

## Основополагающие 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, 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 за планированием. Вы начнете и учиться. Это маленькое усилие с планированием окупится - 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 занятие 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.

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.