

**ЧОГО
НЕ ВЧАТЬ
У ШКОЛІ**

Як мислити й знаходити рішення

Візуальний навігатор для мозку



Харків
Моноліт Bizz
2026

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Зміст

Навіщо читати цю книжку	7
Усе пов'язано: рішення, мислення, інформація.....	8

Розділ 1. Як ми думаємо

Що таке мислення.....	12
Широта й відкритість мислення	14
Швидкість мислення. Чи треба думати швидко.....	16
Концентрація. Як працює увага.....	18
Я знаю! Як працює пам'ять.....	20
Логічно — отже, правильно?.....	22
Аналітичне мислення.....	24
Мислити критично — сумніватися в усьому?.....	26
Системне мислення	28
Стратегічне мислення	30
Креативне мислення	32
Пастки мислення	34
Як не потрапити в пастки мислення.....	36
Ментальні моделі: закони мислення.....	38
Ментальні моделі: закони ефективності	42
Що далі?.....	44

Розділ 2. Як ми використовуємо і створюємо інформацію

Як це — жити в інформаційну епоху.....	48
Можливості нашої епохи.....	50
Користуйся інформацією активно.....	52
Перевірй, правда це чи ні.....	54
Не піддавайся на маніпуляції	56
Як зрозуміти інформацію	58
Не бери на свій карб.....	60
Керуй своїм часом	62
Налаштуй зручну систему зберігання.....	64
Безпека в інформаційному світі	66
Світ творців і світ споживачів	68
Як донести свою думку	70
Не нашкодь! Як створювати й поширювати інформацію відповідально	72
ШІ — мій помічник у створенні інформації?.....	74
Що далі?.....	76

Навіщо читати цю книжку

Розділ 3. Як ми вирішуємо

Мої рішення	80
Раціональне рішення	82
Креативне рішення	88
Вибирати чи не вибирати	92
Якщо інформації бракує	94
Більше учасників — краще рішення	96
Як помилки впливають на рішення	98
Ідеальних рішень не буває	100
Що далі?	102
Джерела	104

Маючи голову та її здібності від народження, ми рідко замислюємося над тим, як вона працює. До неї не дають інструкції, а в школі немає предмета, присвяченого її використанню. Проте твоя голова — найцінніший інструмент, яким ти володієш. Процеси мислення, що відбуваються в ній, дають змогу усвідомлювати реальність, аналізувати інформацію, вирішувати й діяти.

Можна уявити голову як чорну скриньку: в неї надходить інформація, там вона опрацьовується і трансформується, а на виході з'являється результат — рішення.

У цій книжці ми розглядаємо кожен з етапів:

- Принципи роботи чорної скриньки: мислення, його типи (критичне, системне, аналітичне тощо), суперздібності, пастки й ментальні моделі.
- Як керувати інформацією, що надходить: одержувати потрібну, не тонути в інформаційному океані, а налаштувати корисний потік.
- Як створювати результат: як налаштувати своє мислення на вироблення оптимального рішення і які в принципі бувають рішення.

Робота цієї чорної скриньки — своєрідний кругообіг, що повторюється знову й знову: інформація — мислення — рішення. Його розуміння і вміння ним керувати — одна з найважливіших навичок цифрової ери.

Чи потребуєш ти такої навички? Тобі вирішувати!

У цій книжці мало тексту, зате багато сенсу

Вона розповідає про серйозні речі цікаво й захопливо. У ній безліч ілюстрацій, які допоможуть краще запам'ятати прочитане. Також у книжці є запитання для роздумів і розділ «Що далі?», у якому ми зібрали цікаві книжки й відео, щоб дати тобі можливість заглибитись у тему.

Усе пов'язано: рішення, мислення, інформація

«Що вирішити?» — одне з головних запитань нашого життя.

Способів багато, але будь-яке рішення спирається на мислення й інформацію.



Цей цикл із мислення, інформації та рішення повторюється знову й знову.

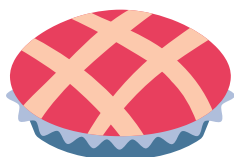
Уяви, що захоплюєшся кулінарією.

Страва — це рішення. Спочатку вирішуєш, що саме хочеш приготувати — наприклад, пиріг. Тобі будуть потрібні рецепт та інгредієнти.

