

# Metody szybkiego uczenia się

Jedni szybciej uczą się, gdy po cichu przeczytają materiał i zobaczą na ilustracjach, w słownikach i encyklopediach to, czego mają się nauczyć, innym łatwiej „wchodzi do głowy” to, co głośno przeczytają i usłyszą, a jeszcze innym najłatwiej uczyć się, gdy same ilustrują materiał, wypisują rzeczy ważne, wycinają, rysują... W pierwszej grupie znajdują się wzrokowcy, w drugiej słuchowcy, a trzeciej ci, dla których dotyk jest najważniejszy podczas uczenia (typ manualny). Najczęściej wykorzystujemy wszystkie zmysły, jednak w różnym stopniu. Większość jest więc typem „mieszanym”, ze skłonnością do częstszego wykorzystywania wzroku, słuchu bądź dotyku.

- 1) Oceń, który ze zmysłów aktywniej uczestniczy w uczeniu się dziecka. Kilka prostych prób z uczeniem się (choćby nauka wiersza na pamięć) pokaże, z których metod (słuchowych, wzrokowych czy dotykowych) będzie korzystał najczęściej.
- 2) Jeśli dziecko ma duże kłopoty z koncentracją, nie jest w stanie się skupić, nawet na prostym zadaniu, na krótki czas, wyeliminuj wszystkie „zakłócające”, pomóż podzielić pracę na krótkie odcinki czasowe, często sprawdzaj efekty....
- 3) Uczcie się „od ogółu do szczegółu”. Na początku dziecko powinno zapoznać się z treścią całości, a dopiero potem skupić się na szczegółach.
- 4) Najlepiej pamięta się początek i koniec z tego, czego się uczymy. Najgorzej zapamiętujemy wiadomości ze środka. Większego skupienia i więcej powtórzeń będzie więc wymagało uczenie się tego, co zawarte jest w środkowej części materiału.
- 5) Najwięcej zapominamy bezpośrednio po uczeniu. Ważne jest więc, by nie odkładać „na później” powtarzania. Pierwsza powtórka najlepiej, aby odbyła się mniej więcej godzinę po uczeniu się i trwała około 5 minut (dłużej, gdy materiał będzie obszerniejszy). Jeśli chcemy, by materiał pozostał w pamięci trwałej, najlepiej jest powtórzyć go po dwudziestu czterech godzinach, a potem raz jeszcze po siedmiu dniach. Uczenie się więc bezpośrednio przed klasówką, publicznym występem czy egzaminem jest niekorzystne dla zapamiętywania.

## **Garść porad dla wszystkich uczących się:**

- początek nauki jest zawsze ciężki (niech na początku będzie rozgrzewka – łatwe zadanie do wykonania),
- jeśli pokona się trudny początek, można liczyć na szybki postęp w przyswajaniu wiadomości (to czas na ważne i trudne zadania),
- w trakcie uczenia się może pojawić się pozorny zastój i poczucie, że nie czyni się postępów, gdy jednak przełamie się zastój, pojawią się znów postępy w przyswajaniu wiadomości.

## **Co najbardziej przeszkadza w nauce:**

- hałas, zamieszanie (włączony telewizor i magnetofon, telefon, hałas uliczny, rozmowy),
- nagle wydarzenia o burzliwym przebiegu: awantury, kłótnie, wielka radość, strach,
- zmęczenie, oczekiwanie na coś,
- podobieństwo treści, które mają być przyswojone (warto unikać uczenia się kolejno podobnych rzeczy),

- zakłócenia w zapamiętywaniu: jeśli tuż przed klasówką czy egzaminem uczycie się rzeczy nowych, można zapomnieć te, które były już dobrze znane; najlepiej więc uczyć się nowych rzeczy z pewnym wyprzedzeniem przed spodziewaną klasówką czy egzaminem.

**Jak pokonywać stres związany z obawą, że się zapomni:**

- wiara w sukces pomaga przechowywać w pamięci zapamiętane wiadomości, myślenie o porażce utrudnia to przechowywanie;
- odpoczynek po nauce i relaks przed sprawdzianem pomagają pokonać stres związany z lękiem, że wszystko się zapomni;
- pozytywne afirmacje służą przechowywaniu w pamięci zapamiętanych treści;
- nauka do ostatniej chwili nie sprzyja pamiętaniu tego, na czym najbardziej zależy.

<http://kobieta.wp.pl/>