

CUM ÎNVĂȚĂM DE ACASĂ?

Deși cred că la început ați fost foarte bucuroși că veți învăța de acasă, ați aflat în curând, că nu este atât de ușor și relaxant cum părea inițial. Ați scăpat de timpul consumat pe drum și asta poate vă ajuta să fiți mai puțin obosiți. Dar cât de productivi sunteți în "studiul de acasă?" De ce mă gândesc la asta?

Pentru că setting-ul mental cu care întâmpinam fiecare zi de lucru și învățat, s-ar putea să ne joace feste.

De aceea, vă propun să faceți o analiză simplă a programului vostru zilnic:

1. La ce oră vă treziți?

2. Cum vă pregătiți pentru prima sarcină de lucru/de învățare?

3. Unde / În ce loc alegi să înveți / lucrezi?

4. Ai un program zilnic, bine stabilit? Ce plan de lucru ți-ai stabilit? Poți să-l descrii pe intervale orare?

5. Ți evaluezi planul de lucru, la finalul zilei? Câte sarcini ai îndeplinit din câte ți-ai propus? Cât timp ai consumat cu realizarea lor (în funcție de cât ai estimat inițial că vei consuma?) Ce crezi că te-a ajutat să îți îndeplinești sarcinile așa cum ți le-ai propus? Ce crezi că te-a împiedicat să realizezi ce ți-ai propus și în timpul estimat inițial?

Răspunsurile la toate aceste întrebări te pot ajuta să fii mai eficient de la zi la zi în sarcinile de lucru și de învățare.

Iată și câteva principii de lucru pe care ai putea să le respecti pentru a-ți crește performanța în muncă.

1. Începe devreme! Nu mai ai la dispoziție timpul de pregătire pentru a intra în sarcină pe care îl puteai folosi în acest sens pe parcursul drumului de acasă spre facultate. Acest timp economisit (nu trebuie să te mai deplasezi nicăieri) este un câștig, de aceea e bine să-l folosești inteligent. Frecvent, tendința este să amâni începutul lucrului cât mai mult posibil. Din acest motiv, ajungi să trebuiască să te conectezi la cursul sau seminarul online, direct din pat! Clar că nu ești pregătit să fii performant în acel moment.
2. Organizează-ți programul după structura pe care o aveai și când mergeai la facultate! Segmentează-ți programul de lucru în etape de activitate și în pauze de masă sau mișcare. Nu uita să faci și mișcare, chiar dacă ești mult mai restricționat la acest capitol. Organismul este învățat să facă mișcare, iar coloana ta vertebrală are nevoie de așa ceva, în fiecare zi.
3. Alegeți un loc potrivit, nici prea relaxant, nici prea rigid și construiește-ți spațiul de lucru de acasă. Este bine să eviți să lucrezi din pat, canapea sau locurile pe care le asociem cu relaxarea.
4. La distanță de rețelele sociale! Știu că este destul de greu să respecti această regulă. Este însă necesar, dacă vrei să te ții de programul stabilit. Mai ales că stai acasă, departe de restricțiile impuse la ore de profesori, un simplu scroll pe Instagram se poate transforma, cu ușurință, în 2 ore de urmărit clipuri funny despre ce fac unii ca să se distreze în izolare la domiciliu. Doar că tu nu ești izolat la domiciliu, fără nici o treabă, ci trebuie să înveți de acasă. Este deci indicat să lași telefonul cât mai departe, ca să nu fii tentat/tentată să îl accesezi din 5 în 5 minute.

5. Ține legătura cu colegii tăi. Te poate ajuta să nu te simți singur în această aventură și mai ales, dacă ai dificultăți să înțelegi ceva, îți poate fi de ajutor să te consulți cu cineva care are aceleași sarcini de învățare ca și tine. Peer learning poate să funcționeze foarte bine în acest context, chiar dacă ...de la distanță.
6. Fă pauze clare. Este foarte ușor să îți fie atrasă atenția, dacă nu simți că ai un program prea strict. De aceea este indicat, pe cât posibil, să eviți pauzele lungi. 5-10 minute te vor ajuta să te relaxezi și totuși să rămâi concentrat pe ceea ce trebuie. Poți folosi această ocazie ca să faci și puțină mișcare astfel încât să crești tonusul general.
7. Nu te întrerupe din realizarea unui task ca să faci alte lucruri. Este poate cea mai productivă indicație. Este necesar să te focusezi cât poți de bine pe sarcină și să finalizezi una câte una. Doar astfel vei progresa și vei evita distragerile, atât de neproductive.
8. Oferă-ți recompense pentru respectarea programului și realizarea sarcinilor pe care ți le-ai propus. Asta te va stimula să fii productiv în continuare și îți va crește motivația să te implicii în noi sarcini, în zilele următoare.

Știu că nu ești pe deplin mulțumit de situația nouă pe care o traversezi. Sunt aspecte care se vor ameliora după ce viața noastră, a tuturor, va reveni la normal. Ca să poți rezista până atunci, concentrează-te pe aspectele pozitive și păstrează-ți motivația de a merge mereu înainte.