Рецепт — це твоє мислення. Він визначає, які інгредієнти використовувати, скільки їх має бути і як їх приготувати.

Інгредієнти (борошно, яйця, цукор, яблука) — це інформація, яку ти опрацюєш.

НАВІЩО?



Твоя мета й результат, якого ти хочеш досягти. Це і є рішення.

Пиріг (рішення) не вдається без рецепта й інгредієнтів. Якщо рецепт невдалий — підібрано не найкращі способи мислення або воно хаотичне, — пиріг буде несмачним. Якщо інгредієнти низької якості — пропущено збір інформації чи вибрано поверхові джерела, — пиріг узагалі може не вдатися. Скуштувавши пиріг, ти розумієш, чи варто наступного разу змінити інгредієнти й рецепт. Так само результат рішення допомагає зрозуміти, чи слід шукати інший підхід.

ЩО?



Це інформація. Що саме тобі потрібно дізнатися й обміркувати. Яка інформація є принциповою для такого рішення?

ЯК?



Це мислення, його методи й інструменти, які найкраще підходять для цього рішення. Те, як саме ти опрацюєш інформацію.

Як працює мислення

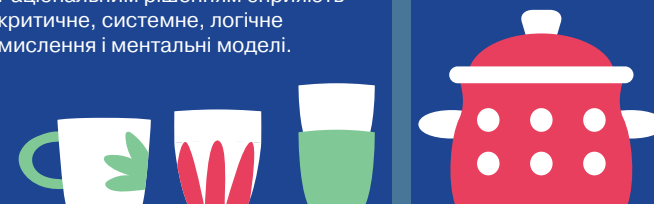
Для різних рішень тобі будуть потрібні різні інструменти мислення. Важливо навчитися правильно користуватися ними.

Автоматичні рішення

Автоматичним рішенням сприяють швидке мислення й пам'ять — у ній зберігається докладна модель світу, а також набуті вміння та навички. Коли виникає знайома чи звична ситуація, мислення миттєво пропонує нам відповідне рішення.

Раціональні рішення

Раціональним рішенням сприяють критичне, системне, логічне мислення і ментальні моделі.



Креативні рішення

Інноваційним рішенням сприяють креативне мислення, теорія розв'язання винахідницьких завдань (ТРВЗ) та інші творчі методи: аналогії, мозковий штурм, фрирайтинг. Далі ми розповімо про них докладно.



Навіщо нам інформація

Інформація — це дані, факти, відомості, які ми одержуємо, опрацюємо й передаємо. Це все, що ти читаєш, чуєш і бачиш. Усе, що зберігається у твоїй пам'яті як досвід і набір знань.

Коли ми щось вирішуємо, без інформації ніяк не обійтися. Знання та розуміння інформації роблять наші рішення більш обґрунтованими. А обґрунтовані рішення зазвичай найефективніші. Грамотна робота з інформацією — один із ключів до рішень, що ведуть до щастя й успіху.

Емоційні рішення

Емоційним рішенням сприяє здатність розуміти свої і чужі почуття (зчитування їх вербально й невербально), а також прислухатися до своєї емоційної реакції, яка відображає твій досвід і цінності.

Уяви, що вибираєш подарунок на день народження другові. Як думаєш, який це тип рішення і як найкраще діяти, щоб зробити вибір? Яка інформація стане у пригоді для цього?

ГЛАВА 1

Як ми думаємо

- Що таке мислення

ЧОТИРИ НАЛАШТУВАННЯ МИСЛЕННЯ

- Широта й відкритість мислення
- Швидкість мислення. Чи треба думати швидко
- Концентрація. Як працює увага
- Я знаю! Як працює пам'ять

ТИПИ МИСЛЕННЯ

- Логічно — отже, правильно?
- Аналітичне мислення
- Мислити критично — сумніватися в усьому?
- Системне мислення
- Стратегічне мислення
- Креативне мислення

ПАСТКИ МИСЛЕННЯ І МЕНТАЛЬНІ МОДЕЛІ

- Пастки мислення
- Як не потрапити в пастки мислення
- Ментальні моделі: закони мислення
- Ментальні моделі: закони ефективності

- *Що далі?*

Що таке мислення

Ми маємо дар мислення від народження. Але через те, що голова завжди при нас, ми повністю зливаємося з її здібностями й рідко замислюємося, що там відбувається і чому. А дарма. Уміння використовувати своє мислення як інструмент — одне з найцінніших. Воно відкриває двері будь-якій діяльності. І жодне рішення без нього не обійдеться.

