

Учись учиться

Все знают о том, что учиться не так то и просто, как может показаться на первый взгляд. Каждый день ученику приходится собираться в школу, сидеть на занятиях, запоминать массу новой информации, записывать её, отвечать перед всем классом и писать контрольные. Но это ещё не самое сложное, так как кроме этого им приходится возвращаться домой, где опять продолжать своё обучение – читать параграфы, выполнять упражнения, полученные на дом, учить стихотворения и решать сложные задачи. Поэтому, что не говори, а обучение – это титанический труд, особенно для ребенка. Нет ничего удивительного в том, что при таком жестком режиме не все дети выдерживают, некоторые из них начинают прогуливать уроки, не выполнять домашние задания и т.п. Однако заставлять ребенка учиться – это не самый верный выход из ситуации. Подходить к учебному процессу нужно аккуратно, а главное правильное - правильно!



Поставьте задачу правильно!

В первую очередь, Вы (ученик) должны правильно поставить себе задачу или цель. Думайте не о том, как заставить себя учиться, а о том, **как начать хорошо учиться**, ведь Вы всё равно, по сути, учитесь и будете учиться дальше. Формулировка задачи очень важна, человек существо довольно странное и если Вы будете принуждать себя к чему-либо, то Ваше подсознание будет противиться этому, и будет мешать выполнять запланируемые задачи (учить уроки, слушать преподавателя и т.д.). Причем от такого непослушания будете получать гораздо больше удовольствия, чем от следования своей цели.

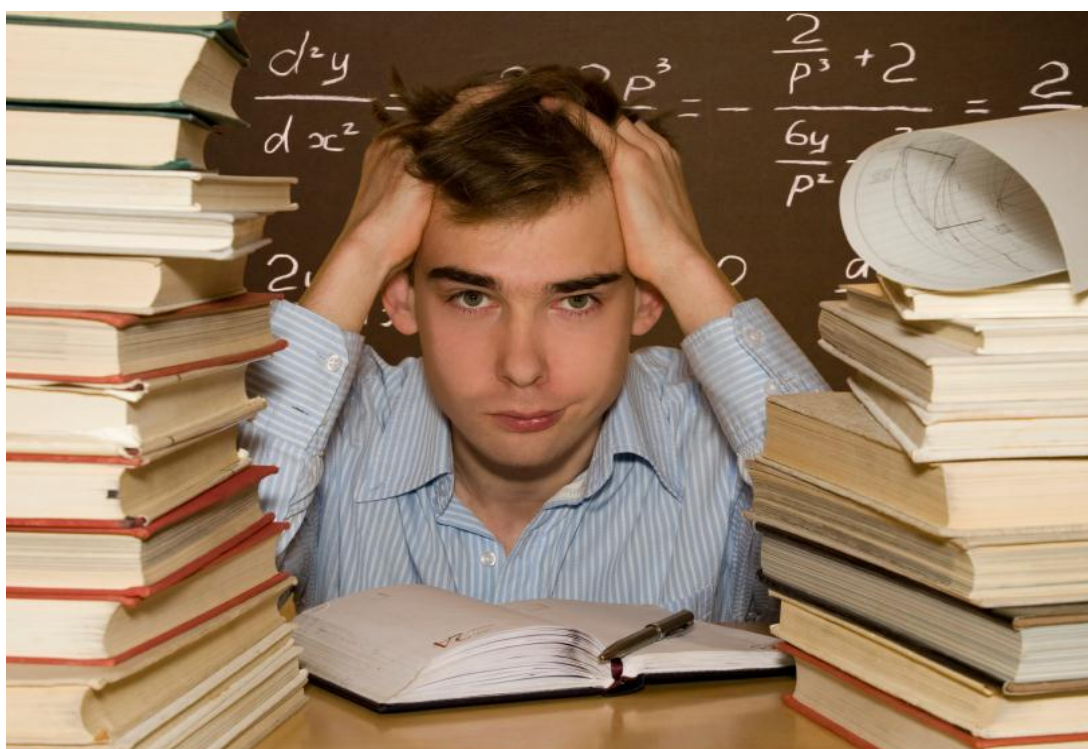
Если Вы сформулируете себе вопрос иным образом, например: «Как закончить этот год на отлично?» или «Как начать хорошо учиться в этом семестре?», то Вы не заметите, как начнете искать способы получить хорошую отметку в школе, то есть Ваше сознание начнет работать в содействии с подсознанием, ориентируясь на положительный результат.

