

Metody uczenia się - czyli jak się uczyć ?



Jaką metodę uczenia się wybrać?

Oto 8 propozycji, które warto wypróbować.

Wiele młodych osób stosuje podczas nauki jedną z najgorszych i nieefektywnych metod, jakie powstały. Jest to przestarzała technika 3 x Z, czyli „zakuj, zalicz, zapomnij”.

Oprócz tego, że popularne wkuwanie na blachę w większości przypadków kończy się otrzymaniem niezadowolającej oceny, nie pozostawia ono w naszej pamięci nic z tego, nad czym siedzieliśmy przez wiele godzin. Taka nauka zwyczajnie nie ma sensu.

Jeśli zależy Ci na tym, żeby wiedza nie uciekła z Twojej głowy natychmiast po zakończonym egzaminie, zachęcam ;sprawdź ciekawe **metody i techniki wspierające proces uczenia się**, które prezentuję. Pochodzą one z bestsellerowej książki „Włam się do mózgu”, autorstwa Radka Kotarskiego, dziennikarza i twórcy kanału Polimaty w serwisie YouTube.

Metody uczenia się - zasada 40 sekund

O tym, jak ważne są powtórki w procesie nauki, wie każdy, kto się uczył. Regularne powtarzanie sprawia, że kluczowe informacje zostaną przeniesione do pamięci długotrwałej. Z tego powodu, pierwsza powtórka powinna odbyć się tuż po opanowaniu materiału. Następna po upływie godziny, a kolejna – na drugi dzień.

Notatki warto również przeczytać przed położeniem się do łóżka, ponieważ podczas snu nasz mózg segreguje zdobyte informacje – wartościowe przyswaja, zaś te, które uważa za niepotrzebne, usuwa.

Przejdźmy jednak do **zasady 40 sekund**. Według badań nawet krótka powtórka ma znaczący wpływ na zapamiętywanie. Potwierdza to eksperyment brytyjskich naukowców. Grupie osób pokazano 26 krótkich nagrań. Połowa z nich miała przez 40 sekund powtarzać treść wideo – mogli robić to na głos, zapisywać lub odtwarzać w myślach. Pozostała część badanych, jedynie obejrzała nagrania. Po upływie dwóch tygodni efekty były zaskakujące!

Okazało się, że osoby, które powtarzały materiał, były w stanie przypomnieć sobie wiele detali. Z kolei ci badani, którzy tylko obejrzel nagrania, nie zapamiętały z nich praktycznie niczego.

Warto zatem uświadomić sobie, że żadna z **metod uczenia się** nie będzie skuteczna, **jeśli pominiemy etap powtórek**. Dobre efekty przynosi również robienie krótkiego podsumowania bezpośrednio po przerobieniu materiału.

Metoda ciekawskiego dziecka



Od dzieci można nauczyć się bardzo wiele – wystarczy je obserwować. Każdy rodzic, starszy brat lub siostra, z pewnością niejednokrotnie odpowiadał na pytania ciekawskiego malucha i próbował nie stracić przy tym cierpliwości.

Dzieci chcą wiedzieć więcej i więcej. „Dlaczego?”, „Co to?”, „Jak to się stało?” – to jedne z najczęściej wypowiedzianych przez nie zdań. Okazuje się jednak, że czerpanie z naturalnej potrzeby dziecka do odkrywania świata, może nam bardzo pomóc podczas nauki. Wystarczy, że będziemy pytali samych siebie o sens informacji, którą dostajemy, a następnie łączyli ją z wiedzą, którą już posiadamy. Stosowanie tej **metody nauki** zabiera niewiele więcej czasu, niż przeczytanie materiału i zakreślenie najważniejszych rzeczy, a przyswojona wiedza zostanie z nami na dłużej. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest prosta – logiczne i racjonalne informacje zapamiętujemy znacznie szybciej.

