

ВІД НОВАЧКА ДО ЕКСПЕРТА: СЕКРЕТИ ЕФЕКТИВНОГО ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ НАВЧАННЯ

Чи задумувались ви коли-небудь, чому навіть за регулярної підготовки до заняття, постійного ведення конспектів та виконання завдань до другої ночі, ви не відчуваєте внутрішньої впевненості у якості засвоєного матеріалу, у можливості вільно користуватися термінологією або у здатності вступати у дискусії, опираючись на отримані знання? Можливо, ви змогли впоратись із цією проблемою або в даний момент пригнічені через це. Вірогідно ви знаєте, хто із ваших одногрупників переживає подібне і бажає щось змінити. У будь-якому випадку, не зайвим буде дещо підвищити свою компетентність із цього питання.

Велика кількість людей стикаються із певним бар'єром стосовно навчання – своєрідним захисним механізмом. Спрацьовує він, звісно, автоматично. В чому ж він полягає? Вважається, що наш мозок хитрий та спритний, адже коли є можливість не витратити енергію даремно, то він так і намагається робити. У результаті процесу навчання, за перевіреними даними, витрачається близько 20% всієї енергії організму, тобто, погодьтесь, це доволі енергозатратний процес. Тут на допомогу приходять знайома нам прокрастинація. Справа в тому, що мозок обирає звичні стратегії, простіші шляхи. Це такий собі принцип виживання. Обдурити мозок при цьому може бути доволі непростою задачею, навіть скоріше неможливою. Проте створення умов, аби мозок усвідомив значення процесу розширення власних горизонтів є цілком посиленою задачею. Саме тому при освоєнні нової інформації, оволодінні необхідними навиками важливо розвивати вольові якості особистості.

Гарна новина полягає у тому, що існує безліч способів, які допомагають навчитися правильно вчитися, велика кількість мотиваторів, які стимулюватимуть вас на шляху до поставленої мети.

Для початку варто сконцентруватися на меті, тобто «Для чого вам щось вивчати?». Відповідаючи на це питання звичним формулюванням «Повинен» або «Так треба» ви поміщаєте мозок у ті умови, де він буде продовжувати шукати «легкі шляхи». В такому контексті поняття усвідомленого навчання дещо підмінюється неусвідомленим зубрінням. Спробуйте віднайти власні мотиватори, як внутрішні (цікавість, власна самоцінність), так і зовнішні (стипендія, перспектива працевлаштування).

Подумайте про те, що вам заважає навчатися. Постійні сумніви у власних можливостях? Очікування з боку близьких? Страх допустити помилку? Невміння структурувати матеріал та відділяти головне від другорядного? Швидка втомлюваність та у зв'язку з цим низький рівень засвоєння матеріалу? Тільки визначивши фактори, через які якісне навчання не складається, вам вдасться створити свій перелік обов'язкових умов ефективного навчання.

Дуже часто нам заважають наші негативні очікування стосовно діяльності. Ми завчасно впевнені у тому, що нам щось не сподобається, щось буде надто важким, нудним, незрозумілим, виснажливим і т.п. Тому намагайтесь до вивченого матеріалу підійти у ролі дослідника. Наприклад, ви усвідомлюєте, що необхідно прочитати нудну, як вам здається, лекцію на 20 сторінок з подальшим конспектуванням прочитаного. Мозок не бажає напружуватись, проте ви себе змушуєте хоч якось виконати це завдання. Найпростіший шлях полягає в бездумному конспектуванні тексту, однак навчанням це складно назвати. Скоріш за все, ваше єдине бажання в цьому випадку – дописати нарешті неависний конспект, аби не відчувати провини за невиконане завдання. Уявімо більш продуктивний сценарій. Ви не очікуєте, що лекція буде нудною, бо впевнені в тому, що зможете перетворити найнуднішу лекцію у креативно подану історію. Читаючи кожне речення ви намагаєтесь пов'язати його із тим, що вже знаєте. Можете використовувати асоціації, анаграми, створювати коротенькі віршики, малювати у картинках, зображувати у вигляді таблиць, діаграм, схем. Не соромтесь використовувати різноманітні засоби гумору, емоційно насичуйте матеріал. Думайте про те, що вам дає ця інформація, уявно ставте себе у ті умови, в яких ваші знання матимуть вагу та значення. Намагайтесь при повторенні не читати із конспекта, а опиратись на конкретні слова, малюнки, приклади. Будьте готові пояснити те, що прочитали дитині 6 років найпростішими словами, не використовуючи термінологію. Коли впораєтесь із цим завданням, спробуйте «викласти» даний матеріал дорослій людині, яка не розуміється у вашій сфері, проте є спеціалістом у іншій сфері (наприклад, лікар, будівельник, кухар). Використовуйте приклади із сфери діяльності цієї людини.

Навчання без самодисципліни поступово перетворюється у звичку прокрастинувати, у хаотичний рух без чіткої мети, у виснажливий процес без результату. Дане питання потребує особливої уваги, особливо, якщо ви бажаєте відчувати себе впевненою, стійкою, натхненною, продуктивною, ініціативною людиною. Перелік можете продовжити самостійно. Аби знаходитись у певному (бажаному, ресурсному) стані обов'язково доведеться докласти певних зусиль. Важливо, аби ви відчували себе органічно за даного способу мислення, знаходилися у єдності із власними потребами та бажаннями.

У наступній статті даного циклу більш детально зупинимось на практичних рекомендаціях щодо ефективного навчання, які можна вдало впровадити у своє життя.