Психологический аспект очень важен в обучающем процессе, поэтому старайтесь не заставлять себя учиться, а искать вескую причину, которая может изменить Ваше отношение

к учебе в благоприятном направлении. Но об этом в следующем пункте.

Найдите мотивацию (причину) учиться хорошо.

Как мы уже сказали, повод к обучению – лучший метод в обучении. Ваша задача заключается в том, чтобы найти стимул, который бы сработал именно в Вашем случае. Для большинства хорошей мотивацией является перспектива, однако для одних работает долгосрочная перспектива: *Если я закончу школу на отлично, то смогу устроиться на работу с высоким окладом и возможностью передвигаться вверх по карьерной лестнице.* Для других перспектива должна быть более близкой и реальной: *Если закончу год хорошо, то отец купит путевку в лагерь, куда я поеду с друзьями летом!* Мы не знаем, что может заставить учиться именно Вас, однако мы точно знаем, что такая мотивация есть. Найдите её! Вообще мы бы сказали, что стимул учиться занимает одну из главенствующих ролей в учебе, если он найден и используется учеником, то он способен достичь невероятных успехов.



Обустройте своё рабочее место.

Казалось бы, как такой мелочный вопрос, как обустройство рабочего места ученика, может повлиять на обучение, но поверьте, оно способно кардинальным образом изменить скорость выполнения домашнего задания и его качество. Мы согласны, что лёжа на кровати с планшетом или ноутбуком – вполне приятно заниматься «домашкой», однако совершенно не эффективно. Так как в лежачем состоянии человек запоминает и понимает её намного хуже, а главное – медленнее. Связано это с физиологическими особенностями строения органов человека. Постарайтесь выделить себе в доме небольшое местечко, в котором Вы будете заниматься исключительно делами, связанными с обучением. Особенной чертой этого места должно быть то, что на нём не будет ни компьютера, ни ноутбука, ни планшета, ни мобильного телефона. Только необходимые тетради, книги и канцелярские принадлежности (ручка, карандаш, ластик и т.п.).

Компьютер или другая техника может сильно отвлекать от учебного процесса. Ведь у Вас

открывается масса соблазнов: icq, skype, «ВКонтакте», интересные сайты, фильмы, музыка, игры и т.п. Поэтому к ней необходимо прибегать лишь в тех случаях, когда она конкретно требуется для выполнения той или иной задачи.

Те, кто привык, что на рабочем столе, всегда должен стоять компьютер и без него, стол кажется скучным и унылым, советуем организовать на столе всё таким образом, чтобы он выглядел красиво и интересно: купить новые яркие канцтовары, заменить скучную настольную лампу, на новую и оригинальную. Кроме того стол лучше разместить возле окна, чтобы не только дневной свет освещал рабочее место, но и вид из окна позволял отвлечься или наоборот сосредоточиться.



Если компьютер забирает у Вас массу свободного времени, однако Вы не можете противиться этому, то советуем подумать о том, что компьютерное излучение вредит здоровью человека: ухудшает зрение, возникают недуги, связанные с желудочно-кишечным трактом, а также появляются проблемы с нервной системой.

Измените стиль одежды.

Конечно, одежда не может заставить начать учиться, однако её стиль может служить, как взмах стартового флага для спортсмена. Объясним чуть подробнее: каждый из нас знает, как отличить хорошего ученика от плохого. Хороший ученик всегда одет аккуратно и строго (особенно это касается парней), чего не скажешь о плохом ученике, его стиль всегда кардинально отличается от того, который бы следовало одевать в учебное заведение. Так вот, когда этот самый «не очень хороший» ученик приходит на занятие в строгом костюме, к нему резко меняется отношение, как среди учеников, так и среди преподавательского состава. И первая мысль, которая возникает у окружающих «Не уже ли Иванов (например) взялся наконец-то за ум и начал учиться?!». Да-да, при помощи обычной смены имиджа, можно добиться таких вот изменений в отношении к себе. Естественно, после того, как о тебе все так хорошо подумали, сложно будет опять превращаться в лодыря, который ходит на занятия «просиживать штаны».

Создавайте из обучения увлекательное занятие (метод ассоциативных карт).

