

Cytat na dziś:

„Uczyć się i nie myśleć-to strata czasu, myśleć i nie uczyć się- to niebezpieczeństwo”.

Konfucjusz



Jak się uczyć, żeby się nauczyć i jeszcze wiedzieć o co chodzi

Koniec roku zbliża się wielkimi krokami, najwyższy czas więc pomyśleć o ocenach końcowo-rocznych i dobrze wykorzystać pozostałe tygodnie. Sposobów uczenia się jest zapewne tak wielu, jak uczących się. Pandemia COVID-19 spowodowała, że praca własna jest podstawową metodą zdobywania wiedzy. Co więcej, tę wiedzę należy nie tylko zdobyć, ale też przyswoić, zapamiętać i stosować. Na szczęście jest kilka sprawdzonych sposobów, dzięki którym to zadanie może być wykonalne. Nawet więcej - może być całkiem przyjemne.

Najważniejsza jest motywacja. Czy wiesz czemu się uczysz? Co sprawia, że poświęcasz półtorej godziny swojego życia na naukę określonego przedmiotu? Po co wysilas się, czytając skomplikowany tekst? Co jest twoim motorem do działania? A czy znasz już termin „motywacja”?

Motywacja, to siła popychająca Cię do działania, w naszym przypadku do nauki. Jej rola w podejmowaniu i kontynuowaniu czynności jest nie do przecenienia, dlatego warto wiedzieć skąd się bierze i jak ją wykorzystać.

Twoja motywacja może wynikać z wewnętrznych potrzeb (motywacja wewnętrzna) np. sprawia Ci satysfakcję dobrze wykonane zadanie, lub cieszysz się z oceny którą dostałeś/eś. Może też pochodzić z zewnętrznych uwarunkowań, przyjętych na przykład przez stosowanie systemu kar i nagród (motywacja zewnętrzna). Obie mogą być bardzo pomocne i warto nad nimi pracować. Pamiętaj jednak, że to bez motywacji wewnętrznej, czyli energii pochodzącej od Ciebie, Twoje działania będą okupione większym wysiłkiem, a i o efekty będzie trudniej. Zainteresowanie i chęć zrozumienia są szczególnie ważne teraz, kiedy nie masz możliwości takich jak na lekcji- każdej chwili zwrócić się do nauczyciela, jeśli czegoś nie zrozumiesz (na odpowiedź online musisz zazwyczaj poczekać, dlatego niezbędnym staje się samodzielne zdobycie potrzebnych informacji).

Wcześniej nauczyciele stanowili całkiem niezły czynnik motywujący, sprawdzając zadania domowe, przeprowadzając kartkówki i sprawdziany i oczywiście regularnie oceniali Twoje postępy. Teraz kontrola nauczycieli jest znacznie mniejsza. Wiesz już, gdzie tkwi haczyk? Bez wewnętrznej motywacji trudno Ci będzie zmobilizować się do nauki w innym terminie niż tydzień przed wystawianiem ocen końcowo- rocznych.

Poniżej znajdziesz kilka najpopularniejszych technik motywacyjnych.

1. Wyznaczanie celów

Określ, co chcesz osiągnąć i zrób listę (np. poprawić kartkówkę, napisać wypracowanie, przeczytać fragment lektury) . Konieczność precyzyjnego zapisania celów pozwoli Ci rozwiązać wątpliwości.

2. Rachunek zysków i strat

Zastanów się, jakie korzyści możesz osiągnąć (dostaniesz dobrą ocenę, poprawić ocenę, zdasz do następnej klasy) A co możesz stracić? (nie posiedzisz na Facebooku?, nie utniesz sobie drzemki?, nie spotkasz się dzisiaj ze znajomymi?) Które rozwiązanie bardziej Ci się podoba?

3. Koncentracja na sukcesach

Porażka to nic innego, jak doświadczenie na przyszłość. Dzięki niej wiesz, jakie rozwiązanie jest nieskuteczne w danej sytuacji.

4. Podział materiału na małe części

Zbyt dużo do zrobienia na raz przerazi każdego. Podejmując się takiej pracy, prawdopodobnie nie uda Ci się osiągnąć oczekiwanych rezultatów. Nie będziesz w stanie utrzymać motywacji i koncentracji na odpowiednim poziomie. Natomiast materiał podzielony na mniejsze kawałki będzie dużo łatwiejszy do przełknięcia.

5. Przekonania na temat nauki

Przekonania, które przeszkadzają Ci w nauce, to na przykład: „To jest zbyt trudne”, „Uczenie się jest bez sensu”, „Nie chcę mi się tego robić”. Zamień je na zdrowe - „Kiedyś ta wiedza mi się przyda”, „Po zrobieniu tego dam sobie nagrodę ”.

