

# Samoregulacija učenja u online okruženju



Zdenka Lončarić  
pedagoginja  
Ivana Mađarić,  
psihologinja

# Online učenje i odgađanje obaveza

Situacija u kojoj učenici ne moraju dolaziti u školu ostavlja dosta prostora za svima poznato ponašanje – odlaganje obaveza.

Primjerice, gledamo serije ili prosljeđujemo duhovite videe umjesto da odradimo ono što je potrebno.



# Online učenje i odgađanje obaveza

Odgadanje obaveza vrlo je često ponašanje, a najčešće to činimo na način da važne obveze zamjenjujemo onima manje važnima, čime se stvara lažno opravdanje da smo ipak nešto radili.

No, vrijeme brzo prolazi, i iako sada uživamo u slobodi i višku vremena, obveze i gradivo će se nagomilati.



Stoga, dijelimo s vama neke savjete kako se bolje organizirati i sa što manje muke odraditi sve zadatke! Sretno! 😊

# 1. Postavi si ciljeve

- **ciljevi su odredište** na koje želimo stići na kraju našeg dnevnog ili tjednog putovanja (tj. učenja)

Kada točno znamo koji je naš cilj, odnosno odredište, lakše se motiviramo da radimo stvari koje su nam korisne da dođemo do njega nego kada je cilj nejasan, „u magli“ i previše općenit.



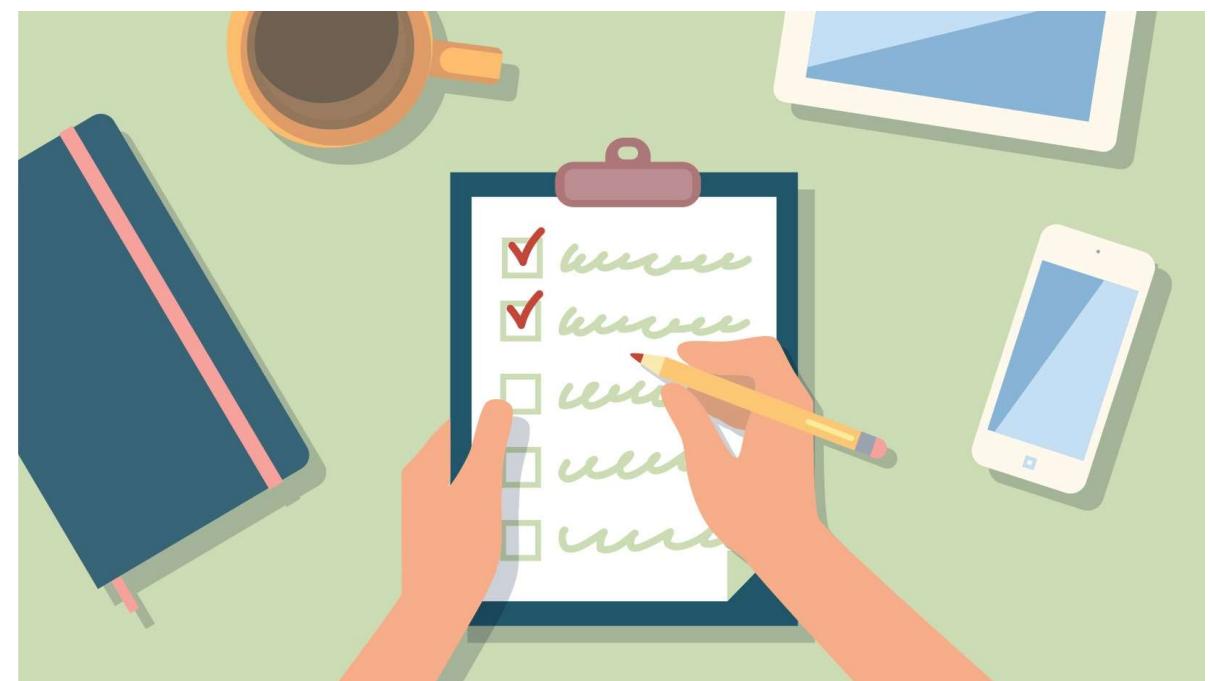
## 2. Neka cilj bude specifičan, realističan i mjerljiv