Вы, наверное, замечали, что многие девчонки в вашем классе ведут запись не сплошным текстом, а с использованием различных маркеров. Их записи зачастую представляют со-

бой не просто несколько страниц рукописных фраз преподавателя, а целый шедевр искусства: важные фразы написаны другим цветом, правила выделены в различные прямоугольные таблицы. В тексте масса подчеркиваний и выделений маркером или другими чернилами. Даже небольшие зарисовки сделаны карандашом и под линейку. Вы думаете, что они просто ерундой занимаются?! Ошибаетесь, они превращают скучный текст в интересное занятие, занимаясь раскрашиванием и выделением основных моментов. Кроме того, дома им проще будет запомнить эту информацию, так как они запоминают термины не только по смыслу, но и визуально, что позволяет быстрее и лучше запомнить информацию.

Когда сложно запомнить какую не будь информацию, попытайтесь её понять не буквально, а через аналогии. Например: запомнить название «Бородинское сражение», можно при помощи аналогии его с «Бородинским хлебом»; запомнить инициалы Александра Сергеевича Пушкина, можно, как «Пушкин – ас (лучший специалист)». Примеры, возможно, не самые удачные, главное усвойте смысл и используйте его в своем обучении.

Чтобы обучение проходило ещё более интересно и комфортно, покупайте тетради с красивыми обложками, ведите удобные и яркие блокноты и используйте разноцветные стикеры для напоминания. Чаще меняйте ручки и выбирайте их не только по комфорту в письме, но и по красивому или необычному дизайну. Время от времени используйте ручки, чьи чернила пахнут, вкусный запах тоже будет поднимать Вам настроение, а при открытии тетради Вы будете не только вспоминать о своих обязанностях, но и о каких-нибудь вкусных фруктах или жвачках.



Поощряйте себя за успехи.

Заставить учиться подростка или взрослого юношу (девушку) сложно, однако это вполне возможно. Используйте для этого методы поощрения, например: Вы сегодня отучились и

не получили ни одной плохой отметки – похвалите себя и разрешите себе сегодня часок-другой прогуляться. А если ещё и получили хорошую отметку по важному предмету, то здесь ещё можно поощрить себя чем-нибудь вкусненьким (чипсами, шоколадкой или пиццей). Сдали экзамен или контрольную работу – здесь полагается приз побольше: сходите с друзьями в клуб, кафе или на дискотеку. Помните, что поощрение должно быть только в том, случае, если Вы действительно того заслужили. Если провинились, то ни о каком призе или отдыхе и речи быть не может. Вы должны осознать, всю сладость победы и горечь поражения.

Оценивайте себя за успехи трезво и честно, иногда натянутая четверка заслуживает похвалы больше, чем твердая пятерка. Кроме оценок, себя можно поощрять за выученные билеты, выполненное домашнее задание, поход в библиотеку, активную работу на уроке и т.п. То есть результаты могут выражаться совершенно по-разному. Не стоит заикливаться на оценках. Правильнее будет заикливаться на полученных знаниях. Ведь как мы знаем, оценки, которые ставят нам преподаватели, не всегда объективны.

Первый шаг сделать трудно!

Самым сложным моментом в обучении является первый шаг, начало процесса. Признайтесь себе, как часто бывало так, что Вы оттягивали домашнее задание до последних часов своего бодрствования?! Наверное, частенько – ведь всегда находятся дела, которые кажутся важнее домашней работы. Согласитесь, что начать делать домашнее задание всегда сложнее, чем его закончить. Ведь так?!

Главной причиной сложного старта является банальная лень. Домашняя работа может оказаться делом на 15 минут, но за неё ведь нужно сесть, начать думать, а ведь как этого не хочется делать. Чем быстрее Вы поборите в себе лень, тем быстрее начнете хорошо учиться.

Учитесь хорошо с первой четверти! Если Вы решили закончить этот год с хорошими отметками и показать себя в лучшем свете перед учителями, родителями и друзьями, то начинайте хорошо учиться именно с первой четверти. Не откладывайте дела на потом. В начале года (после каникул), все задания будут накапливаться постепенно, а это шанс их решать быстро и правильно. Если Вы будете тянуть, то ближе к концу этого года или семестра получите неприятную ситуацию, время до окончания останется мало, а дел и заданий будет много. И Вы уже будете думать не о хороших отметках, а о том, чтобы вообще успеть сдать предмет до сессии. Учитесь распределять учебную нагрузку равномерно и тогда всё у Вас обязательно получится!