6. Wzbudzanie zainteresowania

Ucząc się dowiadujesz się całej masy ciekawych informacji, do których przeciętni śmiertelnicy nie mają dostępu.

7. Wprowadzanie się w dobry nastrój

Będąc w złym humorze nic nam nie wychodzi. Smutek sprawia, że nie mamy motywacji ani ochoty na działanie. Z kolei złość może być pomocna. Złoszcząc się, mamy w sobie dużo energii, którą możemy wykorzystać w działaniu. Najlepiej jednak uczyć się, kiedy jesteśmy w dobrym nastroju.

Zanim zaczniesz się uczyć, zrób coś, co sprawi Ci przyjemność. Pobiegaj, posłuchaj ulubionej płyty, porozmawiaj ze znajomymi. Możesz ustalić zasadę - frajda przed ciężką pracą.

Nastawienie to kolejny czynnik wpływający na wyniki Twojej nauki.

I nie chodzi tu tylko o pozytywny stosunek do uczenia się (który oczywiście też ma niebagatelny wpływ na wyniki Twojej pracy), ale o na co jesteś nastawiony ucząc się. Inaczej mówiąc, po co się uczysz? Jeśli stosujesz słynne zakuć-zdać-zapomnieć, to właśnie tak się stanie. To jeszcze nie wszystko. Przy takim nastawieniu trudno będzie Ci skupić uwagę, łatwo będziesz się rozpraszał/a, a informacje będziesz przyswajał/a opornie. Brzmi straszenia, prawda? A wcale nie musi tak być. Kilka prostych kroków może to zmienić. Po pierwsze nastawienie na długotrwałe zapamiętanie i późniejsze praktyczne wykorzystanie informacji. Po drugie koncentrowanie się na tym, co robisz. Po trzecie rozumienie czego się uczysz. Po czwarte włączanie nowo nabytych informacji do Twojego systemu wiedzy. I oczywiście stawianie pytań, szukanie odpowiedzi i powtarzanie. Ten system się sprawdza z kilku powodów. Działalność na zapamiętywanym materiale - utrwała się w naszej pamięci to, czego dotyczyła nasza działalność. Im większy wysiłek intelektualny tym lepsze zapamiętywanie. Posługiwanie się pamięcią dowolną (a więc: koncentrowanie się na przedmiocie, wiązanie materiału w sensowną całość, refleksyjne podejście do materiału) sprawia, że materiał zapada w pamięć na dłużej. Dzięki temu twoja wiedza jest coraz większa, włączane są do niej coraz to nowe elementy. A im większa wiedza na dany temat, tym więcej dostrzegamy i łatwiej zapamiętujemy.

Kiedy musisz się nauczyć dużej ilości materiału albo musisz szybko coś opanować albo bez sprawdzających cię nauczycieli ciężko Ci się zabrać do nauki albo wszystko razem - przyda ci się umiejętność koncentracji.

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na jednej rzeczy, dzięki czemu nie atakują nas rozpraszacze. Wtedy pracujemy szybko, efektywnie a nauczony materiał zapada w pamięci na dłużej. Brzmi świetnie prawda?

I wbrew pozorom nie jest trudno osiągnąć taki stan. Kilka wskazówek powinno pomóc Ci w jego osiągnięciu.

-Do nauki wybierz miejsce które znasz i w którym dobrze się czujesz.

- Porządek i zorganizowana przestrzeń też się przydają. Schowaj niepotrzebne przedmioty, książki z których nie będziesz korzystać, przyciągające wzrok plakaty, urządzenia - wszystko, co mogłoby odwrócić Twoją uwagę w chwilach zwątpienia.

- Miej za to pod ręką wszystkie książki, notatki, kserówki, z których będziesz korzystał. Zapasowy długopis, kolorowe zakreślacze i kartki też mogą być pomocne.

-Dobrze przewietrz pokój. Zadbaj o prawidłowe światło, przy którym nie będą się męczyły Twoje oczy. Idealnie byłoby, gdybyś zaczynał naukę wyspany, najedzony (ale nie przejedzony!) i z pustym pęcherzem.

- Zaplanuj wcześniej, kiedy będziesz się uczył. Powiedz o tym rodzinie/rodzeństwu /znajomym/ i poproś, żeby w tym czasie Ci nie przeszkadzali. Będzie łatwiej, jeśli znajdziesz swoją ulubioną porę nauki i zarezerwujesz ją tylko dla siebie i książek. Zrób zapas herbaty i do dzieła!

