

Учиться правильно — значит учиться легко, быстро и весело

Гордон Драйден,
Джанет Вос¹

Во всём мире учителя ищут приёмы обучения, которые помогали бы ученикам, особенно младших классов, учиться легко и быстро. Они используют в своих методах данные об особенностях младшего возраста, результаты исследований мозга, уроки из мира шоу-бизнеса, рекламы, телевидения, музыки, танцев, кино, спорта, искусства... Главное, чего они хотят добиться — вернуть обучению радость. Своим опытом делятся американские учителя.

Некоторые из новых методик известны под различными именами: суггестивная педагогика, нейролингвистическое программирование и интегрированное ускоренное обучение.

Лучшие программы отличают три вещи: они интересные, быстрые и дают чувство удовлетворения. В самых лучших из них обязательно присутствуют расслабление, практические действия, стимуляция, эмоции.

Согласно результатам нашего собственного исследования и практике в школах, колледжах и фирмах, все хорошие тренинговые и образовательные программы основаны на нескольких ключевых принципах.

Легко и быстро протекает обучение детей в раннем возрасте, поскольку связано с исследованием нового и наполнено радостью открытия мира.

Можно ли представить двухлетнего ребёнка, который учится, неподвижно сидя целый день за партой? Конечно, нет. Ребёнок учится на практике, пробуя на вкус, на ощупь, нюхая, вертясь волчком, разговаривая, спрашивая и экспериментируя. И скорость его обучения поистине феноменальна.

Дети очень хорошо поддаются обучению, они впитывают всю доступную им информацию о происходящем, поступающую к ним из окружающей среды. К сожалению, после того как ребёнок покидает детский сад, очень часто обучение становится для него скучным. Оно перестаёт быть весёлым. Во многих школах по всему свету детей заставляют сидеть за партами тихо, ровными рядами, слушая учителя, а не исследуя, обсуждая, задавая вопросы и активно участвуя в изучении того или иного предмета.

Хорошие учителя понимают, что существующий метод — не самый лучший путь обучения, и поэтому они стараются обставить классные комна-

¹ Драйден Г. Революция в обучении. Пер. с англ./Гордон Драйден, Джанет Вос. М., ООО «Парвинз», 2003.

ты таким образом, чтобы облегчить и разнообразить образовательный процесс. Они используют живые цветы для запаха и цвета. Они вешают на стены классов цветные плакаты, в которых отмечаются самые важные идеи курса, — как словесно, так и в иллюстрациях, потому что есть большая вероятность того, что обучение во многом происходит на подсознательном уровне. Учащиеся «впитывают» содержание уроков, даже не задумываясь над ним.

Всё больше и больше учителей используют музыку, чтобы создать у учеников нужное настроение, когда те входят в класс. Многие украшают класс воздушными шарами, чтобы придать обстановке праздничный характер.

Один из лучших учителей Швеции Кристер Гудмундссон соглашается с этой точкой зрения: «С того самого момента, как учащиеся заходят в класс, атмосфера должна быть самой гостеприимной». А Чарльз Шмид — первопроходец в области новых методов обучения — установил, что использование музыки, способной воздействовать на настроение учащихся, позволяет ускорить процесс обучения по меньшей мере в пять раз. «И это работает повсюду — от детского сада до бизнес-семинаров по компьютерной технологии».

По мнению одного из ведущих европейских преподавателей, Тони Стоквела из Лихтенштейна, сложно переоценить важность ярких цветных плакатов. «Подходят проекционные слайды, картинки, перекидные лекционные плакаты, скреплённые сверху рейкой, но плакаты неизмеримо лучше, и все они должны быть развешаны по стенам до начала любого занятия. Они представляют собой периферийный стимул: их содержание отпечатывается в памяти, и это происходит на бессознатель-

ном уровне, даже если вы не обращаете на них внимания. Очень важно цветовое воздействие: красный цвет является предупреждающим, синий — прохладный, жёлтый рассматривается как цвет интеллекта, зелёный и коричневый обладают успокаивающим эффектом, они тёплые и дружелюбные. Никогда не забывайте о том, что эффективные плакаты оставляют сильнейшее впечатление в долгосрочной памяти. Они создают зрительные образы, которые можно в нужный момент вызвать в памяти, несмотря на то, что сознательно вы их не изучали».