Работайте больше в классе, чтобы меньше оставалось на дом.

Хитрый способ для тех, кто умеет ценить свое время. Очень часто бывает так, что преподаватель успевает закончить урок раньше звонка и чтобы не нагружать Вас лишней информацией, предлагает заняться своими делами. Это время мы Вам не советуем тратить впустую, Вы всё равно находитесь в школе, за партой и не можете громко общаться с друзьями, так используйте это время с толком: начните выполнять домашнее задание. Пусть не по этому предмету, а по другому, пусть даже не на завтрашний день. Не важно! Главное, что Вы сэкономите себе время дома, а значит, лишние 10-20 минут сможете погулять с друзьями на свежем воздухе.

Найдите для себя пример для подражания.

Хорошим способом заставить себя учиться в школе или другом заведении может стать подражание популярным особам из Вашего учебного заведения или же своим родителям. Найдите для себя кумира, на которого Вы хотите быть похожим, возможно это известный киноактер, или художник, или может учёный или этим кумиром окажется Ваш папа. Изучите его школьные годы и стремитесь учиться ну никак не хуже своего примера для подражания, а желательно ещё и лучше него, чтобы Вы с гордостью заявляли, что Вы лучше, чем Ваш кумир. Главное, чтобы этот пример был позитивный и правильный, в противном случае Вы можете ещё больше “погрузнуть” в плохих оценках. А также пример для подражания Вам должен нравиться во всём, начиная от внешности и до всей истории его жизни.



Не заучивайте, а понимайте.

Не менее эффективным методом является понимание того, что Вы учите в школе. Если немного отойти от школьной программы и посмотреть на неё отрешённо, то Вы поймете, что школа “не дает Вам рыбу, она учит Вас её ловить”. То есть Вам вряд ли когда-нибудь понадобится заученное стихотворение Александра Сергеевича Пушкина, но вот благодаря ему Вы будете развивать свою память, а также сможете без проблем понять, почему этот поэт считается великим и в чём проявляется его слава.

Примеры/задачи из алгебры или геометрии тоже не особо окажутся нужными в повседневной жизни, но они научат Вас логически думать. Русский язык – покажет, как правильно писать и строить предложения. Поэтому во время обучения не нужно прямо таки заучивать всю информацию, главное – это научиться понимать её и рационально использовать в быту или на работе.

Выполняйте домашнюю работу быстро и начинайте с главных предметов.

Если Вам лень выполнять домашние задания и именно за них зачастую Вы получаете плохие оценки, то мы Вам рекомендуем использовать такие принципы выполнения домашнего задания:

- Начинайте работу только с главных предметов, то есть с тех, которые представляют собой наибольшую сложность и важность, а затем переходите к более легким, допустим, к рисованию, ОБЖ, литературе и т.п.
- Никогда не затягивайте с выполнением заданий, и как только пришли домой, перекусите, 15 минут отдохните и сразу принимайтесь за работу. С ней не медлите, выполняйте быстро. Тогда у Вас останется больше свободного времени, которое можете потратить на свой полноценный отдых.

Устраивайте конкурсы и марафоны.

Попробуйте договориться с родителями на своеобразный конкурс, в котором они будут выступать спонсорами призов. К примеру: если Вы за следующие две недели будете получать по алгебре одни только хорошие отметки, то они Вам, по истечению этих двух недель, покупают новый мобильный телефон (к примеру). Время и подарок может изменяться в зависимости от Ваших успехов в учебе ранее, а также от благосостояния семьи. Если Вы ставите условия на год или четверть, то учитывайте два фактора, во-первых, за полгода или год, семейный бюджет может измениться (и не всегда в лучшую сторону), поэтому постарайтесь получить от родителей гарантии той или иной покупки. Во-вторых, учитывайте, что мотивировать себя покупкой того же велосипеда в течение всего года – очень и очень сложно. Рано или поздно Вы можете не удержать поднятой планки.

Поспорить с одноклассниками.

