

ВІД НОВАЧКА ДО ЕКСПЕРТА: ЯК ПОТРІБНО ВЧИТИСЯ, ЩОБ НАВЧИТИСЯ?

Чим відрізняється «новачок» від «експерта»? «Рівнем досвіду», – напевне, скажете ви. Зауважимо, що рівень здобутого досвіду пропорційний кількості допущених помилок при оволодінні певною діяльністю. Саме з цієї причини першою умовою успішного навчання вважається здатність визнати допущену помилку, робити висновки щодо причин та наслідків цього. Найбільша помилка – боятись зробити помилку.

Згадайте ситуацію, коли через те, що не встигали підготуватися до пари, до третьої години ночі дописували конспект або мучилися над презентацією. Чи знали ви, що звичайне перебування в пробудженому стані спричиняє вироблення токсичних речовин у мозку? Саме під час сну відбувається «прибирання» токсинів, що допомагає підтримувати мозок у нормальному стані. Сон допомагає вибудовувати нейронні зв'язки, потрібні для процесу мислення. Саме тому перед відповідальною подією, тестуванням чи екзаменом краще виспатися, ніж всю ніч готуватися. Так легше буде розв'язувати складні задачі та мислити глибше.

Правильно поєднуйте відпочинок та період діяльності. У цьому може допомогти **техніка Pomodoro** – спосіб управління часом, суть якого зводиться до того, щоб розбивати роботу на 30-хвилинні відрізки, з яких 25 хвилин – це власне певна діяльність (у нашому випадку, навчальна), а 5 хвилин – відпочинок. Саму свою назву техніка Pomodoro отримала в честь кухонного таймера у вигляді помідора, який стояв у творця цього методу, Франческо Чірілло, на кухні. Далі, працюючи більш інтенсивно (25+25), можна зробити одну трохи довшу перерва, тривалістю 10 хвилин. Після 4 відрізків часу тривалістю 25 хвилин допускається 15-20-хвилинна перерва.

Однією із основних помилок більшості студентів є неправильне **конспектування**, що більше нагадує стенографування (синхронне нотування усної мови). Записуючи кожне слово людина швидше втомлюється та використовує надвелику кількість аббревіатур і скорочень, що ускладнює розшифрування даних. Конспектуючи, основний акцент робиться на фіксуванні важливих думок у короткому зрозумілому вигляді, адаптованому для ефективнішого запам'ятовування. Особливе значення відіграє система (послідовність та логічність) та ієрархія (заголовки, підзаголовки тощо). Розмір конспекту має складати 1/8 від довжини оригінального тексту (НЕ більше!)

Основні правила ефективного конспектування:

- орієнтуйтеся на найважливіших моментах;
- розробіть власну систему скорочень (↑ збільшити, → виходячи із цього)

- включайте у конспект таблиці, діаграми, графіки, малюнки, схеми, формули;
- використовуйте символи для поміток (! важливо, * додатково);
- обирайте маркери для фіксування основної інформації;
- змінійте шрифт (для швидкого пошуку матеріалу);
- пишіть висновки (з метою конкретизації та узагальнення інформації);
- спрощення (оформлення думок у такий спосіб, щоб їх могла зрозуміти навіть дитина).

Яким чином краще вести конспект? Нижче наведені декілька варіантів:

- **Метод Корнела** (угорі написати дату та тему; далі відрахуйте 5-7 ліній для короткого переказу, після чого проведіть вертикальну лінію, яка б поділила аркуш на дві сторони: ширшу ліву (ключові слова та терміни, дати, важлива інформація у дуже короткому вигляді) та вужчу праву (значення термінів, ідеї, особливості та характеристика інформації поданої у лівій частині);
- **Ментальні мапи** (інтелект-мапи) (записуємо в центрі аркуша слово, ідею чи тему; проводимо лінію від центру листа до центральних ідей, які впливають із загальної теми – головного слова чи словосполучення; далі проводимо ще декілька ліній від центральних ідей);
- **Метод блоків** (кожен тематичний блок інформації поміщається в окремий блок);
- **Flow method** (метод вільних асоціацій) (записувати лише ключові тези, далі розмірковуючи самостійно записувати власні думки, ідеї, висновки, асоціації, спогади тощо).

Ще один метод (**Cubing**) можна використовувати, аби розглянути будь-яку тему крізь призму шести граней куба, тобто з шести різних сторін: опис, порівняння, асоціації, аналіз, використання, оцінка.

