# *Po co wiedzieć, jak się uczyć?*

Zainspirowana szkoleniem w ramach doskonalenia zawodowego sięgnęłam po książkę, którą w innych okolicznościach zupełnie bym zignorowała. Uznałam to za element pracy nad sobą, gdyż jej autor, ilekroć natykam się na niego przypadkowo w telewizyjnych reklamach bardzo mnie irytuje. Skrupulatnie warstwa po warstwie, jakbym obierała cebulę, z poszczególnych rozdziałów zdejmowałam dygresje i nadmiar erudycji dochodząc do miąższu, konkretu i sedna. I chociaż nie ujmuje mnie taki styl narracji- to chylę czoła przed ogromem pracy i przenikliwości autora. Ową książką była „Włam się do mózgu" Radka Kotarskiego – pozycja poświęcona uczeniu się. Podzielam pogląd autora, że na naukę nigdy nie jest za późno i warto uczyć się na każdym etapie naszego życia.

W codziennej pracy wielokrotnie pytam dzieci, młodzież i ich rodziców o to jak się uczą. I nie chodzi mi bynajmniej o uzyskiwane oceny, ale o sam proces celowego zdobywania wiadomości i umiejętności. Często też zalecam, aby w ramach organizowanej w szkole pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniowie uczestniczyli w zajęciach rozwijających umiejętność uczenia się. Po latach zawodowych doświadczeń odkryłam, że w szkołach różnego typu przekazywany jest ogrom wiadomości mniej lub bardziej użytecznych,

ale bardzo mało czasu (lub w ogóle) poświęca się samemu procesowi kodowania informacji. Dlaczego więc mamy pretensje do uczniów za to, że otrzymują słabe oceny i nie przykładają się do nauki, skoro nikt ich nie nauczył, jak się uczyć ? Od systemu edukacji uczeń otrzymuje rady , aby więcej pracował, uważniej czytał i bardziej się koncentrował, ale rzadko dostaje wyjaśnienie , co to właściwie znaczy i jakie konkretne metody ma zastosować.

Dlatego najczęściej dzieci powielając metody swoich rodziców, sporadycznie, intuicyjnie poszukują własnych rozwiązań, żeby łatwiej „wchodziło do głowy" i pozostało w niej chociaż do sprawdzianu lub klasówki.

Efektywne uczenie to inaczej maksymalna zdolność do przyswajania wiedzy oraz prawidłowe jej wykorzystanie w określonym czasie. Uczenie się powinno bazować nie tylko na efektywnym „pobieraniu" wiadomości, ale także na tworzeniu materiałów pomocniczych (notatek), powtarzaniu przyswojonego materiału, zapamiętywaniu oraz wykorzystaniu nabytej wiedzy w rozwiązywaniu problemów.

A tymczasem uczenie się współczesnego ucznia od szkoły podstawowej do studenta włącznie opiera się najczęściej na wielokrotnym czytaniu materiału. Im zagadnienie jest trudniejsze, mniej zrozumiałe – tym więcej razy odczytane na różne sposoby – na początku tylko ma na celu zapamiętanie materiału. Co bardziej gorliwi, to co przeczytają próbują jeszcze opowiedzieć własnymi słowami. Nadal jest to jednak przyswajanie nowych informacji za pomocą mechanicznego powtarzania i próby pamięciowego wkuwania.

Radek Kotarski tę najbardziej rozpowszechnioną metodę celowego uczenia się skonfrontował z innymi, znanymi ludzkości od dłuższego czasu sposobami zapamiętywania. Takim sposobem dogłębnej analizie zostało poddanych trzynaście metod, za pomocą których można

skutecznie przyswajać informacje na dłużej. Wszystkie one są powszechnie dostępne, można je samodzielnie zastosować oraz są zgodne z prawem i dobrymi obyczajami.

