

Tartsd rendben taneszközeidet!

Ez tűnik a legegyszerűbb tanácsnak, nem kell éltanulónak lenned, hogy a rend képességét és igényét elsajátítsd. Mégis mennyi gond van a taneszközökkel! Hol ez hiányzik, hol az nincs meg, elveszett, eltűnt, talán nem is volt! A régiek azt mondták: Rend a lelke mindennek!, és ez igaz is. Mert gondold csak meg: ha nincs meg a könyved, elhagytad a füzetet, ceruzádnak, tolladnak, színeseidnek, radírodnak, vonalzóidnak nincs biztos helye a tolltartóban és a táskában, hogyan látsz munkához? Eszközök nélkül nem megy a munka! Ha tehát eszközeid gyakran árválkodnak valami sötét és ismeretlen helyen, te pedig sok kudarcot élsz át emiatt, itt az ideje, hogy megváltozz, összeszedd magad! Határozd el, hogy ezután másként lesz, kezdj el figyelni tárgyaidra, eszközeidre, szoktasd őket magadhoz, naponta ellenőrizd, hűek maradtak-e hozzád! Furcsa, de ez nem rajtuk, csakis rajtad múlik!

A tanuláshoz fény kell!

A hangulatot alapvetően befolyásolják a fényviszonyok. Legjobb, ha nappali, derített fényben tanulsz, de erre nem mindig van lehetőség. Mesterséges világításnál a legjobb megoldás, ha az egész szobát gyengén bevilágító szórt fény mellett a munkádra az asztali lámpa úgy vetíti a fényt, hogy maga a fényforrás nem világít szemedbe. Az izzó ne legyen túl erős, fénye ne legyen hideg, ne használj tehát neonsövet, hanem sárgás fényű izzót. A gyenge megvilágítás álmosít és fárasztja a szemet.

Tanulással készülj a feleletre, ne szorongással!

Az iskolai szereplés sokszor nagy feszültséggel, izgalommal jár. A rossz jegyeiktől való félelem sokszor szorongással járhat. Ne enged azonban ennek a rossz érzésnek, inkább tégy meg minden tőled telhetőt a siker érdekében. Ekkor már nyugodt lehetsz: a többi szerencse vagy balszerencse kérdése. Jó, ha ezt előre meg is beszéled szüleiddel, ék se várjanak többet tőled, mint amennyire éppen képes vagy. Az életben a szorongó, jó diákok általában kevésbé érvényesülnek, mint azok, akikben van egy kis könnyedség.

Érdemes fegyelmezetten viselkedni!

Az önfegyelem sokkal méltóbb hozzád, mintha tanárodnak vagy szüleidnek kellene kívülről kényszerrel hatni rád, hogy munkához láss végre. Győzd le kedvetlenségedet, lágy ura indulataidnak! Ha valamit nem értesz, vagy nem tudsz megcsinálni, rugaszkodj neki újból türelemmel. Ha végleg nem boldogulsz, kérj segítséget.

Oszd be jól az idődet!

Az idővel való jó gazdálkodás a nyugodt élet alapja. Így van ez a felnőtteknél, de a gyerekeknél is. A jó időbeosztást érdemes minél hamarabb megtanulni, hogy elkerüld a kapkodást és önmagad túlterhelését. Csak annyit vállalj, amennyit örömmel el tudsz végezni. Készíts időmérleget, hogy lásd, mivel telik el a napod. Mennyire célirányos a tanulásod, mennyi közben a lötyögés, a fölösleges időtöltés, ábrándozás, regressziós olvasás, amikor újra és újra visszatérsz a már elolvasott szövegre, mert csak a lapozásnál vetted észre, hogy közben gondolatban máshol jártál. Mi akadályoz a folyamatos tevékenységben, mennyi ideig tudsz koncentráltan dolgozni? Írd fel, mivel, mennyi ideig foglalkozol. Ne hagyd, hogy az idő kifolyjon a kezeid közül!

Ne oszd meg figyelmedet tanulás közben!

Kísérletek bizonyítják, hogy egyszerre csak egy dologra tudunk gondolkodva figyelni. A figyelem gyors váltogatása bizonyos tevékenységeknél – például az autóvezetésnél – nélkülözhetetlen, tanuláskor azonban mindenképpen a teljesítmény csökkenésével és gyors fáradással jár a figyelem megosztása. Az elmélyülésben akadályoz, ha tanulás közben bekapcsolod a televíziót, és időnként az ott pergő képsorokra figyelsz. Ezzel zilálttá teszed önmagadat, és lassan elveszíted az a képességedet, hogy nyugodt lélekkel átadd magad bármilyen tevékenységnek. Ne félj, nem maradsz le semmi pótolhatatlanról! De esetleg lemaradsz a nyugodt munka örömeiről!