Мислення — це процес пізнання і сприйняття навколишнього світу та себе в ньому. Мислення дає змогу дізнаватися, аналізувати, інтерпретувати інформацію. Пов'язувати причину і наслідок. Розв'язувати завдання. Узагальнювати й абстрагуватися. Створювати нове.

У мислення є особливість — воно пізнає щось нове опосередковано (через посередника): співвідносячи нове явище з тим, що вже має у своєму сховищі. Тому запам'ятовування й пам'ять відіграють у процесі мислення вкрай важливу роль.

Якщо на мислення дивиться вчений чи психолог, то бачить складний і багатогранний процес, який непросто описати в одній книжці, не те що в розділі. А ми постараємося так його спростити, щоб у тебе в руках опинилися практичні способи його використання.

Часто ми чуємо: «Думай критично» або «Використовуй системне мислення». Що ж це за мислення таке і де його взяти?



Тип мислення — це своєрідний фільтр, крізь який ти дивишся на інформацію. Таких фільтрів безліч. У книжці ми розглянемо шість найвідоміших.

Кожен тип мислення має свою мету, використовує свої підходи і ставить свої запитання. Тип мислення можна «вмикати» й «вимикати». У складних рішеннях фільтри накладаються один на одного, і типи мислення працюють одночасно.

Типи мислення



Логічне мислення
шукає причинно-наслідкові зв'язки.



Аналітичне мислення
дає змогу збирати, аналізувати й синтезувати інформацію.



Критичне мислення
допомагає поглянути з різних кутів зору й побачити ширшу картину.



Системне мислення
у всьому вбачає взаємозв'язки і взаємовплив.



Стратегічне мислення
дбає про майбутнє.



Креативне мислення
створює те, чого не існує, або поліпшує те, що є.

Чотири налаштування мислення

Наше мислення, як процесор комп'ютера, залежить від установлених програм. Налаштування цих програм дають змогу використовувати наш біологічний комп'ютер на повну потужність або обмежувати його.

Широта й відкритість

Ти можеш вибрати бачити світ широко у всьому його різноманітті, і тоді до мозку надходитиме багато різної інформації. Якщо ж ти вибереш дивитися на світ крізь малесеньке віконце страхів або вже наявного досвіду, робота мозку буде обмежена невеликим обсягом нової інформації. **Широта й відкритість мислення безпосередньо впливають на близькість твоєї картини світу до реальності і, як наслідок, на якість твоїх рішень.**

Концентрація і фокус

Концентрація, як лазерний промінь, дає змогу проникнути в саму суть, заглибитись у те, що ми пізнаємо. Якщо режим концентрації не ввімкнений, мозок блукає, скануючи предмет дослідження поверхово. Від поверхової уваги в пам'яті нічого не залишається, і мозок не може використати цю інформацію для своєї пізнавальної діяльності. **Режим фокусу допомагає вивчати складні явища і сприяє важливим рішенням.**

Швидкість

Робота мозку складніша, ніж робота процесора. Та й рішення людини складніші за ті, з якими стикається комп'ютер. Тому нам важливо вміти працювати і на низькій, і на високій швидкості мислення й розуміти, чим один режим відрізняється від іншого. **Уміння думати на високій швидкості дає змогу заощаджувати час і енергію, вирішуючи щось на автоматі. Низька швидкість мислення сприяє складним рішенням.**

Пам'ять

Наш мозок має дуже розумний механізм зберігання інформації, її розподілу на оперативну й постійну пам'ять, а також використовує різноманітні методи запису інформації та її відтворення з пам'яті. Але багато хто з нас майже не користується можливостями пам'яті за рамками базових. Мало хто знає і про її обмеження. **Щоб мислити ясно і знаходити вдалі рішення, вчися запам'ятовувати потрібне й не забувай про пастки пам'яті.**

Щоб ефективно користуватися мисленням, треба знати ще про кілька його особливостей. Іноді воно може підвести, видаючи бажане чи звичне за реальність. Ми навчимося розпізнавати й оминути такі **пастки мислення.**

Пастки мислення і ментальні моделі

Ми також дізнаємося, що мисленню можна задавати певну рамку, яка допоможе знайти відповідь. Це схоже на форму презентації чи структуру доповіді, яку тобі дає викладач: вони скеровують тебе в роботі, а ти шукаєш відповіді на вже поставлені запитання. Ми розглянемо кілька таких рамок — **ментальних моделей**, на які ти зможеш покластися в різних життєвих рішеннях.