**Metoda ciekawskiego dziecka-** polegająca na zadawaniu pytań o sens poznawanych informacji. Istotne są wszystkie pytania zaczynające się od „Dlaczego..? , Jak to możliwe, że..?, które zadałoby ciekawskie dziecko. Oczywiście, następnie należy odpowiedzieć na swoje pytania. Rozwiązania zaspokajające dziecięcą ciekawość znajdują się zazwyczaj w materiale do nauki.

**Metoda terminatora** – jej istotą jest wcielanie w życie rzeczy, o których się uczymy. Taka zamiana teorii w praktykę pomaga w zapamiętywaniu wzmacniając ślad pamięciowy nowej wiedzy. Teoria w praktyce nie musi być odwzorowana w sposób idealny, często wystarczy jedynie odpowiednie symulowanie określonej czynności, np. udawanie jazdy na rowerze przy przygotowywaniu się do egzaminu na kartę rowerową.

**Metoda testu zderzeniowego –** to sprawdzanie swojej wiedzy za pomocą prostych testów. Wysiłek umysłowy związany z przypomnieniem sobie poprawnej odpowiedzi sprawia, że informacje które w ten sposób zdobyliśmy utrwalają się dość silnie. Najlepszy test to prosty test. Zamiast kolejny raz czytać tekst, lepiej sprawdzić ile z niego pamiętamy. W ten sposób nauczymy się więcej. Postawmy sobie proste pytania lub wypiszmy w ciągu kilku minut wszystko co wiemy na dany temat.

**Metoda fiszek –** fiszka to zwykły kartonik, na którym na jednej stronie jest zapisane zadanie lub pytanie, a na drugiej widnieje odpowiedź. Przeczytajmy polecenie, spróbujmy znaleźć właściwe rozwiązanie i sprawdźmy czy wybór był trafny. Fiszki pozwalają skupić się na zagadnieniach, z którymi mamy większy problem – powtarzamy je częściej.

**Metoda tancerki –** polega na rozłożeniu nauki w czasie. Mądre rozłożenie powtórek w czasie pozwoli zapamiętać na dłużej. Przerwy pomiędzy poszczególnymi sesjami nauki powinny być indywidualnie dostosowane.

**Metoda zmiany miejsca –** różnorodność miejsc do nauki tworzy dodatkowe miejsca w pamięci i ułatwia zapamiętywanie. Wystarczą drobne zmiany : nauka w pokoju, na balkonie, działce , przy muzyce, w ciszy. Każdy powinien sprawdzić , co dla niego jest najlepsze.

**Metoda papugi –** każdą kolejną powtórkę materiału należy traktować jako inne spojrzenie na przyswajane treści. Korzystając z własnej kreatywności czytany tekst można przeredagować, opracować jego najważniejsze wątki, znaleźć wyjątki lub przykłady, zaprezentować w formie graficznej. Skuteczne uczenie się wiąże się z tym, jak głęboko przetwarzamy informacje. Przy kolejnych powtórkach warto wykorzystać inną metodę niż dotychczas.

**Metoda majstersztyku –** polega na opracowaniu własnego materiału do nauki. Zorganizowanie i przetworzenie materiału „po swojemu" pobudza skojarzenia pomiędzy poszczególnymi elementami materiału do nauki. A jego połączenie z pamiętnymi sytuacjami z naszego życia znacznie ułatwia ich zapamiętywanie. W metodzie tej pomocne są materiały graficzne: kolory, strzałki, rysunki, mapy myśli itp.

**Metoda króla boksu –** to przeplatanie ćwiczeń z różnych działów. Przemieszanie materiału zmusza mózg do większej aktywności.

**Metoda walenia –** polega na robieniu notatek z wykładów, lekcji. Najlepszy sposób na notatki to ten, który sam sobie wypracujemy, w którym łatwo się odnaleźć i z którym dobrze się czujemy.

