



10 pravidiel na úspešné budovanie návykov

... AJ KEĎ MÁTE MILIÓŇ POVINNOSTÍ!

Lýdia Machová, PhD.

 Jazykový
mentoring

Viete, aký je rozdiel medzi človekom,
ktorý sa cudzí jazyk naučí, a tým, ktorý nie?

Talent? Bunky? Genetika? Ani jedno.

Sú to **NÁVYKY!**

Presne tak, **vybudovanie návyku na pravidelné učenie sa je jedným zo základných pilierov dosiahnutia plynulosti v jazyku** a vlastne akejkolvek zručnosti, či už je to hra na klavír, programovanie alebo tanec.

Bez návyku bude vaše učenie len trápením a večným rozhodovaním sa, či sa vám dnes chce učiť alebo nie. S návykom jednoducho prepnete na automat a ušetríte si mentálnu energiu na to podstatné: zlepšovanie sa v cudzom jazyku!

V tomto ebooku som spísala **10 pravidiel, ktoré by ste mali dodržiavať pri budovaní a udržiavaní si prospešných návykov**, ktoré využijete nielen pri učení sa jazyka, ale **v hocijakej oblasti života**.

Inšpiráciu a myšlienky som čerpala najmä z knihy [Atómové návyky](#) od Jamesa Cleara, ktorú vám veľmi odporúčam prečítať si, ale tiež od iných autorov, ktorí sa venujú dlhodobému úspechu (Charles Duhigg, Angela Duckworth, Petr Ludwig a iní). Dúfam, že vám náš e-book pomôže vybudovať si prospešné návyky (nielen v učení) :)

1. Vytvorte si prostredie podporujúce učenie

Naším samoukom neustále pripomínáme, že je veľmi dôležité **venovať sa jazyku každý deň**. Aj keď iba po troške, 10 minút ráno a 10 minút večer, no s jazykom treba mať neustály kontakt, len tak sa ho skutočne naučíme.

Ako si však **vybudovať návyk, aby sme sa učeniu venovali denne**, nezabúdali naň a **našli si na učenie čas** pri kope povinností? V prvom kroku si vytvoríme prostredie, ktoré bude podporovať naše učenie. Je to veľmi jednoduchý, no efektívny trik!

Ako na to?

- Položte si napríklad **ku kľúčom vedľa vchodových dverí slúchadlá**, aby ste na ne pri odchode z domu nezabudli a po ceste na zastávku či do potravín tak môžete využiť 5-10 minút chôdze na počúvanie podcastu.
- Dámy, **v kabelkách** nosíme kadečo, poznáme to. Čo tak si do nej hodiť aj **jedny slúchadlá navyše**, aby ste ich mali vždy po ruke? Takto sa vám nestane, že by ste si chceli v autobuse pustiť audioknihu, ale nemáte ako.
- Položte si **bilingválnu knižku na nočný stolík** a keď ráno vypnete budík, budete ju mať hneď po ruke. Skúste si miesto scrollovania sociálnych sietí či čítania správ v posteli radšej prečítať 2 strany z knižky.



2. Spojte si učenie s niečím pravidelným

Poznáte to, keď sa odhodlávate začať s niečím pravidelným: ranným behom, diétou, studenými sprchami, či čímkoľvek iným a povieť si: „Od pondelka začínam!“ „Začínam od budúceho mesiaca! Od januára... Po lete...“ Vždy sa nájde nejaká dobrá výhovorka, prečo nezačať hneď teraz.

Aby ste sa tomuto pri učení sa jazyka vyhli a **nehľadali špeciálne odbobia, keď budete mať na angličtinu konečne čas**, spojte si učenie s nejakou pravidelnou

aktivitou, ktorú bežne robíte. Ak si **spojíte učenie s pravidelnými činnosťami**, ktoré si pomaly ani neuvedomujete, **vybudujete si návyk** na učenie veľmi prirodzenou cestou.

