

#035: Что, если я не хочу учиться?

Здравствуйте, добро пожаловать на подкаст SlovakforU.

Меня зовут Зузана, и я мечтаю помочь вам выучить словацкий язык.

Всю информацию о подкасте вместе с переводами на русский и украинский языки можно найти на сайте www.slovakforu.sk.

Сегодня мы подробнее поговорим о том, что делать, если он не хочет учиться.

Пойдем!

Когда вы начинаете учиться и мотивированы, это легко. Что ж, наступает момент, когда совсем не хочется учиться. Может быть, это всего лишь один день, и время от времени это совершенно нормально, но что, если мы не хотим тратить больше времени? Я расскажу вам свои 5 советов, как помочь себе, когда мы не хотим продолжать учиться и не останавливаться.

У меня это всегда происходит примерно через 3 недели. Я могу учиться 3 недели, а потом приходит эльф и шепчет мне, что сегодня лучше не заниматься, потому что завтра тоже день, или что сериал посмотреть не помешает и так далее. Со временем я научился обхитрить этого эльфа и поделюсь с вами своими самыми эффективными советами, как это сделать.

Так что же делать, если мы не хотим учиться?

Мой первый совет, чтобы не дать нашему эльфу шанса, — установить конкретное время, в которое вы будете учиться. Если есть возможность, составьте расписание, в котором определите, например, полчаса или час в день, когда вы будете заниматься, а оставшееся время посвящаете другим занятиям. Имея определенное время, вы избежите принятия решения, хотите ли вы его или откладываете. Это даже не обязательно должен быть час подряд, вам просто нужно запланировать более короткие отрезки, например, по 10-15 минут. Включите подкаст по дороге в магазин, повторите лексику в течение 5 минут после обеда, включите что-нибудь в ухо, пока моете посуду, а вечером спокойно посидите несколько минут и изучите новую лексику или посмотрите сериал на словацком языке. Минуты, проведенные с языком, складываются, но важно планировать заранее.

Мой второй совет, очень похожий на первый, — начинать с языка первым делом с утра. Я не говорю, что вы должны вставать в четыре, но вы можете передвинуть свой будильник на 20 минут. Вы начинаете со словацкого утром, и вам не нужно думать об этом весь день. Я лично встаю в семь и сажусь заниматься на полчаса в полвосьмого утра, еще не начав думать о том, что нужно сделать за весь день.

Мой третий совет — подготовьте вещи к обучению, чтобы мы могли их увидеть. У меня на прикроватной тумбочке у кровати лежит книга на испанском, у кресла полка с такими книгами, у меня внизу стола в гостиной учебник по грамматике, а на краю тетрадь со словами стола в кабинете. У меня есть приложение для повторения слов прямо на стартовом экране на моем мобильном телефоне и на моем компьютере. Конечно, если вы живете не один, этот совет, вероятно, будет для вас немного нереалистичным, но его вполне достаточно, чтобы положить книгу рядом с кроватью. Она буквально кричит на тебя со всех сторон, и я никогда не смогу устоять перед книгой, которая мне нравится, хотя бы на 5 минут перед сном.

Четвертый совет я называю правилом двух минут. Если мне не хочется что-то делать, я говорю себе, что собираюсь сделать это всего на 2 минуты, и если мне удастся это сделать, я готов. Я использую этот трюк практически для всего, не хочу ли я мыть посуду, гладить или бегать. Этот небольшой шаг часто помогает вам начать работу и работать дольше после первых двух минут, но если вы можете продержаться только 2 минуты, похвалите себя за то, что вы сделали что-то для себя.

И пятый совет, который, вероятно, вас не удивит, — повторяйте, зачем вы все это делаете. Напомните себе, почему вы начали и что вас ждет в конце. Если у вас есть работа мечты, где вы хотели бы получить работу, если вы можете освоить словацкий язык, или вы хотите пойти на детскую площадку и поговорить с матерями, или пойти в магазин, чтобы купить, не беспокоясь о том, чтобы что-то спрашивать, каждый Причина, по которой вы это делаете, может помочь вам вернуться к обучению.

В самом конце хочу вам сказать, что это совершенно нормально, что мы не хотим, а иногда действительно балуем себя, чтобы не учиться с полным отвращением. Основное правило заключается в том, что мы должны получать удовольствие, в том числе и отдыхать. Но убедитесь, что вы никогда не пропускаете 2 дня подряд. Отдохнуть от учебы — это нормально, но если вы пропустите больше дней, вернуться к учебе будет очень сложно.

А ты что? У вас есть свои советы и приемы, которые можно преодолеть, когда вам не хочется учиться?

Я буду очень рад, если вы пришлете их на мой электронный адрес slovakforu@gmail.com.

Все стенограммы и упражнения можно найти на сайте www.slovakforu.sk.

Ну вот и все на сегодня.

Если вам понравился подкаст, поделитесь им с друзьями.

Жду вас в следующей части.

Желаю тебе замечательного дня.