Оглавление

Введение 9

Об авторе 11

Глава 1. Неоправданные ожидания. Все не так просто, как казалось 12

1.1. С чего начинается водительский путь 12

1.2. Получил права — что дальше? Радоваться или плакать? 14

1.3. Три сценария развития событий после получения водительского удостоверения 15

1.4. Почему одним все, а другим ничего 20

1.5. «Качели» в самостоятельном вождении 21

1.6. Есть три пути. Выбор за вами 22

1.7. С чистого листа. Мотивация 23

Глава 2. Почему ученики не могут самостоятельно водить после получения водительского удостоверения . . 25

2.1. Слабая подготовка при обучении в автошколе 25

2.2. А что же сам ученик? 28

2.3. Недостаточное время на обучение 30

2.4. Неправильное обучение автоинструкторов 30

2.5. Итоги главы 34

2.6. Как ученики вообще сдают практический экзамен в ГИБДД и начинают самостоятельно ездить, если в автошколе плохая подготовка 35

Глава 3. К чему стремиться при обучении вождению. Постановка правильных целей при обучении 37

3.1. Кто такой грамотный водитель 37

3.2. Сколько нужно времени, чтобы стать грамотным водителем 40

3.3. Итоги первых трех глав 41

3.4. Как разбудить интерес к обучению? Добавляем мотивации и ставим цели 44

Глава 4. Ошибки начинающих водителей при самостоятельном вождении 46

4.1. Легкомысленное, несерьезное отношение к вождению 47

4.2. Бездействие ученика при неудачных попытках водить. Неоправданные ожидания 48

4.3. Отсутствие дополнительного обучения 49

4.4. Начинать со сложностей 50

4.5. Не усложнять свое вождение 51

4.6. Чрезмерная подготовка к практике. Зависание на теории 51

Глава 5. Факторы, препятствующие началу самостоятельного вождения 53

5.1. Глобальные факторы 53

Незнание и непонимание теории 53

Неумение управлять автомобилем 55

Непонимание определенных функций и неумение ими пользоваться 56

Неумение выполнять определенные (базовые) маневры 57

Страхи при самостоятельном вождении 60

Заблуждения новичков 61

5.2. Сопутствующие факторы 62
Отсутствие своего автомобиля. 62
Нет поддержки и понимания со стороны. 63
Неумение пользоваться навигатором 65
Отсутствие парковочных мест во дворе (у своего дома). 68
Поломка автомобиля 69
5.3. Итоги главы 70

Глава 6. Как правильно изучать теорию 72
6.1. Что я подразумеваю под словом «теория». 72
6.2. Две причины, по которым не удается применить теорию на практике 74
6.3. Десять причин, препятствующих получению и запоминанию информации 78
6.4. Семь советов для понимания теории при ее изучении 91
6.5. Как понять, что не зазубрил, а усвоил информацию 95
6.6. Разница между «знать» и «понимать» 96
6.7. Итоги главы 98

Глава 7. Страхи и заблуждения при самостоятельном вождении. 100
7.1. Что такое страх и какие бывают страхи. 100
7.2. Бояться водить автомобиль — это нормально? . . . 103
7.3. Страх мешает или спасает? 103
7.4. Три группы страхов начинающих водителей. Метод здравого смысла 104
Группа 1. Страхи предстоящего события или действия 104
Группа 2. Страхи, основанные на прошлом опыте . . . 112

Группа 3. Внезапные страхи, возникающие в процессе управления 116
7.5. Как действовать? Используйте метод «Стоп» 118
7.6. Основные страхи начинающих водителей при самостоятельном вождении 121
Страх, что попадется маневр, который я не понимаю и не умею выполнять. 122
Вдруг я что-то нарушу, меня остановит инспектор, заберет права или выпишет штраф 124
Страх перед оживленными дорогами и пробками 126
Страх, что рядом больше не будет помощника и подсказчика 128
Страх поломки автомобиля при управлении им . . . 129
Страх неверно оценить ситуацию и не успеть правильно среагировать на нее 135
Страх попасть в ДТП 136
7.7. Заблуждения начинающих водителей 143
7.8. Техники, помогающие снять тревогу и успокоиться 147
7.9. Итоги главы 150

Глава 8. Прежде чем перейти к действиям 152
8.1. Как понять, что ты готов к самостоятельному вождению 152
8.2. Как подготовиться к самостоятельному вождению 154
8.3. Как проходят первые поездки у новичков. Предупреждение 158
8.4. Сложности при переходе от теории к практике . . . 159
8.5. Ошибки будут неизбежно. Что с ними делать 162

Глава 9. Алгоритм самостоятельного вождения. Пять шагов 164
9.1. От легкого к сложному 165
9.2. Почему нужно начинать с наставником. 165
9.3. Этап 1. Знакомство со своей машиной и ее изучение 168
9.4. Этап 2. Выезд на площадку 171
9.5. Этап 3. Первая поездка в город 174
9.6. Этап 4. Закрепление. Повторение. Работа над ошибками 175
9.7. Этап 5. Усложнение маршрутов и маневров 176
9.8. Дальше только время 179
9.9. Итоги главы 180

Глава 10. Психология водителя. Как применить теорию на практике 182
10.1. Теорию знаю и понимаю, а применить на практике не могу 182
10.2. Неправильное распределение внимания. Психоэмоциональные факторы 183
10.3. На что новичок постоянно отвлекается при управлении автомобилем 184
10.4. Как избавиться от страхов критики и осуждения 186
10.5. Как правильно распределять внимание при управлении автомобилем 192
Как научиться смотреть вдаль 193
«Режим неваляшки» 197
«Режим попугая» 200
10.6. Итоги главы. 207

Глава 11. Пять золотых правил безопасного вождения . . 209
11.1. Не ты, так тебя 209
11.2. Первое золотое правило — не торопись 212
11.3. Средняя скорость 215
11.4. Второе золотое правило — не отвлекайся 220
11.5. Третье золотое правило — не нарушай ПДД 223
11.6. Четвертое золотое правило — не садись за руль в плохом состоянии 224
11.7. Пятое золотое правило — исправный автомобиль 225
11.8. Итоги главы. 226

Глава 12. Ответы на часто задаваемые вопросы 228
12.1. Какую машину купить на первое время — новую или б/у? 228
12.2. Автомат или механика? 229
12.3. Клеить восклицательный знак или нет? 231
12.4. Шестой базовый маневр. О парковке 234
12.5. Как заправить автомобиль? Где? Чем? 237
12.6. Где покупать машину, у кого, через кого? Советы при выборе и осмотре 240
12.7. Что такое техобслуживание. Виды техобслуживания. В какие сроки проходить 242
12.8. Что должно быть в багажнике автомобиля. Грамотный комплект автомобилиста. 246
12.9. Итоги главы. 250

Заключение 251

Дополнительные ресурсы. 253