

10 правил, як треба вчитися

1. Поновлюйте в пам'яті вивчене.

Прочитавши сторінку, відкладіть і пригадайте основні думки. Не робіть багато підкреслень, не виділяйте те, що спершу не закріпили в пам'яті через пригадування. Уміння пригадувати – самостійно формулювати основні ідеї матеріалу – одна з головних ознак ефективного навчання.

2. Перевіряйте самого себе.

У всьому. Завжди. Допомогти в цьому можуть картки з інформацією.

3. Класифікуйте розв'язання.

Старайтеся зрозуміти розв'язання задачі й оформити його в пам'яті так, щоб у разі потреби воно спало на думку як готовий шаблон. Упоравшись із чимось, потренуйтеся ще трохи. Переконайтеся, що ви без проблем можете виконати цю вправу, кожен із кроків. Уявіть, що це мелодія, і навчіться прокручувати її в уяві знову і знову, щоб ця інформація оформилася в завершений фрагмент пам'яті, який ви за потреби можете легко звідти дістати.

4. Розподіляйте загальний навчальний час на інтервали.

Вивчайте все невеликими частинами щоденно, як це роблять спортсмени на тренуваннях. *Ваш мозок схожий на м'яз: він спроможний лише на обмежену кількість зусиль над тією самою темою в той самий час.*

5. Виконуйте різні завдання.

Не практикуйте той самий метод розв'язування занадто довго в межах одного заняття: через якийсь час ви почнете просто механічно наслідувати те, що вже робили. Працюйте над завданнями різного типу. Так ви зрозумієте, як і коли застосовувати певний метод.

6. Робіть перерви.

Немає нічого дивного в тому, що інколи вправи нового для вас типу ви не одразу можете розв'язати. Саме тому щодня займатися потрохи – це значно краще, ніж багато, але рідко. Якщо вам не вдається впоратися із якимось завданням, зробіть перерву, щоб інші частини мозку могли попрацювати над цим питанням на підсвідомому рівні.

7. Ставте уточнювальні запитання й шукайте прості аналогії.

Якщо якась тема вам важко дається, запитайте себе: «Як можна це пояснити, щоб зрозуміла десятирічна дитина?». Використання аналогій справді допомагає: наприклад, електричний струм можна порівнювати з потоком води. Розтлумачуйте не тільки в голові: озвучте пояснення або запишіть на папері. Додаткові зусилля на промовляння або написання допоможуть міцніше закріпити вивчене, тобто оформити його в нейронні структури пам'яті.

8. Не відволікайтеся.

Вимкніть усі звукові сигнали й вібрацію на телефоні й комп'ютері, запустіть таймер на 25 хвилин. Зосередьтеся й старанно попрацюйте протягом цього часу. Коли 25 хвилин мине, вигадайте собі якусь невелику дотепну винагороду. Кілька таких сеансів щодня справді допоможуть вам у навчанні. Спробуйте визначити години й місця, де ви зазвичай займаєтеся навчанням, а не відволікаєтеся на комп'ютер чи телефон.

9. «З'їдайте всіх своїх жаб уранці».

Зробіть найважчі справи якнайраніше, коли ви ще в хорошій формі.

10. Створюйте в уяві контрасти.

Пригадайте своє теперішнє життя й побачте контраст із тими мріями, реалізація яких стане можливою завдяки навчанню. На робочому місці помістіть якесь зображення чи текст, які нагадуватимуть вам про бажане. Коли мотивація згасатиме, дивіться на ці слова чи зображення. Ваша праця піде на користь як вам, так і тим, кого ви любите.

8 правил, як не треба вчитися

Уникайте пунктів із цього переліку. Вони можуть марнувати ваш час, хоч вам здаватиметься, що ви навчаєтеся.

1. Пасивно перечитувати – це просто «пробігати» очима сторінки.

Поки ви не пересвідчитесь, що засвоїли матеріал, тобто поки не пригадаєте основні думки без зазірань у книжку, перечитування буде звичайним марнуванням часу.

2. Вірити в текстові помітки.

Якщо ви робите підкреслення в прочитаному, можете зіткнутися з оманливим відчуттям, ніби щось справді засвоюєте, хоча насправді просто рухаєте рукою. Помітки в тексті час від часу зовсім не шкодять – інколи навіть допомагають знаходити важливі місця. Але якщо хочете використати підкреслення як засіб для запам'ятовування, переконайтеся, що позначена вами інформація залишається у вашій голові.

3. Розглядати розв'язану задачу з думкою, що ви це розумієте.

Ви маєте бути спроможні самостійно виконати вправу крок за кроком, не дивлячись у готове розв'язання.

4. Навчатися в останні хвилини.

Якби ви готувалися до спортивних змагань, чи відкладали б тренування на останній день? Ваш мозок схожий на м'яз, тобто спроможний лише на обмежену кількість зусиль над тією самою темою в той самий час.

5. Розв'язувати забагато вправ того типу, який ви вже опанували.

Це можна порівняти з баскетболістом, який готується до гри, тренуючи тільки техніку ведення м'яча.

6. Ходити на групові заняття, які перетворюються в теревені.

Якщо звіряти відповіді з друзями, перевіряти знання одне одного, можна зробити процес засвоєння приємнішим, а також виявити прогалини у ваших знаннях і поглибити розуміння предмета. Але якщо спільні заняття перетворюються на забави ще до завершення роботи, ви просто марнуєте час. Варто пошукати іншу групу.

7. Думати, що опанувати матеріал можна навіть із численними відволіканнями.

Кожне невелике відривання від заняття – на повідомлення чи розмову – забирає розумову енергію, яку ви могли би спрямувати на навчання. Переривання концентрації руйнує нейронні структури в зародковому стані, коли вони ще не встигли закріпитися.

8. Не спати.

Коли ви спите, мозок обдумує й сортує те, що ви заклали в нього протягом дня. Постійне виснаження призводить до нагромадження в мозку токсинів, які руйнують нейронні структури, потрібні для швидкого мислення.

З книги **Барбара Оклі** «Навчитися вчитися. Як запусити свій мозок на повну».