Широта й відкритість мислення

Порівняй кімнати з панорамним вікном і малесеньким ілюмінатором: через що видно більше? Те саме з мисленням: погляд людини, яка мислить відкрито й широко, краще відображає реальність.

Не всі бачать світ однаково

Світ у сприйнятті кожної людини складається з різних частин.



У кожної людини цей набір унікальний — а отже, і світ в уявленні кожного матиме свої особливості.

Хіба те, що я бачу, не реальність?

Реальність — це те, яким світ і події в ньому є насправді. Те, що відбувається в реальності, відображають факти. Вони завжди правдиві — для всіх людей, за будь-яких обставин. Водночас фактів має бути достатньо для відображення картини загалом, а не лише окремих її частин. Наше уявлення про реальність називається **думкою**. Думки часто спотворюють реальність: прикрашають її або, навпаки, роблять похмурішою. Реальність від цього не змінюється. Якщо думку поділяє багато людей, вона не стає реальністю автоматично, адже навіть більшість може бачити лише частину картини (частину фактів).



Факт: Микола Лисенко — композитор, творчість якого охоплює **опери, інструментальні твори, романси**.



Думка людини, яка любить класичну музику та Лисенка: Лисенко — один із найвидатніших композиторів в історії.



Думка людини, яка віддає перевагу k-pop: Лисенко писав нудну й нецікаву музику, вуха в'януть.

Бачиш, як досвід та інтереси людини впливають на її думку? Водночас жодна з думок не є об'єктивною. Навіть експерт суб'єктивний, тобто обмежений власним досвідом, знаннями, настановами.

Навіщо потрібні факти і навіщо — думки

Наші дії та рішення базуються на інформації, яку ми одержуємо. Що ближча ця інформація до реальності (що більше в ній різноманітних фактів), то вищий шанс дійти зваженого й обдуманого рішення. А думки допомагають вибрати те, що краще для тебе особисто. Подобається фільм чи ні, як одягнутися в негоду, чи варто вирушати в похід — усе це приклади рішень, що базуються на особистому досвіді й уподобаннях. Однак важливо пам'ятати, що досвід і уподобання розвиваються все життя. І що більше обмежень ми собі ставимо, то одноманітнішими будуть наші досвід і життя.

Як побачити реальність серед думок

Наблизитися до розуміння реальності допомагає відкрите мислення. Поглянь, чим воно відрізняється від закритого.

Людина з відкритим мисленням

Знає, що її погляд на світ обмежений її досвідом, і намагається його розширити.

Запитує думки інших людей.

Не боїться пробувати нове й помилятися.

Може змінити думку, якщо зрозуміє, що не має рації, або дізнається нову інформацію. Сприймає помилки як кроки для розвитку і дає собі другий шанс.

Каже й думає: «Цікаво, треба вивчити...», «Чому ти так думаєш?», «Нічого, наступного разу вийде».



Людина із закритим мисленням

Вважає, що її погляд на світ — відображення реальності.

Впевнена у своїй думці й ніколи її не змінює.

Покладається переважно на себе.

Воліє робити те, що їй уже добре вдається, — так нижчий шанс помилитися.

Вважає, що помилки і промахи роблять її жалюгідною, а отже, треба їх уникати.

Каже й думає: «Навіть не намагайся мене переконати», «Не хочу нічого чути», «Що нового я там дізнаюся?», «У мене все одно не вийде».

Як тримати мислення відкритим

Не втрачай відкритості й допитливості дитини

Дітям усе цікаво, вони ставлять безліч запитань — і так пізнають світ. А дорослі часто соромляться запитувати, бояться здатися нерозумними, думають, що все вже знають. Це «закриває» наше мислення.

Не бери нічого на віру, запитай і вступай у діалог

Часто кажуть, що в суперечці народжується істина. Старайся почути інші думки і з'ясувати, чому люди думають так, а не інакше. Шукай інформацію в різних джерелах.

Уникай категоричності

Обережно вживай слова «завжди», «ніколи», «всі», «ніхто» — у світі мало що буває таким однозначним.