По мнению канадских учителей Анны Форестер и Маргарет Рейнхард, большую роль в создании благоприятного климата на занятии играют разнообразие, сюрпризы, воображение: неожиданные гости, загадочные экскурсии, спонтанные проекты (день старых традиций, выставки домашних животных, исследования по инициативе самих детей), а также обилие чтения, письменных работ и дискуссий. Те произведения, которые читают дети, стимулируют подготовку театральных постановок и кукольных представлений, и дети занимаются этим всё более и более самостоятельно.

Класс редко бывает абсолютно тихим. Открытия, новая информация, искренняя радость при достижении успеха — всё это требует внешнего выражения. Если, входя в учебный класс или комнату для проведения семинаров, вы сразу чувствуете эту «атмосферу счастья», значит, первый шаг в создании правильного настроения на более эффективное обучение сделан².

С самого начала занятий совершенно необходима активная деятельность.

Следующий шаг — практическая деятельность, а именно то, что учащиеся или студенты должны

Гордон Драйден, Джанет Вос
Учиться правильно — значит учиться легко, быстро и весело

делать. Яркая разноцветная обстановка, плакаты и многое другое к этому моменту уже начали стимулировать тех, кто относится к **«зрительным ученикам»**. Музыка «затронула струны» в душах «аудио-учеников», а немедленно начавшаяся активная деятельность создала комфортную обстановку для **идеомоторных учеников**. Сочетание всех трёх стилей обучения обеспечивает активацию трёх уровней мозга: **мыслящего, чувствующего и действующего**. Но для раннего начала практической деятельности есть и другие причины.

Физические упражнения под музыку увеличивают приток кислорода к мозгу — а, как известно, для его работы требуются, в первую очередь, кислород и глюкоза. Определённые упражнения помогают раскрепощению учащихся — как умственному, так и физическому, способствуют их расслаблению. Канадский психолог и астроном Том Вуджек перечисляет многие из них в своей книге «Тренировка ума. Упражнения для развития развитого интеллекта»³.

Другие занятия могут «растопить лёд» и помочь участникам познакомиться друг с другом — и высвободить скрытые таланты и способности как в конкретной ситуации, так и вне её.

Преподаватели ускоренного обучения из США Либиан Лабияса-Кассон и Филип Кассон часто начинают международные семинары с игры «Бинго-люди». Участникам дают две минуты, чтобы они смогли пообщаться.

² Перед началом любого занятия с учителями Джинет Вос — один из авторов этой статьи, в течение часа расставляет необходимые стойки, развешивает по стенам цветные плакаты и проверяет готовность всей аудио- и видеоаппаратуры, в том числе проигрывателя компакт-дисков для воспроизведения музыки, которую услышат дети, входя в класс. Другой соавтор, Драйден, всегда настоятельно рекомендует учащимся перед посещением его инновационных семинаров съесть «завтрак для зарядки мозга», включающий свежие фрукты, а иногда даёт бананы — «пищу для ума» — тем, кто забыл позавтракать.

³ Изд. «Питер», СПб., 1996.

Специально подобранные виды активности могут создать хорошее настроение. Капелли из Австралии часто использует такой приём:

- Рассаживает их в парах с людьми, которых они никогда раньше не встречали; затем в течение 45 секунд все рассказывают наиболее интересные моменты из своего жизненного опыта; таким образом, каждый человек начинает занятие с того, что фокусируется на принесших успех проектах, укрепляя уверенность в себе.

- Массаж шеи и плеч друг друга под музыку для того, чтобы помочь людям расслабиться.

- Все участники поют специальную песню «Об отношении»: учащиеся произносят каждую букву слова «A-T-T-I-T-U-D-E» (отношение) и ритмично двигают руками под музыку.

Очевидно, что конкретная методика будет зависеть от того, проводится ли обычный школьный урок, семинар на специальную тему или вводную часть международного симпозиума.

Эрик Йенсен, автор книги «Суперпреподавание» (Eric Jensen, *Super-Teaching*) и один из основателей «Суперкэмп» (SuperCamp), уверен, что на обучение влияют два основных элемента: **состояние и стратегия**. Третьим, конечно же, является **содержание**. «Состояние» создаёт правильный настрой для обучения. «Стратегия» определяет стиль или метод представления информации. «Содержание» же составляет предмет обучения. Каждый

хороший урок содержит все три составляющие.

Однако многие традиционные системы школьного образования игнорируют «состояние», хотя оно и наиболее важно из всех трёх. «Дверь» к обучению должна быть открыта до того, как оно начнётся. И «дверь» эта — дверь в мир наших эмоций, «привратник обучения», первый этап на пути к состоянию максимальной готовности.