Не менее занятой причиной учиться будет спор с одноклассниками. Для этого выберите не менее азартного человека, с примерно такими же способностями в учебе (желательно чуть сильнее). И поспорьте о том, кто из Вас будет лучше учиться. В течение каждого месяца записывайте оценки конкурента, а в конце подсчитывайте общий балл по всем предметам (только исключите такие простые предметы, как труды, физкультуру, рисование и ОБЖ, где набрать хороших оценок можно достаточно просто). Проигравший в конце месяца заслуживает наказания. К примеру, кличку, на которую он будет отзываться в течение всего следующего месяца, пока не будут подсчитаны новые баллы. Кличку проигравшему придумывает тот, кто выиграл. Отзываться на кличку проигравший должен каждый раз, как кто-либо позовет его. Если кто-то из Вас попытается отказаться от пари, тому дается кличка не всё время обучения в школе. Заключать спор лучше при свидетелях (других одноклассниках), тогда за чистоту эксперимента можно не волноваться.

Выбрать профессию и стремиться заполучить её.

Хорошим поводом начать учиться, будет стремление получить желаемую должность и профессию. Для этого Вам необходимо выбрать профессию, которой хотите заниматься всю свою жизнь и начать стремиться заполучить её в будущем. Как правило, мы выбираем наиболее престижные должности и профессии, будь-то финансист, юрист, менеджер, маркетолог, депутат, управляющий, директор фирмы и т.п. Для любой из этих профессий нужны знания, документ об образовании и определенные черты характера. Поэтому, если Вы уже сейчас определитесь с будущей профессией, Вам будет гораздо проще заполучить её, ведь теперь Вы будете знать, на что следует делать больший уклон (на какие области знаний), а где можно немного расслабиться. А главное, если заранее выбрать желанную профессию то, Вы наконец-то обретете цель, ради которой сможете двигаться вперед и учиться с удовольствием.



Понять, что Вы строите своё будущее.

Заставить учиться Вас сможет осознание того, что сегодняшними оценками по предметам, Вы строите своё будущее. Конечно, от самих оценок мало что зависит, ведь можно закончить школу троечником, а стать генеральным директором крупной международной компании, а можно получить золотую медаль и стать дворником в местном ЖЭКе.

Всё относительно, и большее зависит не столько от Ваших знаний, а от умения применять их на практике, то есть пользоваться приобретенным опытом в реальной жизни. Поэтому старайтесь каждый новый “глоток информации” понимать и осознавать, а главное уже сейчас просчитывать, как его можно будет использовать в будущем.



Золотая медаль, чем не мотивация?!

Если Вы достаточно хорошо учитесь, но Вас начинают посещать мысли о том, чтобы прекратить столько времени тратить на обучение, тогда Вам следует задуматься над тем, чтобы получить по окончании учебного заведения золотую медаль, то есть закончить школу (или другое учебное заведение) на отлично. Немного подумав, Вы можете прийти к выводу, что такой шанс есть, а значит у Вас откроется “второе дыхание”, которое даст силы, чтобы учиться дальше, получая только наивысшие оценки.



В качестве дополнительной мотивации может быть использован тот факт, что шанс окончить учебное заведение с золотой медалью дается только один раз в жизни, и он уже никогда больше не повторится, как бы нам того не хотелось. Поэтому не стоит упускать такую возможность. Хотя бы просто попытайтесь, а вдруг получится... Ведь никто не знает, что может в будущем пригодиться в жизни.

Постоянно быть лучшим в классе.

Причиной учиться может стать возможность обрести звание лучшего из лучших в классе. Ведь согласитесь, всегда приятно, когда нас хвалят или сравнивают с другими, указывая, что мы в чём-то лучше других. Это шанс выделиться из толпы одноклассников, а также завоевать уважение среди учителей и школьных друзей в целом. Хотя кроме уважения отличники вызывают также зависть у тех людей, которые не могут быть такими же умными, как и Вы.

Найдите в обучении приятные моменты.