Для того, щоб перемикатися між різними сторонами теми, ви можете використовувати наступні питання:

1. **Опис:** що собою представляє ця тема, якими особливостями характеризується, які основні поняття розглядаються, які причинно-наслідкові зв'язки охоплює?

2. **Порівняння:** з чим можна порівняти цю тему, які загальні закономірності розкриваються?

3. **Асоціації:** які образи спадають на думку? Можете зобразити їх у карикатурному, дещо перебільшеному, жартівливому вигляді. Які символи та асоціації спадають на думку, коли вивчаєте дану тему?

4. **Аналіз:** які думки та ідеї можна вважати основними та чому? Які думки та ідеї можна охарактеризувати як другорядні? До яких інших тем веде дана?

5. **Використання:** кому і для чого корисна ця тема? Що в ній важливого, необхідного, цінного? Чи можна перенести знання з цієї теми на інші сфери? Що саме?

6. **Оцінка:** охарактеризуйте перелік проблемних моментів, які впливають із даної теми. Які аргументи можна використати, аби їх вирішити?

Не забувайте **чергувати завдання** різного типу. Зважайте, що корисною навичкою є усвідомлена зміна режиму мислення – від сфокусованого до розпорошеного і навпаки. Щоб опрацювати нові теми чи виконувати нові види завдань, потрібно не лише зосереджуватися на них, а й вміти періодично вимикати фокусування на предметі вивчення і розсіювати свою увагу. Крім того, обирайте правильний **стиль навчання**. Це, власне, про те, як саме людина отримує інформацію: візуально (читання, картинки) та аудіально (лекції, аудіокниги, подкасти), кінестетично (за допомогою власного досвіду та практики). Але вся хитрість у тому, що не так уже важливо, за допомогою якого стилю ви засвоюєте інформацію. Набагато важливіше, яку **методику запам'ятовування** ви оберете (яскравий образ, асоціація, анаграма, метод локусів, мапа пам'яті тощо). Кількість засвоєної інформації при використанні різних методів буде різнитися.

Виконуйте все вчасно, адже накоплення великої кількості завдань провокуватиме появу прокрастинації. Прекрасний помічник при цьому – **планування** своєї діяльності.

Не відволікайтеся! Вимкніть звуки сповіщень, за необхідності попередьте оточуючих, що певний час будете недоступні. Зробіть графік свого самостійного навчання, дотримуйтесь визначеного вами режиму.

Проаналізуйте свої **звички**. Подумайте, які з них допоможуть вам раціонально використовувати свій час, направляти струмінь життєвої енергії у продуктивне русло. Сформуйте звичку до усвідомленого самоспостереження. Можете почати з того, що кілька разів у день концентруватиметесь на своїх переживаннях. В цей момент дайте відповіді на питання «Чого ви зараз найбільше потребуєте? Що для цього необхідно зробити?» та «Де ви перебуваєте та що робите? Чи це те, чого, в дійсності, ви бажаєте? Чи це саме те, що для вас справді важливо?»

Придумайте як саме «похвалите» себе за виконану роботу, вигадуйте різноманітні **винагороди**, які підтримуватимуть та стимулюватимуть вас. Не варто знецінювати результат тільки тому, що він дещо відрізняється від очікуваного. Замість цього подумайте, в чому причина та як це можна виправити.

Пам'ятайте про необхідність **повторення**. Частина інформації забувається вже у першу годину після отримання. Регулярні повторення зупиняють криву забування інформації. Що більше повторень, то краще все запам'ятовується. Як мінімум, потрібно зробити чотири підходи. Перший підхід: одразу після

отримання нових знань. Другий підхід: через день після прочитання. Непогано було б обговорити нову інформацію з друзями чи одногрупниками. Третій підхід: за 2-3 тижні. Згадайте матеріал та спробуйте його використати. Зробіть проєкт, розробіть кросворд у межах курсу, який вивчаєте, проведіть невеличке опитування або дослідження. Важливо в цей період перенести знання на практику. Четвертий підхід: за 3 місяці після останнього повторення. Поверніться до початкового матеріалу та повторіть його. На цьому етапі нові знання мають органічно поєднатися та закріпитися на автоматичному рівні.

Вчитися не обов'язково має бути надто складно. Важливо створити такі умови, в яких би вам хотілось навчатися. Правильна атмосфера надихає, дозволяє відчувати всі аспекти життєдіяльності усвідомлено, дає можливість зануритись у процес та щиро насолодитись результатом своєї роботи над собою.