

By nauka była efektywna...

Wydaje się, że osoba, która się uczy, to taka, która wiele godzin spędza w skupieniu, czytając książkę, to dla większości taka nauka wcale nie będzie najbardziej efektywna. Wystarczy spojrzeć w głąb naszej pamięci, by stwierdzić, że lepiej zapamiętaliśmy jakąś starą reklamę, treść chwytliwej piosenki czy widok z okna wakacyjnego pokoju niż proste tematy na klasówkę z matematyki lub historii w dowolnej klasie podstawówki czy liceum. A przecież to właśnie do klasówek uczyliśmy się do późna w nocy...



Warto na początku zaznaczyć, że każde dziecko może nauczyć się wszystkiego. Kluczem jest poznanie jego indywidualnych preferencji, własnego stylu uczenia się oraz odpowiednie dobranie metod. Co ważne, nie ma jednej recepty na efektywną naukę, która pasowałaby wszystkim. To bardzo indywidualna kwestia, uzależniona od szeregu różnych czynników i wielu wymiarów naszego indywidualnego stylu uczenia się.

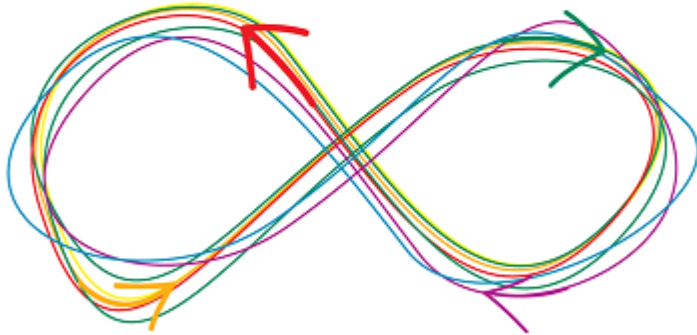
Na przykład niektórym dzieciom nieustannie towarzyszy ruch – to tzw. kinestetycy. Potrzebują oni doświadczyć, dotknąć, by zrozumieć i zapamiętać, a ruch podtrzymuje u nich koncentrację na odpowiednim poziomie. Jeśli zatem Twoje dziecko, odrabiając pracę domową, nieustannie kopie nogą w biurko, buja się na krześle, chodzi po pokoju... najgorsze, co możesz w takich sytuacjach zrobić, to upominać je, by usiadło prosto i skupiło się na książce. Bo to właśnie tym sposobem blokujesz jego koncentrację. Przykłady można mnożyć. Jak zatem wspierać dziecko w efektywnej nauce?

Zanim Twoje dziecko zacznie się uczyć

Z nauką jest trochę tak jak z wyczynowym uprawianiem sportu. Zanim piłkarz wejdzie na boisko, musi zrobić rozgrzewkę. My też musimy wprowadzić nasze ciało i mózg w odpowiedni, pozytywny stan. Nie oczekuj, że Twoje dziecko po bardzo emocjonującej grze komputerowej, kłótni z kolegą lub kiedy przeżywa złą ocenę z matematyki z łatwością, natychmiast przystąpi do odrabiania pracy domowej.

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak silnie emocje oddziałują na procesy uczenia się – mogą je wspierać, ale również bardzo skutecznie blokować. Dlatego warto uczyć dziecko, jak sobie z nimi radzić i pamiętać, że wiara w siebie to najlepszy kapitał. Zestresowane, pozbawione pewności siebie dziecko w zasadzie niczego się nie nauczy, a nawet najmniejsza przeszkoda będzie wywoływała u niego frustrację, zniechęcenie, poczucie porażki.

8 wzrokiem rysowana. Rysowanie ósemki zaczynamy zawsze od środka do góry w lewo! Jest to ruch przeciwny do tego, który wykonujemy podczas czytania. Poruszamy mięśniami oka w drugą stronę, co powoduje oczywiście dotlenienie gałki ocznej i mózgu oraz usprawnia całokształtowy ruch mięśni oczu.



Naucz dziecko wyciszania emocji, koncentracji na zadaniu, pozytywnego nastawienia do próbowania. Zaproponuj napięcie się wody, rozciągnięcie ciała i wykonanie kilku głębszych oddechów, by ciało także było gotowe do pracy. Dopiero potem powinno zastanowić się, co jest do zrobienia, przygotować miniplan zadań do realizacji. W trakcie pracy zaoferuj mu swoją pomoc (np. przepytywanie), a po wszystkim – szczerze pochwal. Nauka w odpowiednim stanie emocjonalnym jest znacznie skuteczniejsza i mniej frustrująca.



Kim zostałby Einstein, gdyby jego rodzice (...) zabronili mu budowania całymi godzinami domków z kart i gdyby nauczyciele nie akceptowali tego, że Albert potrafił bez końca rozmyślać nad postawionym pytaniem i niczego nie umiał nauczyć się na pamięć?"

G. Hüther, U. Hauser, Wszystkie dzieci są zdolne

Pomóż budować różne skojarzenia

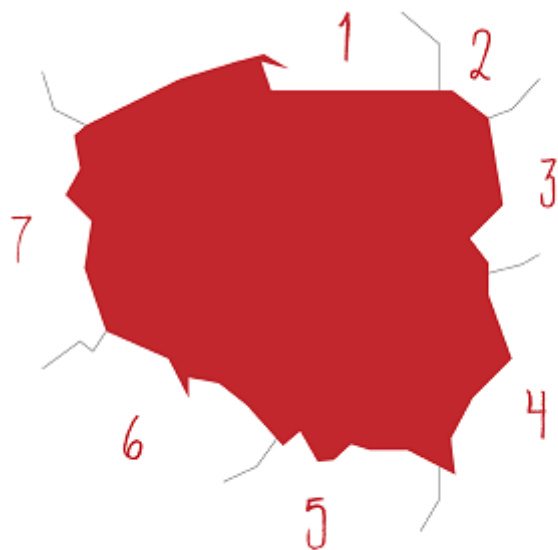
Wiedza szkolna zbyt często pozbawiona jest kontekstu i przełożenia na otaczający świat. W efekcie nasze dzieci uczą się wielu rzeczy na pamięć, co nie służy zapamiętaniu treści na długo, a już zupełnie nie przyczynia się do ich zrozumienia.