Не менее важно настроиться на «правильную длину волны» мозга. И здесь возникает, возможно, самое забавное противоречие: для того чтобы ускорить процесс обучения, надо «замедлить» свой мозг. Одна из «длин волн» мозга наиболее эффективна для глубокого сна. Другая — для вдохновения. Ещё одна, которая нам лучше всего знакома, используется в повседневной жизни, в активном состоянии бодрствования. Но многие современные исследования свидетельствуют, что для лёгкого и эффективного обучения наиболее подходит четвёртая «частота»: то состояние мозга, которое иногда называют альфа-состоянием.

Включите музыку. Десятки исследовательских проектов подтверждают, что музыка — очень эффективный «регулятор», позволяющий настроиться на альфа-состояние.

«Конечно, использование музыки для обучения не есть нечто новое, — сказал нам специалист в области ускоренного обучения Чарльз Шмид. — Например, мы учили под музыку алфавит — ABCD-EFG-HJK-LMNOP. Но за последние 25 лет мы невероятно расширили наши представления о действии музыки. Мы установили, что в определённом состоянии расслабления, которое она может вызвать, наш мозг максимально открыт и восприимчив к поступающей информации. Этот тип

расслабления **не** совпадает с процессом засыпания. Это состояние так называемого **расслабленного внимания**».

В основе современных представлений лежат результаты исследований, начатого в 1950-х годах болгарским психиатром и педагогом Георгием Лозановым. Он решил выяснить, почему некоторые люди обладают феноменальной памятью — суперпамятью.

После долгих лет исследований он пришёл к выводу, что у каждого из нас может возникнуть «оптимальное для обучения состояние». По его словам, оно наступает, «когда синхронизируются сердцебиение, частота дыхания и волн мозга, когда тело расслаблено, а разум сконцентрирован и готов к принятию новой информации».

Применяя результаты своих исследований на практике, Лозанов получил удивительные результаты, в частности при обучении иностранным языкам. К началу 60-х гг. «Берлиц», в то время крупнейшая в мире школа по изучению иностранных языков, гарантировала студентам знание 200 слов после нескольких дней обучения — в целом курс занимал 30 часов. По данным Лозанова, его болгарские студенты учили **ежедневно** по 1200 слов и, что весьма важно, запоминали более 96%. На его результаты опирались многие исследователи. Согласно Шмиду, «теперь мы знаем, что большинство людей может достичь этого идеального для обучения состояния без труда, легко и быстро. Один из ключевых моментов — глубокое дыхание. Другой — музыка, специально подобранная, с особым ритмом, который помогает расслабиться. Этот ритм составляет от 50 до 70 ударов в минуту».

Как правило, для достижения этого состояния используется

Гордон Драйден, Джанет Вос
Учиться правильно — значит учиться легко, быстро и весело

музыка композиторов школы «барокко», относящаяся к XVII и началу XVIII веков: итальянского композитора Корелли, венецианца Вивальди, француза Куперена и немецких композиторов — Баха и Генделя. Лозанов обнаружил, что музыка стиля «барокко» приводит тело и мозг в состояние гармонии. В частности, она даёт эмоциональный ключ к суперпамяти: открывает лимбическую систему мозга. Эта система не только обрабатывает эмоции, но и служит соединительным звеном между сознательным и подсознательным отделами мозга.

«Времена года» Вивальди — одно из известнейших музыкальных произведений. Слушая мелодии Вивальди, легко отбросить все посторонние мысли и зрительно представить времена года. «Музыка на воде» Генделя также успокаивает и расслабляет. Многие учителя используют в начале каждого занятия специально подготовленные музыкальные записи, дополняя их «словесными зарисовками», подходящими к музыке и помогающими вызвать расслабленное состояние, чтобы ученики могли сконцентрироваться на обучении.

Разрушение барьеров на пути к обучению. По словам Лозанова, существует три основных барьера на пути обучения: **критически-логический барьер** («Учиться в школе непросто, как же тогда обучение может быть радостным и лёгким?»); **интуитивно-эмоциональный барьер** («Я тупой, поэтому у меня ничего не получится») и **критически-моральный барьер** («Учёба — это тяжёлый труд, лучше уж я не буду высываться»). Надо понять, «откуда пришёл» ученик, наладить с ним более тесное взаимопонимание. Это поможет быстро и легко преодолеть сопротивление.

