

METODE DE NOTA 10 (De ce învață alții mai repede ca mine?)

<http://tehnicideinvatare.rs.ro/>



De ce învață alții mai repede
ca mine?

Horățiu Sasu

Metode de nota 10

Copyright © 2010 Horatiu Sasu

CAPITOLUL AL II-LEA

SECRETELE MEMORIEI

- (1) Doi tineri învață la aceeași materie, pentru un examen. Sau pentru ocuparea unui post bun, pentru care se dă concurs. Materia e greu de reținut, abstractă, iar primul are nevoie cam de 3 ore pe zi ca să învețe temeinic 5-6 pagini. Al doilea elev învață 6-7 pagini, din aceeași materie abstractă, în două ore pe zi. După o săptămână, tot al doilea își amintește mai bine decât primul ceea ce a învățat. Știi secretul?
- (2) "Grele sunt sancțiunile astea!" Uită-te și tu: la fiecare găsim aceleași condiții și aceleași consecințe, dar fondul e diferit: perioada de încercare, comutarea pedepsei, pentru ce pedepse se aplică... Greu! La una perioada de încercare e de atâta, la cealaltă pedeapsă perioada de încercare e alta, la a treia alta... De nu mi-ar veni subiectul ăsta!" se plânge un student la Drept care are un examen la Drept penal și se încurcă în condițiile de acordare a pedepselor. "Ba eu abia aștept să îmi "pice" subiectul ăsta!" se laudă un coleg. L-am înțeles în nici 20 de minute!" pretinde el. Se laudă?
- (3) Robert e în criză de timp. De aceea, pentru concursul la care participă, se pregătește astfel: "sare" peste rezumatul introductiv, iar concluziile de final le revede doar fugitiv. La concurs constată însă că a reținut destul de bine tocmai din partea introductivă și final. E normal?
- (4) Nici pe Andrei nu îl prea interesează rezumatul de la început și partea de sfârșit a lecțiilor, a cursului. La examen dezvoltă partea pe care o știe – cea din mijloc – și trece rapid peste concluzii. Dezvoltă cât poate de mult, dar ia o notă mai mică decât un altul, care a scris mai puțin. Are șanse să obțină o notă mai bună, dacă va cere să i se recorecteze lucrarea?
- (5) "Încă mai înveți ca melcul?" se distrează un tânăr la adresa contracandidatului său la același post. Amândoi se vor prezenta peste o săptămână la concursul pentru respectivul post, dar, în timp ce primul candidat învață zeci de pagini pe zi, al doilea preferă să învețe mai încet, parcurgând etapă cu etapă, chiar dacă e posibil să nu poată parcurge toată materia. Se va potrivi acum proverbul cu "cine râde la urmă...".
- (6) Uneori reții un material întins mai ușor decât unul mai mic. Ciudat, nu? Se poate face ceva?

"Memoria este o capacitate psihică absolut necesară, fără de care viața individului ar fi practic imposibilă. Pentru a înțelege această caracteristică a memoriei, să ne imaginăm pentru o clipă ce s-ar întâmpla fără memorie. Omul ar trăi într-un continuu prezent, sub influența datelor nemijlocite de reflectare, comportamentul său fiind haotic, spontan, fără durabilitate în timp; toate obiectele care ar acționa din nou asupra lui i s-ar părea absolut noi, necunoscute; el n-ar avea posibilitatea de a utiliza rezultatele cunoașterii, dimpotrivă aceasta ar trebui luată de fiecare dată de la început (un copil care s-a ars punând mâna pe plita încinsă ar

METODE DE NOTA 10 (De ce învață alții mai repede ca mine?)

putea repeta acest gest la infinit fără a învăța nimic); gândurile și acțiunile lui n-ar putea fi legate unele de altele; n-ar putea înțelege și învăța, n-ar putea rezolva problemele ivite în calea lui; viața sa psihică ar fi constituită din elemente disparate. Un asemenea om ar fi un neajutorat și viața sa ar fi nu numai dificilă, dar și imposibilă”.

Aceste cuvinte aparținând profesorului și psihologului român **Mielu Zlate** sunt sugestive în a reflecta rolul imens al memoriei pentru om. În lipsa memoriei omul s-ar asemana poate cu un animal (și câinele spre exemplu își recunoaște stăpânii, pe care învață să îi deosebească de străini, iar vițelul se uită la poarta cea nouă doar cât e... vițel), ba poate nici atât: eventual cu un bolovan lipsit de viață - în măsura în care știința acestui mileniu nu va demonstra totuși că înseși mineralele au memoria lor ancestrală.

“Secretele” memoriei”, odată cunoscute, aduc rezultate excepționale oricui dorește să învețe rapid și eficient.

Pornim pe drumul descoperirii lor de la bun început arătând că **procesul de memorare presupune trei faze**: întipărirea, conservarea (păstrarea) și reactualizarea.

O dată ce le vei cunoaște caracteristicile și cum să le folosești în favoarea ta, randamentul tău va crește simțitor.

A. Întipărirea

Ce te ajută și ce te dă înapoi

Numele sugerează un proces de tipul imprimării pe bandă de magnetofon sau pe peliculă foto. O impregnare fidelă și rigidă, de nealterat.