Na początku pomyśl, czym będziesz się zajmował. Zaplanuj swoje działania, ale nie zapomnij o przerwach. Mózg szybko się nudzi i bez nich będziesz zmęczony, znużony i nie dasz rady zrobić tak wiele jakbyś chciał. Chęć zrealizowania planu to dodatkowa motywacja! A skoro już mowa o niej... Zastanów się po co się uczysz. Poszukaj w sobie pasji odkrywcy. Może znasz jakieś ciekawostki związane z tym przedmiotem? Może za chwilę też jakąś odkryjesz? Pomyśl co możesz zyskać dzięki nowo zdobytej wiedzy. Gdzie będziesz mógł ją zastosować. Motywując się lepiej skupiać się na sobie niż na innych (zobacz w punkcie dotyczącej motywacji wewnętrznej). Kiedy już zaczniesz się uczyć bądź pewny siebie. Wyobraź sobie, jak w skupieniu pracujesz , jak zapamiętujesz wszystkie wiadomości, jak osiągasz sukces. Powiedz na głos, że uda ci się opanować określony materiał/ przeczytać zadany rozdział/ napisać referat. Powtarzaj to od czasu do czasu.

Gratulacje! Właśnie zastosowałeś autosugestię. Sposób wzmacniania koncentracji jest bardzo indywidualną sprawą. Wypróbuj różne metody. Chodzenie, śpiewanie czytanie na głos. Skuteczne bo angażuje wiele różnych zmysłów. Przeznaczamy krótki odcinek czasu (np. pół godziny) na naukę, w tym czasie koncentrujemy się tylko na niej. Nie odzywamy się do nikogo, nie sprawdzamy telefonu, nie liczymy desek w podłodze. Kiedy czas się skończy, tu przydaje się stoper, możemy głęboko odetchnąć i zrobić przerwę. Jasno wyznaczamy cele i dążymy do ich zrealizowania. Cały czas nauki dzielimy na przedziały w czasie których uczymy się różnych przedmiotów. Zajmujemy się nimi po kolei, nie zapominając o przerwach.

Przerwy w nauce pozwalają ci się rozluźnić i zrelaksować. Ten efekt będzie jeszcze bardziej widoczny, jeśli wykorzystasz je ćwiczenia i przewietrzenie pokoju. Rezultatem będzie uniknięcie znużenia oraz mniej problemów ze zrozumieniem i zapamiętaniem materiału.

Co więcej, dzięki nim doświadczysz znanych z psychologii zjawisk- efektu pierwszeństwa i świeżości. Efekt pierwszeństwa polega a lepszym zapamiętywaniu pierwszej części materiału, dzięki drugiemu z nich najlepiej zapamiętasz ostatnie informacje.

Jeśli chciałbyś popracować nad swoją zdolnością koncentracji w wolnych chwilach rozwiązuź krzyżówki, sudoku, układaj puzzle. Te ćwiczenia są jak aerobik dla Twojego mózgu, dlatego poleca się je osobom starszym, ale dla ciebie też będą świetne. Nie zapomnij o regularnych ćwiczeniach i zdrowej diecie. Nawet najdrobniejsze czynniki mają wpływ na twoją naukę.

Wiesz już co masz zrobić? **Zaplanuj teraz swoje działania.** Dzięki temu nie tylko o niczym nie zapomnisz, nauczysz się nie tylko na sprawdzian, ale i zmniejszysz swój stres. A i mniej stresu, tym dłuższe życie, więc – planujemy :)

Dobry plan powinien być dopasowany do Twoich możliwości. Lepiej zaplanować mniej, ale zrobić wszystko, niż zaplanować za dużo i zniechęcić się już w połowie. Z tego samego powodu nie warto uwzględniać w planie wszystkich możliwych czynności, a zaznaczyć tylko najważniejsze zadania. Zbyt dużo szczegółów zaciemni obraz, a ich niewykonanie może przyczynić się do odstąpienia od planu w ogóle. Do każdego zadania dodaj odpowiednią rezerwę czasową. Weź pod uwagę czas którym dysponujesz, poziom trudności zadań i cel do którego dążysz. Usprawnisz swoją pracę planując również z czego będziesz się uczył. Zastanów się jakie źródła będą Ci potrzebne i jak uzupełnić ewentualne braki a unikniesz niepotrzebnej paniki w trakcie nauki.