Пам'ятай, що твої знання про світ обмежені

Коли людина визнає, що знає далеко не все, то має можливість дізнатися більше. Якщо ж вона вважає свою думку правильною й остаточною, то втрачає здатність чогось навчитися. Вчені завжди сумніваються у всьому і переглядають навіть усталений порядок речей. Саме це рухає науку вперед.

Перетворюй проблеми на завдання

Замість того щоб журитися через невдачі й помилки, запитай себе: «Як я можу це вирішити?». Помилки і труднощі — це наш досвід. Вони не гальмують нас, а допомагають дізнатися більше й наблизитися до цілей.

Пробуй

Не бійся робити щось незвичне — завдяки цьому ти розвиваєшся і розширюєш свою картину світу. Приємно залишатись у своїй зоні комфорту, але чи ти хочеш так прожити все життя?

Швидкість мислення. Чи треба думати швидко

«Відповідає той, хто першим підняв руку!» — тобі напевне доводилося чути це в школі. З одного боку, нас заохочують мислити швидко. З другого — швидкі відповіді й рішення похапцем часто бувають хибними. Що ж робити? Коли треба діяти негайно, а коли зупинитись і подумати?

Два режими мислення

Психолог Даніель Канеман виявив і описав два режими мислення: швидке й повільне. За це відкриття він здобув Нобелівську премію.

Швидке мислення можна уявити як супергероя, який стрімко летить знайомим містом, миттєво все вирішуючи.

Повільне мислення радше нагадує вдумливого і відповідального студента: він не кваплячись обмірковує рішення, щоб переконатися, що вони правильні й безпечні.

Швидке мислення

-  **Спрацьовує миттєво**, автоматично й не потребує зусиль. Ми можемо одразу відповісти, скільки буде два на два. Або вести автомобіль, не замислюючись, де педаль газу і для чого вона потрібна.
-  **Піддається впливу почуттів.** Наприклад, ми з першої миті визначаємо ворожість у тоні співрозмовника або за запахом розуміємо, що продукт зіпсований.
-  **Покладається на інтуїцію**, на першу думку, вже набуті знання та досвід. Наприклад, ми швидко вибираємо знайому страву з усього меню в новому ресторані.
-  **Його неможливо «вимкнути».** Якщо на смартфоні з'являється повідомлення, ми вмиль вирішуємо прочитати його.

Повільне мислення

-  **Потребує уваги й зосередженості.** Щоб обчислити, скільки буде 17 x 24, або визначити, хто кого має пропустити на дорозі, потрібно докласти зусиль.
-  **Може керувати емоціями й реакцією.** Наприклад, ти не грубиш співрозмовникові, а залишаєшся ввічливим, навіть якщо від його слів усередині все закипає.
-  **Покладається на логіку й міркування.** Наприклад, у суперечці ми дослухаємося до співрозмовника і навіть можемо визнати його аргументи слушними.
-  **Більшу частину часу «вимкнене»,** активується свідомо. Наприклад, коли потрібно зрозуміти, що нам кажуть іноземною мовою.

Для чого потрібне швидке мислення

- Швидке мислення потрібне в повсякденному житті — ми легко й без зайвих зусиль виконуємо рутинні справи: готуємо сніданок, чистимо зуби, знаходимо дорогу додому.
- Завдяки йому ти легко даєш собі раду з простими завданнями: рахуєш подумки, впізнаєш друзів за силуетом і кольором одягу, збираєш речі до школи.
- Воно також дає змогу реагувати на негайні загрози: автомобіль на дорозі, різкий звук або запах.

А для чого — повільне

Повільне мислення важливо «вмикати» в ситуаціях, коли ми будемо плани або маємо вирішити те, від чого багато залежить: відповідаємо на НМТ, обираємо університет і спеціальність, купуємо дорогі речі, хочемо змінити щось у зовнішності, думаємо, з яким партнером пов'язати своє життя.

Швидкість ≠ розум

Може здатися, що розумніший той, хто швидше відповідає і реагує. Це не конче так. На швидкість впливають знання, досвід, особливості нервової системи. А розум передбачає здатність аналізувати, критично осмислювати, створювати щось нове. Немає сенсу поспішати, щоб здаватися розумнішим.

А тепер порівняй свої відповіді з правильними. Якщо в якійсь із них закралася помилка, найімовірніше, спрацювало твоє швидке мислення.