**Metoda pałacu pamięci** – to metoda odwołująca się do mnemotechnik- czyli sztuczek pamięciowych , które ułatwiają zapamiętywanie różnych informacji. W kolejnych pomieszczeniach dobrze znanego nam miejsca umieszczamy przedmioty, które kojarzą się nam z informacjami do zapamiętania. W pamięć znacznie łatwiej zapadają skojarzenia zabawne, przesadzone, wyolbrzymione.

**Metoda immersji –** czyli częściowego zanurzenia, żeby nauczyć się języka obcego nie trzeba wyjeżdżać do kraju, w którym używa się tego języka. Można nauczyć się go w swoim ojczystym kraju otaczając się obcojęzycznymi bodźcami.

**Metoda nauczyciela –** polega na byciu „nauczycielem" dla siebie i innych i przekazywaniu wiedzy, wyjaśnień, spostrzeżeń. Analizowanie

i opisywanie prawidłowego rozwiązania, dochodzenie do błędu- stanowi wykorzystanie zdobytej wiedzy i jej ugruntowanie.

Wspomnienie powyższych metod nie oznacza, że każdy uczeń powinien rzucić się w wir ich próbowania i testowania. Ma raczej na celu uświadomienie, że skutecznie uczyć można się na różne sposoby. Poza tym metoda, która będzie efektywna dla Jasia nie koniecznie sprawdzi się u Ignasia. Może się także zdarzyć, że wypracujemy sobie swoją własną metodę, dla której te powszechnie dostępne będą inspiracją.

**W uczeniu się podstawowe kroki do sukcesu to:**

1. Rzetelne wywiązywanie się z podstawowych obowiązków szkolnych (odrabianie lekcji, przynoszenie niezbędnych pomocy dydaktycznych i podręczników, uważne słuchanie na lekcji, powrót do wcześniejszych zagadnień, notatki, tabele, aktywne uczestnictwo w zajęciach lekcyjnych, pozytywne nastawienie do lekcji oraz uczenia się).
2. Uczenie się systematycznie, ze zrozumieniem, nie odkładanie nauki na ostatnią chwilę, np. „tuż przed klasówką".
3. Zacznij się uczyć zagadnień łatwiejszych, które lubisz i rozumiesz.
4. Opracuj harmonogram swojej nauki w ciągu tygodnia.
5. Sumiennie przestrzegaj stworzonego przez siebie grafiku Treningowego.
6. Odpowiednio dla organizmu dobierz porę dnia (za optymalny czas na popołudniową naukę uważa się, tzw. „czas wyżu intelektualnego", przypadający pomiędzy godziną 16.00 a 18.00).
7. Przygotuj stałe miejsce do pracy z właściwym oświetleniem, bez rozpraszających przedmiotów.
8. Ustal typowy dla Ciebie sposób zapamiętywania (określ zatem swój styl uczenia się: wzrokowiec, słuchowiec, kinestetyk).
9. Podczas nauki rób sobie krótkie przerwy (5-10 min.), co około 40 min.
10. Po opanowaniu teorii, rozwiązuj jak największą liczbę zadań z powtarzanego materiału, ponieważ nabierzesz wprawy

w rozwiązywaniu różnych typów zadań, ale także spojrzysz na dane zagadnienie z wielu stron.

11. Najważniejsze wiadomości najlepiej powtarzaj tuż przed zaśnięciem.
12. Przed sprawdzianem/egzaminem powtórz materiał 2 – 3 dni wcześniej, ale tylko najważniejsze wiadomości. Zrelaksuj się.
13. W żadnym wypadku nie ucz się w nocy przed sprawdzianem. Ze względu na spadek sprawności przemęczonego umysłu nawet proste pytania mogą okazać się niezmiernie trudne.

Na naukę nigdy nie jest za późno. Uczymy się przez całe życie. Dzięki temu nasz mózg jest aktywny, a my rozwijamy się.

Anna Przybytniowska

Pedagog PPP w Ozimku

W oparciu o Radek Kotarski „Włam się do mózgu”, wydawnictwo Altenberg, Warszawa 2019