Moje tipy:

- Výborným spôsobom, ako **využiť čas pri kočíkovaní, šoférovaní**, či prechádzke so psom je pustiť si do uší dobrý podcast, ktorý vás bude baviť.
- Položte si **k papučiam Goldlistový zošit** a vždy po príchode z práce sa vyzujete z topánok, nasuniete papuče a rovno chytíte do ruky zošit. Spravíte si jednu filtráciu a máte hotovo.
- Nalepte si **na notebook farebný lepiaci papierik**, a vždy, keď ho zatvoríte, papierik vám pripomenie, aby ste si na 5 minút preopakovali slovíčka z Anki. Toľko si z obednej prestávky hádam môžete pre seba ukrojiť :)
- Upratovanie a žehlenie asi nie sú najobľúbenejšie činnosti väčšiny ľudí, no robíme ich pravidelne. Čo keby ste si **pri umývaní podlahy pustili podcast alebo žehlili pri obľúbenom seriáli**? Pôjde vám to oveľa rýchlejšie a príjemnejšie, celý byt bude vygruntovaný a navyše svoj cudzí jazyk posuniete o stupienok vyššie.

3. Spojte si učenie s niečím príjemným

Hneď prvým zo štyroch pilierov Jazykového mentoringu je, že učenie vás musí baviť. Ak ho budete brať ako nudnú, nezáživnú činnosť a každý deň sa doň musíte nútiť, nenašli ste pre vás tie správne metódy a takto s učením dlho nevydržíte.

Spojte si preto učenie s príjemnými činnosťami, a **urobte si z neho zábavu a relax!**

Čo keby ste to skúsili takto:

- Kým sa vám **deti hrajú v parku** alebo v záhrade, sadnite si na lavičku a **prečítajte si zopár strán** z rozčítanej knihy.
- V teplom počasí je jednoduché a príjemné **tráviť čas na balkóne**, však? Čo keby ste si tam spravili pri drinku goldlistovú filtráciu? A na jeseň či v zime vymeňte letný drink za horúci čaj, **zababušte sa do deky a zopakujte si na pár minút slovíčka**. Okrem príjemne strávenej chvíle sa posuniete opäť bližšie aj k svojmu cieľu.

- Cítite rozdiel medzi týmito dvoma vetami? „Ach, dnes mám ešte večer konverzáciu vo francúzštine...“ a „Večer máme s kamoškou posedenie pri vínu po francúzsky!“? Znie to úplne rozdielne, však? **Klábosenie po francúzsky s kamarátkou pri víne** je rozhodne príjemná činnosť.



A keď sa práve nedá vybehnúť do baru, rovnako dobrý večer môžete stráviť aj doma **prostredníctvom online hovoru** cez rôzne stránky ako napríklad [Whereby](#) alebo [Zoom](#). A pod “klábosením” ani zďaleka nemyslíme plynulý rozhovor bez chýb, príjemne sa porozprávať dokážu aj stredne pokročilí študenti, ktorým ide hlavne o to, aby si svoj cudzí jazyk precvičili v praxi.

- Čo tak vychutnať si **obľúbenú kávičku a vyznačovať si pri tom slovíčka**, čítať anglický časopis alebo urobiť si **jednu stranu gramatických cvičení**? Môžete si z toho urobiť svoj malý rituál! :)

4. Zjednodušte si učenie na maximum

Často sa mnohí do učenia púšťame po hlave a **chceme vidieť výsledky hneď a v každej oblasti**. Začneme počúvať podcasty, čítať bilingválne knihy, učiť sa slovíčka, robiť gramatické cvičenia, dohadovať si konverzácie...

Ak by ste sa chceli venovať všetkému naraz, pokrok by bol veľmi pomalý.

Viete, čo má spoločné učenie sa jazyka s nalievaním vína do pohára?



Predstavte si, že máte fľašu vína, cez ktorú však prejde vždy len jedna malá kvapka. Chcete naliať víno do 7 pohárov.

Môžete postupne pridávať kvapku do každého pohára, alebo môžete držať fľašu nad jedným pohárom a kvapkať všetko víno do toho jedného pohára.

Čo sa stane po hodine?

Ak ste rozlievali **víno do všetkých pohárov, v každom budete mať len pár kvapiek**, ktoré si vôbec nebudete môcť vychutnať. Ale ak ste sústredili všetky kvapky **do jediného pohára, po hodine v ňom bude celkom slušný dúšok** vínka!