Правильні відповіді:

- Воду
- Білий
- 8 (7 дочок + 1 брат)

Що вибрати і чи треба вибрати

І швидке, і повільне мислення дуже потрібні нам для розв'язання різних завдань. Без швидкого мислення будь-яке просте завдання перетворювалося б на виснажливий вибір. Еволюція не дарма подбала про нас і забезпечила автоматичними реакціями. Але треба не забувати «вмикати» повільне мислення, яке вкрай важливе в серйозних складних завданнях і нових обставинах.

Спробуй швидко, не замислюючись відповісти на запитання:

- Що п'є корова?
- Якого кольору сніг?
- У сім'ї із сімома дочками в кожній сестри є брат. Скільки всього дітей у сім'ї?

Концентрація. Як працює увага

Три нові повідомлення на смартфоні, думка про тістечко в холодильнику, новий епізод улюбленого серіалу... Досить узятися за важливу справу — мозок одразу перемикається на щось стороннє. Від чого залежить наша увага? І як її поліпшити?

Як влаштована наша увага

Увага — це здатність концентруватися на чомусь. Від навички концентрації безпосередньо залежить те, як добре ми розуміємо інформацію, чи здатні побудувати логічний ланцюжок і знайти рішення, не заблукавши в абстрактних думках і реакціях.

Увага — це ресурс

Напевно, ти знаєш, що ми живемо в епоху кліпового мислення. Це означає, що порції інформації, яку ми одержуємо й засвоюємо, — новини, відео, тексти в інтернеті, навіть навчальні матеріали — стають дедалі меншими. Ми звично перескакуємо з однієї теми на іншу, притім зосередитися на чомусь одному щораз важче. Побачивши грубу книжку або довгий текст, ми відчуваємо стрес.

Однак багато що не може бути пояснене трьома реченнями. Щоб розвиватися, важливо мати навичку заглиблюватися в тему. Без концентрації не обійдешся. **Твоя увага — це ресурс.** За нього борються соцмережі, реклама, друзі та близькі. Пам'ятай, що ти і тільки ти маєш право розпоряджатися цим цінним ресурсом. Вчися розставляти пріоритети, спиратися на свої цілі й фокусуватися на їх реалізації.

Робити кілька справ одночасно — погано?

Можливо, тобі здається, що, спілкуючись у месенджерах під час сеансу в кінотеатрі або виконуючи домашнє завдання під музику, ти встигаєш більше. Але насправді це не так. **Багатозадачність, або вміння давати собі раду з кількома справами одразу, — це міф.** Наш мозок може якісно опрацювати лише одне завдання за одиницю часу. Якщо поставити перед ним кілька завдань одразу, він буде постійно перемикатися між ними, залишаючись на поверховому рівні розуміння. Немає розуміння — немає якості опрацювання інформації й потрібного результату. Якщо ти відкладеш телефон і сконцентруєшся суто на завданні, то виконаєш його значно швидше й запам'ятаєш матеріал краще.



Чому мені так важко сконцентруватися?

Просто ти ще не маєш навички. Неможливо без підготовки пробігти марафон. Концентрація немов «м'яз», вона потребує регулярного й послідовного навантаження.

Що з цим робити?

Якщо важливі справи стоять на місці, а твій час витрачається на дрібниці, ось кілька порад, які допоможуть домогтися більшої концентрації.

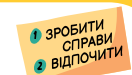
Тренуйся регулярно

Розвинути концентрацію допоможе проста вправа. Щодня протягом однієї хвилини стеж за секундною стрілкою на годиннику, не відриваючись. Після тижня постійного тренування збільш час стеження до двох хвилин, ще за тиждень — до трьох. Вправу важливо робити не менш як місяць. Тобі стане значно легше концентруватись. Усвідомлено дочитай і перечитай тексти до повного розуміння. Відчуваєш, що думки блукають під час прослуховування подкасту, — повернися до моменту втрати сюжету й прослухай знову.



Відклади перерву на потім

Коли виникає думка розв'язатися, скажи собі: «Я зроблю це, але за десять хвилин». Так ти знімеш із себе зайву напругу і, найімовірніше, встигнеш втягнутись у процес роботи.



