

Jak uczyć się efektywnie?

1. Jasny cel.
2. Wpływ rodziców.
3. Rytm dobowy.
4. Podstawowe prawa zapamiętywania.
5. Styl uczenia się.

1. Jasny cel.

„Pewien profesor występujący przed liczną grupą studentów wyjął duży słoik, postawił go na stole, po czym włożył tam kilka dużych kamieni. Zapytał swoich słuchaczy, czy według nich słoik jest pełny. Chórem odpowiedzieli, że tak. Gdy nauczyciel usłyszał odpowiedź, wyjął torbę ze żwirem i wysypał jej zawartość do pojemnika tak, że żwir wypełnił puste miejsca między kamieniami. Zrobiwszy to, zapytał znowu "czy słoik jest pełny?". Uczniowie, jeszcze bardziej zdezorientowani, nadal odpowiedzieli, że "tak, teraz jest już pełny". Wtedy nauczyciel wyjął torbę z piaskiem i wysypał go do słoja, wypełniając puste miejsce. Zapytał potem "Czy naczynie jest już według was pełne?". Jak się można domyślić, uczniowie przeczuwając zamiar nauczyciela, odpowiedzieli, że "nie". I słusznie, bo wziął szklankę wody i wlał płyn do słoika. Po wypełnieniu naczynia wodą, zapytał: "Jaka według Was prawda wypływa z tego doświadczenia?". Jeden z uczniów podniósł rękę i odpowiedział szczęśliwy, że "nieważne ile mamy do zrobienia, zawsze znajdzie się miejsce na więcej zadań!". "Nie", krótko odpowiedział stary profesor. "Morał tej historii jest taki, że gdy nie włożymy na początku kamieni, później będzie to już niemożliwe". Uczniowie przyjęli tę prostą i oczywistą prawdę milczeniem, a nauczyciel zapytał ich: "Czym w Waszym życiu są te duże kamienie? Czy jest to zdrowie? Rodzina? Rozrywka? Realizacja marzeń? Najważniejsze jest to, aby jako pierwsze "włożyć" do naszego życia "wielkie kamienie", czyli to, co jest naszym priorytetem. Inaczej, wypełniając czas drobiazgami, nie uda nam się zrealizować naszych marzeń. A mówiąc bardziej "przyziemnie" - nie uda nam się wiele osiągnąć, bo zawsze znajdzie się coś, co będziemy robić zamiast poświęcania uwagi rzeczom najważniejszym. Ta historia w bardzo prosty sposób tłumaczy, jak dużo czasu potrafimy zmarnować na drobiazgi, nie interesując się rzeczami ważnymi. Aby nie tracić czasu, musimy poznać podstawy wiedzy na ten temat. Istotą całej wiedzy o organizacji czasu jest poczucie celu. Czyli tego, co w danej dziedzinie chcemy osiągnąć. Gdy wiemy, dokąd zmierzać, droga staje się dużo prostsza i przyjemniejsza.”

W tym momencie można zadać sobie samemu kilka pytań: Na którym miejscu pod względem ważności jest nauka? Jaki ważny cel pozwoli mi zrealizować? Uzyskać promocję do następnej klasy? Ukończyć szkołę średnią? Zdać pozytywnie egzamin maturalny? Uzyskać wysoki wynik na maturze i wstęp na wybrane studia? A może zdobyć kwalifikacje zawodowe i rozpocząć pracę? Założyć rodzinę i mieć środki na jej utrzymanie. Jakikolwiek ten cel by nie był dobrze jest go mieć i wiedzieć, po co mi ta nauka i wykształcenie. Odpowiedzenie samemu sobie na te pytania nada sens temu, co robi się w tym momencie i pozwoli też na określenie rodzaju i ilości pracy, która musi być wykonana.