Ученики должны поставить перед собой цель и определить, каких результатов они ожидают от обучения. Если они будут знать, куда идут, их путь приобретёт чёткое направление. Согласно нашему опыту, **большинство людей идут дальше целей, которые они сами для себя установили** — возможно, это наиболее здравый принцип менеджмента.

На занятиях в классе мы даём задание сыграть в игру под названием «Зачем мне всё это?». Ответить на вопрос надо не только себе, но дать возможность участникам рассказать друг другу и преподавателям, что конкретно они хотят получить от занятия, от сегодняшнего дня или от целого года. Очень важно, как эту игру представляют участникам, особенно в школе. Многие ученики «из группы риска» выходят из себя, слыша традиционное вступление: «Сегодня вы узнаете то-то и то-то». Вместо этого хорошие преподаватели предлагают ученикам с самого начала поставить цель и определить результаты, которых они хотят добиться в ходе занятия.

Зачастую ученики приходят со своими планами — и не всегда принимают повестку дня преподавателя. Ключ в том, чтобы создать партнёрские отношения в процессе обучения, когда учитель готовит «шведский стол» из отдельных существующих частей учебной программы, а ученики решают, что они хотят получить.

Старайтесь зрительно представлять свою цель. Зрительное представление — мощный инструмент обучения. Не слишком хороший учитель мог бы сказать: «Не забывайте заниматься, иначе вы не сдадите экзамен» — это негативное подкрепление.

Эрик Йенсен предлагает два более удачных метода. Первый —

помочь учащимся точно представить, как бы они использовали в будущем открывающиеся для них новые знания. Смысл второго — внушить каждому ученику позитивную мысль, заставляющую его заглянуть в рабочую тетрадь в поисках конкретных ответов, которые можно было бы использовать в будущем. Невозможно переоценить утверждение: многие учителя даже не представляют, насколько разрушительными могут оказаться негативные идеи.

Вызывайте эмоции. Нельзя переоценить и роль эмоциональной лимбической системы мозга, которая ведёт к долгосрочной памяти; поэтому для хорошего обучения необходимо присутствие положительных эмоций. Тогда то, чему вы учителе, будет запечатлеваться в более глубоких отделах памяти.

Секреты хорошего урока. Во-первых: позитивность и ассоциации. Все хорошие уроки должны ставить на первое место ученика и вникать в персональные цели каждого. «Чем больше ты ассоциируешь, тем больше учишь». Прекрасной метафорой ассоциации с позитивным образом может служить цветок: «Что требуется, чтобы твой цветок рос?»

Сам урок также должен быть позитивным. Ведущий никоим образом не должен показывать, что занятие представляет собой что-либо иное, кроме развлечения. Нельзя допускать никаких высказываний наподобие этого: «Всё, перерыв заканчивается, давайте вернёмся к серьёзной работе».

Лозанов назвал процесс ускоренного обучения «суггестопедией» (suggestopedia), педагогией внушения. Внушение играет огромную роль в процессе обучения: у нас всё получается гораздо лучше,

мы уверены в своих силах, и мы терпим неудачу, если ожидаем её. Каждый взрослый наверняка наблюдал, как способности детей к обучению возрастают в благоприятной атмосфере. Все учителя, использующие методику Лозанова, стараются создать доброжелательную и весёлую атмосферу в классе. Хорошие специалисты используют все приёмы, чтобы подчеркнуть, насколько прост процесс.

Лозанов подчёркивает важность связей между сознательной и подсознательной частями уроков. Он верит, что каждый из нас обладает огромными потенциальными возможностями мозга, которые только и ждут, когда мы их применим. Он убеждён, что, вероятно, самая важная часть обучения происходит на подсознательном уровне и что хорошие учителя устраняют все барьеры в обучении благодаря тому, что их уроки логичны, этичны, увлекательны и не создают стрессов. Отсюда следует важность плакатов и «периферийного воздействия» как части урока.

В первую очередь — представьте крупный план. Очень важно представлять в самом начале урока его «общую картину», то есть давать обзор наподобие цельной картинки в мозаиках-головоломках, чтобы позднее все отдельные части легко вставали на свои места. Опять же, цельную картину могут хорошо раскрывать плакаты и другое «периферийное» оформление классов — ученики постоянно удерживают его в поле зрения.