Należy jednak pamiętać, żeby podczas nauki nie zboczyć na wątki poboczne, niezwiązane z materiałem, który mamy przyswoić. W przeciwnym wypadku szybko odpłyniemy od głównego zagadnienia i zgubimy nasz cel.

Metoda tancerki



Metoda tancerki jest doskonałym **sposobem efektywnej nauki**. Polega ona na podzieleniu materiału i rozłożeniu go w czasie, na przykład na kilka dni. Dzięki temu przynosi o wiele lepsze efekty, niż uczenie się wszystkiego na raz. A dlaczego tancerki? Metoda ta związana jest z amerykańską prekursorką tańca nowoczesnego, Martha Graham. Sukces przyniosło jej rozpisanie sekwencji ruchów, niezbędnych do wykonania konkretnej figury, a następnie rozłożenie ich w czasie. Zastosowanie tej techniki do uczenia się przynosi doskonale efekty – lepiej powtarzać materiał dwa razy po 30 minut, niż jednorazowo przez godzinę.

Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg o wiele lepiej przyswaja mniejsze porcje wiedzy. To dlatego zabieranie się za naukę na noc lub – co gorsza – na godzinę przed egzaminem, zazwyczaj kończy się niepowodzeniem. Jeśli

nauka ma mieć sens, należy dobrze ją rozplanować – dzięki temu mamy szansę zapamiętać istotne informacje przez długi czas.

Jak zastosować metodą tancerki w praktyce? Sprawdź, ile dni pozostało do egzaminu i jak duży jest materiał, który musisz przyswoić. Następnie podziel go na kilka części i codziennie ucz się danego segmentu. Jeśli planujesz poświęcić na naukę 2 godziny każdego dnia, rozbij ją na cztery interwały. Oczywiście możesz dopasować czas do indywidualnych potrzeb i uczyć się non stop przez 20 lub 40 minut. Nie zapomnij przy tym o przerwach, które mają ogromne znaczenie w procesie przyswajania wiedzy – mózg musi mieć chwilę na odpoczynek. Nie powinna ona jednak trwać więcej niż 5-10 minut. Tak, jak w przypadku metody 40 sekund, musisz robić regularne powtórki.

Jakie są dodatkowe plusy metody tancerki? Po pierwsze, umożliwia ona zaplanowanie nauki, a dzięki temu, mamy więcej czasu na inne aktywności. Eliminuje ona również złudne wrażenie posiadania wiedzy, które występuje przy uczeniu się całego materiału na raz.

Metoda terminatora



Terminator to kolejna **metoda uczenia się dla dorosłych** i nie tylko. Brzmi groźnie? Na szczęście to tylko pierwsze wrażenie! Nie chodzi bowiem o bohatera popularnego filmu science fiction z 1984 roku, ale ucznia terminującego u mistrza, który dąży do zostania czeladnikiem. Polega ona na wcielaniu w życie rzeczy, których się uczymy, czyli zamienianiu teorii w praktykę. I nie chodzi tu o faktyczne nauczenie się jakiejś czynności – wystarczy jej symulowanie.

Metoda terminatora przynosi bardzo dobre efekty, ponieważ przez praktykę, wzmacniamy ślad pamięciowy.

Dzięki niej możemy uatrakcyjnić nawet najbardziej nudny materiał. Ważne jednak, aby to, co odwzorowujemy, fizycznie odnosiło się do zagadnienia, które chcemy przyswoić.

Metoda króla boksu



Metoda króla boksu zakłada przeplatanie różnych ćwiczeń i wymieszanie kolejności elementów zagadnienia. Jej celem jest zmuszenie mózgu do pracy na najwyższych obrotach i utrudnianie sobie nauki w rozsądny oraz kontrolowany sposób. Król boksu zasługuje na wyróżnienie wśród wielu **metod i technik uczenia się**.

Zwiększony wysiłek jest ważnym elementem długotrwałego zapamiętywania, a także daje lepsze efekty, niż nauka w blokach.

