

Siedem grzechów głównych uczenia się i jak się ich pozbyć?

Początkiem procesu nauki jest skierowanie uwagi na pewne zagadnienie. Niektórzy uczniowie od początku skazują się na porażkę poprzez niewłaściwe nawyki. Do takich siedmiu grzechów głównych należy:

1. Dostęp do social mediów. To największy pożeracz ludzkiej uwagi. Jak często masz wrażenie, że skrolowanie tablicy na Facebooku lub Instagramie zajęło Ci jedynie dwie minuty, podczas gdy w rzeczywistości minął kwadrans? Osoby, które chcą skutecznie się uczyć, muszą zapamiętać: nauka równa się brak dostępu do mediów społecznościowych.

Rozwiązanie: wyciszenie lub wyłączenie telefonu, a także instalacja specjalnych wtyczek na komputerze, które blokują dostęp do stron zakazanych podczas uczenia się.

2. Inne rozpraszacze. Hałas, źle dobrane światło czy włączony telewizor dają sygnał mózgowi, że oto powinien przejść w tryb podzielnej uwagi. Trzeba jak najszybciej odłączyć się od tych destrukcyjnych bodźców, aby umysł mógł odetchnąć i pracować pełną parą.

Rozwiązanie: stworzenie swojego własnego, cichego kącika do nauki, ewentualnie zagłuszenie hałasów muzyką, która pomaga się skoncentrować (np. fale alfa i beta).

3. Bałagan wokół. Walające się papiery, wieczne poszukiwania długopisu czy stos kubków na stole – skądś to znasz? Jeśli tak, to natychmiast zmień scenografię miejsca, w którym się uczysz.

Rozwiązanie: regularne sprzątanie papierów i pozbywanie się tego, co nie jest już potrzebne. Możesz robić codziennie pięciominutowe porządki, na przykład przed pójściem spać.

4. Wizyty w lodówce. Podjadanie źle wpływa nie tylko na figurę. Jest szkodliwe również dla koncentracji, zwłaszcza gdy na takie przechadzki wybieramy się kilka razy w ciągu jednej godziny.

Rozwiązanie: Żeby skutecznie się uczyć, trzymaj ulubione przekąski blisko miejsca nauki. Wybieraj produkty, które wspomagają pracę Twojego mózgu – orzechy, bakalie, czekolada, woda mineralna lub ulubiony sok.

5. Uczenie się ciągiem. Każdy miesiąc potrzebuje chwili na odpoczynek. Inaczej może dojść do jego przetrenowania. W przypadku mózgu najgroźniejszą kontuzją jest zmęczenie, niechęć i niemoc dalszej nauki.

Rozwiązanie: Techniki zarządzania czasem, robienie krótkich, kilkuminutowych przerw po zapamiętaniu danej partii materiału.

6. Brak tlenu. Mózg potrzebuje dostępu do świeżego powietrza. Dzięki temu pracuje się nam efektywniej i mniej ziewamy.

Rozwiązanie: Gruntowne przewietrzenie pokoju przed rozpoczęciem nauki, uczenie się przy uchylonym lufciku lub wychodzenie na zewnątrz podczas przerw.

7. Wymówki. Ich wymyślanie to ulubione zajęcie osób narzekających, że cierpią na prokrastynację, czyli odkładanie rzeczy na później. Przez to „schorzenie” zarywają noc przed ważnym egzaminem albo dopinają zadanie w ostatnim możliwym terminie.

Rozwiązanie: Przypomnij sobie wszystkie wymówki, dla których najczęściej rezygnujesz z nauki i znajdź dla nich kontrargument. Przykładowo, zadanie wykonane dzisiaj pozwoli cieszyć się spokojnym spacerem bądź oglądnięciem ulubionego programu.