Хорошая идея для вступительной части — рассказать историю. В начале обучения рекомендуются экскурсии, где можно увидеть реальную картину происходящего.

Подключите все органы чувств. Хорошие уроки всегда строятся так,

Гордон Драйден, Джанет Вос
Учиться правильно — значит учиться легко, быстро и весело

чтобы удовлетворять всем индивидуальным стилям обучения. Почти во всех системах школьного образования самый «заброшенный» стиль обучения — идеомоторный, то есть движение. Каждый опытный учитель обязательно использует в своей практике словесную стимуляцию, музыку, зрительные образы, но только действительно выдающиеся преподаватели включают в образовательный процесс, кроме всего этого, ещё и много действия, много движения, активное участие учеников. Даже если студенты относятся к ученикам-зрителям, они всё равно лучше усваивают информацию, принимая деятельное участие в процессе обучения.

Выйдите из роли лектора. Возможно, это и есть главное, что требуется от самого преподавателя. Все лучшие учителя — «активаторы», ведущие, тренеры, «мотиваторы» и дирижёры.

Старайтесь управлять «бессознательными» процессами. Поскольку последователи Лозанова считают, что большая часть обучения проходит на подсознательном уровне, то оформление классов, плакаты, язык телодвижений, тон речи и положительный настрой — существенные составляющие обучения.

Множество ролевых игр и разных «личностей». Учителя по системе Лозанова помогают учащимся «сыграть свою роль». Вряд ли есть более эффективный метод выучить естественнонаучные дисциплины, чем выступить в роли известных учёных или выучить историю, погрузившись в историческую обстановку.

Организируйте частую «смену состояний». Лучшие учителя используют частые «смены состояний», чтобы ученики переключались от пения к действиям, а затем к разговорам, просмотру картинок, стихам, дискуссиям в группе. Такое

переключение преследует двойную цель:

- подкрепляет информацию, передаваемую в соответствии с любыми стилями обучения;
- разбивает занятие на части для более лёгкого запоминания.

И то и другое играет большую роль в восприятии информации. Например, сейчас доказано, что на любом уроке учащиеся легче всего запоминают то, что им рассказывают в начале и в конце урока, а также какие-то яркие примеры, которые захватывают их воображение. Регулярные «смены состояния» могут значительно увеличить количество «первых» и «последних» моментов, а также число наглядных примеров.

Сделать ключевой составляющей каждого курса «обучение тому, как надо учиться». Наверное, это основной результат, которого ждут от любого обучения, поэтому подобные методики должны быть интегрированы в любую деятельность.

«Концерты» Лозанова. Возможно, самый важный вклад Лозанова в образование связан с ролью музыки: использовать музыку не только для того, чтобы расслабиться и ввести мозг в высоковосприимчивое состояние, но и для того, чтобы помочь новой информации «вплыть» в память. Лозанов рекомендует использовать два **концерта**. Первый концерт — то, что Лозанов называет **активным концертом**. Например, при изучении иностранного языка учитель даёт ученикам в игровой форме новые слова, используя в качестве общего обзора картинку. Ученик сидит и смотрит «кино в своей голове», а учитель в это время включает специально подобранную музыку и читает текст на иностранном языке под музыку. Он нарочно делает под музыку театральные жесты, соответствующие каждому сло-

ву. В этом нет ничего волшебного, именно поэтому проще выучить текст песни, чем запомнить все её слова с нотного листа. Музыка — своего рода носитель информации.

Вторую фазу обучения Лозанов назвал **пассивным концертом**. В нём учитель использует медленную музыку стиля «барокко». Её ритм составляет около 60 ударов в минуту — не больше и не меньше. В то время как первое прочтение материала было очень ярким, второе следует более естественным интонациям. Студентам предлагают закрыть глаза, если они хотят, но это необязательно. Они откладывают текст в сторону и представляют, что находятся, например, в театре в стране изучаемого языка, и слушают, как кто-то разыгрывает представление на заднем плане. Это, как правило, последняя часть занятия, после чего учащиеся идут домой. Может быть, они перед сном ещё раз бегло пролистают свою «песню» на иностранном языке. Ночью приступает к работе наше подсознание — и информация почти автоматически начинает перекладываться на хранение в «долгосрочную» память. Почитатели Лозанова утверждают, что использование музыки позволяет уложить 60% содержания в 5% времени.

