

CZAS

PLAN DZIAŁAŃ

W dzisiejszym świecie nie ma czasu na nic. Tym bardziej, jeśli jest się uczniem szkoły ponadpodstawowej. Wstajemy bladym świtem, w pośpiechu szykując się do wyjścia.

Czy mam wszystko? Jeśli nie, nie ma szansy wrócić się po zapomnianą rzecz. Udało się wyjść zgodnie z planem. Biegnę na transport. Po drodze powtórzę do testu. Jeszcze kartkówka. Zdążę na przerwę. Messenger dzwoni. Jak odpowiem, to naci z powtórki. Wsiadka, wbiegam do szatni. Tłok. Mam 3 minuty do dzwonka. Jestem, zbyszany, ale na czas. Niezapowiedziana kartkówka? Co? Jak to? Nie zgłosiłem NP. Przerwa. Powtórka. Kolejna lekcja. Kartkówka. Przerwa. Test. Dzwonek. Koniec na dziś. Jadę do domu. Nie mogę. Znajomi proszą o wspólne wyjście. Kurcze, naprawdę chętnie, ale nie mogę. Dobrze, ale tylko 30 minut. Jadę do domu. Obiad? Może później. Siadam przy biurku. Co na jutro? Dwa testy, dwie kartkówki, wypracowanie. Zrobię kawę, jestem taki zmęczony. Za co się zabrać. Wypracowanie. Idzie strasznie powoli. Testy. Nie ogarniam. Kolejna kawa pomoże. Kartkówka. Jutro po drodze. Wracam do wypracowania. Coś tam mam. Drugi test. Co jak to północ?

Brzmi znajomo?

Spokojnie, jest wiele technik, które ułatwią nam życie. Jedną z nich jest multitasking, ale nazwałbym go multitaskingiem kontrolowanym ponieważ wykonywanie zbyt wielu czynności na raz, przy jednoczesnym braku planu działania, skończy się katastrofą.

Wiele rzeczy jest do zrobienia na "teraz". Przede wszystkim nie przeskakujemy od jednego zadania, do drugiego, tylko siadamy i tworzymy listę zadań z określeniem ich priorytetu. Kiedy już taka lista powstanie, zajmijmy się każdym zadaniem oddzielnie.

Masz problem z brakiem czasu? Doby nie wydłużysz, ale dzięki prostym krokom możesz zyskać więcej czasu dla siebie. Zwiększ swoją efektywność!

autorzy: BK + SC

Co zyskamy?

Zapewniam, że nasza skuteczność zwiększy się w znaczącym stopniu. Co ważne, dodatkowym benefitem stanie się wyrobienie nawyku planowania z wyprzedzeniem i oddawania całkowitej uwagi poszczególnym zadaniom. Nauczmy się pracować z planerem - grafikami dnia, który przeradza się w grafik tygodniowy, a następnie miesięczny. Czarno, na białym widzimy, co mamy do zrobienia i odhaczamy zadania wykonane, jeśli natomiast, nie uda nam się zrealizować jakiegoś celu, przenosimy go na kolejny dzień.

Co nam przeszkadza?

Istnieje wiele barier hamujących nasze efektywne zarządzanie sobą w czasie. Pierwszą z nich może być perfekcjonizm. Jeśli mamy do napisania wypracowanie, naukę do testów i kartkówek, a wiemy, że materiału jest za dużo, przestańmy się oszukiwać. Kolejnym popularnym błędem jest odkładania rzeczy na później. Tutaj wyjścia są trzy. Albo wykonujemy zadanie na ostatnią chwilę, zarywając noc i ryzykując kolejny dzień, jako zombie, albo idziemy po rozum do głowy. Rozwiązaniem, które pomoże uniknąć nam takiego obrotu sprawy jest dzielenie wielkiego zadania na mniejsze części. Jeśli nasz deadline jest sporo oddalony w czasie, to podzielmy go na ułamki, które zajmą nam niewiele ponad kilkanaście minut. W ten sposób nie przytłoczy nas ogrom tasku na koniec. Dodatkowo, dobrym pomysłem będzie wyznaczenie sobie sztywnych ram czasowych. Dobrze jest także ustawić sobie "prywatny" deadline, kilka dni przed tym właściwym. Z reguły wtedy, pod presją czasu, pracujemy najbardziej efektywnie.

Unikajmy prokrastynacji

Czym jest prokrastynacja? Po prostu zwyczajnym marnowaniem czasu, odkładaniem rzeczy na później. Zajmujemy się wtedy rzeczami zupełnie zbędnymi. Jak odróżnić aktywności zbędne, od koniecznych? Poprzez odpowiedź na drobne pytanie: jakie cele efekty osiągnę wykonując daną czynność.