Rovnako je to aj s učením sa jazyka...

...ak sa zameriavame na všetky činnosti naraz (ako to často býva v škole alebo na jazykovom kurze), v každej sa zlepšime len o trošku, a svoj pokrok takmer vôbec necítíme. Trošku lepšie rozumieme, trošku viac slov ovládame, trošku lepšie sa vieme vyjadriť. Ale je to vždy len o jednu kvapku viac.

Ak sa však **zameriame na jednu či dve zručnosti**, a začneme sa im systematicky venovať každý deň, hoci len na 20 minút, **pokrok bude omnoho viditeľnejší**.

Čo vám teda radím?

- Ak **s učením len začínate, vyberte si jednu prioritu**, ktorej sa budete venovať napríklad prvý mesiac. Ak si chcete napríklad zlepšiť porozumenie v cudzom jazyku – vyberte si čítanie alebo počúvanie a zaradte jednu z týchto aktivít do bežného života.
- Ak **ste už v učení zbehlí, vyberte si ideálne 3 oblasti**, ktoré budete rozvíjať. Napríklad počúvanie, slovnú zásobu a rozprávanie a týmto trom aktivitám sa každý deň po troške venujte.

5. Na začiatku si nastavte latku nízko

Samozrejme, ideálne by bolo tráviť s jazykom v priemere hodinu denne, nie vždy sa to však dá, všetci to poznáme. Nevešajte hlavu, **na začiatok úplne postačí**, ak sa angličtine či inému jazyku, ktorý sa práve učíte, budete **venovať 20-30 minút denne**.

Ak vám aj to znie hrozivo, a hovoríte si, kde by ste nabrali voľnú polhodinu, rozmeňte si učenie na drobné! Pokojne sa môžete učiť 10 minút ráno, 10 minút počas obednej pauzy a 10 minút večer. **Verte mi, aj pár minút denne dokáže divy** :)

Skúste to takto:

- Vždy je lepšie pustiť si napríklad **podcast na 5 minút**, ako nepočúvať vôbec.
- Na **YouTube** nájdete aj rôzne **krátke videá na 5-10 minút**. Jedno také si určite stihnete pozrieť aj počas povinnosťami nabitého dňa.
- **V rade pri pokladni** si na **5 minút preopakujte slovíčka** v aplikácii Anki.
- Alebo si večer v posteli prečítajte len **jednu stranu z knihy**.



6. Nikdy nevynechajte dva dni po sebe

Ak ste niekedy čítali nejakú motivačnú knižku, možno ste si všimli, že veľa autorov, ktorí nám pomáhajú budovať návyky a zlepšovať život, odporúča toto pravidlo. A mám to skutočne overené!

Ak vynecháte jeden deň, ten ďalší sa ešte viete nakopnúť a dobehnúť učenie zo včera. Ak však už **vynecháte dva a viac dní**, máte tendenciu povedať si, že si dáte tento týždeň pauzičku, oddýchnete si a začnete s učením zasa od pondelka. Väčšinou sa však stane, že vynecháte týždeň, dva, mesiac, a **už sa k učeniu nedokopete**.

Aj keď sa vám do učenia veľmi nechce a ste unavení, skúste sa premôcť a vyskúšajte aspoň tieto jednoduché typy:



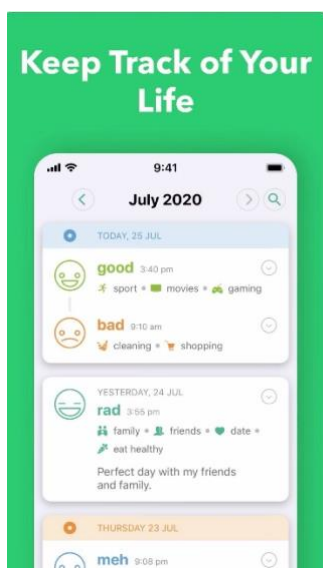
- Pozrite si **večer pred spaním aspoň 5-10 minút zo seriálu**, ktorý máte rozpozeraný. Je to vždy lepšie ako nič!
- Alebo si počas **večernej hygieny** pustíte do uší **na pár minút podcast**. Hlavné je, aby ste urobili aspoň niečo, ak ste deň predtým vôbec nič nestihli.
- Preopakujte si aspoň **5 výrazov z papierových kartičiek**, aj to urobí veľa. Dôležité je nevynechať dva dni po sebe!

