

Делая выбор, ты создаешь будущее



Обучение сопровождает человека на протяжении всей жизни. В первые годы мы учимся ходить, держать ложку, делать куличики. Это новая для нас деятельность и мы её осваиваем с помощью другого человека. В течение школьного периода ребенок развивает личностные качества и осваивает универсальные учебные действия, получает предметные знания. ВУЗ расширяет мировоззрение, учит человека мыслить масштабно. В этот период рядом с подростком снова взрослый, помогающий осваивать учебный процесс. Может показаться, что обучение на этом завершено. Но это не так. Жизнь будет ставить перед человеком новые задачи - другие, не относящиеся к получению знаний в том качестве, к которому он привык. Учителя, знающего ответы на возникающие вопросы и показывающего алгоритм их решения уже нет. И вот здесь человек проходит главный экзамен в своей жизни: на умение решать возникающие задачи самостоятельно. Кто-то справляется с этим спокойно и рассудительно, кто-то начинает паниковать, потому что в силу каких-либо причин не наработал данный навык. Значит, пришло время сделать это сейчас.

Когда дело доходит до обучения на протяжении всей жизни, существуют три основных закона, которые регулируют эту практику и помогают человеку оптимизировать свою жизнь и мышление.

Закон о сборе знаний

Чем больше знаний человек собирает по интересующему вопросу, тем легче принимать взвешенное решение. С большим количеством знаний появляется способность знать, что делать в различных условиях и обстоятельствах.

Появляется возможность эффективно действовать.

Закон практики

Чем больше практики, тем лучше результат. Другими словами, чем лучше человек справляется с выполнением определенной работы, тем больше работы он может сделать за более короткий период времени.

Закон улучшения

Постепенное улучшение приводит к небольшим изменениям, но со временем небольшие изменения приводят к более значительным изменениям. Таким образом, небольшие улучшения и изменения, которые человек совершает

сегодня, могут помочь ему получить долгосрочные вознаграждения и успех завтра.

Изменения происходят медленно, поэтому важно поддерживать мотивацию к достижению желаемого. Сделать это удобно с помощью графика своих достижений, где вы отмечаете успешное прохождение промежуточных задач, помогающих достичь поставленной цели.

Чтобы непрерывное образование стало привычкой, каждый вечер задавайте себе следующие вопросы:

- Что конкретно я сегодня сделал в плане обучения?
- Какие ценные знания я получил сегодня?
- Как я могу реализовать эти знания на практике в ближайшую неделю?
- Каков мой прогресс?
- Как я сегодня применил существующие знания?
- Какие ошибки в мышлении я сделал?
- Как я реагировал на людей, события и обстоятельства?
- Что я узнал о себе и о людях?
- Что я могу улучшить завтра, чтобы стать немного лучше?

Это позволит вам стать высокоэффективным, уверенным в своих силах и желающим ставить перед собой амбициозные цели и достигать их оптимальным способом.

Алла Колясникова, психолог ДТДиМ