

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Обычно считается, что, если в процессе выучивания ребенок что-то забыл – это плохо, отвлекся – плохо, перерыв сделал – тоже плохо, а если уснул – вообще кошмар. Это все неправда. Все эти перерывы – не просто не помехи для запоминания материала и обработки информации, а наоборот, помощь. Они дают возможность мозгу уложить, усвоить полученную информацию. Лучшее, что мы можем сделать, если нам что-то нужно срочно выучить прямо к завтрашнему дню, это прочитать прямо сейчас и быстро лечь спать. Основная работа мозга происходит в то время, когда мы спим.

Для того, чтобы информация попала в долговременную память, нужно время и определенные химические процессы, которые происходят как раз во сне. Постоянное напряжение от того, что вы что-то не успели, что-то не получилось, опять ошибки, ничего не выходит – это худшее, что вы можете себе причинить. Нельзя бояться ошибок. Чтобы учиться было легче, нужно осознать, что обучение идет всегда, а не только за письменным столом. Если человек просто сидит за письменным столом и делает вид, что он учится – ничего полезного не выйдет.