

Въведение

Когато тръгвахте на предучилищна, никой не очакваше да поемете отговорност за собственото си обучение – нито родителите ви, нито учителите. Няма родител, който би заявил на 5-годишното си дете: *Учителката ми каза, че не се стараете да научите цветовете. Освен това ми се оплака, че рисувах с пръсти така, сякаш изобщо не мислиш. Не виждам никакъв смисъл да плащам за предучилищна, ако не се стегнеш!* Отговорността за създаването на подходяща учебна обстановка е падала изцяло върху учителката.

Но след 12-ата ви година училището постепенно е навлязло в друг формат, при който е трябвало да понесете много по-голяма отговорност за собственото си обучение. Учителят е говорел, а вие сте си записвали; вкъщи сте чели учебниците, писали сте домашните и сте се готвели за тестовете. При този учебен формат учителите са очаквали, че вече знаете как (1) да подреждате нещата по степен на важност и да планирате времето си; (2) да четете трудни текстове самостоятелно; (3) да не протакате; (4) да запаметявате съдържанието; (5) да не се разсейвате; (6) да решавате сами кога сте научили достатъчно; (7) да демонстрирате на тестовете това, което знаете, и (8) да овладявате емоциите, които пречат на учебния процес – като тревожността например. А ако не сте се справили с всичко това сами – проб-

лемът си е бил изцяло ваш, не на учителя. Накратко казано — очаквали са, че вече сте независим обучаем.

Но към вашия мозък не е приложен наръчник на потребителя. Независимото обучение се състои от множество отделни умения, на които някой е трябвало да ви научи. Най-вероятно никой не ви е научил. Анкетите, проведени с колежани, показват, че повечето от тях си изграждат собствени стратегии как да учат, как да избягват протакането и т.н. Но стратегиите, които те измислят, обикновено не са особено добри. Именно затова написах тази книга. Тя е наръчник за вашия мозък и ще ви даде възможност да оползотворите изцяло потенциала си да учите и да се превърнете в независим обучаем.

Как реших да напиша тази книга

Първоначалната ми мотивация да запиша докторантура не произтичаше от алтруистичното желание да помагам на хората, а по-скоро от егоистичния ми стремеж да стана професор, понеже смятах, че професорите нямат шефове. (Това не излезе чак толкова вярно, колкото си мислех, но пък бе по-вярно, отколкото вероятно заслужавам.) Записах се в докторската програма по психология с нагласата чакай-да-видим-какво-ще-излезе, което е изключително глупав план.

Но взе че ми провървя. Изведнъж бях завладян от мистерията на човешкия ум и особено от начина, по който хората учат. Завърших програмата с ентузиазъм и извадих късмета да започна работа в един колеж. Изследванията ми бяха свързани с паметта, но бяха доста специализирани и далеч от ежедневието. Вероятно сте чували вица за онзи мъж, който получил докторска степен, а майка му взела да обяснява на приятелките си, че *Той е доктор, но не от онези, които по-*

магат на хората. Та и аз така – изследвах ученето, но не бях от онези, които помагат на хората да учат.

Това продължи около десетина години. Един ден ми се обади почти непознат човек, който ме канеше да отида до Нашвил, за да изнеса лекция върху учебния процес пред 500 учители. Учищо изтъкнах, че не знам нищо за преподаването, тъй като бях от онези учени, които-не-помагат-на-хората. Той отвърна: *Да, знаем. Просто си мислехме, че на учителите ще им е интересно.* Объркан, но и поласкан, отговорих: *Ами добре.*

След 6 месеца, когато дойде време за въпросната лекция, взех да се паникьосвам. Очевидно учителите знаеха как учат децата; какво ново изобщо можех да им кажа? Мислех си да откажа, но съзнавах, че за организаторите на събитието е прекалено късно да ми търсят заместник в последния момент. Скалъпих някак една 50-минутна лекция, вмъквайки няколко идеи от въстъпителния курс по когнитивни способности, който водех на второкурсниците от колежа. Бях толкова убеден, че лекцията ми ще е пълен провал, че половин час преди да започне, помолих жена си (самата тя учителка), която специално бях довякъл в Нашвил за първата в живота ми беседа върху преподаването, да *не* присъства.

Но за огромна моя изненада, пожънах успех. За учителите съдържанието на лекцията ми беше съвсем ново, въпреки че покриваше материал от въстъпителния курс по методи на учене. Освен това не мислеха, че е абстрактна, а дори доста полезна за работата в клас.

И тогава кариерата ми пое в друга посока. Реших, че за учителите ще е полезно да узнаят какво бяха открили изследователите за начините, по които хората учат – ето защо започнах да пиша статии и книги, в които разяснявах това.

Започнах да мисля и как да приложа тази информация към собствените си студенти. Така че прибавих и една лекция на тема *Как да учим* към встъпителния си курс по когнитивни способности. Студентите я смятаха за полезна, но оценките им не се промениха особено. Бях се фокусирал върху ефективните начини за съхраняване на информацията в паметта, така че започнах да си мисля, че в учебния процес сигурно има и други аспекти, които създават проблеми.

Когато студентите идваха в офиса ми да търсят помощ, се заех да им задавам повече въпроси за навиците и стратегиите им за учене. Молах ги да ми носят учебниците и тетрадките си, за да обсъждаме как четат и как си водят записки.

Разбрах, че студентите ми се затрудняват по много причини, а не само заради неподходящите стратегии за запомняне. Някои от тях не знаеха как да вникват в сложен текст, други постоянно протакаха, трети не разбираха лекциите, а четвърти направо губеха ума и дума, когато трябваше да се явят на тест, и т.н.