Dar nu aceasta este situația în cazul memoriei umane. Întipărirea, **de care depinde întregul ciclu ulterior al memoriei**, poate fi făcută cu rezultate superioare și cu un consum mai mic de timp și energie, dacă ținem seama de factorii care o influențează pozitiv sau negativ. Și anume:

1) Natura materialului: abstractul convertit în concret

Cu cât un material este mai concret (“intuitiv - senzorial”, spun psihologii), cu atât îți rămâne mai ușor în minte. Dimpotrivă, un material abstract (spre exemplu idei sau teorii cu un grad înalt de generalizare, în care exemplificarea concretă este sporadică sau absentă) este mult mai greu de întipărit și chiar de reținut. De aceea un material abstract este mai ușor de reținut dacă dai un **exemplu concret**. Bunăoară, în domeniul limbilor străine, regulile teoretice, generale, sunt mult mai ușor reținute prin câteva exerciții. În domeniul juridic, studenții de la Facultatea de Drept lucrează mult pe spețe, prin care reținerea și aprofundarea unor articole de lege e mult ușurată. În matematică și în disciplinele tehnice rezolvarea unor probleme concrete duce la înțelegerea unor formule mult mai repede decât prin “tocirea” acestora sau memorarea lor mecanică, iar autopsiile și lucrul cu microscopul sunt de mai mare ajutor studenților la Medicină decât orice atlas de anatomie (care, la rândul lui, e mult mai util decât “toceala” din manual).

În procesul de învățare **convertirea abstractului în concret duce la o memorare mai rapidă și indiscutabil mult mai eficientă.**

Ca să convertim și noi teoria: **ori de câte ori te "împotmolești" în ceva care și se pare greoi, arid, creează-ți un exemplu concret, sau, dacă nu reușești încearcă să-l găsești în alte părți** (ce bine e să ai mai multe surse de informare! Vei vedea mai târziu cum să o iei pe scurtătură cu ele).

La fel se pune problema și în cazul memorării unor fraze sau definiții atât de "încâlcite" încât par să nu aibă niciun sens: dă un exemplu!

Cum ți se pare următoarea definiție dintr-un curs de logică?

„O propoziție cognitivă este adevărată numai dacă informația (cunoștința) pe care o exprimă corespunde stării de fapt (obiectului) despre care se vorbește, este falsă dacă ceea ce susține nu este adevărat, este probabilă dacă nu putem stabili nici adevărul nici falsitatea ei”. Greu, nu?

Compară însă cu **exemplul**:

- (1) **adevărat**: metalele sunt bune conducătoare de electricitate
- (2) **falsă**: există cai înaripați
- (3) **probabilă**: numărul stelelor din galaxia noastră este par.

Dacă te ești atent la exemplele acestea reții definiția și mai ușor și mai temeinic². Ba chiar de multe ori reții exemplul și, la nevoie, recompi regula!

Aici ajută notițele și schematizarea, aspect pe care îl vom dezvolta mai târziu. Să nu cedezi niciodată ispitei învățării mecanice, căci este o capcană atât de amăgitoare...! Pe de-o parte **ceea ce nu înțelegi memorezi greu și uiți foarte repede**, iar pe de altă parte la examen (în special la examenele orale) profesorul îți poate cere să explici cu cuvintele tale ceva ce "ai învățat" mecanic, printr-un efort deosebit de memorare, dar fără să înțelegi o boabă. Și atunci să te vad! Ca să nu mai vorbim de confuziile pe care le fac cei cărora memoria le joacă feste, deliciul profesorilor în examene!

UN EXPERIMENT...

Interesant apare un experiment efectuat de un celebru psiholog, H. Ebbinghaus, care a constatat că pentru memorarea a 12 silabe **fără sens** au fost necesare în medie 16,5 repetiții, iar pentru memorarea a 36 de silabe tot fără sens au fost necesare 54 de repetiții. În schimb, pentru memorarea a 480 de silabe **cu sens**, care reprezentau șase strofe dintr-o poezie, au fost necesare doar **opt** repetiții! Alte și alte exemple, alte și alte experimente similare au reflectat timp de zeci de ani superioritatea memorării logice, bazate pe găsirea și folosirea relațiilor între obiectele și fenomenele care trebuie învățate.

Ca urmare, nu lăsa nici definiție neclară! În definitiv ai colegi care te pot lămuri, ai profesori, a căror sarcină este tocmai aceea de a clarifica tot ce nu ai înțeles, ai surse de informare nenumărate la dispoziție, ai orice ți-

² Exemplu preluat din manualul de **Logică** clasa a X-a, autori Petre Bieltz și Anghelina Istrate, Editura Didactică și Pedagogică București, 1990, pag. 7.

METODE DE NOTA 10 (De ce învață alții mai repede ca mine?)

ai putea dori ca să îți menajezi memoria și să îți consolidezi niște cunoștințe.

Cerința de bază a unei memorări deosebite e simplă: învățarea logică.

... și concluzia pentru mai bine

Mai întâi înțelege - abia apoi memorează!

Dacă materialul de memorat ți se pare neorganizat și nesistematizat, mai bine îl sistematizezi **tu** și numai apoi îl memorezi. Procedând astfel îți folosești gândirea, un ajutor enorm pentru memoria ta, un sprijin de nădejde în reușitele de acum și în cele de mai târziu.

Să luăm un exemplu.

Pentru cine învață limba germană, declinarea substantivelor este o piatră grea. Unele primesc o terminație, altele alta... dar parcă niște lucruri se repetă (intuim noi). Există varianta învățării textelor pe de rost – dar ai nevoie de o memorie foarte „încăpătoare”³ – sau varianta sistematizării.

Regula este următoarea: Substantivele de orice fel au la nominativ, la genitiv și la acuzativ plural aceeași terminație. La dativ plural se adaugă la această formă comună terminația **-n**, cu excepția substantivelor terminate la nominativ plural în **-n** sau **-s**; acestea au la plural la toate cazurile aceeași formă.

Ai înțeles, nu? Nici eu.

Dar o simplă schemă lămurește totul: dacă înveți germana vei recompuce orice cuvânt, la orice caz (nominativ, acuzativ...) după următoarea schemă:

Declinarea substantivelor la PLURAL

Caz				Subst. term. la N. pl. în:	
	Fem.	Masc.	Neutru	- r	-s
N. - e er (e)n s
G. - e er (e)n s
D. -n en ern (e)n s
A. - e er (e)n s
EXEMPLU					
N.	die Mütter	die Tage	die Kinder	die Kollegen	die Autos
G.	der	dere	derer	dern	ders
D.	denn	denen	denern	denn	dens
A.	die	die e	die er	dien	dies

³ Metoda a fost folosită cu succes de cunoscutul arheolog Heinrich Schliemann, descoperitorul legendarei Troia. În felul acesta a învățat foarte multe limbi străine, rapid și temeinic. Unii recomandă această metodă și chiar e folosită în anumite centre de studiere a limbilor străine.

