Ve školách nás bohužel nikdo nenaučil, jak se efektivně učit. V článku se proto zaměříme na některé techniky efektivního učení. Dá se říct, že je to sada návodů, která vám umožní se snadněji učit.

Aktivní učení je lepší

Většina z vás, když se má něco naučit, se uchyluje k pasivním metodám učení. Co to znamená? Učivo prostě jenom pasivně vstřebáváte a nijak zvlášť nad ním nepřemýšlíte. Typickým příkladem pasivního učení může být pouhé čtení nebo přepisování. Pasivní metody učení vás nijak neobohacují a nezlepšují zapamatování studované látky. Velkým nebezpečím pasivních metod učení je tzv. iluze učení: máte pocit, že informace umíte, ale až u zkoušky zjistíte, že skoro nic neumíte. Při učení byste se spíše měli zaměřovat na aktivní metody učení. Znamená to nacházet v učivu souvislosti a dávat ho do souvislosti s jiný učivem nebo předmětem. Při tom pomáhá, když jste na to aspoň dva. Pokud se učíte aktivně, nutíte svůj mozek, aby přemýšlel a doloval informace z paměti. Právě tohle posiluje zapamatování informací. Pokaždé, když si vybavíte učivo, zlepšíte zapamatování. Učení pomocí vybavování mohu přirovnat k zasněžené cestě. Když se s informací setkáte poprvé, uloží se do paměti celkem snadno, ale postupně na ni začíná sněžit. Když si ale informaci znovu vybavujete, je to totéž, jako byste po cestě projeli pluhem. Cesta je znovu čistá a k informacím se dostanete velmi snadno.

Další rada: Nikdy nemultitaskujte!

Už jen málokdo se dnes dokážeme věnovat jenom jedné činnosti. V době mobilů a všudypřítomného internetu jsme neustále online a vystaveni pokušení být stále a stále něčím vyrušováni. Právě tohle už zpomaluje naši schopnost se učit. Pokaždé, když změníme činnost, oslabujeme a unavujeme náš mozek. Mohu vám to vysvětlit na jednoduché analogii. Představte si náš mozek jako nějaký starý mobilní telefon, který dokáže mít najednou zapnutou pouze jednu aplikaci. Pokaždé, když chceme otevřít aplikaci novou, musíme zavřít tu předchozí (trvá to nějakou dobu) a počkat, než se načtou data pro tu novou aplikaci. Jestliže přepínáme z aplikace na aplikaci příliš často, vybíjíme rychleji baterku a navíc pokaždé, když se přepneme, kousíček výkonu procesoru zůstane u předchozí činnosti. Teď si za telefon dosaďte mozek, za aplikaci činnost a máte to. Když neustále měníte své činnosti, kterým se věnujete, vyčerpáváte svůj mozek a nedovolujete si pracovat a učit se tak rychle. Ba co víc, své baterky vybíjíte mnohem rychleji a pokaždé, když přeskočíte z činnosti na činnost, část výkonu vašeho mozku zůstane u předchozí činnosti. Nejvíce vám učení kazí mobil a počítač.

Učte se průběžně

Má to hned několik důvodů: Pokud se učíte všechno najednou, většinou už jste pod tlakem a vystresováni, což rozhodně nepomáhá se rychleji učit. Když se něco učíte průběžně, dáváte mozku šanci látku mnohem lépe pochopit a tím pádem uložit do paměti, a to natrvalo. Navíc, když se učíte na poslední chvíli, máte tendenci zanedbávat spánek, který je nezbytně nutný pro upevnění naučených informací v průběhu dne. Udělejte každý den něco málo do školy. Opravdu vám to nezabere více času, jenom se informace mnohem snadněji naučíte. Projeďte si své poznámky z hodin a vypočítejte nějaký příklad. ZÁVĚR: Všechno to patří k duševní dovednosti učení a tu si můžete osvojit výhradně jejím opakovaným používáním. Jinak nemáte šanci dosáhnout vyšších kvalit. Dohnat to v pozdějším věku, to už nebývá tak úspěšné. Je to jednoduché a logické, jenom musíme chtít se tím řídit.