

Основополагающие предпосылки эффективного обучения



Ваш психолог: Шаркова Екатерина Алексеевна



Основопологающие предпосылки эффективного обучения

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при оптимальной подготовке к такому событию, каким является экзамен. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала. В зависимости от того, о каком виде экзамена идет речь, они могут иметь разное значение. Если вы готовитесь к экзамену в университете, где необходимо многочасовое изучение, каждый день и многие недели и месяцы, важно учесть следующие предложения относительно рабочего места в большей степени, чем если бы вы готовились к экзамену на получение водительских прав. Но о каком бы виде экзамена не шла речь, предложения по усвоению материала могут вам в любом случае оказать большую помощь. Посмотрим прежде всего внимательно на ваше рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает.

Ваше рабочее место

Ниже мы составили для вас список, который вам позволит более легко справляться с возможными мешающими факторами. Просмотрите этот список пункт за пунктом и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы:

- шум,
- музыка,
- происходящие перед вашими окнами события,
- непрошенные и частые гости,
- разговоры окружающих,
- звонки.

Письменный стол:

- слишком маленький, чтобы можно было расположить материал, который нужен к экзамену,
- с ненужными к экзамену на нем вещами,
- слишком близко лежат журналы, комиксы и т.п.,
- собственного письменного стола нет.

Рабочий материал:

- не полностью, нужно о нем позаботиться,
- чтобы достать, нужно прерывать работу.

Стул:

- слишком низкий, высокий, жесткий и т.п.

Освещение:

- слишком слабое.
- слишком сильное (солнечные лучи).

Температура:

- слишком холодно,
- слишком тепло.

Мое самое лучшее рабочее время:

- по утрам,
- после обеда
- по вечерам.

Если вы в каждом конкретном пункте установили, что ваши условия работы не

являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы вам в этом помогли. Кое-что будет довольно просто решить, нечто другое, например, шум, тут вряд ли можно что-либо изменить. Пройдемся коротко по всем пунктам.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала

Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем вы осваиваете. Это первый прием.

Второй прием состоит в том, чтобы составить план работы на каждый день. Не беспокойтесь. Вы должны время, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, не только проводить гарантировано.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить между работой и отдыхом каждый день. Да, также и отдых. Это, действительно, более важно, чем вы, возможно, думаете для повышения вашей концентрации и улучшения вашей памяти. Это не очень вам много даст - 8 часов подряд сидеть и учить один и тот же материал. Благодаря лошадиным дозам, вы и усваивать будете медленней, и запоминать выученное будете значительно хуже.

1. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы каждый день точно намечали, что вы на следующий день хотите освоить, т. е. должны каждый день для каждого следующего дня черным по белому зафиксировать, какую главу, какую тему или сколько страниц вы хотите выучить. Это займет одну минуту.

2. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы. Уходите в эту рабочую паузу из вашей рабочей комнаты и отдайтесь каким-нибудь другим делам в это время. Обратите, однако, внимание на то, чтобы не заняться такой деятельностью, которая будет по времени длиннее вашего перерыва и такими видами занятий, от которых вам бы потом было трудно оторваться. Например: слушание долгоиграющей пластинки, чтение детективов и т.д.

3. Оставьте в вашем дневном плане немного свободного времени, чтобы иметь возможность отжаться каким-то удовольствиям. Да, да, удовольствия в форме расслабления и занятия прекрасными вещами, это столь же важно, как и подготовка к экзамену. В зависимости от времени, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, и от объема материала иногда приходится ограничить ваше хобби и спортивную активность, а также занятия другими делами, но вы не должны никогда от этого отказываться. Именно в это время, когда вы находитесь под стрессом, вот такой баланс тем более является очень важным. Вы учитесь значительно эффективнее тогда, когда заботитесь о таком балансе.

Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания

1. Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться эта самая концентрация. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.
2. Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться. Почему вы готовитесь к экзамену? Видите ли вы какой-нибудь смысл этой подготовки или в вашем образовании? Одна из возможностей себя мотивировать состоит в том, что вы перед глазами постоянно держите те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена. Вообразите себе картину, что вам принесет положительного, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это вас, несомненно, будет мотивировать к подготовке к экзамену.
3. За день до экзамена вы не должны учить что-либо новое. Последний день должен быть использован только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда... Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

Психологические предпосылки улучшение запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

1. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который вы не понимаете, но который вы тупо осваиваете на память, не понимая, вы, конечно, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.
2. Вы учитесь успешней, если материал не позже, чем через день, повторяете и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока вы не сможете его достаточно удовлетворительно воспроизвести. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.
3. Вы усваиваете быстрее, если вы изучаемый материал постоянно проговариваете вслух. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс и облегчите процесс воспроизведения.
4. Вы припоминаете что-то лучше, если вы это повторяете как нечто целое, чем когда вы все это раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.
5. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вашу веру в вашу память вы можете усилить, если будете постоянно говорить: "С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше". Если вы себе внушаете, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете и т.д., то тогда ваша память ловит вас на слове и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.
6. Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что вы изучаете, то вы припоминаете значительно лучше. Материал, который вас не интересует, а тем более вы его просто ненавидите, вы не только хуже

усваиваете, но вы его и с большим трудом припоминаете.

7. Вы усваиваете быстрее и сохраняете в памяти на более долгое время, если вы регулярно делаете при этом маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть - потянуться, открыть окно, бросить взгляд, но только действительно взгляд в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то при сохранении правила делать короткие перерывы, после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно какими-нибудь видами деятельности, например, прогуляться, пообедать и т.д. После рабочей фазы длительностью 4 часа, если даже и сохранялась закономерность перерывов, о которых мы говорили, тем не менее, необходимо более длительное отключение от занятий.