След около година усетих, че вече мога да поставя правилна *диагноза* на всеки конкретен студент в какво се състои проблемът му. Но не успях да ги накарам да променят начина, по който учат, което, честно казано, ми се струваше странно. Та нали идваха при мен, защото знаеха, че нещата не вървят. Тогава защо не се вслушвах в съветите ми?

Защо трябва да надхитрите мозъка си

Решението на проблема дойде просто случайно. Един от студентите ме попита как съм започнал да се интересувам от паметта и аз си припомних курс, който карах като докторант. *Озадачи ме онази чудатост на паметта* – споделих аз. – Така-

ва огромна част от всичко, което мислех за вярно, изобщо не беше.

Още докато изричах тези думи, осъзнах колко странно вероятно звучат на студентите ми моите съвети за ученето.

Например *желанието* да учиш не оказва директно влияние върху учебния процес. Често пъти запомняш неща, които изобщо не си се опитвал да научиш. Предполагам всички знаете дали принц Хари е женен, къде е сгрешил Харви Уайнстийн и дали Брадли Купър играе главната роля във филма *Форест Гъмп*. Всички тези неща не сте ги учили; просто сте ги чули и те са се запечатали в съзнанието ви. Като студент в колежа, трескаво се опитвах да натъпча главата си с нови знания; и когато разбрах, че желанието за учене няма особено значение, доста се учудих.

Също толкова ме озадачи и фактът, че повторението – макар и обикновено да помага на учебния процес – изобщо не го гарантира. Например знаете ли какво пише върху банкнотата от един долар? От обратната ѝ страна е изобразен орел, но какво има над главата му? Като имате предвид колко много еднодоларови банкноти са минали през ръцете ви – при цялото това повторение – вероятно си мислите, че знаете много добре как изглежда тази банкнота.

Затова започнах да питам студентите си: *Моля ви, кажете честно: наистина ли изпробвахте стратегиите, които ви препоръчах?*

Повечето отвърщаха, че са ги пробвали, но не повече от веднъж. Проблемът не беше в това, че стратегиите им се струват странни, а в това, че когато ги прилагаха, ги смятаха за неефективни.

Това вече звучеше разумно; така погледнато, ученето прилича по-скоро на спорт. Ако искате да правите повече лицеви опори, можете просто да тренирате лицеви опори, но

много по-добре би било да се упражнявате да правите от трудните лицеви опори – например да се отпускате от пода и да пляскате с ръце. Такива не можете да направите кой знае колко, затова и ви изглеждат контрапродуктивни. *Та това е глупаво. Аз правя страшно много лицеви опори, но от тези правя само по няколко!* – бихте си казали. Не бива да забравяте обаче, че по-големите предизвикателства ще ви превърнат в по-силни в дългосрочен план. За разлика от това, ако правите лицеви опори на колене, *чувствате*, че нещата вървят страшно, защото можете да направите много, и то доста бързо, но очевидно подобно упражнение е по-малко ефективно.

Когато започнете да учите, мозъкът ви предпочита да правите еквивалента на лицеви опори на колене. Той ви насърчава да вършите неща, които са ви лесни, и ви кара да смятате, че те водят към успех. Тъкмо поради тази причина и моите студенти – оставени на самотек – отново се връщаха към старите си неефективни стратегии на учене. Да надхитриш мозъка си, означава да правиш умствени упражнения, които *изглеждат* по-трудни, но в дългосрочен план носят по-голяма полза.

Как да си служите с тази книга

Обучението в по-голямата си част – от 12-годишна възраст до висшето образование след колежа например в Медицинския или Юридическия факултет – има един и същи формат: човек учи, като ходи на лекции и чете сам. Познанията си демонстрира, явявайки се на тестове. Обучението е и нещо повече (понякога трябва да изготвите доклад например), но тези три задачи – слушането, четенето и явяването на тес-

тове – съставляват по-голямата част от работата на учащите. Затова в настоящата книга разглеждам именно тях.

Естествено, всяка от тези основни задачи има и подкомпоненти. Например, когато се готвите за тест, трябва не само да запаметите някои неща, но да разполагате и с подробни записки, от които да учите, да планирате в графика си време за учене и т.н.

Всяка глава от тази книга ви сочи пътя към успех в един от тези процеси. Сами можете да избирате кои глави да прочетете спрямо това кои аспекти от учебния процес искате да подобрите. Не е нужно да четете главите поред или да ги изчетете до една. Пък и съвсем не очаквам да използвате всички съвети в съответната глава. Предлагам ви набор от съвети, за да си изберете този, който ви приляга най-добре; ако той не даде резултат, пробвайте друг. Но не бързайте да отхвърляте определена стратегия само защото ви се струва, че няма да проработи. Не забравяйте, че много от тях могат и да звучат странно, а дори и за момента да ви изглежда така, сякаш не дават никакъв резултат! Съдете за ефективността на даден метод по резултатите, а не по това как се чувствате, докато го прилагате. Учителите могат да решат, че съветите към учениците са полезни, но в края на всяка глава има и раздел, който пояснява как да приложат същите принципи в класната стая.

Вашата памет е оръдие, а тази книга е наръчник за употреба, който ще ви даде възможност да се превърнете в независим обучаем. Не мога да ви обещаю, че ще започнете да учите без всякакво усилие. Мозъкът просто не действа по този начин и ако някой ви каже точно обратното... просто си грижете по-здравото портфейла, докато се навърта наоколо.

Но пък мога да ви обещаю много по-голяма ефективност. Ще ви покажа как да промените подхода си към ученето, за

да учите сами и за да може полаганите от вас усилия да дават много по-добри резултати. Ще започнете да учите по-бързо, а това, което научавате, ще остава в главата ви по-дълго. Единствено трябва да разберете малко по-добре как действа вашият мозък – и какви са затрудненията, които той среща. Тогава вече ще успеете да го надхитрите.