

Учиться с желанием. Это возможно?!»



Как ты считаешь, что это?

В 1908 году (сто десять лет тому назад!!!) двое британских учёных – психологов Роберт Йеркс и Джон Додсон провели ряд экспериментов и в итоге нарисовали эту замечательную линию.

На первый взгляд ничего примечательного в ней нет, однако, это один из законов в психологии, проверенный временем и подтвержденный последующими опытами. Честно скажу тебе, долгоиграющие закономерности в психологии - редкость. Всяких интересных много, а вот законов – мало.

Тебе повезло, и ты видишь один из них.

Если ты до сих пор задаёшься вопросом: «В чём же тут дело?», - то спешу тебя порадовать: линия, которую ты видишь, напрямую связана с темой нашего сегодняшнего разговора: «Учиться с желанием. Это возможно?!»

Дело в том, что для того, чтобы успешно учиться, нужно принять две важные вещи:

- 1. Учиться - это не просто.**
- 2. Учиться - это не так уж и сложно.**

Именно об этом хотели сказать нам знаменитые британские психологи в своём законе.

Проще говоря – чтобы выполнить задание нужно стараться. Но, если перестараться – качество задания уменьшится.

На вершину горки можно подняться, если взбираться не слишком быстро и не слишком медленно. Если не идти – не дойдёшь. Если будешь бежать – перелетишь. Очень важно найти как раз удобный ритм и темп - тогда успех будет ближе, чем кажется!

Вот вроде бы и всё. Так просто. Только у этого закона есть продолжение, и оно может показаться просто невероятно странным (при этом оно научно доказано!)

*Продолжение № 1: **Делай лёгкие задания, когда делать их очень хочется.***

Наверное, поэтому понравившаяся игра может занимать так много времени, а трудные задания откладываются на потом. Конечно, здорово, когда учёба как игра, и трудности преодолеваются только когда интересно их преодолевать. Однако, если

решать *только* лёгкие задачки, роста не происходит. А учёба это рост, поэтому и «**учиться – это не так просто**».

Как же быть, когда задачки трудные и сложные? То есть именно те, которые помогают нам развиваться (в будущем умение решать трудные задачи делает нас востребованными специалистами своего дела). На помощь приходит второе правило.

*Продолжение № 2: **Делай трудные задания тогда, когда не хочется их делать.***

Да-да, именно так. Вместо того чтобы отложить выполнение трудной задачи, наоборот, её нужно начать делать. Проще сказать об этом, чем сделать, не правда ли?

Небольшие советы тебе помогут:

а) **начать** можно **с той части**, которая, скорее всего, удастся, **которая наиболее привычна**. А дальше - легче.

б) выделить делу **15 минут**. **Не отвлекаться от трудного задания** в течение этого времени. Кто отвлекается – тому ай-ай-ай. Сосредоточиться на одном трудном задании 15 минут (для начала) – почти секрет успешного его выполнения.

в) если после пунктов «а» и «б» решение не идёт, то стоит попросить помощи (в деловом мире это принято за правило). Как? **Задать вопрос тому, кто**, скорее всего, **разбирается в твоём вопросе**, или, хотя бы, просто неравнодушен к его решению. Учителя, друзья, родители, одноклассники в конце концов :-)

В целом, этих трёх рекомендаций достаточно, чтобы сказать «**учиться - это не так уж и сложно**».

Желаю успехов в начинаниях! Как правило, это и есть самое непростое для любого успеха. И учёба, благороднейший из трудов, не является исключением.



Текст подготовил педагог-психолог Владислав Вячеславович Сайдулин