

8 דרכים אין להטמיע הרגלי למידה מנצחים

1. להתחיל בקטן

- במקום אני ארוץ 10 ק"מ, אני ארוץ 200 מטר. יעדים קטנים קלים יותר ליישום ומייצרים תיאבון לעוד.
- יישום בלמידה – במקום אני אשתפר באנגלית ואעבוד על זה המון כל יום, אני אקרא 3 עמודים לפני השינה.

2. לעגן להרגל קיים (להצמיד לעוגן מושרש)

- אני מצחצח שיניים כל בוקר. אז למשל אחרי שאני מצחצח שיניים, לעשות דקה פלאנק / 10 כפיפות שמיכה. בעצם יש לכם פה "מכפיל כוח" כי אתם בונים על הרגל שכבר קיים וזה מפשט מאוד.
- יישום בלמידה – אני אוהב לראות פרקים של FRIENDS. מכל פרק אני דואג ללמוד לפחות 2 מילים חדשות שאני רושם לי תו"כ. ככל שתעשו את זה, תתרגלו להפיק אוצר מילים חדש מכל דבר שתראו ותשמעו וזה שדרוג רציני.

3. להפוך את ההרגל לגלוי ובולט

- המוח שלנו אוהב תזכורות חזותיות. זה יכול להיות לשים את נעלי הריצה ליד היציאה מהדלת (לא נעים לוותר על הריצה).
- יישום בלמידה – לשים את הספר על הכרית כדי שאני אזכור לקרוא כמה עמודים באנגלית לפני השינה.
- תזכורות ביומן דיגיטלי זו אופציה פשוטה (לא עובדת בשביל כולם)

4. לצ'פר את עצמך מיידית

- לשתף את ההישג / לצ'פר את עצמי במשהו שאני אוהב. אני למשל משתף צילומי מסך של הריצה עם חבר (והוא משתף איתי) והפרגונים אחרי השיתוף ממתיקים את ההרגל.
- יישום בלמידה – אני הייתי משחק פינג פונג/משחקי וידאו אחרי השלמת משימות בלמידה מאומצת. שיטת פומודורו למשל בנויה על צ'פור בהפסקות מרגיעות בתום כל מקבץ של 20 דקות.

5. לבנות זהות ולא רק פעולה

- הכוונה היא לראות בעצמך "מי אני" ולא רק "מה אני עושה" למשל אני "רץ/אצן/מרתוניסט" ולא "מדי פעם אני רץ".
- יישום בלמידה – במקום להגיד "אני צריך ללמוד" לתפוס את עצמי כאדם שלמידה, התפתחות ואולי אפילו שאיפה למציאות הן ב-DNA שלי. ברגע שתתפסו את עצמכם כך, תתנהגו כך וזה מבטיח צמיחה והצלחה.

פשוט תצליחו.

6. התמודדות עם נפילות – Never Miss Twice

- פספוס אחד לא שובר את ההרגל, הבעיה היא אם זה נהיה רצף. לחזור להרגל (גם אם בצורה מצומצמת) בהקדם!
- יישום בלמידה – אם לא למדתי אוצר מילים / עשיתי הטרכה פעם אחת, רצוי מאוד כבר לפעם הבאה לחזור לזה.

7. ליצור סביבה תומכת להרגלים שאני רוצה להטמיע

- אם למשל אני רוצה לרוץ בבוקר אבל קשה לי להתארגן בבוקר וזה "שורף" זמן יקר, או למצוא דרך שאוכל לשלוף את הדברים בקלות ממגירות או להכין בגדים וכל מה שצריך ערב קודם.
- יישום בלמידה – אם למשל אני צריך שקט בלמידה כדי להתרכז, אפשר להיות עם אוזניות וכנראה גם את הסלולרי עדיף להפוך למצב "נא לא להפריע".

8. ניסוי, טעיה ושיפור

- הרעיון לעצור ולהבין מה כן/לא עובד לי ואיך להתאים ולשפר. בדרך הזו לא רק שאני יכול לאמץ הרגלים רצויים, אלא אני יכול גם לשפר את ההרגלים כך שיתאימו למה שאני רוצה להשיג.
- יישום בלמידה – נניח שאני מתעייף מהר מקריאה של טקסטים בהיסטוריה -> לבדוק פודקאסטים ואולי להאזין לכם תוך כדי נסיעה באוטובוס / ריצה.
- אם למשל אני לא מצליח לבצע הטרכה של נושא יום/יומיים קודם, אפשר להכניס את זה בהפסקה / ממש לפני השיעור (בתיכון / באקדמיה אפשר לעשות הטרכה גם בהפסקות בין שיעורים. בקורס פסיכומטרי אם אני דחיין, אפשר לשבץ לזה דד ליין של 40 דקות בשעה לפני השיעור וזה יספיק).

אז מאיפה להתחיל?

- שלב 1 – לבחור את ההרגלים שאני רוצה להתחיל ליישם
- שלב 2 – לקבוע לעצמי זמנים/חזרות והתראות על כך ביומן דיגיטלי שאני משתמש בסלולרי (גוגל/אפל קלנדר). חשוב – תזכרו שכל דבר חדש לוקח זמן. כל דבר חדש שתיישמו מכאן ואילך זה ממש רווח נקי

אנחנו מאחלים לכם להרוויח בענק!

פשוט תצליחו.