovedali test, zadano nalogo. Česar smo se lotili, speljimo do konca!
- Med učenjem ne razmišljajmo o osebnih problemih, osredinimo se le na gradivo.
- Med učenjem si ne dovolimo, da bi nam misli uhajale, to bi nas preveč prevzelo in bi nas odvrnilo od dela.
- Učimo se vedno, če se le da, v istem prostoru, za isto mizo, ob istem času.
- Med učenjem nas ne sme motiti, če so v prostoru še drugi ljudje.
- Ne učimo se leže, vendar vedno sede, z zravnano hrbtenico.
- Na dan se učimo več ur, vendar vmes delamo kratke odmore.
- Učimo se, kadar se moramo, ne le, kadar smo pri volji.

- Učimo se ne glede na vremenske razmere (dež, vročina) ali letne čase (pomlad, poletje).
- Ne dovolimo, da nas na primer zmerni glavobol ali zobobol odvrne od učenja.
- Učimo se toliko sklopov po eno uro, dokler nismo prepričani, da znamo.
- Z učenjem vztrajajmo tudi takrat, ko nam naloga ne gre. Raje ji skušajmo priti do dna.
- Ponavljanje nam vzame manj časa v primerjavi z učenjem, vendar je zelo pomembno.

Zato se ponavljanja le lotimo:

- Med ponavljanjem uporabljajmo svoje besede in ne izgovarjajmo avtomatično besed in stavkov iz gradiva, izpiskov.
- Ponavlajmo po spominu, pred sabo imejmo knjigo, zapiske, izpiski, da nadzorujemo pravilnost obnove.
- Poskušajmo si zastavljati podobna vprašanja, kot jih lahko pričakujemo na testu, in odgovorimo nanje.
- Nikoli ne ponavljam samo tako, da učno gradivo ponovno le preberemo.
- Prvič ne ponovimo šele čez nekaj tednov po učenju, ampak vedno še isti dan po učenju.
- Po prvem ali drugem ponavljanju – se lotimo izdelave izpiskov, po katerih potem ponavljamo.
- Pri ponavljanju dveh podobnih predmetov, na primer nemškega in angleškega jezika, ponavljam en jezik takoj po kosilu, drugega po učenju biologije ali celo zvečer.
- Potrudimo se in učimo druge. S tem se največ naučimo.

Med petminutnimi odmori odpremo okno, poslušamo glasbo in telovadimo, gremo na stranišče, pojemo jabolko, popijemo kozarec vode ali napolnimo plastenko z vodo, ki jo imamo na mizi. Mogoče izpraznimo koš za smeti, pobrišemo prah v sobi, pospravimo obleke s stola, staršem povemo novice ali opravimo t. i. obveznosti C (tj. manj pomembna opravila).

Mogoče je vse preveč zahtevno in zapleteno. Ja, kar precej moramo vedeti o umetnosti učenja, da se potem lahko uspešno učimo. In če ne gremo po teh korakih? Seveda lahko. Le več moči in truda moramo vlagati v učenje, da pridemo do enakega rezultata. Sicer pa, zakaj bi iskali pot, če je le-ta znana? Ko obvladamo korake učenja, si način učenja prikrojimo po svoje. Podoben primer načinu učenju je učenje vožnje avtomobila. Najprej nas v avtošoli naučijo pravilne vožnje. Inštruktorji vztrajajo pri pravilnem načinu vožnje, dokler le-te ne obvladamo. Ko sami že nekaj časa vozimo, vozimo nekoliko drugače, kot so nas učili – po svoje. Pri tem pa nedvomno upoštevamo pravila vožnje, ki smo se jih naučili v šoli pravilne vožnje.

V tretji triadi zmorejo otroci že daljše zbranosti v šoli in doma. V šoli zapisujejo predavanja (brez narekovanja) in se učijo kvalitetno obdelati zapiske. Zdaj že poznajo osnovne sestavine kvalitetnega učenja, življenja, kako se dosežejo zastavljeni cilji in pripravljeni so na samostojno pot – srednjo šolo in študij stran od nas.