CAPITOLUL AL V-LEA

AJUTOARELE FĂRĂ RIVAL ALE MEMORIEI

Memorarea nu poate fi accelerată și în alt fel? Dacă folosim culori, subliniem, încercuim și marcăm pasajele importante, ne ajută sau ne încurcă? În ce fel ne aduc sublinierile un deserviciu? Există culori “bune” pentru memorare și culori “rele”?

Ca să răspundem la astfel de întrebări se cuvine să discutăm despre încă un garant puternic al buneii învățări.

Mulți tineri o intuiesc, dar nu o aplică, iar alții o aplică incorect și se mulțumesc cu niște rezultate parțiale. După câțiva ani în care am încercat diverse metode și i-am ajutat și pe alții îți propun o metodă care constă în punctarea, în timpul învățării, a celor mai importante idei, cuvinte, date dintr-o frază sau dintr-un fragment. Rezultatul? O **reactualizare deosebit de eficientă**. Adică întreaga justificare a efortului de învățare.

NOȚIUNI

La acest capitol vom opera cu trei noțiuni diferite. Prima este “**sublinierea**”, care știe oricine ce înseamnă. A doua – “**încercuirea**”, noțiune care din nou nu are nevoie de definiție. În fine, a treia noțiune folosită este “**marcarea**”, care se referă la evidențierea cuvintelor prin “colorare”, prin trecerea creionului colorat pe toată suprafața ocupată de cuvântul pe care vrei să îl reții.

5.1. Sublinierea și marcarea

Metoda mult uzitată de tinerii care s-au obișnuit să învețe eficient este **metoda sublinierii** unor cuvinte atent alese. Tehnică simplă și logică. Folosită cu artă, sublinierea cuvintelor cheie va deveni curând o obișnuință, ba chiar o necesitate.

De la economist la fizicianul care, la rândul său se pregătește din teorie, nimeni nu este uitat; metoda permite **tuturor** celor care se pregătesc, pentru orice tip de examen, să tragă concluzii utile.

Metoda poate fi aplicată așadar de toți cei care au de memorat un material, indiferent de natura lui. Aparent singurii care ar fi privați de binefacerile metodei ar fi cei care se pregătesc pentru examenele de matematică (pură, cum spun ei) și care ar avea nu de reprodus ceva, ci de gândit. Cu toate acestea, în ultimii ani s-a accentuat tendința ca la matematică examenul de admitere să conștie și din puncte de teorie. În acest caz ar fi bine ca și matematicienii să arunce o privire asupra modului în care pot reține ușor și trainic întortocheatele condiții ale vreunei teoreme sau etapele demonstrației.

5.1.1. Cum să nu te încurci singur

Nu fă greșeala începătorilor: **evită cu orice preț încărcarea paginii cu culori!** Ce-ar fi dacă un cuvânt ar fi subliniat cu roșu, altul cu maro, altul cu negru,

METODE DE NOTA 10 (De ce învață alții mai repede ca mine?)

altul cu galben? S-ar ajunge, de la “monotonia în alb și negru” la tirania culorilor, care, în loc să ajute, aduce și mai mari deservicii. Și o durere de cap bonus.

Iar dacă totuși ai reușit “performanța” să subliniezi tot ce ai văzut tipărit, atunci mai fă-ți rost de un alt manual sau curs și ia-o de la început, dar mai ponderat.

Mai degrabă orientează-te înspre **sublinierea celui mai important cuvânt dintr-o frază, așa-numitul cuvânt-cheie**. În momentul reactualizării vizuale va “trage” după sine toată fraza.

Acest cuvânt important poate fi:

- subiectul frazei (se subliniază cel mai adesea)
- atributele și complementele care aduc o precizare absolut necesară
- criteriile de clasificare
- alte cuvinte a căror semnificație este foarte importantă în context.

Să luăm ca exemplu un pasaj din manualul de Istoria Românilor, clasa a XII-a, ediția 1992:

“Fără îndoială, principalul factor de unitate a triburilor geto-dace îl constituie originea lor etnică. Astfel, Herodot (în *Istorie*, IV, 93), cum știm, scrie despre *obârșia tracică* a geților; ceva mai înainte (IV, 17), însă, “părintele istoriei și geografiei” îi amintește pe “calipizi” (*kallipidai*), care trăiesc la vărsarea *Borysthenes*-ului.

Ulterior, istoricul *Ephoros* arată că “primii (locuitori) de pe lângă Istru sunt carpizii (*karpidai*)”. Este vorba de un trib daco-getic identificat de W. Tomaschek și V. Pârvan cu “carpodacii” (*karpodakai*), despre care relatează *Zosimos* în secolul V d. Hr.

Cea dintâi mențiune sigură a principalului etnonim nord-tracic, *dacii*, se păstrează însă de la *Caesar* (101-44 î.Hr.); în “Însemnările” sale despre războiul din Gallia (*Comentarii de bello Gallico*), renumitul istoric, general și om politic roman arată, la un moment dat (VI, 25), că “Pădurea Hercinică începe de la hotarul helveților”, continuă “paralel cu fluviul Danubius” (Dunărea) și se încheie “la hotarele dacilor și anarților” (*ad fines Dacorum et Anartium*).

