

Zarządzanie czasem a nauka. Jeszcze o powtórkach...

Zarządzanie czasem a nauka. Jeszcze o powtórkach... Jakiś czas temu do mojego męża napisał klient zainteresowany wykorzystaniem biofeedbacku w szybkiej nauce. Napisał on, że sam suchy system powtórek, o którym pisałam i którego algorytm zawiera wiele programów do nauki, nie do końca go satysfakcjonuje, ponieważ wg niego jest to „metoda kujonów” i strasznie nudna czynność. Od kilku innych osób słyszałam, że trudno im skoncentrować uwagę na mechanicznych powtórkach.

Faktycznie, chociaż powtórki są absolutnie niezbędne aby trwale przyswoić materiał, to dla niektórych proces powtarzania materiału to prawdziwa katorga. Dlaczego tak się dzieje i co można zrobić, aby wyeliminować te wszystkie wady powtórek i uczyć się z radością? Zaczniemy zatem od „dlaczego?”. Po pierwsze, osoby, dla których proces powtórek jest mało atrakcyjny, po prostu tracą motywację, a jak wiesz z innych moich artykułów, motywacja jest warunkiem sine qua non sukcesu w nauce. Po drugie, jeżeli nauka jest nieatrakcyjna, to stan umysłu, w jaki wtedy wchodzimy skutecznie utrudnia nam koncentrację i zapamiętywanie (o tym szczegółowo w innym artykule). Po trzecie, taka nieatrakcyjna nauka nie wyzwala pozytywnych. O tym już wiesz, że nauka z pozytywnymi emocjami jest super efektywna. Po czwarte, najczęściej zaangażowany jest tylko jeden zmysł – czyli wzrok. Po prostu wstukujesz słówka z klawiatury do komputera. A teraz najważniejsze: Co możesz z tym zrobić? Możesz zrobić bardzo dużo: 1. Z motywacją – czytaj artykuł o motywacji. Podsumowując: twórz w swoim umyśle pozytywne sugestie oraz wizualizuj sobie swój sukces 2. Uatrakcyjnij sobie naukę. Jak już wiesz, powtórki metodą „na kujona” nie na wszystkich dobrze działają. Jeżeli właśnie należysz do takich ludzi, musisz je sobie uatrakcyjnić. Przypomnijmy: masz w sumie 5 sesji powtórek (1 godzina, 1 dzień, 1 tydzień, 1 miesiąc, 6 miesięcy). Pierwszą powtórkę możesz zrobić „na kujona” i wstukiwać słówka z klawiatury. Do drugiej np. zaprzęgnij zmysł dotyku i układaj słowa z literek (gotowych lub samodzielnie wyciętych z papieru), przy trzeciej tylko wymawiaj słowa, koncentrując się na ich wymowie, w czwartej wróć do dotyku i zapisuj słowa na papierze, w piątej "odgrywaj" słowa całym ciałem wymawiając je, i tak dalej – wszystko zależy od Twojej kreatywności. 3. Co z wywoływaniem emocji w celu lepszego zapamiętywania? Proste: proponuję Ci w którejs z powtórek, najlepiej w tych wcześniejszych, wracać do skojarzeń. Wiele z nich jest śmiesznych, absurdalnych i wulgarnych i to właśnie bardzo pobudza emocje. Jak zawsze życzę Ci wielu sukcesów i pamiętaj, aby się nimi pochwalić na forum lub w mailu. Jak mawiali starożytni Amerykanie „You’ll make my day then”Martyna