2. Wpływ domu rodzinnego.

Dobre praktyki	Czego unikać
Służenie przykładem – jeżeli rodzice czytają książki i czasopisma (nie tylko program TV), często dyskutują na różne tematy, mają swoje hobby czy grają z dziećmi w gry edukacyjne, wówczas ich dzieci będą bardziej skłonne poszerzać swoją wiedzę, gdyż będzie im się to wydawało naturalne.	Rozpieszczanie – dziecko nie musi podejmować wysiłków, żeby osiągnąć upragnione cele, bo rodzice wszystko „podają na tacy” i odgadują każde marzenie, spełniają życzenia, nadskakują. Takie postępowanie rodziców osłabia motywację syna lub córki.
Pomoc w nauce – należy zachęcać dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów (np. zamiast zawsze sprawdzać błędy ortograficzne – nakłonić dziecko do korzystania ze słowniczka) oraz pomagać mu, gdy sobie nie radzi (tłumaczyć, wskazywać źródła wiadomości, przepytować dziecko z materiału, korygować błędy gramatyczne i nawyki wymowy, pokazywać przykłady itp.). <u>Nigdy nie należy odrabiać za dziecko prac domowych!</u>	Nadopiekuńczość rodziców - stale wyręczane i kontrolowane dzieci nie mają okazji nauczyć się podejmowania decyzji, ponoszenia ryzyka; czują się więc zależne i niekompetentne; są przekonane, że nic same nie potrafią (rodzic mówi: „Ja to zrobię, tobie się to nigdy nie udaje. Ty zawsze zapominasz!”). Po pewnym czasie w młodym człowieku pojawia się wyuczona bezradność.
Traktowanie rodzeństwa na równi – dziecko faworyzowane zazwyczaj będzie starało się być w centrum uwagi, a dyskryminowane będzie się chowało w cieniu.	Rywalizacja z rodzeństwem - poczucie nieustającej konfrontacji, porównywanie i walka o względy rodziców stwarzają atmosferę ciągłego zagrożenia, frustracji oraz niesprawiedliwości.
Interesowanie się problemami dzieci – małe dzieci mają naturalną skłonność do opowiadania swoich przeżyć rodzicom. Tylko od rodziców zależy, czy będą tak postępowały, gdy dorosną. Jeżeli reakcje dorosłych na problemy są przesadzone albo sprawy dziecka są traktowane jako mało ważne, wówczas kontakt będzie stawał się coraz bardziej zakłócony. Młodzi ludzie nie będą szukali pomocy w rozwiązaniu problemów u rodziców. Nic nie da wypytywanie się czy groźby. Jeżeli rodzic będzie wiedział, w czym tkwi kłopot,	Dzieci manipulatorzy (poczucie władzy nad otoczeniem nie sprzyja rozwijaniu samodyscypliny koniecznej w pracy nad wyznaczonymi celami; mali tyrani to często dzieci skłóconych, zbyt pobłażliwych albo zapracowanych ponad miarę rodziców oraz jedynacy uwielbiani przez najbliższych)

<p>zazwyczaj będzie mógł pomóc i udzielić wsparcia.</p>	
<p>Właściwa organizacja czasu – pilnowanie, aby dziecko miało wystarczająco dużo czasu na zabawę, ruch, czy swoje hobby. Dzieci zdolne i ambitne często potrafią długo i wytrwale się uczyć, ale mogą być przemęczone i przyplącić to skrzywieniem kręgosłupa. Ważne jest też sprawdzenie ilości czasu poświęcanego na telewizję czy komputer, w celu uniknięcia uzależnienia.</p>	<p>Chaos w domu (chaos i nieuporządkowany tryb życia utrudniają przystosowanie się do szkolnej rutyny i wypełnianie obowiązków oraz akceptację ograniczeń)</p>
<p>Zapewnianie dobrych warunków do nauki – dziecku ciężko jest się skupić, gdy nie ma prywatnego kącika lub, gdy ojciec ma włączony głośno telewizor.</p>	
<p>Stawianie racjonalnych wymagań – aspiracje rodziców wobec dzieci powinny być odpowiednie do posiadanych predyspozycji i uzdolnień.</p>	<p>Dzieci przecenianie lub niedoceniane - rodzice mają w stosunku do nich zbyt wysokie wymagania lub zbyt niskie, co wywołuje frustrację i zniechęca.</p>
<p>Dostrzeganie sukcesów, stosowanie pochwał – każda zmiana na lepsze utrwali się szybciej, jeśli zostanie dostrzeżona i doceniona. Z czasem jednak należy stopniowo zmniejszać ilość pochwał, gdyż w przeciwnym razie dzieci mogą zacząć traktować je jako coś, co należy im się zawsze oraz traktować je jako sposób na uzyskanie uznania w oczach dorosłych.</p>	<p>Dzieci pouczane i krytykowane - rodzice idealizują obraz siebie: „ja w twoim wieku miałem same piątki, uczyłem się po kilka godzin dziennie itp.”, często „prawią kazania” tonem osoby wszystkowiedzącej i nieomyłnej, stale podają siebie za przykład. Lubią udowadniać dziecku, że zawsze mają rację.</p>
<p>Mądre karanie – stosowanie kar jak narzędzie (w przeciwnym razie tracą swoją moc) i tylko wówczas, gdy są konieczne, wymierzanie ich adekwatnie do przewinienia.</p> <p>Nagradzanie – nagrody należy stosować mądrze, gdyż zbyt dużo lub bardzo drogie, mogą wypaczyć charakter – dzieci uczą się dla uzyskania rzeczy a nie dla siebie.</p>	<p>Przemoc i stosowanie kar cielesnych. W polskim prawie zabronione.</p>

