

## #035: Čo ak sa mi nechce učiť?

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](http://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, ako 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 pustiť podcast, po obede si na 5 minút zopakovať slovíčka, pri umývaní riadov si pustiť opäť niečo do ucha a večer si v klude na pár minút sadnúť a venovať sa novým slovíckam či si pustiť 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.

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 slovíckami. 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 trochu nereálny, no úplne postačí dať si knihu vedľa postele. Doslova to na vás potom kričí z každej strany a ja teda knihe,

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 nechuťou. 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 dní 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](mailto:slovakforu@gmail.com).

Všetky transkripty a cvičenia nájdete na [www.slovakforu.sk](http://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.