

#035: ČO AK SA MI NECHCE UČIŤ?

#035: ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МЕНІ НЕ ХОЧЕТЬСЯ ВЧИТИСЯ?



SLOVENSKÝ TRANSKRIPT

Ahojte, vítam vás pri počúvaní podcastu SlovakforU.

Volám sa Zuzana a mojím snom je pomôcť vám naučiť sa slovenčinu. Všetky informácie k podcastu spolu s prekladmi do ruštiny a ukrajinčiny nájdete na www.slovakforu.sk.

Dnes si povieme viac o tom, čo robiť, ak sa nám nechce učiť.

Podme na to!

Keď s učením začínate a ste motivovaní, ide to ľahko. No príde moment, kedy sa vám do učenia naozaj nechce.

Možno je to len jeden deň, a z času na čas je to úplne v poriadku, ale čo robiť, ak sa nám nechce dlhší čas?

Prezradím vám 5 mojich tipov, ako si pomôcť keď sa nám nechce, aby sme v učení pokračovali a len tak s tým neprestali.

U mňa to vždy príde približne po 3 týždňoch. 3 týždne sa vydržím učiť a potom príde škriatok, ktorý mi našepkáva, ako by bolo lepšie to dnes nerobiť, veď aj zajtra je deň, alebo že pozrieť si seriál neuškodí a podobne. Časom som sa naučila tohto škriatka prekabátiť a podelím sa s vami o moje najefektívnejšie tipy, ako na to.

Čo teda robiť, ak sa nám do učenia nechce?

Môj prvý tip, kto nedať šancu nášmu škriatkovi, je stanoviť si konkrétny čas, v ktorom sa budete učiť. Ak je to možné, vytvorte si rozvrh, v ktorom si určíte napríklad pol hodinu či hodinku denne, kedy sa budete učiť a zvyšný čas venujte iným aktivitám.

Ak budete mať stanovený konkrétny čas, vyhnete sa rozhodovaniu, či sa vám chce alebo to odložíte. Nemusí to byť ani hodina v kuse, stačí si napríklad naplánovať aj kratšie úseky po 10-15 minút.

Po ceste do obchodu si pustíte podcast, po obede si na 5 minút zopakovať slovíčka, pri umývaní riadov si pustíte opäť niečo do ucha a večer si v klude na pár minút sadnúť a venovať sa novým slovíčkam či si pustíte seriál v slovenčine. Minútky strávené s jazykom sa nazbierajú, no tá dôležitá časť je mať to vopred naplánované.

Môj druhý tip, veľmi podobný prvému, je začať s jazykom hneď ráno. Nevravím, že máte vstávať o štvrtej, ale posunúť si budík o 20 minút možno zvládnete. Ráno začnete so slovenčinou a nemusíte na to myslieť celý deň. Ja osobne vstávam o siedmej a o pol ôsmej ráno sadám k učeniu na pol hodinku, ešte kým vôbec začnem rozmýšľať, čo treba za celý deň spraviť.

УКРАЇНСЬКИЙ ТРАНСКРИПТ

Привіт! Ласкаво просимо до прослуховування подкасту SlovakforU.

Мене звати Зузана і я мрію допомогти тобі вивчити словацьку мову. Усю інформацію про подкаст разом із перекладами російською та українською мовами можна знайти на сайті www.slovakforu.sk.

Сьогодні ми докладніше поговоримо про те, що робити, якщо він не хоче вчитися.

почнемо!

Коли ви починаєте вчитися і маєте мотивацію, це легко. Ну, настає момент, коли зовсім не хочеться вчитися.

Можливо, це лише один день, і час від часу це цілком нормально, але що, якщо ми не хочемо витратити довше?

Я розповім вам мої 5 порад, як допомогти собі, коли ми не хочемо продовжувати вчитися, і не просто зупиняється.

У мене це завжди приходиться приблизно через 3 тижні. Я можу вчитися 3 тижні, а потім приходиться ельф і шепоче мені, що сьогодні краще не робити, бо завтра теж день, або що подивитись серіал не завадить і так далі. З часом я навчився перехитрувати цього ельфа, і я поділюся з вами своїми найефективнішими порадами, як це робити.

Але що робити, якщо ми не хочемо вчитися?

Моя перша порада щодо того, щоб не дати нашому елфу шансу, це встановити конкретний час, протягом якого ви будете вчитися. Якщо можливо, складіть розклад, у якому ви визначте, наприклад, півгодини або годину на день, коли ви будете вчитися, а час, що залишився, присвятіть іншим заняттям.

Маючи певний час, ви уникнете рішення, чи хочете ви це зробити, чи відкладете його.

Це навіть не обов'язково тривати година поспіль, вам просто потрібно запланувати коротші секції по 10-15 хвилин, наприклад.

По дорозі до магазину запустіть подкаст, повторіть лексику 5 хвилин після обіду, пограйте собі щось на вуху під час миття посуду, а ввечері посидьте кілька хвилин тихо і вивчіть нову лексику або подивіться серіал словацькою. Хвилини, проведені з мовою, складаються, але важливою частиною є планування наперед.

Моя друга порада, дуже схожа на першу, полягає в тому, щоб почати з мови вранці.

Я не кажу, що вам потрібно вставати о четвертій, але ви можете перевести будильник на 20 хвилин. Ви починаєте зі словацької вранці, і вам не потрібно думати про це весь день. Особисто я встаю о сьомій і сідаю вчитися на півгодини о пів на дев'яту ранку, ще не починаючи думати, що потрібно зробити за весь день.