Добавим, что даже самые большие энтузиасты методики Лозанова не рекомендуют применять его «концертный» подход на каждом занятии. Даже в таком чётко очерченном деле, как обучение иностранному языку, должно, вероятно, проводиться не более трёх занятий в неделю с использованием музыкальных концертов. На других занятиях рекомендуются иные методы обучения.

Обдумывание и сохранение информации в долгосрочной памяти. Обучение заключается не только в том, чтобы воспринять новую инфор-

мацию, — необходимо её обдумать и сохранить в долгосрочной памяти.

Обучение тому, как думать, — главное в любой образовательной программе. Опытные наставники широко используют в обучении «мыслительные игры» и «игры-размышления» как один из аспектов синтеза информации, наравне со «сменой состояний». На семинарах по бизнесу мы обнаружили, что лучше всего использовать забавные проекты — например, изобретение «мяча для гольфа, который невозможно потерять», или игру «А что, если?», беря при этом за основу предмет, сильно отличающийся от специфики деятельности каждой группы.

Для сохранения информации в долгосрочной памяти лучше всего подходят активные и пассивные концерты Лозанова. Они организуются таким образом, чтобы включать непосредственно систему долгосрочной памяти, где новая информация будет на подсознательном уровне соединяться с той, что нам уже известна.

Активируйте память, чтобы извлечь информацию. Хранение информации — только часть процесса обучения. Информация должна быть доступна, поэтому следующий шаг — «активация». Для этой цели можно использовать игры, обсуждения и сценки — «активировать» наши базы данных, а также укрепить обучающие ассоциации. В этом случае от учителя не требуется особых усилий. Наоборот, ученикам нравится самостоятельно ставить театральные представления, устраивать презентации, дебаты и игры. Учитель должен только дать им шанс рассказать о том, что они узнали, причём любым способом, который им нравится.

Применяйте полученные знания. По нашему мнению, настоящая

Гордон Драйден, Джанет Вос
Учиться правильно — значит учиться
легко, быстро и весело

проверка знания — отнюдь не письменный экзамен с тестами, где надо выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных. Главное — уметь использовать полученные знания, применять их в случае необходимости, желательна в реальной жизни.

Настоящая проверка эффективности курсов французского языка — это проверка вашего умения говорить по-французски. Реальная проверка курса по продажам — проверка того, насколько успешно вы можете продавать.

Вы учитесь играть на пианино, играя на пианино; учитесь печатать на машинке, печатая; кататься на мотоцикле, катаясь; выступать на публике, произнося речи перед людьми. Поэтому лучшие преподаватели и организаторы семинаров включают в программу обучения множество практических занятий, чтобы укрепить теоретические знания и помочь студентам научиться их применять на практике.

Превратите своих учеников в учителей. Как и на стадии «активации» знаний, очень хорошо было бы давать студентам возможность поработать в команде или в парах и подготовить собственные доклады по главным темам. Например, в группе повышения квалификации учителей задание может заключаться в формулировке специфических аспектов педагогической психологии. Всё больше и больше школ используют систему «напарников» или «приятелей», когда более опытный ученик помогает другому, при этом выигрывают оба.

Поощряйте создание карт памяти, они пригодятся и для повторения пройденного материала, а также для составления конспектов.

Карты памяти — это запись основных моментов обучения в том же виде, в каком мозг хранит информацию, — в виде дерева. Они становятся основным инструментом и процесса повторения.

Повторение, оценка и празднование побед. Даже очень хорошие ученики не будут постоянно осознавать, «что они знают то, что знают». Один из способов помочь им в этом — использовать в конце занятия быстрые переброски большого мяча. Игра облегчит повтор всей наиболее важной информации, которую они получили за день. Другой метод — повторение с помощью «пассивного концерта», в ходе которого также упоминаются все рассмотренные пункты.

После этого наступает один из наиболее критических моментов — самооценка. Именно на этой стадии каждый учащийся словно «закапывается внутрь», чтобы отыскать самые драгоценные «самоцветы», обретенные за день. Самооценка — это инструмент мышления более высокого уровня: раздумий, анализа, синтеза и только после этого — вынесения суждений.

Оценки других учащихся и инструктора тоже составляют важную часть в кульминационной части занятия, но всё же самая значимая — самооценка.

Другой метод повторения пройденного материала — это просмотр карт памяти или выделенных маркером самых важных моментов, или и того и другого: перед тем, как вы собираетесь ложиться спать в день занятия; на следующее утро; через неделю; через месяц; тогда, когда этот материал понадобится, или перед экзаменом.