Un alt vestit istoric latin, *Sallustius* (87-34 î. Hr.), într-o operă (*Istorie*) păstrată fragmentar, precizează că Danubius este numele pe care Istrul îl poartă în cursul său superior, unde “îmbrățișează (...) pământul germanilor”; pe cursul inferior, Istru străbate teritoriul locuit de *moesi*, care “sunt tot una cu vechiul neam aprig al geților”. Mult mai ample sunt referirile cuprinse în opera lui *Strabon* (...)

În această prezentare, textul este greu de reținut: puzderia de nume mai mult sau mai puțin cunoscute are darul de a zăpăci complet pe cel care vrea să învețe această materie. Vom face textul mult mai accesibil, stabilind de la început reguli clare:

- a) vom evidenția (“colora”) cu roșu numele istoricilor
- b) vom „colora” cu galben precizările importante, respectiv: „*obârșia tracică* a geților”, „calipizi”, „carpodacii”, „Cea dintâi mențiune”, „*dacii*”,
- c) iar ideile de o importanță secundară le subliniezi ușor cu creionul (le-am subliniat și în text).

Deci pregătește culorile și procedează în textul de mai jos așa cum tocmai am sugerat :

METODE DE NOTA 10 (De ce învață alții mai repede ca mine?)

“Fără îndoială, principalul factor de unitate a triburilor geto-dace îl constituie originea lor etnică. Astfel, Herodot (în *Istorie*, IV, 93), cum știm, scrie despre *obârșia tracică* a geților; ceva mai înainte (IV, 17), însă, “părintele istoriei și geografiei” îi amintește pe “calipizi” (*kallipidai*), care trăiesc la vărsarea *Borysthenes*-ului.

Ulterior, istoricul *Ephoros* arată că “primii (locuitori) de pe lângă Istru sunt *carpizii* (*karpidai*)”. Este vorba de un trib daco-getic identificat de W. Tomaschek și V. Pârvan cu “carpodacii” (*karpodakai*), despre care relatează *Zosimos* în secolul V d. Hr.

Cea dintâi mențiune sigură a principalului etnonim nord-tracic, *dacii*, se păstrează însă de la *Caesar* (101-44 î.Hr.); în “Însemnările” sale despre războiul din Gallia (*Comentarii de bello Gallico*), renumitul istoric, general și om politic roman arată, la un moment dat (VI, 25), că “Pădurea Hercinică începe de la hotarul helveților”, continuă “paralel cu fluviul Danubius” (Dunărea) și se încheie “la hotarele dacilor și anarților” (*ad fines Dacorum et Anartium*).

Un alt vestit istoric latin, *Sallustius* (87-34 î. Hr.), într-o operă (*Istorie*) păstrată fragmentar, precizează că Danubius este numele pe care Istrul îl poartă în cursul său superior, unde “îmbrățișează (...) pământul germanilor”; pe cursul inferior, Istru străbate teritoriul locuit de *moesi*, care “sunt tot una cu vechiul neam aprig al geților”. Mult mai ample sunt referirile cuprinse în opera lui *Strabon* (...)

Să recunoaștem că în această formulă textul este deja mai atrăgător. Pentru că e mai organizat și mai atractiv sub aspect cromatic. *Iar memoria vizuală, la rândul ei, te va ajuta* să reții că lui Herodot i s-au dedicat x rânduri, pe care, după ce le-ai prezentat, treci mai departe, fără să-ți mai pui întrebarea care pe mulți îi macină: “oare ar mai fi ceva de spus aici?”. Timpul e prețios în examen și a-l pierde cu asemenea întrebări înseamnă a-ți semna, de cele mai multe ori, căderea.

Iubite cititorule, aș vrea să ne înțelegem: poate că tu, nefiind atras de domeniul istoriei (sau chiar fiindu-ți antipatic), exemplul de mai sus ți s-ar putea părea nerelevant, pentru că nu e ceea ce te interesează pe tine. Într-adevăr, motivația e un stimul al învățării deloc de neglijat, iar dacă nu îți place textul ales ca exemplu s-ar putea să respingi și metoda, adică să arunci apa de baie cu copil cu tot. E greșit. Urmărește **principiile generale**, aplicabile în orice materie, dincolo de anumite exemple mai mult sau mai puțin corespunzătoare trebuințelor sau preferințelor tale. Poți să extragi din exemplele date esența modelului de urmat, reținând că:

Psihologii numesc metoda aceasta “a dublei stimulări” și îi acordă o **eficiență de 1,5-2 ori mai mare decât în cazul învățării care nu face apel la aceste mijloace**. Adică timp de învățare de 1,5-2 ori mai scurt.

Exersează și tu!

Înainte să începi să colorezi manualele și cursurile după care înveți, ia cele două fragmente de mai jos și prelucrează-le cum ai învățat. Ai greșit? Trage la copiator încă un exemplar și data viitoare va fi mai bine. Abia când te mulțumește ce ai făcut folosește tehnicile atunci când înveți:

SECRETELE SUCCESULUI ÎN EXAMENE

<http://tehnicideinvatare.rs.ro/>

Copyright © 2010 Horatiu Sasu



**Secretele
succesului
în examene**



Horatiu Sasu

SECRETELE SUCCESULUI ÎN EXAMENE

Gesturile sunt de aprobare sau de dezaprobare, de apreciere critică, de interes sau de dezinteres, de nerăbdare, de curtoazie (și nu sunt puține!) și așa mai departe.

5.15.1. Știi să profiți de gesturile de aprobare și de apreciere?

◆ Cel mai simplu și mai evident gest de aprobare este **clătinarea capului**, evident în sens aprobator. Poate că nici nu ar mai fi trebuit amintit datorită largii sale răspândiri, însă acest gest **scapă** elevului sau studentului care preferă să citească răspunsul fără a ridica privirile de pe foaie sau care se uită aiurea când răspunde. Dimpotrivă, cei care obișnuiesc să îl privească pe profesor în timp ce răspund au un dublu avantaj. Pe de o parte, după cum deja am arătat, atitudinea lor deschisă este în măsură să atragă de cele mai multe ori simpatia profesorului (regula generală este că pentru a construi relații bune cu o altă persoană, privirea noastră trebuie să se întâlnească cu a ei cam 60-70% din timp), iar pe de altă parte cei mai mulți știu că de multe ori profesorul îi aprobă **fără să-și dea seama** în cazul în care sesizează un semnal de nesiguranță din partea elevului sau studentului care a răspuns totuși bine până în acel moment.