7. Značte si úspešné dni do tabuľky/kalendára/aplikácie

Tento krok vás **bude baviť a navyše je veľmi motivujúci!** :) Ak si svoje učenie niekam značíte a máte to každý deň pred očami, budete sa cítiť oveľa viac motivovaní, nadšení a nebudete chcieť vynechať ani deň, pretože vám budú ostávať neodškrtnuté a prázdne políčka v kalendári.

Možností, ako si zapisovať svoje učenie máte viacero:

- Ak ste fanúšik elektroniky, vytvorte si **jednoduchú tabuľku** napríklad **v Exceli** a zapisujte si čas strávený s učením v počítači. (Fajnšmekri si môžu učenie sledovať aj pomocou rôznych grafov, fantázii sa medze nekladú!)
- Ak vás skôr baví klasika – papier a pero – **nakreslite si na papier tabuľku** s dňami v mesiaci, do ktorej si budete zapisovať minúty alebo iba odškrtať fajky, že ste v ten deň svoj plán splnili. (My v tíme sme maniačky na farebné perá, fixky, dekoračné pásky, a s okrášlením takej tabuľky sa veľmi rady zapodievame. Ak ste tiež kreatívne duše, treba to využiť! A pokojne zapojte aj deti :))
- Existujú rôzne **mobilné aplikácie na značenie si návykov**, stačí, ak do vyhľadávača napíšete napríklad habit tracker app a Google vám ich nájde desiatky. Medzi známe patria napríklad: [Daylio](#), [Habitica](#), [Productive](#), [Simple Habit Tracker](#).



NEMČINA Plán na mesiac MÁJ 1.5. - 31.5.

počúvanie - rozprávanie - gramatika - slovná zásoba



5 x 30 TV / 5 x 10 self-talk / 3 x 30 chat / 5 x 20 gram. / 3 x 20 kniha

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zusammen
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

8. Pokúste sa stihnúť učenie v prvej polovici dňa

Síce sme všetci rozdielni – niekto je ranostaj, niekto nočná sova – no pre každého platí, že **v prvej polovici dňa máme viac energie**. Ak sa budete venovať učeniu ráno, budete na celý deň dobre naladení, nabudení, budete mať zo seba dobrý pocit a navyše sa vám nemôže stať, že ste sa chceli učiť večer, no niečo nečakané vám do toho prišlo.

Neviete si predstaviť, že by ste učenie vtlesnili medzi ranné aktivity?

Skúste to takto:

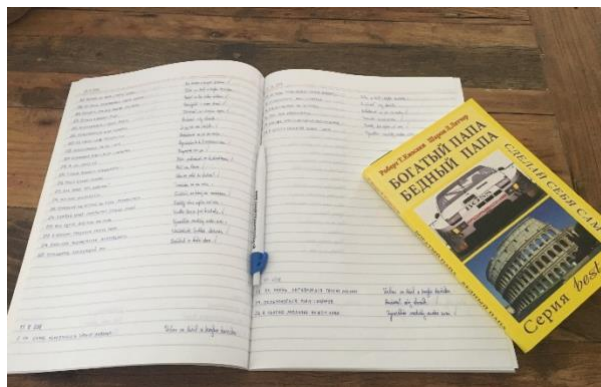
- Po ceste **do práce si pustíte v aute podcast**. Efektívne využijete čas a ešte sa aj niečo naučíte. Večer, keď sa budete vracat' z práce unavený po celom dni, si radšej za odmenu pustíte dobrú hudbu. (Ak práve do práce nechodíte, čo keby ste si doma povedali, že pri raňajkách sa budete celá rodina rozprávať iba po anglicky? Zapojte aj deti a môže z toho byť príjemný ranný rituál :))
- Povinná ranná prechádzka so psom? Z bodu č. 1 už viete, že si máte ku kľúčom alebo trebárs k vôdzke nachystať aj slúchadlá a **hor sa do ulíc so psíkom po boku** (aj keby to mal byť iba rýchly okruh okolo domu) a **podcastom v ušiach!**
- Rannú kávu alebo čaj vynechá asi málokto. Čo tak si pri jej popíjaní napísať **pár slov do denníka po anglicky**, alebo skúsiť spísať **v nemčine to-do list** s dennými povinnosťami?
- Ak sa vám podarí ukradnúť si pre seba ráno **10-15 minút pred odchodom do práce**, prečítajte si **zopár strán z knihy** alebo **jeden článok** z obľúbeného blogu.

