

Формирование умений и навыков

Актуальность темы

- Важно держать себя в психическом тонусе - осваивать что-то новое и формировать навыки.
- Понимание эффективных методов обучения позволяет более продуктивно обучаться.
- Многим прививаются неэффективные методы обучения, такие как зубрежка и обучение методом повторений.
- Мы заканчиваем школу и от полученных "знаний" в голове почти ничего не остается.

"Повторение - мать учения" – всегда ли?

- При обучении важно не просто повторять одно и то же действие, рефлексивно обучаясь, а последовательно осознавать каждую составляющую навыка.
- Любые навыки со временем дезадаптируются, но навыки, сформированные рефлексивным методом, дезадаптируются очень быстро и требуют постоянной поддержки.
- При поэтапном осознании, запоминание важных составляющих навыка происходит практически за один раз.

Важность интереса

- При наработке навыков важно иметь интерес, который определяет фокусировку внимания на самом актуальном. Непродуктивно осваивать что-то в ленивом состоянии.
- Можно произвольно прививать себе интерес, осознавая важность и повышая значимость изучаемого.
- Интерес зависит от новизны и значимости. Если что-то вовсе не ново и не значимо, то оно и не привлекает к себе внимание.
- В случае большого количества неудачных попыток освоения чего-то стоит отвлечься на время от наработки навыка и потом через время вернуться к этому.

Про отношения к ошибкам

- Любые ошибки и личные негативные ощущения при наработке навыков естественны и это не должно отбивать интерес.
- В любом деле важно блокировать неудачные попытки действий, а верные действия закреплять на будущее.
- Ошибки важно осознавать, их стоит учитывать и исправлять, а не наступать все время на одни и те же грабли.
- Любые вымышленные варианты действия должны проверяться на практике и быть в достаточной мере скорректированы.
- Чем в больших условиях отработан навык, тем меньше вероятность, что он подведет в новых условиях.