- za svoje obaveze odredite ciljeve koje želite postići, odnosno što po pitanju svake od tih obaveza morate ili biste željeli ispuniti
- npr. cilj može biti napisati zadaću ili riješiti zadatke do određenog roka za određeni broj bodova



## 2. Neka cilj bude specifičan, realističan i mjerljiv

- za početak možete zapisati listu školskih obaveza za određeni tjedan
- uz svaku obavezu odredite specifičan cilj koji želite postići



## 2. Neka cilj bude specifičan, realističan i mjerljiv

- nastojte da ti ciljevi budu realistični za vas, da budu zadani za točno određeno vremensko razdoblje i da su mjerljivi
- tako je cilj „Želim naučiti fiziku.“ nejasan, lako se od njega može „odstupiti“ i daje prostora odgađanju
- bolji cilj bio bi: „Želim prvo naučiti teoriju, a potom riješiti zadane zadatke iz fizike u sljedećih tjedan dana.“



### 3. Razlomi ciljeve u podciljeve

- za učenje i ispunjavanje obaveza još je bolje kada ovakve šire ciljeve „razlomite“ u podciljeve, u kojima ćete odrediti što točno želite učiniti u svakom danu
- podciljevi nam služe kao putokazi do glavnog cilja
- npr. podcilj može biti: „Pročitat ću lektiru do sljedećeg petka, za što ću svaki dan trebati pročitati 30 stranica.“



## 4. Kad ispuniš cilj, nagradi se

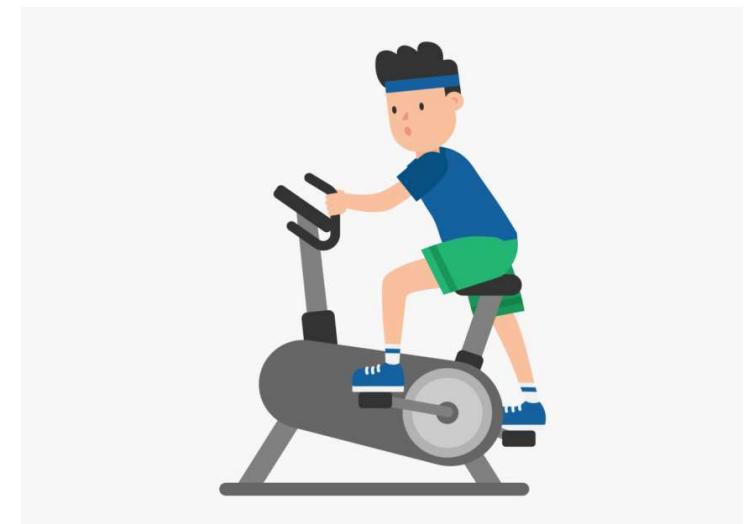
- važno je da rasporedite obaveze tijekom dana tako da to bude realistično, radite i ono što morate, ali i ono što vas veseli
- ponašanje nakon kojeg slijedi nagrada se učvršćuje, pa smislite nagrade koje ćete si dati za odrđene ciljeve



Ovo je idealno vrijeme da bez pritiska odradite svoje obaveze, a uz to se i odmorite i uvježbavate samoregulaciju.

## 4. Kad ispuniš cilj, nagradi se

- npr. kada napravite dio obaveza za neki dan, nagradite se jednom epizodom omiljene serije, pa nastavite opet raditi (nemojte si dozvoliti *binge watching*)
- tjelesna aktivnost vrlo je bitna pa iskoristite dio dana za nju



Literatura: <https://web2020.ffzg.unizg.hr/blog/2020/03/18/upute-za-ucenje-u-vrijeme-korone/>

Dragi učenici,



vjerujemo da vrijedno obavljate svoje zadatke!  
Veselimo se vašim uspjesima i radosno iščekujemo  
povratak u školu.

Vaši nastavnici i stručna služba