Если сложно просто заставить себя сесть за учёбу, следует изменить свое отношение к ней. Для этого придайте ей увлекательности и превратите её в игру. Примеры:

- Лень идти в библиотеку и искать нужные книги?! Тогда пригласите с собой друга, желательно одноклассника, которому тоже нужно найти что-либо в библиотеке, или просто просите его составить Вам компанию.
- Вам не хочется выступать завтра с докладом?! Приготовьте новый наряд, в котором ещё не показывались перед одноклассниками. В таком случае появится дополнительная мотивация выступить, а значит, и выучить доклад.
- Лень писать лекцию? Превратите скучную писанину под диктовку в урок каллиграфии: пишите аккуратно, красиво и по максимуму используйте свой набор цветных ручек, выделяя всё важное и что необходимо выучить или просто запомнить.
- Не горите желанием читать произведение литературы?! Тогда поищите фильм, снятый по мотивам данной повести или романа. Либо найдите аудиовersion произведения и вместо напряженного чтения расслабьтесь в кресле и послушайте его в наушниках.



Превратить учебы в интересное занятие достаточно просто, главное для начала включить свою природную смекалку.

Правильно распоряжайтесь своим временем.

Выработать в себе желание учиться можно при помощи обычного режима дня. Для этого нужно каждую первую половину дня посвящать учебе, вторую – отдыху. К примеру, в будние дни Вы с 9:00 до 14:00 часов учитесь в школе; с 14:00 до 15:00 у Вас перерыв, в который можно дойти домой, покушать и немного отдохнуть. С 15:00 до 17:00 – выполняете домашнее задание; с 17:00 до 21:00 – прогулка, спорт и другой вид отдыха; с 21:00 до 22:00 Вы подготавливаете портфель на следующий день и повторяете выученные уроки. С 22:00 до 8:00 – сон.

При таком режиме дня Вы успеете и в школу сходить, и домашнее задание сделать и с друзьями погулять, и ничего Вам не будет в тягость. Естественно к тому режиму привыкаешь не сразу, для этого может потребоваться месяц, а может даже два. Но зато потом будете выполнять домашнее задание и учиться налегке, как так и надо.



Чтобы не сбиваться с ритма, старайтесь и в выходные дни первую половину дня посвящать учебе (когда мозг настроен на работу), а вторую – отдыху, когда процессы мышления в голове замедляются.

Больше отдыхайте.

Как бы то ни было странно, но заставить учиться может именно отдых. Дело в том, что у каждого человека есть свой лимит (или предел) выносливости. Когда мы сильно переутомляем себя, то продуктивность нашей работы снижается, в плане учёбы это может выражаться так:

- На заучивание стихотворения тратите больше времени, чем обычно;
- Долго не можете настроиться на выполнение домашней работы;
- Плохое внимание во время урока (несобранность);
- Нет настроения;
- Общая усталость в теле.

Все перечисленные симптомы являются предпосылкой к переутомлению организма, ему нужен срочный отдых. Поэтому в такие моменты не стоит себя изнурять обучением, лучше немного отдохнуть. Лучший отдых – это, конечно же, сон, который способен быстро восстановить потраченные силы, и дать Вам заряд энергии для работы в дальнейшем.

Иногда симптомы переутомления за один день не проходят, для этого нужна чуть ли не неделя полноценного отдыха, в который будут включены прогулки на свежем воздухе, полноценный здоровый сон, хорошее сбалансированное питание и т.п.



Поэтому во время каникул или выходных не следует мучить себя теми же уроками, лучше отдохните от мозговой активности.

Развивайте в себе силу воли.

Порой случается так, что никакой конкурс и никакая мотивация ни способна заставить начать учиться. В таких случаях есть лишь один совет: «Стисните зубы, соберите всю силу воли в кулак и во что бы то ни стало, начните учиться! Не потому, что так хочется, а потому что так НАДО!». Таким образом, Вы будете развивать у себя силу воли, которая в будущем ещё не раз пригодится. Удачи!

- 1 [как быть внимательным на уроке](#)
- 2 [Как работать с книгой](#)
- 3 [Как слушать учителя на уроке](#)
- 4 [Правила умственного труда](#)
- 5 [Как готовить домашние задания](#)
- 6 [Как заставить себя соблюдать режим дня](#)
- 7 [Как подготовить организм к экзаменам](#)
- 8 [Удачного тебе запоминания](#)
- 9 [Как успешно учить стихотворение](#)
- 10 [Как повысить умственную работоспособность](#)
- 11 [Как готовить домашнее задание по устным предметам](#)
- 12 [Работа с научной книгой](#)
- 13 [Как научиться быстро читать](#)
- 14 [Организация рабочего места для приготовления домашнего задания](#)
- 15 [Техника подготовки творческой письменной работы](#)