Skoro znasz już teorię pora na trochę praktyki. Jednym z najpopularniejszych sposobów planowania jest plan Eisenhowera. Polega on na selekcjonowaniu działań według stopnia ich ważności i terminowości. Wszystkie zadania które chcesz wykonać wypisz na kartce. Kiedy skompletujesz już całą listę ustal kolejność wykonania. W tym celu odpowiedz sobie na kolejne pytania przy każdym zadaniu:

1. Co jest ważne?
2. Co jest pilne?
3. Czy muszę to zrobić osobiście?
4. Czy może to zrobić ktoś inny?

A teraz podziel kartkę na cztery części. Do część pierwszej (A) wpisz zadania bardzo ważne, bardzo pilne, których nikt inny nie może za Ciebie zrobić, do drugiej (B) zadania również bardzo ważne i bardzo pilne, ale przy których możesz poprosić o pomoc. Część trzecia (C) to bardzo pilne, mniej ważne i możliwe do przekazania, a część czwarta (D) to rzeczy z których w danej chwili możesz spokojnie zrezygnować. Oszacuj czas potrzebny na wykonanie każdej czynności i pomnóż go razy dwa- zyskasz bufor bezpieczeństwa, który może się przydać w niespodziewanych przypadkach. Zadanie wykonuj od tych zapisanych w części pierwszej.

Jak planować?

A -Bardzo ważne -Bardzo pilne -Tylko ja mogę to zrobić	B -Bardzo ważne -Mało pilne -Ktoś może mi pomóc to zrobić
C -Bardzo pilne -Mało ważne -Do oddania komuś innemu	D koszt -Mało ważne -Mało pilne -Tym się nie zajmuję

Przykładowy plan

A - Nauczyć się na przedmiot y <i>(lekcja jest jutro)</i> - Zrobić dwa zadania z mat. <i>(na poniedziałek)</i> - Kupić nowe buty <i>(jeszcze dwa dni jest promocja ☺)</i>	B - Przeczytać książkę na zajęcia <i>(dopiero za 2 tygodnie)</i> - Napisać referat <i>(moją część, pozostałe piszą A. i T.)</i> - Zrobić prezentację na lekcję x <i>(pomoże mi D.)</i>
---	--

C - Wyrzucić śmieci <i>(jeszcze nie ma tak dużo)</i> - Zrobić pracę domową z... <i>(K. da mi odpisać-ostatnio odpisywał ode mnie)</i>	D Kosz - Oddać książki do biblioteki <i>(Tata idzie w tamtą stronę, powiedział że wezmie)</i> - Ugotować obiad <i>(zamówić pizzę)</i> - Podlać warzywa na ogrodzie <i>(brat to robi-dogadamy się)</i>
--	--

Do zrobienia - Nauczyć się na przedmiot y - Zrobić dwa zadania z mat. - Kupić nowe buty - Przeczytać książkę na zajęcia - Napisać referat - Zrobić prezentację na lekcję x - Oddać książki do biblioteki - Ugotować obiad - Podlać warzywa na ogrodzie - Wyrzucić śmieci - Zrobić pracę domową z...	Ile czasu potrzebuję - 1,5 godz. - 25 min. - 4 godz. - 4 dni - 2 godziny 3 godz. 20 min. 1 godz. 20 min. 10 min. 15 min.
---	--

Czytanie ze zrozumieniem. Już w trakcie czytania możemy się dużo nauczyć i wiele zapamiętać. Najłatwiej osiągnąć to przez dobre zrozumienie treści i ich uszeregowanie.

Jeśli twoja praca z tekstem zakończy się na pamięciowym opanowaniu materiału szybko zapomnisz co czytałeś, o czym to było i kto to napisał. Żeby zdobyte wiadomości zostały z tobą na dłużej musisz je dobrze zrozumieć. To dzięki gruntownemu zrozumieniu treści nowe wiadomości będą włączone do systemu Twojej wiedzy i nie tylko pochwalisz się swoją wiedzą na sprawdzianie, ale także zyskasz umiejętność ich praktycznego zastosowania. Masz pod ręką zakresłacz? To dobry moment żeby je użyć. Podkreśl rzeczy najistotniejsze dla danego tekstu- definicje, cytaty albo ciekawostki, które łatwo skojarzysz. Inaczej zaznacz treści niezrozumiałe lub niejasne w kontekście Twojej dotychczasowej wiedzy. Łatwiej będzie Ci do nich wrócić i przypomnieć sobie co było trudne.

Jedną z najpopularniejszych form pracy nad tekstem jest robienie notatek. Dzięki nim materiał szybciej się utrwała- to dlatego że uruchamiana jest także pamięć sensoryczna, zwiększa się także koncentracja. Pamiętaj jednak, że pomocne notatki wymagają dużej aktywności myślowej. Dobrze zrobione unaoczniają informacje, związki między nimi, i oczywiście są nieocenione przy powtarzaniu materiału. Mechaniczne streszczanie tekstu pomaga tylko na krótką metę i tylko niepotrzebnie zabiera czas.