Tymczasem pamiętamy tym lepiej, im więcej wytworzymy różnych skojarzeń, czyli asocjacji. Nasz mózg zapamiętuje to, co ciekawe, intrygujące, co wzbudziło nasze emocje. Natomiast naszej uwadze zupełnie umyka to, co nudne, z naszej perspektywy niepotrzebne, czego w naszym odczuciu nie wykorzystamy. Pozyskujemy też informacje różnymi zmysłami – czasem nie tymi, które preferujemy. Jeśli zaangażujemy wszystkie zmysły – przeczytamy, usłyszymy, wypowiemy i jeszcze te nowo pozyskane informacje w jakiś konkretny sposób wykorzystamy, możemy łatwiej zapamiętać przyswajany materiał.

Zatem zamiast „wkuwania”, zaproponuj dziecku metody, które wspierają efektywne zapamiętywanie.

Zapewne nadal dobrze pamiętasz szkolne zasady, takie jak: „uje się nie kreskuje” czy „pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody” – to świetne przykłady rytmizacji i skojarzeń.

Jest ich więcej. Przekonaj swoje dziecko, jak proste i zabawne może być np. zapamiętanie nazw wszystkich państw sąsiadujących z Polską. W ten sposób można nauczyć się wszystkich informacji, które wymagają zapamiętania w odpowiedniej kolejności.



Ręka	1	Rosja
Lewa	2	Litwa
Bardzo	3	Białoruś
Ubrudziła	4	Ukraina
Się,	5	Słowacja
Co	6	Czechy
Nie?	7	Niemcy



Kolejną metodą są mnemotechniki. Pozwalają one na trwałe zapamiętywanie dzięki połączeniu informacji z obrazem, z jakąś historią, ze skojarzeniem. Moje dzieci nauczyły się wreszcie rozróżniać stalagmity od stalaktytów w jaskiniach. Każdy może takie skojarzenia budować samemu dla każdego tematu.



Daj szansę zrozumieć po swojemu

Wiedza egzekwowana w szkole prezentowana jest najczęściej w sposób podawczy, a informacje z poszczególnych przedmiotów nie łączą się ze sobą. Programy szkolne w dużej mierze koncentrują się na wiedzy wymaganej na egzaminach końcowych. Co zatem zrobić z kompetencjami i predyspozycjami, które wychodzą poza ten schemat? Z pewnością warto poznać profil wielorakich inteligencji własnego dziecka.

Ta wiedza nie tylko pozwoli docenić dziecko, lepiej rozwijać jego potencjał, ale również wykorzystać jego predyspozycje do wzmocnienia obszarów, których przyswajanie nie idzie mu tak łatwo. Uważa się, że wiedza weryfikowana na egzaminach, czyli z zakresu języka polskiego, obcego oraz matematyki to domena zaledwie około 20-25% uczniów (to grupa o dominującej inteligencji językowej oraz matematyczno-logicznej). Pozostali uczniowie mają zdecydowanie trudniej. Przejawiają głównie predyspozycje, których egzaminy końcowe nie sprawdzają. Co

wcale nie oznacza, że ich wyjątkowe predyspozycje są mniej przydatne w dorosłym życiu, ani że powinno się o nich zapomnieć podczas nauki.

Osoby wzrokowe, z dobrze rozwiniętą inteligencją wizualno-przestrzenną, myślące obrazowo (choć nie tylko takie), zdecydowanie łatwiej zmierzają z zagadnieniem, jeśli rozrysują je w formie mapy myśli. W centralnym punkcie mapy myśli znajduje się temat, a od niego odchodzą kolejne linie prezentujące poszczególne aspekty danego tematu. Ten sposób przygotowywania notatek w znacznym stopniu ułatwia zapamiętywanie poprzez zbudowanie sieci skojarzeń i słów kluczy.



Z kolei sekwencję zdarzeń, opowiadanie, opis procesu czy jakąś historię wielu osobom łatwiej będzie zapamiętać, opracowując je w formie linii czasu lub mapy zdarzeń.

Wspieraj świadomie

To zaledwie kilka przykładów na to, że wykorzystując różnorodne techniki i metody jesteś w stanie pomóc dziecku w efektywnej nauce. Angażując tyle samo czasu, możecie osiągnąć zdecydowanie lepsze efekty i podnieść motywację do pracy.

Nauka nie powinna kojarzyć się tylko ze żmudnym słęczeniem nad książkami. Może stać się bardzo twórczym, ciekawym i pełnym wyzwań procesem. Pokaż dziecku, jak uczyć się aktywnie, we własnym stylu, zainspiruj je do poznawania siebie i otaczającego świata.

Pamiętaj, każdy ma swój własny przepis na przyjazną, efektywną naukę. Warto go poznać wspólnie z dzieckiem!

Wszystkie przykłady metod i technik efektywnego uczenia się zostały zaczerpnięte z portalu indywidualni.pl, który umożliwia poznania indywidualnego stylu uczenia się i prezentuje sposoby na efektywną naukę. Autor artykułu: Wioletta Szymbańska