Še nekaj nasvetov iz moje zakladnice (Jerala-Zver 2009):

Dosežemo lahko le toliko, kakor segajo naša pričakovanja. Nikoli se ne izgovarjajmo, da naloge ni mogoče opraviti. Dopovejmo si, da zmoremo! V mislih se povzpni na goro in dejanja bodo sledila.

- Kadar nas prevzame strah, nam ostane samo eno: storimo prav to, česar se bojimo. Zaupajmo si! Ne bojujmo nobenih duševnih bitk s seboj.
- Zaupanje, razgibane sanje in resnično trdo delo – to je formula za zagon, s katero pridemo kamor koli hočemo.
- Posvetimo se današnjemu dnevu. Šele nato začnimo z jutrišnjim.
- Redno vadimo! Telo mora biti v dobri telesni pripravljenosti na poti k uspehu. Mislimo pozitivno!
- Ne bodimo napeti, četudi nam ne gre vse gladko. Sproščeni bomo več, bolje in prej opravili!
- Ne bodimo nestrpni. Raje počasi, vztrajno in premišljeno delajmo. Isto ravnanje naj velja za naše telo in dušo.
- V življenju uspejo tisti, ki so ognjevit in dajo vse od sebe, in ne tisti, ki se izmikajo nalogam. Zato moramo zaupati vase, se lotiti dela, biti sproščeni in pri tem imeti jasne cilje.
- Nihče ne more upati, da bo uspešen brez pomoči sodelavcev. Preprosto se je treba znati z ljudmi pogovarjati.
- Izkažimo spoštovanje vsakomur, s komer delamo.
- Če želimo uspeti, se moramo naučiti jasno, odločno in prepričljivo izražati.
- Iskreno se zanimajmo za soljudi: postavljajmo jim vprašanja in jih poslušajmo.
- Premalo gibanja na svežem zraku povzroča dolgočasje.
- V življenju so pomembni: medsebojni odnosi, življenjska moč in čilost, življenjska dejavnost in draž. Gibajmo se, razmišljajmo, bodimo ves čas prisotni – to je zlata skrivnost nikoli minljivega čara človeškega bivanja.
- Poskrbimo za svoje misli. Z njimi lahko storimo prav vse. Človeški um je vse, kar resnično potrebujemo in imamo.
- Naučimo se delati učinkovito. Skrivnost učinkovitosti je v tem, da si postavimo krajše roke in povečamo koncentracijo.
- Zmaga je za tiste, ki ne odnehajo: odločimo se in vztrajajmo, dokler ne uspemo.
- Ukrepajmo zdaj! Lotimo se dejanj! Takoj! Ostanimo zvesti svoji odločitvi. Za neuspehom vedno pride uspeh. Zakon preživetja je naklonjen tistim, ki poskusijo čim večkrat pozabiti poraz. Glejmo v prihodnost!
- Najboljše zdravilo za strah je akcija.

- Za uspeh in premoženje je treba ustvariti ogromno energije. Bogastvo je stanje duha. Verjemimo v to, kar bi radi postali. Izboljšajmo svoje mnenje o sebi.
- Naklonjenost ljudi si pridobimo tako, da jim skušamo pomagati.
- Disciplinirajmo se! Najboljša disciplina je tista, ki si jo naložimo sami. Rezervirajmo si nekaj časa za sprostitev ter trening telesa in duha.
- Nikoli se v mislih ne ukvarjajmo z minulimi porazi. Samo dejanje, ki je naslednje na vrsti je vredno naših miselnih prizadevanj.
- Če so naša pričakovanja drzna, nas bo vedno spremljala moč.
- Zdravje si bomo okrepili, če se bomo odločili za boj in disciplino s pozitivnim načinom razmišljanja. Misel, ki ima največjo zdravilno moč, je misel na ljubezen. Povsod izrazimo ljubezen do soljudi. O ljudeh mislimo le dobro.
- Sprostimo se! Ohranimo smisel za humor. Urimo se v vedrem razpoloženju in uglajenosti.
- Negujmo svojo zunanost, predvsem kožo. Za kožo uporabljajmo le naravna sredstva, zelišča in jo čim večkrat zaščitimo pred močnimi sončnimi žarki.

Literatura

Jerala-Zver V., (2009), *Vse je v glavi ali umetnost učenja*, Maribor: Založba Obzorja