Стеж за режимом

Увага — це функція мозку. Мозок дуже чутливий до браку сну й поживних речовин. Повноцінний сон, регулярне харчування й рух безпосередньо впливають на нашу здатність концентруватися.



Спробуй дихальні практики

Глибоке дихання забезпечує мозок киснем і допомагає йому працювати ефективніше. Почни з простого: зроби п'ять глибоких вдихів і видихів, не перериваючись. Поступово починай стежити за своїм диханням протягом 1–3–5 хвилин. Концентрація на диханні (один із методів медитації) — чудовий спосіб розвинути увагу.



Використовуй техніку «Помодоро»

Встанови на таймері проміжки часу для роботи (концентрації) і відпочинку (розслаблення). Не порушуй — якщо виділено 10 хвилин на концентрацію, не відривайся й не зупиняйся, доки цей час не мине. З розвитком навички ти зможеш концентруватися 20–40 хвилин, а відпочивати лише 5–10 хвилин.



Використовуй техніку «Порожня кімната»

Вибери завдання, на якому хочеш зосередитися. Перш ніж розпочати, заплющ очі й уяви порожню кімнату. Це твій уявний простір, куди можна складати все, що відвертає увагу. Якщо у процесі роботи над завданням думки починають тягнути тебе вбік, уявляй, як переносиш їх до порожньої кімнати, і повертайся до завдання.



Усувай фактори, що відвертають увагу

- Приготуй заздалегідь усе, що потрібно для роботи: канцелярське приладдя, воду і щось перекусити.
- Залиш сповіщення тільки в тих застосунках, звідки може надійти щось справді важливе або термінове.
- Попроси близьких не заважати тобі.



Відстежуй свій прогрес

Вести щоденник спостережень за собою — чудовий інструмент для формування будь-якої звички. Якщо працюєш над концентрацією, спробуй протягом місяця щодня записувати, чи було тренування, чи добре воно пройшло, чи вдається менше відриватися на щось другорядне, чи є ефект від практики в повсякденних справах, що ти відчуваєш. Не забувай хвалити себе за зусилля!



Я знаю! Як працює пам'ять

Наша пам'ять не жорсткий диск, на який записані об'єктивні дані. Вона суб'єктивна, помиляється, спотворює спогади, а іноді навіть ігнорує цінну інформацію. Чи можна покладатися на пам'ять, вирішуючи щось важливе?

Для чого нам пам'ять

Пам'ять — важлива частина того, як ми сприймаємо світ і себе в ньому. Спогади впливають на наші настанови, звички, характер. Без пам'яті швидке мислення було б неможливе. Інформація, що зберігається у пам'яті, також бере участь у вирішенні складних питань. Зазвичай ми не сумніваємось у її коректності. А дарма. Пам'ять не є об'єктивною. Вона вміє спотворювати інформацію й навіть продукувати хибні спогади. Тож як зробити пам'ять надійнішою? Навіщо запам'ятовувати те, що можна знайти в інтернеті

- **Щоб швидше навчатися:** кожне нове знання й досвід накладаються на те, що вже надійно збережене в пам'яті. У такий спосіб ти розвиваєшся.
- **Щоб бути добрим фахівцем:** було б дивно, якби інженер для кожного розрахунку шукав формулу в інтернеті, а редактор перевіряв кожне слово у словнику. Часу на роботу витрачалося б значно більше. І це не дуже зручно, еге ж?

Чому неможливо пам'ятати все

Уяви, що станеться, якщо пам'ять стане працювати на повну потужність. Ми пам'ятатимемо списки покупок, коди під'їздів, адреси й номери телефонів усіх знайомих... Для твого мозку це буде справжнім стресом. Забуття — корисна властивість нашої пам'яті, воно захищає її від перевантаження. Завдяки забуванню ми можемо пам'ятати лише важливу й потрібну інформацію. Проблема постає, коли ми забуваємо те, що хотіли б пам'ятати, і коли спогади спотворюються.

Як пам'ять може підвести

Помилки пам'яті спотворюють об'єктивну інформацію. Тож покладатися на пам'ять небезпечно: навіть якщо ми думаємо, що пам'ятаємо щось точно, насправді це може бути не так.

Ефект краю



Найкраще ми запам'ятовуємо ту інформацію, що міститься на початку і в кінці повідомлення. Цей ефект використовують у рекламі — вона часто починається або завершується слоганом. Іноді ця властивість пам'яті може недобре пожартувати з нас. Наприклад, перше враження про людину не дає об'єктивно оцінити її вчинки. Або сказане наприкінці повністю стирає з пам'яті суть розмови.