Môj tretí tip je nachystať si veci na učenie tak, aby sme ich videli.

Pri posteli na nočnom stolíku mám knihu v španielčine, pri kresle mám takýchto kníh plnú policu, v obývačke na spodku stolíka mám učebnicu gramatiky a v pracovni na kraji stola zošit so slovíčkami. Aplikáciu na opakovanie si slovíčok mám hneď na úvodnej obrazovke v mobile aj v počítači. Samozrejme, ak nebývate sami, tento tip bude pre vás asi trošku nereálny, no úplne postačí dať si knihu vedľa posteľe.

Doslova to na vás potom kričí z každej strany a ja teda knihu, ktorá ma baví, nikdy neodolám, hoci aj len na 5 minút pred spaním.

Štvrtý tip volám pravidlo dvoch minút. Ak sa mi niečo nechce, poviem si, že to idem robiť len na 2 minúty a ak to zvládnem, mám splnené. Používam tento trik takmer pri všetkom, či už sa mi nechce umývať riady, žehliť alebo ísť behať.

Tento malý krok vám často pomôže rozbehnúť sa a pracovať aj dlhšie po ubehnutí prvých dvoch minút, no ak vydržíte len 2 minúty, pochváľte sa, že ste pre seba niečo spravili.

No a piaty tip, ktorý vás pravdepodobne neprekvapí je zopakovať si, prečo to celé robíte. Pripomeňte si, prečo ste začali a čo vás čaká na konci. Či už máte nejakú vysnívanú prácu, kde by ste sa chceli zamestnať ak zvládnete slovenčinu, alebo chcete ísť na detské ihrisko a porozprávať sa s mamičkami, alebo ísť do obchodu nakúpiť bez stresu, že sa na niečo budete musieť opýtať, každý dôvod prečo to robíte vám môže pomôcť vrátiť sa k učeniu.

Úplne nakoniec vám chcem povedať že to, že sa nám nechce je úplne normálne a občas si to naozaj doprajme, aby sme sa neučili s úplnou nechutou. Základné pravidlo je, že nás to musí baviť, a k tomu patrí aj oddych. Dbajte však na to, aby ste nikdy nevynechali 2 dni po sebe. Jeden deň pauza od učenia je v poriadku, no keď vynecháte dni viac, bude sa vám veľmi ťažko k učeniu vracieť.

A čo vy? Máte svoje tipy a finty, ako sa prekonať, keď sa vám do učenia nechce? Veľmi ma poteší, ak mi ich pošlete na email slovakforu@gmail.com.

Všetky transkripty a cvičenia nájdete na www.slovakforu.sk.

Tak a to bolo na dnes všetko. Ak sa vám podcast páči, zdieľajte ho prosím svojim kamarátom. Teším sa na vás v ďalšej časti. Prajem vám nádherný deň.

Моя третя порада – підготувати речі для навчання, щоб ми могли їх побачити. У мене на тумбочці біля ліжка лежить книжка іспанською мовою, біля крісла у мене повна полиця таких книжок, у вітальні внизу столу у мене підручник грамматики та зошит зі словами в кабінеті на краю столу. У мене є програма для повторення слів прямо на початковому екрані на моєму мобільному телефоні та на комп'ютері. Звичайно, якщо ви живете не самі, ця порада, напевно, буде для вас трохи нереальною, але покласти книгу біля ліжка цілком достатньо. Вона буквально кричить на тебе з усіх боків, і я ніколи не можу встояти перед книгою, яка мені подобається, навіть якщо лише за 5 хвилин перед сном.

Я називаю четверту пораду правилом двох хвилин. Якщо мені не хочеться щось робити, я кажу собі, що я збираюся це зробити лише 2 хвилини, і якщо мені вдається це зробити, я закінчив. Я використовую цей трюк майже для всього, чи то мені не хочеться мити посуд, прасувати чи йти на пробіжку. Цей маленький крок часто допоможе вам розпочати роботу та працювати довше після перших двох хвилин, але якщо ви можете витримати лише 2 хвилини, віддайте собі належне за те, що ви зробили щось для себе.

І п'ята порада, яка вас, мабуть, не здивує, повторюйте, чому ви все це робите. Нагадайте собі, чому ви почали і що вас чекає в кінці. Незалежно від того, чи є у вас робота мрії, на яку ви хотіли б отримати роботу, якщо б ви могли опанувати словацьку мову, або ви хочете піти на дитячий майданчик і поговорити з мамами, або піти в магазин, щоб купити без стресу необхідності щось запитати, кожен причина, чому ви це робите, може допомогти вам повернутися до навчання.

Насамкінець я хочу вам сказати, що це абсолютно нормально, що ми цього не хочемо, а іноді ми справді потураємо собі, щоб не вчитися з повною відразою. Основне правило полягає в тому, що ми повинні розважатися, і це включає відпочинок. Але ніколи не пропускайте 2 дні поспіль. Взяти вихідний у навчанні – це добре, але якщо ви пропустите більше днів, повернутися до навчання буде дуже важко.

А що ти? Чи є у вас власні поради та підказки, щоб подолати, коли вам не хочеться вчитися? Я буду дуже радий, якщо ви надішлете їх на мою електронну адресу slovakforu@gmail.com.

Усі транскрипти та вправи можна знайти на сайті www.slovakforu.sk.

Ну ось і все на сьогодні. Якщо вам подобається подкаст, поділіться ним із друзями. Я з нетерпінням чекаю зустрічі з вами в наступній частині. Бажаю тобі чудового дня.