Często okazuje się, że żadne. Należy pamiętać, że nierzadko wystarczy wykonać tylko 20% planu, aby uzyskać 60% efektów. Wybierajmy zatem te 20% mądrze.

Nie ignorujmy także rozwiązań, które są sprawdzone. Wyżej wymieniłem już kilka korzystnych rozwiązań, ale to nie wszystkie. Jedną z moich ulubionych jest tak zwane "jedzenie żaby", czyli rozpoczynanie dnia od najtrudniejszego zadania. Im szybciej skończymy największe wyzwanie, tym łatwiej poradzimy sobie z mniejszymi.

Złote zasady zarządzania sobą w czasie:

- podziel zadania wg priorytetu
- zrób plan działań
- unikaj prokrastynacji
- wyznaczaj sobie terminy
- przestrzegaj ich
- podziel zadanie na kilka etapów
- zacznij od najtrudniejszego problemu
- jeśli pracujesz, nie korzystaj z telefonu (unikaj rozpraszania)

Kolejna technika powstała przypadkowo, kiedy mama autora gotowała makaron - używała minutnika stylizowanego na pomidora, stąd nazwa "pomodoro". Według tej zasady, na każde zadanie wypada przeznaczyć kilka minut i trzymać się tego przedziału czasowego. Dobrze ustawić sobie odliczanie czasu na telefonie. Po kilku razach nabierzemy wprawy i będzie nam dużo łatwiej.

To tylko niektóre z najbardziej efektywnych sposobów zarządzania sobą w czasie. Wszystkie z nich zakładają wyrobienie w sobie pewnych nawyków. Nie zniechęcajmy się, jeśli po jednej, dwóch próbach nie będzie nam wychodzić. Wyróbmy sobie te nawyki i korzystajmy z dobrodziejstw sposobów zarządzania sobą w czasie. Pamiętajcie, im wcześniej zacniemy, tym łatwiej będzie nam wprowadzić je w życie przed maturą.

EFEKTYWNA NAUKA? TAK!

ZAKUWASZ JUŻ KOLEJNĄ GODZINĘ I NADAL
WYDAJE CI SIĘ, ŻE NIE PAMIĘTASZ?
ZAMIAST ZAŁAMYWAĆ RĘCE - LEPIEJ
POZNAJ TECHNIKI UCZENIA SIĘ

Aby nauczyć się czegoś raz na zawsze, trzeba po prostu trwale to zapamiętać. Z technik efektywnego uczenia się i zapamiętywania powinien skorzystać każdy, kto ma przed sobą ciężki egzamin, dużo nauki, ale także osoby, które chcą mieć więcej czasu dla siebie.

Od czego zacząć?

Przede wszystkim, jeśli usiadziemy do nauki myśląc tylko o tym, że na pewno nie zdamy, to faktycznie ciężko będzie nam zdobyć ocenę pozytywną. Otwierając książkę z nastawieniem podobnym do skazańca wyruszającego w ostatnią drogę przed pluton egzekucyjny, wiele nie zdziałamy. Zamiast tego warto spróbować myśleć pozytywnie, lub/ i racjonalizować - "nie ja pierwsza muszę się tego nauczyć i przede mną setki, jeśli nie tysiące osób zaliczyło ten materiał." Z taką postawą nasz mózg zabierze się do pracy bardziej ochoczo i będzie pracować w sposób efektywniejszy. Oczywiście, kiedy siadamy do nauki materiału, który nie sprawia nam problemu, lub przedmiotu, który lubimy - problem jest dużo mniejszy. Trudność pojawia się, kiedy musimy przygotować się do przedmiotu, który niespecjalnie nas interesuje - wtedy racjonalizacja jest jak najbardziej wskazana.

Często zdarza się, że mimo prób zapamiętania partii materiału, musimy ogłosić porażkę. Dlaczego nie jesteśmy w stanie przyswoić informacji? Ano, prawdopodobnie nie spełniliśmy warunków koniecznych w tym procesie.

Najpierw musimy zrozumieć przyswajany materiał, następnie rozkładamy go w czasie, dzieląc na mniejsze porcje. Nikt nie jest w stanie dobrze przyswoić ogromną partię materiału w jeden wieczór. Kolejnym etapem jest powtarzanie na głos, czyli głośne czytanie materiału i powtarzanie go kilka razy. Uwaga - schemat wygląda następująco: czytamy CAŁY materiał i czytamy go po raz kolejny, i kolejny, i kolejny, i tak dalej. Udowodniono również, że zapamiętujemy lepiej zdania niedokończone, chyba, że odczuwamy ogromny lęk przed porażką - wtedy naukowcy doradzają powtarzanie zdań dokończonych. Na niektórych dobrze działają skojarzenia (np. w nauce słówek z innego języka), na innych kontekst zdania. Warto poeksperymentować i znaleźć swoją technikę. Nauka poprzez skojarzenia to MNEMOTECHNIKA, która odwołuje się w ten sposób do prawej półkuli mózgu.