◆ Aprobarea este sigură dacă profesorul înclină capul, îndreptându-și privirea puțin **în sus**. Acest gest indică și trezirea interesului ca urmare a expunerii pe care ai făcut-o – una peste alta un gest cât se poate de încurajator. Iar dacă **tu** faci acest gest poți câștiga simpatia profesorului. Astfel, se întâmplă destul de des ca profesorul să te întrerupă în timpul răspunsului, pentru a-ți atrage atenția că ai greșit și se poate întâmpla chiar să înceapă să-ți explice în ce constă greșeala. În aceste condiții faptul că tu îl ascuți înclinând capul și fixând privirea undeva în dreptul ochilor săi demonstrează receptivitate și dorința de a învăța din greșeala pe care ai făcut-o, caz în care de multe ori "sanctiunea" este mai blândă sau chiar lipsește. Depinde în ce stare de spirit l-ai găsit sau l-ai adus pe profesor!

◆ **Pumnul închis**, așezat pe obraz, adesea cu degetul arătător ațintit în sus, este un semn subtil de apreciere pozitivă din partea celui care ascultă. Atunci când observi un asemenea gest, dă-i înainte cu răspunsul, pentru că victoria e aproape!

◆ Un gest de apreciere pozitivă, dar de data aceasta nu a răspunsului, ci a persoanei noastre (față de care cadrul didactic are o oarecare simpatie) este unul din așa-numitele gesturi de curtenire care fac parte, se pare, din fondul nostru genetic. În fața unei eleve sau a unei studente pe care o simpatizează, profesorul face în cele mai multe cazuri gestul de a-și duce mâna la gât pentru a-și aranja cravata. Dacă nu poartă cravată, preferă (tot inconștient!) alte gesturi, cum ar fi: aranjarea gulerului, îndepărtarea unui firicel de praf inexistent de pe umăr, aranjarea butonilor, cămășii, sacoului sau altui obiect vestimentar sau netezirea părului (foarte frecventă!) pentru a avea un aspect exterior cât mai plăcut.

La rândul lor femeile (în cazul nostru profesoarele) folosesc cam aceeași gamă de gesturi ca și bărbații: își ating părul, își aranjează fusta sau (un gest tipic pentru femei) își aruncă ușor capul pe spate, privirea lor care denotă interes și aprobare fiind mult mai ușor de intuit și de interpretat decât a bărbaților.

Astfel de gesturi trebuie luate așa cum sunt, respectiv ca gesturi de **simpatie**, chiar dacă ele sunt la origine gesturi de curtenire. Nu cred însă că e cazul în examen. Eventual după...

◆ În cazul în care profesorul stă la catedră și adoptă o atitudine pe care tu o consideri ca fiind aprobatoare, deschisă sau în cel mai rău caz neutră, ai putea, pentru a-i atrage simpatia, să îi copiezi gesturile sau atitudinea. Cercetările în domeniul limbajului non-verbal au demonstrat că un astfel de gest captează interesul și simpatia celuilalt, ceea ce are ca efect apariția unor stări de relaxare și de înțelegere din partea persoanei imitate, deci a profesorului.

SECRETELE SUCCESULUI ÎN EXAMENE

Subliniez însă că efect pozitiv poate avea doar imitarea unor atitudini **pozitive** (de aprobare, interes sau apreciere) sau cel mult a unor atitudini neutre. **În nici un caz nu te apuca să imiți atitudini negative** (de dezaprobare, superioritate, antipatie). Efectul ar putea fi dezastruos. Nici nu copia atitudini de relaxare extremă – statul pe spate cu un picior pe genunchiul celălalt – dar dacă îl vezi relaxat relaxează-te și tu.

Iată însă că ne-am apropiat de grupa gesturilor care trădează o stare de spirit negativă. Să le vedem mai în detaliu...

5.15.2. Atenție, pericol!

◆ Cel mai important gest de evaluare critică (nu neapărat negativ, ci pur și simplu de evaluare) este **gestul mâinii sprijinite de obraz**, cu degetul arătător ridicat, în timp ce un alt deget acoperă buzele, iar degetul mare acoperă bărbia. Atunci trebuie să fii atent la explicații, amănunte, intonație, convingere.

◆ Picioarele așezate strâns unul peste celălalt și brațul pus de-a curmezișul pe piept indică o poziție de apărare în fața a ceva ce nu îi convine. În examen vei avea câteva milisecunde ca să te gândești ce anume îl face pe profesor să se apere... sau să dai tot ce poți în continuare (prezentând cum a făcut el la ore/cursuri, insistând pe ideile care îi place să le audă – știi despre ce vorbesc)

◆ Capul înclinat ușor **în jos** semnifică ostilitate: fie că profesorului nu îi place modul de prezentare (de cele mai multe ori e un semnal că trebuie să faci o prezentare mai detaliată), fie nu este de acord cu ceea ce spui - caz în care ar fi de preferat să prezinți numai aspectele de care (mai) ești sigur.

Reține deci că acest gest, deși negativ, are cauze diverse în afara calității răspunsului tău. Numai antrenamentul la câteva examene cu diferiți profesori te va ajuta să descifrezi corect sau măcar să intuiești ce îl supără pe profesor.

◆ Încrucișarea brațelor este în general un gest de ostilitate, de respingere față de o anumită faptă, afirmație sau împrejurare. Este unul din gesturile care se explică prin reflexul de apărare - chiar dacă nu eficient cu adevărat, cel puțin perceput ca liniștitor de către subconștient. E profesorul încurcat de amănuntele pe care le dai? Combini date adevărate cu date false?