Każdy z nas musi sam wypracować najlepszy dla siebie sposób notowania. Do najpopularniejszych metod należy: robienie planu, konspektu, notatek terminologicznych i tezowych.

Plan to wykaz krótko sformułowanych kwestii poruszanych w danym tekście. Robiąc go, możesz podzielić tekst na części i nadać im własne tytuły. Innym sposobem jest formułowanie tez dotyczących podstawowych myśli tekstu.

Konspekt to chyba najpopularniejsza metoda. Zawiera podstawowe założenia tekstu i ich krótkie rozwinięcie. Wykonanie konspektu zacznij od przeczytania całego tekstu i zaznaczenia istotnych fragmentów. Kolejnym krokiem jest wynotowanie- ważne!- własnymi słowami wyodrębnionych informacji. Pomocne może się okazać także zanotowanie cytatów.

Po skończeniu pracy przeczytaj notatki i ewentualnie uzupełnij je. Bez względu na sposób notowania, pamiętaj o kilku uniwersalnych zasadach które ułatwia korzystanie ze stworzonych przez siebie materiałów.

-Notatki powinny być dla ciebie zrozumiałe.

- Możesz korzystać z dowolnych skrótów czy znaków jeśli tylko ich znaczenie będzie dla Ciebie oczywiste.

- Pracę z notatkami bardzo ułatwia czytelne pismo. Jasny i przejrzysty układ tekstu, wyróżnione definicje i kluczowe pojęcia pozwolą ci na przypomnienie sobie najważniejszych informacji bez konieczności czytania całego tekstu.

- I najważniejsza zasada- notatki powinny być sformułowane przez Ciebie, oparte na Twoich przemyśleniach a nie być tylko streszczeniem.

Dobre notatki pomagają, ale nie gwarantują sukcesu. Aby zdobyłą z takim trudem wiedzę utrwalić najlepiej wracać do nich co pewien czas. Kiedy już skończysz notatkę, przeczytaj ją jeszcze raz. Zastanów się, które rzeczy wydają Ci się najważniejsze, najciekawsze. Z czym się już spotkałeś, a z czym nie miałeś jeszcze do czynienia. Spróbuj postawić kilka pytań dotyczących przedmiotu i poszukać możliwych odpowiedzi. Aktywne powtarzanie pozwoli Ci na lepsze utwalenie materiału.

Masz poczucie że w schemacie ty plus książki i zakreślacze czegoś brakuje? **Spróbuj uczyć się wspólnie ze znajomi.** Oczywiście on-line to też możliwe- od czego są komunikatory. Pamiętaj jednak, że zbyt liczna grupa to raczej zapowiedź imprezy niż podnoszenia poziomu wiedzy. Mniejsza liczba uczestników uchroni was przed konformizmem, zapewni możliwość krytycznego myślenia, korzystania z wiedzy i doświadczeń innych osób. Skuteczność tej formy nauki zależy od przygotowania uczestników. Najlepiej zaplanować ją po samodzielnym przerobieniu materiału. Im dokładniej zapoznać się z nim w pracy indywidualnej, tym łatwiej będzie wymienić poglądy, rozwiązać wątpliwości i wspólnie poszukać odpowiedzi na nurtujące was pytania. Ta forma nauki jest skuteczna, ponieważ wymaga od Ciebie dużej aktywności. Wzajemne przepytывanie, dyskusje, tłumaczenie niezrozumiałych fragmentów i uświadamianie sobie swoich braków to jej istotne zalety. Nie każdemu odpowiada taki sposób, ale może warto spróbować?

Masz już notatki i opanowałeś materiał. Niestety, jeśli go nie utrwalisz, po pewnym czasie nie będziesz miał dostępu do nabytej wiedzy. Po pewnym czasie możesz mieć wrażenie, że kiedyś już się o tym uczyłeś, ale nie będziesz w stanie przypomnieć sobie szczegółów. To co zostanie w Twojej głowie to tylko ślad pamięciowy. Aby tego uniknąć **powtarzaj materiał.** Najlepsze utwalenie wiedzy zapewniają powtórki po upływie: 10 minut, 1 godziny, 1 dnia, 2 dni, tygodniu, miesiącu, 6 miesiącach i roku. Dzięki temu twoja wiedza będzie zgromadzona w pamięci długotrwałej, a ty będziesz mógł korzystać z niej kiedy tylko będziesz miał ochotę. Powodzenia!

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

<http://wiecejestem.us.edu.pl/>