Użyteczne techniki:

- trening pamięci
- mapa myśli
- strategie mnemoniczne
- kinezyjologia
- poprawa koncentracji uwagi
- aplikacje stymulujące rozwój umysłowy
- trening szybkiego czytania

METODY UCZENIA SIĘ

Jak kojarzyć, żeby zapamiętać? Wśród znanych mnemotechnik używa się AKRONIMÓW, czyli skrótów, albo poprzez układanie kreatywnych zdań, np. Na Ekierce Siedzi Wrona - w nauce kierunków świata). Ciekawe jest także tworzenie RYMONIMÓW - czyli rymowanek, np. -uje się nie kreskuje. Wyobrażenia w skojarzeniach mogą być szokujące, śmieszne, abstrakcyjne - generalnie, im bardziej są one niezwykłe, tym lepiej je zapamiętamy. Spróbujmy do naszych skojarzeń dodać zmysły, wyobrazić sobie ruch, kolory, czy dodać symbole. Jeśli uczymy się czegoś na pamięć, np. wiersza - warto nagrać się i odstuchiwać swój głos, albo zaśpiewać wiersz jako piosenkę - słowa zapamiętamy wtedy dużo łatwiej.

Inną znaną i lubianą techniką są: konspekty i mapy myśli, które szczególnie dobrze działają u wzrokowców. Mapa myśli, czyli sieć połączeń wyrazowych. Zaczynamy np. od słowa wakacje - gdzie możemy się na nie wybrać, przykładowo: nad morze, dalej co można tam robić, następnie jaka jest pogoda, co mamy na sobie itp. Nasze słowo rozgałęzia się coraz bardziej, a my zapamiętujemy coraz więcej słówek.

Ciekawym rozwiązaniem jest technika zwana SUPERLEARNING, czyli przyspieszone uczenie się. Zaczynamy od relaksu połączonego z afirmacją, czyli pozytywną sentencją, która nam przyświeca, np. łatwo zapamiętuję. Następnie wizualizujemy sobie jakieś spokojne miejsce, najlepiej na łonie natury. Szukamy w sobie pozytywnego nastawienia do nauki, przywołujemy w tym celu najlepsze wspomnienia i rytmicznie oddychamy według instrukcji. Przed sesją oddechową, oraz po jej zakończeniu słuchamy nagrania z materiałem, który mamy przyswoić. Nagranie pasuje do rytmu oddychania, które narzuca nam ćwiczenie. Po cichu powtarzamy nasze dane. Sesję powtarzamy. Mniej więcej tak to wygląda.

Natomiast, jeśli chodzi o wybór aplikacji do rozwoju umysłu, to rynek oferuje nam wiele ciekawych rozwiązań. Pozwolę wybrać sobie pięć najlepszych, które według mnie warto są uwagi:

1) Elevate - w wersji darmowej, mamy dużo mniejszy wybór aktywności i gier stymulujących szare komórki, niż po wykupieniu Premium. Aplikację stosuje się raz dziennie i każdego dnia daje nam ona inne zadania.

2) Lumosity - Program zawierający gry i zabawy umysłowe podzielone na pięć kategorii: pamięć, koncentracja, szybkość myślenia, elastyczność i rozwiązywanie problemów.

3) Peak - Mała apka, która, tak jak i te wyżej codziennie serwuje nam porcję pobudzających mózg gier i zabaw. Możemy nawet monitorować nasz progres, a program poda nam wszelkie statystyki poprawy.

4) Neuro Nation - aplikacja stymulująca rozwój umysłowy poprzez ciekawe zadania i gry pamięciowe.

5) BrainWars - Apka zaprezentuje zadania przeznaczone do rozwoju umysłów ścisłych. Gry opierają się o matematykę, kolory i ćwiczenia pamięciowe.

Ciekawostką jest program Dream: On - który może stanowić wspomagacz dla osób borykających się z problemami ze snem.

Jakakolwiek nie byłaby nasza ulubiona technika uczenia się i robienia notatek, ułatwiająca późniejsze zapamiętywanie, pamiętajmy o regułach uniwersalnych - nic nie zastąpi nam dobrego snu. Pomocne jest również świeże powietrze. Zanim zasiądziemy do nauki, idźmy na piętnastominutowy spacer, czy wywietrzmy nasz pokój. Dodatkowo zaopatrmy się w wodę i jakieś przekąski, po które sięgniemy, kiedy nasz poziom cukru zacznie spadać. I koniecznie - odłóżmy telefony, niech migające światelko wiadomości nie rozprasza nas. Stare dobre metody też działają.