Często wartościowsze od nagrody materialnej jest pochwalenie czy przytulenie.	
Pozytywne emocje – dziecko, które nie ma w domu do czynienia z negatywnymi emocjami, nie przejawia ich raczej w szkole. Należy starać się panować nad złością, gniewem, frustracją. Nie należy „odbijać” swoich złych humorów na dzieciach.	Obciążanie problemami ludzi dorosłych, które przekraczają ich możliwości poradzenia sobie, wciąganie młodego człowieka w konflikty rodzinne.

3. Rytm dobowe

Każdy człowiek w pewnych porach dnia i nocy jest bardziej aktywny fizycznie i umysłowo. Warto wykorzystać tę zależność w planowaniu nauki. Większość nastolatków to raczej „sowy”, jednak może być nieco inaczej. Gdy już pozna się swój rytm dobowy, można się z nim "zaprzyjaźnić", czyli uczyć się wtedy, gdy aktywność jest najwyższa, a odpoczywać i relaksować się, gdy mózg obowiązkowo mówi stanowczo "nie!". Pozwoli to dużo efektywniej przyswajać informacje i je zapamiętywać. W dołączonym teście nie uwzględniono jednej kategorii. Są to ludzie, którzy nie są ani „skowronkami”, ani „sowami” i bardzo łatwo dostosowują się do pracy o dowolnej porze. To niewątpliwa zaleta ułatwiająca zaplanowanie dnia.

4. Podstawowe prawa zapamiętywania.

Na początek warto wziąć pod uwagę cztery podstawowe prawa pamięci.

1. Efekt początku - najwięcej zapamiętujemy tuż po rozpoczęciu nauki.
2. Efekt końca - pod koniec "naukowego posiedzenia" nasza zdolność koncentracji znów wraca do wysokiego poziomu.
3. Efekt powtórzeń - treści powtarzające się, podobne zostają zapamiętywane skuteczniej niż jednostkowo wymienione.
4. Efekt odmienności - skutecznie zapamiętujemy to, co znacząco różni się od reszty, obiega od ustalonych schematów.

Zabierając się do uczenia materiału warto wcześniej dokonać selekcji i uporządkować go. Wybrać najistotniejsze zagadnienia, definicje, pojęcia lub znać pytania lub tezy do egzaminu. Pod tym kątem również powtarzać materiał.

5. Style uczenia się

Można wyróżnić 4 style uczenia się związane ze modalnościami, które są najbardziej skuteczne w gromadzeniu informacji i ich przetwarzaniu. W zależności od dominacji jednej dróg przetwarzania bodźców można być: wzrokowcem, słuchowcem, dotykowcem lub kinestetyk. Z reguły u jednej osoby można zaobserwować korzystanie z 2 lub 3 modalności. Każdy ze stylów uczenia się ma mocne strony i ograniczenia, które trzeba uwzględnić. Uczenie się zgodnie ze stylem pozwala przyspieszyć ten proces i uczynić go przyjemniejszym. W załączonych materiałach znajdują się:

kwestionariusz pozwalający na zbadanie indywidualnego stylu oraz zalecenia opracowane osobno dla: wzrokowców, słuchowców i kinestetyków.