Variante sunt nesfârșite. ***Te-ai pregătit să deduci ce nu îi place profesorului?***

◆ Gestul de **încleștare a mâinilor** indică atitudinea critică a profesorului față de expunerea noastră. Care se poate referi la răspunsul tău, la timpul prea mare alocat (pe care ar vrea să îl scurteze, dar nu știe cum, pentru că îl interesează să audă ceva anume în răspunsul tău). Cercetările efectuate de renumiți psihologi au dus la concluzia că acesta este un gest de frustrare, care semnalizează că cel în cauză își reprimă o atitudine negativă. Gestul are trei variante: coatele sprijinite pe masă, iar degetele încleștate înaintea feței; mâinile încleștate așezate pe masă, deci la același nivel cu coatele; și mâinile încleștate și lăsate în poală în poziție de ședere sau, în cazul în care profesorul stă în picioare, lăsate în jos.

Se pare că există o oarecare corelație între nivelul la care mâna este ridicată și gradul de dispoziție negativă a individului, în sensul că te înțelegeți cu atât mai greu cu un om cu cât acesta ține mâinile într-o poziție mai ridicată. E mult mai ușor să previi decât să remediezi. Evită deci să "obții" un astfel de gest, cu o astfel de semnificație! Indiferent însă de semnificația gestului, ai o singură șansă: mergi înainte cu răspunsul. Pentru că:

SECRETELE SUCCESULUI ÎN EXAMENE

- dacă e un simplu gest de evaluare a răspunsului ai toate șansele ca în câteva secunde profesorul să descopere și să îți ceară să treci la următorul subiect (ceea ce înseamnă că ai punctat decisiv la capitolul "impresie artistică")

- dacă e un gest negativ, impresia negativă se poate șterge printr-un aspect care, întâmplător, îi place profesorului

- dacă așteaptă să afle ceva la care ține fie va mai avea prea puțină răbdare, fie te va întreba direct ce îl doare

Așadar, în astfel de momente, continuă cu răspunsul. Nu cum fac unii care se blochează neștiind că au două șanse din trei să obțină victoria!

◆ O atitudine care poate fi după caz pozitivă sau negativă este cea compusă dintr-un semn dublu, respectiv din încrucișarea brațelor (atitudine negativă) și etalarea degetelor mari pe piept (uneori profesorul chiar bate tactul). Această atitudine înseamnă deopotrivă superioritate și agresivitate și îți poate fi în unele cazuri favorabilă. Spre exemplu atunci când deslușești din atitudinea profesorului că el încearcă să își manifeste doar superioritatea, fără a avea intenții agresive, această stare de spirit se asociază de multe ori cu un grad mai mare de înțelegere pentru "tinerii" care nu știu prea multe și pe care îi poate avea oricând la degetul mic. Dimpotrivă, dacă "ceva" îți spune că profesorul nu e în toane bune, încearcă să elaborezi un răspuns cât mai complet, pentru că se pare că nu prea e de glumă.

◆ Dacă vrei să știi cum își manifestă profesorul plictiseala, gândește-te ce faci atunci când ești tu însuși te-ai plictisit: îți sprijini capul în palmă, cu atât mai puternic cu cât plictiseala e mai mare. Trebuie deci să facem diferența între gesturile foarte asemănătoare prin care se manifestă plictiseala (capul e sprijinit complet de mână, ca atunci când nu vrem să ațipim) și gestul de interes și de aprobare, în cazul căruia mâna nu sprijină capul, ci este așezată **închisă** (pumn) pe obraz, adesea cu arătătorul ridicat înspre ochi.

Dacă profesorul este plictisit înseamnă că nu intenționează să pună prea multe întrebări suplimentare. *Foarte probabil nici una*. Sarcina ta se reduce în acest caz la o prezentare cât mai bună a subiectului. Mergi la sinteza de început, la introducerea foarte bună, la detalii, fără frică de întrebări suplimentare (adesea sunt doar formalități) și cu certitudinea că profesorul nu va interveni decât în cazuri grave să îți corecteze erorile din răspuns.

◆ Bătaia în masă cu degetul și tropăitul sunt semne de **nerăbdare**, și nicidecum de plictiseală, așa cum unii sunt tentați să creadă. Este momentul să dai tot ce ai mai bun! Prezintă, analizează, detaliază – și vei vedea ce se întâmplă.

◆ Dacă profesorul dezaprobă opiniile sau atitudinile tale, dar consideră că nu e cazul să-și dezvăluie propria părere, poate face un gest destul de des întâlnit, acela al culegerii de scame imagine de pe cămașă, sacou sau pantaloni. Atenție la un astfel de gest! El poate fi, așa cum am arătat, și un gest de simpatie. Diferența este că persoana care te antipatizează sau îți dezaprobă spusele are privirea ațintită în jos, în timp ce persoana care te simpatizează are o privire deschisă, de multe ori încurajatoare.

Programează-ți succesul la examene!

<http://tehnicideinvatare.rs.ro/>

Horatiu Sasu

Programează-ți
SUCCESUL
la examene!



Copyright © 2010 Horatiu Sasu

CAPITOLUL I

SUCCESUL FINAL-BINE PROGRAMAT DE LA ÎNCEPUT

1. Lupta pe două fronturi

Pregătirea pentru examen se desfășoară pe două planuri: pregătirea intelectuală și pregătirea psihologică. Ele își au o delimitare clară mai ales înainte de examenele importante și mai puțin sau chiar deloc înainte de „ascultarea” la clasă, la seminar etc. (deși nu strică să le ai în vedere).

Vom aborda în acest capitol pregătirea intelectuală, urmând ca și pregătirea psihologică (educarea voinței, folosirea motivației, evitarea descurajării, crearea ambianței stimulatoare etc.) să ți-o dezvălui pas cu pas în capitolele următoare.