9. Kľúčová je pravidelnosť, nie dokonalosť

Toto sme si načrtli už pri viacerých bodoch, no opakovanie je matkou múdrosti a my si túto múdrosť trošku rozvedieme. Na začiatku učenia si väčšinou nastavíme plán, snažíme sa každý jeden bod dodržať a venovať sa učeniu na 100 %.

No potom nás realita zrazí na kolena v podobe chorých detí, partnera/partnerky, upratovania, únavy po nekonečnom dni plnom povinností a na učenie nezostal čas. Nevadí!

Je v poriadku, ak ste nespĺnili svoj plán na 100 % a nepodarilo sa vám učenie dotiahnuť do dokonalosti. **Dôležitá je pravidelnosť!** Ako som už spomenula, snažte sa nevynechať dva dni po sebe, aj keby ste učeniu venovali len 5-10 minút.



Ak vám nezostal čas ani energia na učenie, čo môžete aspoň urobiť?

- Nemusíte sa vyslovene nahlas preskúšať zo slovíčok a povedať si príkladnú vetu, stačí, ak si nové slovíčka aspoň prečítate.
- Ak si nestíhate vypísať 10 slovíčok z epizódy seriálu, nevadí, aspoň si ho pozrite a dobre sa zabavte!
- Ak nemáte čas spraviť si celý zoznam **v Goldliste**, urobte aspoň **polovicu** a ďalší deň si ho dokončíte.

10. Pridajte sa do komunity ľudí, pre ktorých je návyk bežnou súčasťou života

Keď sa stanete súčasťou skupiny ľudí, ktorí sú na rovnakej vlne, tiež sa učia nejaký cudzí jazyk a prechádzajú si podobnými situáciami ako vy, budete sa cítiť oveľa lepšie. Takíto ľudia vás dokážu **pochopiť, potiahnuť, motivovať, inšpirovať** a vy **nebudete mať pocit, že ste na učenie sami**.

V Jazykovom mentoringu sa snažíme presne o budovanie takejto komunity samoukov, v ktorej si ľudia medzi sebou radia a podporujú sa. Robíme to prostredníctvom sociálnych sietí, **vymýšľame rôzne kurzy a výzvy, aby ste sa mohli učiť v komunite** a neboli na to sami.

Sledujte nás na našom [Facebooku](#) a [Instagrame](#), aby vám neušli žiadne novinky, ktoré pre vás chystáme! :)

Podme sa pustiť do učenia!

Ak si teda budete nabudúce klásť otázku, či sa vám dnes chce učiť angličtinu alebo kašlete na to, skúste si spomenúť aspoň na niektorý z týchto bodov a krok po kroku ho začleňte do bežného života.

Uvidíte, že z nudnej povinnosti sa po čase stane úplná samozrejmosť, prepnete na autopilota a budete mať zo seba skvelý pocit, pretože ste dokázali vyhrať nad pohodlnosťou. Postupne si z učenia vybudujete návyk a už sa nebudete musieť premáhať do gramatických cvičení či opakovania si slovíčok.

Začnite krok po kroku, rozmeňte si učenie na drobné, venujte sa spočiatku iba jednej priorite a spájajte si učenie s príjemnými a pravidelnými činnosťami. Aj 10 minút každý deň je lepšie ako nič. A dajte tomu čas, ono to pôjde!

Držím vám palce :)

Vaša Lydka a tím Jazykového mentoringu