Хибні спогади



Багато хто з нас у запасі має дві-три історії з раннього дитинства, почуті від родичів. Ми чули їх стільки разів, що іноді думаємо, ніби були свідками цих подій. А ще можна «запам'ятати» те, що дуже хочеться. Незручно почуваєшся через запізнення на зустріч із товаришем — у пам'яті відкладається, що це він прийшов раніше.

Вигадані подробиці



Якщо спитати очевидців крадіжки, якого кольору була кепка на грабіжникові, багато хто одразу пригадає кепку, навіть якщо насправді на людині була шапка. Мозок чіпляється за одержану інформацію й додумує те, чого насправді не було.

Ці хитрощі часто використовують для того, щоб маніпулювати нашою пам'яттю. На сторінці 58 ми поговоримо про те, як протистояти маніпуляціям.

Як розвивати пам'ять

Не буває поганої і доброї пам'яті. Буває пам'ять тренована й не дуже. Ось кілька способів, які допоможуть краще запам'ятовувати інформацію.

Сформулюй настанову на запам'ятовування

Якщо поставити конкретну мету — наприклад, «вивчити будову клітини для контрольної з біології», — матеріал запам'ятеється значно краще, ніж коли просто читаєш підручник. Добре працює і план запам'ятовування: перед початком заняття можна поставити собі завдання запам'ятати п'ять основних тез учителя.



Зазвичай те, що цікаво, запам'ятовується саме собою. А те, що не викликає інтересу чи здається нудним, — не затримується у пам'яті. Якщо матеріал важливий, але не дуже цікавий, треба докласти більше зусиль, щоб його запам'ятати. Або знайти креативний спосіб запам'ятовування — за допомогою історії чи образів.

Залучи всі органи чуття

Уважно розглядай деталі, прислухайся до запахів і звуків, торкайся предметів навколо — так значно краще вдасться зберегти щось у пам'яті. Наприклад, почувши акорди знайомої пісні, ми подумки переносимось у момент, коли почули її вперше. Таку властивість пам'яті можна використовувати, щоб фіксувати значущі для тебе моменти.



Вигадай історію

Щоб запам'ятати п'ять країн — лідерів за чисельністю населення (Індія, Китай, США, Індонезія, Пакистан), можна вигадати історію, герой якої вирушає в навколосвітню подорож: зустрічає світанок у Тадж-Махалі, гуляє Великою Китайською стіною, фотографується зі статуєю Свободи, освоює серф на Балі та здійснює трекінг, милуючись краєвидами Гімалаїв.



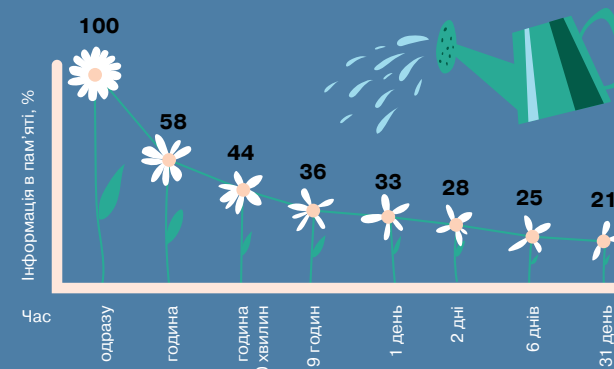
Шукай закономірності й асоціації

Запам'ятати 1861 рік можна, дібравши асоціацію до числа: «Моему братові 18 років, і він живе у квартирі 61».



Візуалізуй

Щоб згадати, скільки вікон у квартирі, іноді досить просто подумки прогулятися всіма її кімнатами. А щоб запам'ятати, що Амундсен досяг Південного полюса в 1911 році, можна уявити цифру «11» у вигляді двох лиж.



Повторюй

Якщо тобі потрібно запам'ятати матеріал надовго, спробуй його повторити. Німецький психолог Герман Еббінгауз з'ясував, що майже 60 % інформації ми забуваємо вже протягом першої години, а за тиждень у пам'яті залишається тільки 25 % від побаченого й почутого. Регулярне повторення допоможе зберегти інформацію в довготривалій пам'яті.