Jak uczyć się efektywnie?
W dzisiejszej lekcji zajmiemy się problemami: motywacji, koncentracji uwagi.
Każdy człowiek musi się uczyć przez całe życie, żeby mógł prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Zdarza się, że mimo wysiłków, długiego ślęczenia nad książkami, efekty nauki są mierne. Zastanówmy się co może być tego przyczyną.
Czy znacie określenie „słomiany zapał”?
Najprościej można  je wytłumaczyć jako kłopoty z motywacją. Wiemy, co chcemy osiągnąć na przykład chcemy nauczyć się kilku lekcji na kartkówkę, nawet zaczynamy działać: siadamy przy biurku, otwieramy zeszyt i książkę, czytamy przez chwilę a potem odkładamy wszystko i nic nie robimy. Straciliśmy motywację do dalszych działań.
Czy można z tym coś zrobić?
Usiądźcie teraz wygodnie, zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie piękną, żółtą cytrynę. Weźcie głęboki oddech i poczujcie jej zapach a teraz smak. Bierzecie do ręki nóż i oczywiście w myślach kroicie owoc na pół. Zobaczcie jak z jej wnętrza wypływa sok. Jest go coraz więcej i więcej…
Jeśli dobrze wykonałeś(aś) ćwiczenie powinieneś(powinnaś) zauważyć, że w ustach masz dużo śliny. Twoja wyobraźnia: obrazy, zapachy, smak spowodowała wydzielanie śliny, a przecież faktycznie cytryny obok ciebie nie ma.
To doświadczenie stanowi dowód na to, iż myśli oddziałują na ciało, odczucia na myśli itp., czyli możemy  wpływać na nasze działania.
Jest takie przysłowie „ Czuję się jakbym miał skrzydła u ramion”. Jest to właśnie stan pełnej motywacji. Kiedy chcemy coś zrobić czujemy radość, energię, głowę trzymamy wysoko, mięsnie są w pełnej gotowości.
Pamiętajcie, kiedy zaczynacie się uczyć i nie bardzo wam idzie, trzeba przypomnieć sobie ten stan, kiedy właśnie „czuliście skrzydła u ramion”.
Należy napić się wody, bo to pożywienie dla mózgu, głęboko odetchnąć, powiedzieć sobie głośno: chcę teraz ćwiczyć, uczyć się…  , przystąpcie do działania.
W tym celu wybieramy odpowiednie miejsce do nauki, w miarę możliwości  odrębny pokój z biurkiem  lub stołem z blatem na odpowiedniej wysokości ( o czy decyduje wzrostu)), wygodne krzesło, odpowiednie oświetlenie, najlepiej dzienne. W miesiącach zimowych światło do nauki powinno stać na biurku, nie korzystamy z lamp sufitowych. Lampa na blacie daje światło skupiające, które pomaga skupić uwagę, gdyż oświetla tylko książkę, zeszyt.
Biurko powinno być posprzątane, bo bałagan utrudnia prawidłowe przyswajanie nowego materiału.

Co jeszcze utrudnia uczenie się?
Jest to brak koncentracji uwagi.
Czy pamiętacie może jak czytaliście książkę i nagle okazało się, że nie rozumiecie co się dzieje, pojawiają się postaci, które są wam kompletnie nieznane. Zaczynacie przerzucać kartki do tyłu, żeby zorientować się w treści i okazuje się, że dopiero kilka kartek wstecz coś zaczynacie sobie przypominać.
Co się stało?, przecież nie spaliście, wasze oczy czytały a ręce przerzucały kartki. Wyłączyła się koncentracja uwagi, zmora uczących się.
Czy mamy wpływ na koncentrację uwagi, przecież chciałem(am) czytać?
Sprawne koncentrowanie się wymaga treningu, jak każda inna czynność którą wykonujemy.
Koncentracja ma związek z ciałem. Pewnie pamiętasz kiedy czytałeś na leżąco. Co się stało? Prawdopodobnie po pewnym czasie zasnąłeś(aś). Jedną z przyczyn jest rozluźnienie mięśni, które nadmiernie rozluźnione rozleniwieją a nadmiernie naprężone męczą.
Usiądź teraz wygodnie na krześle i luźno opuść ręce wzdłuż tułowia. Teraz zaciśnij pięści, poczuj napięcie mięśni, poczuj każdy fragment dłoni, pomyśl czy są to odczucia przyjemne czy nie, zapamiętaj stan przyjemny.
Możesz dowolnie wymyślać swoje własne ćwiczenia związane z napinaniem mięśni. Chodzi o to by ciało zapamiętało, że nadmierne napięcie jest mniej przyjemne niż stań rozluźnienia.
Zapamiętaj:
Podstawą koncentracji uwagi jest twój świadomy wybór, czyli musisz chcieć coś zrobić, koncentracja łączy się ze stanem napięcia mięśniowego, a jeśli chcesz szybko zasnąć ucz się i czytaj na leżąco J.
Kolejne zagadnienia związane z uczeniem się i szybkim czytaniem przekażę w kolejnych lekcjach