Warto wykorzystywać go, jeżeli mamy wiele różnych materiałów, np. notatki, prezentacje, wykłady, teksty oraz ćwiczenia. Nazwa tej metody pochodzi od najwybitniejszego pięściarza świata – Muhammada Alego, który w swoich treningach wykorzystywał technikę mieszania różnych ćwiczeń, zamiast powtarzalnych bloków. Właśnie to między innymi przyniosło mu tytuł króla boksu.

Metoda zmiany miejsca



Metoda zmiany miejsca, jak wskazuje sama jej nazwa, polega na odejściu od przestarzałego przekonania, że należy uczyć się wyłącznie w cichym pomieszczeniu. Poza tym, że każdy z nas ma nieco inny **styl uczenia się**, preferujemy przyswajanie wiedzy w różnych miejscach – w domu, parku, kawiarni czy bibliotece. Według badań nawet niewielka zmiana, na przykład wyjście na balkon, przeniesienie się do kuchni lub ogrodu, ma pozytywny wpływ na proces zapamiętywania.

Dzieje się tak, ponieważ różnorodność miejsc tworzy dodatkowe obszary w pamięci i jest impulsem do szybszego kodowania informacji. Metoda ta będzie odpowiednia przede wszystkim dla osób, których nie rozpraszają dźwięki otoczenia.

Metoda testu zderzeniowego

Jakie jeszcze są **metody uczenia się do egzaminu**? Najlepiej przeprowadzić egzamin samemu sobie! Brzmi nieprawdopodobnie? A jednak. Wystarczy ułożyć prosty test, który pomoże nam sprawdzić stan naszej wiedzy. Innym pomysłem jest zapisanie na środku kartki kluczowego zagadnienia i wypisanie wszystkiego, co wiemy na ten temat. Dlaczego metoda testu zderzeniowego jest skuteczna? Dzieje się tak, ponieważ próba wyciągnięcia informacji z zakamarków naszej pamięci, wpływa na zapamiętywanie.

Co więcej, możemy sprawdzić, w jakich tematach mamy braki i uczyć się na własnych pomyłkach. Metoda testu zderzeniowego sprawia również, że utrwalamy swoją wiedzę i jest o wiele bardziej skuteczna, niż kolejne czytanie tekstu. Będzie ona idealna do każdego typu materiału.

Metody i techniki uczenia się - metoda walenia



Ostatnia z propozycji to jednocześnie **technika notowania** i nauki. Polega nie na zapisywaniu treści lekcji czy wykładu słowo w słowo, ale wybieraniu najistotniejszych informacji, parafrazowaniu oraz filtrowaniu. Dzięki niej możliwe jest skrócenie dużej ilości materiału. Skupiamy się na тезach, wnioskach, pytaniach oraz podsumowujemy to, co napisaliśmy. W metodzie walenia kluczowe jest powracanie do notatek po zajęciach i ewentualne uzupełnianie ich. Podczas notowania warto stosować elementy graficzne, zakreślacze, różne kolory długopisów, skróty, wypunktowania i inne. Notatka nie musi być piękna i idealna – najważniejsze, aby była przejrzysta oraz czytelna dla nas samych.

Dobre efekty daje również **pisanie podsumowania** – to jeden z najważniejszych elementów w notowaniu metodą Cornella. Wskazuje na to również badanie przeprowadzone przez Harvard Business School. Pracownicy uczelni, którzy pod koniec dnia sporządzali podsumowanie z ostatnich godzin, osiągnęli efekty wyższe średnio o 23 proc. Tę strategię warto zatem zastosować podczas nauki.

Opracowanie

Elżbieta Skonieczna- pedagog terapeuta, entuzjastka technik szybkiego uczenia się na podst. „Włam się do mózgu” , bardzo fajnej publikacji - Radka Koterskiego, Wyd. Altenberg. Warszawa 2018r.

<https://publicdomainvectors.org/pl/tag/clipart>

Zapraszamy na zajęcia warsztatowe w poradni.