

روش مناسب خود را انتخاب کنید

گاهی اوقات نیاز است مطالب را بر روی کاغذ بنویسید تا بهتر یاد بگیرید. نوشتار و فعالیتهای فیزیکی برای یادگیری به شما کمک میکند تا مطالب را بهتر فرا بگیرید و برای مدت بیشتری در حافظه ی خود ثبت کنید:

- هنگامی که در کلاس درس نشسته اید، سعی کنید کاملاً بر روی موضوع تمرکز کنید.
- نوت برداری هنگام گوش دادن به درس باعث افزایش تمرکز شما به موضوع خواهد شد. هرچه تمرکز و دقت شما افزایش پیدا کند، اطلاعات سریعتر و دقیقتر به حافظه ی شما منتقل میشود.
- میتوانید بجای نوت برداری در کلاس درس، از دستگاههای ضبط کننده صدا (Voice Recorder) استفاده کنید. به این ترتیب زمان ارائه ی درس خوب گوش کنید و بعد از کلاس و یا در منزل از صدای ضبط شده برای نوت برداری استفاده کنید. این کار باعث میشود زمان بیشتری از دست بدهید ولی روانشناسان معتقدند این کار باعث میشود دو شیوه ی مهم یادگیری (شنیدن و نوشتن) با هم مورد استفاده قرار بگیرند.

از حواس پرتی جلوگیری کنید

گوشی موبایل، کامپیوتر، تبلت، گوش دادن به موسیقی و حتی یک دوست میتواند از عوامل از دست دادن تمرکز شما باشد. در مکان راحتی بنشینید، جایی که بیشترین تمرکز را داشته باشید و با دوستان خود صحبت نکنید. هر چیزی را که فکر میکنید باعث حواس پرتی شما میشود را درون کیف بگذارید و فقط به درسی که داده میشود فکر کنید.

برقراری ارتباط مؤثر با معلم

اگر از معلم خود متنفر هستید، پس احتمالاً در یادگیری دچار مشکلات زیادی هستید. مؤدب باشید و به معلم خود احترام بگذارید. سعی کنید در موارد مطرح شده در کلاس شرکت کنید و سوال بپرسید. تنفر شما از یک چیز و دوست نداشتن آن مشکلی را حل نخواهد کرد. با تغییر روش و شرکت در فعالیتهای کلاس، معلم شما نیز نسبت به شما علاقه مند خواهد شد و بودن در کلاس و یادگیری برای شما لذت بخش خواهد شد.

این مساله یکی از خصوصیات دانش آموزان موفق است.

اهداف کوچک برای خود تعیین کنید

برای مثال در کلاس درس، نوت برداری کنید و در پایان هفته، سعی کنید از نوتها و نکاتی که نوشته اید کل مطلب و یا هرچه را که میتوانید به خاطر بیاورید و بر روی کاغذ بنویسید. (هدف شما یاد آوری و نوشتن دانسته هایتان در انتهای هفته است).

قبل از شروع مبحث جدید، بر اساس موضوع چند سوال از خود طرح کنید و در انتهای درس (وقتی مطالعه شد) بررسی کنید که به چند سوال مطرح شده (توسط خودتان) میتوانید پاسخ دهید. سعی کنید سوالات عمومی و کلی باشند، همچنین هر سوال میتواند از چند بخش کوچکتر تشکیل شده باشد.

هر بار که یک هدف را به درستی انجام دادید به خودتان جایزه بدهید، چیزی برای خودتان بخرید، بیرون بروید و اوقات شادی داشته باشید و یا حتی یک زمان استراحت میتواند جایزه ی خوبی باشد.



چیزها را برای خودتان جذاب کنید

سعی کنید روشهایی را که باعث انگیزه دادن به شما میشود را بیابید.

- در خصوص مطالبی در موضوع مورد نظر که بیشتر از همه به آن علاقه دارید متمرکز شوید و تاجایی که میتوانید در مورد آن یاد بگیرید. هر چه بیشتر برای یادگیری تلاش کنید، بیشتر یاد خواهید گرفت.
- یک شریک مطالعه پیدا کنید. میتوانید در هنگام مطالعه (نه سر کلاس) با دوست یا دوستان خود درس بخوانید. بعد از اینکه هر کدام از شما مبحث را مطالعه کرد، سوال طرح کند تا دیگری پاسخ دهد و سپس پاسخها را بررسی کرده و با یکدیگر یاد بگیرید.
- در خصوص مطالبی که یاد نگرفته اید با همدیگر صحبت کنید، سوال پرسید و به یکدیگر انگیزه بدهید. همچنین اشتباهات همدیگر را با مهربانی یادآوری کنید.

خلاصه نویسی کنید

پس از اتمام کلاس و یا تمام شدن یک مبحث، سعی کنید هر چیزی را که یاد گرفته اید به صورت خلاصه داخل یک دفترچه بنویسید. نیازی نیست کل مبحث و نکات ثبت شود،

از دیگران کمک بگیرید

اگر در مبحث یا درسی مشکل دارید از فردی که بیشتر میدانند کمک بگیرید. بسیاری از افراد اینکار را انجام نمیدهند و برای همین نمیتوانند مشکلات خود را حل کنند. اطمینان داشته باشید که تمام معلمان میخواهند به شما کمک کنند تا بیشتر بدانید. اگر پاسخ سوالات خود را در کتابهای درسی و یا کمک درسی دریافت نکردید مستقیماً به معلم خود مراجعه کنید و از او سوالات خود را پرسید و یا بخواهید منابع کارآمد را به شما معرفی کند .