Să mergem așadar pe principii și exemple.

2. Pregătirea intelectuală sau despre gustul succesului de zi cu zi

Oamenii de știință susțin că timpul are două dimensiuni de bază: o dimensiune obiectivă - reflectată în scurgerea timpului - și o alta subiectivă, resimțită diferit de fiecare dintre noi și deci extrem de variabilă de la om la om.

Există oameni care în același interval de timp memorează dublu față de alții. Au o capacitate mai mare de memorare, de organizare, o putere de muncă mai deosebită. Dar nu e totul, căci mulți mai fac ceva: sigur pornesc cu dreptul, planificându-și orice acțiune de anvergură mai deosebită - așa cum este pregătirea pentru examene. Iar printre aceste surse pe baza cărora îți programezi succesul se numără, îngropată pe nedrept într-o nepăsare uriașă, **planificarea** oricărei acțiuni - de la început și până la rezultatul dorit.

2.1. Când încep să învăț?

Întrebare actuală cu fiecare nou examen.

Fie că ești aproape de începerea pregătirii pentru sesiune sau pentru teză, fie că ești în plină activitate de învățare, va trebui să îți calculezi matematic intervalul de timp de care ai nevoie în a te pregăti!

Experiența te va ajuta să îți dai seama - fie și numai cu aproximație - câte ore poți alocă studiului în fiecare zi sau de câte ore de pregătire ai nevoie în total. Dar numai experiența nu ajunge. Uneori te va uimi să vezi că intuiția era să-ți joace o festă, minimalizând (de cele mai multe ori) timpul efectiv necesar pregătirii.

Un exemplu:

Programează-ți succesul la examene!

Ai de reținut 80 de pagini. Intuitiv ajungi la concluzia că în cinci zile treci de două ori prin materie.

Și acum începi calculele. Materia fiind grea, nu poți învăța mai mult de 2 pagini pe oră (e vorba de prima parcurgere a materialului). Deci e vorba de 40 de ore.

Știi din experiență că repetarea îți ia cam 50% din timp, deci încă 20 de ore, iar pentru „finisare” îți mai trebuie 12-15 ore. Total 72-75 de ore. Dacă numărul de ore de învățare pe zi alocate acelei materii este de 10, ai nevoie de opt zile ca să faci ce ți-ai propus.

E prea puțin timp la dispoziție? Vezi unde poți scădea numărul de ore (nu calitatea): poate un sfert din materie e mai ușoară (și mai tai, mai găsești scurtături și faci 35 de ore); poate repetarea ia mai puțin pentru că dacă ai folosit corect tehnicile de învățare etc (și atunci la prima repetare ai nevoie doar de 15 ore, iar la a doua de 10 ore și uite că deja ai câștigat 12-15 ore!).

Iar în calculul orelor pe care le poți petrece pe zi în fața manualelor sau cursurilor ia în considerare și evenimentele neprevăzute (o petrecere, o ieșire la un spectacol sau la „una mică”, un număr de minute sau ore necesare desfășurării unor activități casnice sau de interes personal și altele). Un program „strâns”, care nu ar admite nicio „ieșire” de acest gen, riscă să fie greu, dacă nu chiar imposibil de respectat. Te va sili să înveți contra cronometru și știi ce înseamnă. Să nu mai vorbim de iritarea crescândă din momentul în care îți dai seama că nu poți respecta programul pe care ți l-ai autoimpus, din cauza unor „fleacuri” cărora nu le-ai prevăzut un buget minim de timp.

Așadar, **începe din momentul pe care ți-l indică niște calcule elementare.**

Pornim în general de la gradul de dificultate al examenului, de la nivelul tău de pregătire și de la caracterul examenului: de sfârșit de semestru, de an, de bacalaureat, de admitere (în orice formă), de licență etc. Să explicăm.

Pentru examenele de sfârșit de semestru („teze”) pregătirea nu ia mai mult de câteva zile unui elev care s-a pregătit și pe parcursul semestrului, însă poate lua mai mult timp (7-10 zile pentru fiecare examen) unui elev mai slab pregătit.

Examenele de semestru, cele de bacalaureat, de an sau licență ridică mai multe întrebări. Dar problema se reduce tot la un calcul aritmetic: înainte de începerea pregătirii propriu-zise pentru sesiunea de examene iei în considerare în primul rând numărul de materii de pregătit. Apoi pentru fiecare materie în parte hotărăști gradul de aprofundare și numărul de repetări planificate, după care treci la calcularea, pentru fiecare materie în parte, a numărului de zile necesare pentru îndeplinirea sarcinilor propuse.

Spre exemplu, să presupunem că ai de învățat la trei materii: A, B și C. Vrei să parcurgi materia A de trei ori (o dată pentru familiarizare, de două ori pentru repetare). Să presupunem că vei parcurge pentru prima dată materia A **dată** în 5 zile (15 cursuri în ritm de câte trei pe zi sau 200 pagini parcurse în ritmul de 40 pe zi etc.). Pentru prima repetare ai avea nevoie de trei zile, iar pentru a doua de 2 zile. În total, 10 zile. În același mod vei putea stabili că pentru B ai nevoie de 8 zile, iar pentru C - de 15 zile. În total, pentru cele trei materii, va trebui să te pregătești 33 de zile. În același timp un altul, mai puțin dotat, s-ar

Programează-ți succesul la examene!

putea să aibă nevoie de 40 de zile de pregătire, sau, dacă se pregătește mai superficial, de 25 de zile.

Exemplul poate fi adaptat ușor de elevi sau de cei care se pregătesc pentru master, rezidențiat etc.

Așa încât răspundem la întrebarea din titlu:

Nu se poate vorbi despre un termen standard pentru începerea pregătirii, cu atât mai mult cu cât unele evenimente consumatoare de timp, care au loc în viața unei persoane, pot să lipsească în cazul alteia (deplasări, boală, aniversări, situații neprevăzute).

Matematica simplă ne poate scuti însă de multe neazuri acolo unde experiența și intuiția pot da greș.

2.2. Sugestii pentru alcătuirea unui program realist și adaptabil

- Un program realist trebuie să ia în considerare, în calcularea timpului de lucru, intervalele necesare unor activități zilnice indispensabile: servirea meselor, odihna, igiena proprie, relaxarea (de exemplu prin lectură), sarcinile casnice zilnice, eventual pregătirea la alte obiecte, meditațiile (nu au loc în fiecare zi, dar trebuie luate în considerare pentru zilele respective), chiar momentele de destindere de tipul petrecerilor cu colegii (uneori și perioada de revenire de ... după) sau al „ieșirilor” la munte și așa mai departe.

Asemenea momente trebuie bine calculate și eventual reprogramate (restrânse sau extinse, după necesități), pentru că își au totuși locul lor. Oricât am dori să învățăm 15 ore pe zi, totuși dacă numai odihna și servirea meselor ne cer 9 ore pe zi, iar igiena personală și sarcinile zilnice își cer drepturile lor, învățarea timp de 15 ore zilnic e o dorință irealizabilă.

- Un program adaptabil este cel care permite să se schimbe „pe ici, pe colo” ordinea activităților sau timpul afectat lor, fără a afecta însă esența: învățarea trebuie să se deruleze conform programării, indiferent de respectarea sau de refacerea restului programului. Dacă preferi să îți rezolvi problemele casnice dimineața între orele 8 și 10, în loc de 17-19, cum era planificat, făcând rocada cu alte activități, nu e nicio problemă; dacă, în loc să faci ceea ce ți-ai propus azi, realizezi ceea ce ți-ai propus de fapt a doua zi, amânând astfel intenționat sarcina de azi pe mâine, e o simplă chestiune de reorganizare. Cu totul altfel stă problema dacă, dintr-un motiv sau altul, vrând să înghesui într-o singură zi rezolvarea unor probleme pe care ți-ai propus să le rezolvi de fapt în trei-patru zile, nu mai ai timpul necesar spre a respecta programul de învățare și încalci continuitatea pe care ți-ai propus să o respecti.

- Revin la ideea ca în program să rezervi un timp „în alb” unor activități neprevăzute (dar care au șansa să apară cu cât sunt mai mult ignorate), activități a căror apariție te silește să îți rupi din cel mai prețios timp - cel dedicat învățării. Spre exemplu, alocă-ți o oră pe zi neprevăzutei (incluzând aici și întâzieri

Programează-ți succesul la examene!

neprevăzute asupra unui pasaj mai greu, o repetare a cărei necesitate apare pe parcurs etc.).

În cazul în care, din fericire, aceste neprevăzute nu apar (conform legii, tocmai pentru că au fost prevăzute), programul se poate reajusta foarte ușor, fie îndeplinind **anticipat** unele activități, fie pur și simplu profitând de ocazie spre a învăța ceva în plus față de ce ți-ai propus sau chiar spre a face o aprofundare a materiei, dacă și unde e nevoie.

- Nu confunda un program „plin” cu unul supraîncărcat! Mai bine programează-ți mai puține activități, dar pe care le vei putea **sigur** îndeplini, decât multe, dar care nu pot fi în niciun caz îndeplinite **așa cum e necesar** (superficialitatea nu are ce căuta aici!). Ziua are, totuși, 24 de ore.

Atunci când ai de învățat ceva și vrei să o faci temeinic, **calitatea** e cea care trebuie să primeze, iar nu cantitatea. Datorită faptului că volumul de material parcurs într-o zi este atât de dependent de calitate, mai bine acordă-ți un timp mai mare decât cel mediu pentru învățare, pentru a fi sigur că o să ai condiții să înveți temeinic.

Concluzia e ușor de desprins: **nu porni niciodată la drum cu un program supraîncărcat și alcătuit „la secundă”**, căci e mult mai profitabil să pornești la muncă liniștit și să-ți formezi bune deprinderi, decât să lucrezi mereu sub presiunea timpului și să ai insatisfacții repetate din cauza neîndeplinirii constante a „planului” și din cauza reprogramărilor permanente. Abia după ce deprinderile bune s-au format, vei putea să adaugi alte activități față de cele prevăzute inițial.

- Nu uita că învățarea pentru prima dată ia timp mai mult decât repetarea! Oricum ai începe, tot e necesar să îți alocați mai mult timp pentru prima parcurgere decât pentru repetare.

-Atenție la priorități! Nu toate materiile sunt la fel de importante, la fel de grele sau la fel de necesare în specializarea ta. Unele materii sunt mai interesante, chiar dacă sunt mai dificile, altele sunt mai „plicticoase”, chiar dacă volumul de material este mai mic. Altele necesită o documentare mai îndelungată și așa mai departe.

Important e, în acest caz, să grupezi materiile pe liste de priorități, deoarece e evident că priorităților urmează să le acorzi un timp mai îndelungat.

- Atenție la semnalul că ai evoluat față de început!

Care e acest semnal? Iată-l:

Pe măsură ce avansezi în învățare, se prea poate că „prioritățile” să se schimbe: materiile dificile, cărora le-ai acordat atenția cuvenită, să devină simple și familiare, documentarea din alte surse să fi avut deja loc, să fi apărut materii noi necesare în specializare etc.

- Ar fi bine ca regimul de pregătire pentru examen să excludă anumite activități care presupun o întrerupere sau a căror durată nu poate fi anticipată corect (spre exemplu, o vizită în alt oraș, programată să dureze o zi, se poate prelungi până a doua zi, din cauze diverse, iar pierderea de timp e destul de grea; o activitate de durată - precum antifonarea mașinii, curățenia sau zugrăvirea casei - poate să se prelungească în mod nedorit).