

Jak uczyć się łatwo i skutecznie?

Drogi Uczniu!

Z pewnością dajesz z siebie wszystko (a przynajmniej taką mam nadzieję ☺), by uzyskać jak najlepsze oceny i wynieść ze szkoły jak najwięcej wiedzy. W pocie czoła wykonujesz prace domowe i zakuwasz kolejne porcje dat, nazwisk albo skomplikowanych definicji. Później dręczą Cię natrętne myśli, czy zdołasz zapamiętać to wszystko dostatecznie długo i dokładnie. Zastanawiasz się, czy można zrobić coś, by nauka była szybsza, łatwiejsza i przyjemniejsza.

Okazuje się, że MOŻNA! Z pomocą przyjdzie nam parę interesujących, nieskomplikowanych sztuczek.

DOBRE PRZYGOTUJ MIEJSCE NAUKI

I nie chodzi tu wcale o banalne „schowaj telefon i zabawki, bo Cię rozpraszają”. Nasz mózg zapamiętuje na zasadzie skojarzeń. Widok konkretnej rzeczy, osoby albo miejsca przywołuje związane z nimi wspomnienia. Dlatego o wiele łatwiej będzie Ci przypomnieć sobie materiał na klasówce, jeżeli upodobnisz wystrój swojego biurka do szkolnej ławki.

ŁĄCZ TEKST Z OBRAZAMI

Ludzki mózg poznaje świat poprzez obserwację i doświadczenie. Nie jest przyzwyczajony do zapamiętywania samego tekstu, pisanego czy mówionego. Ucząc się w ten sposób przeciążamy lewą półkulę mózgu - tą odpowiedzialną za przetwarzanie słów i liczb, podczas gdy prawa, przetwarzająca obrazy, pozostaje „bezrobotna” i desperacko szuka kreatywnego zajęcia, rozpraszając naszą uwagę. Używając dwóch półkul jednocześnie, możemy uczyć się dłużej, a także zwiększyć szanse na zapamiętanie materiału.

Dlatego pomocne będzie kojarzenie informacji z obrazami. Masz do zapamiętania datę? Wyobraź sobie poszczególne cyfry jako konkretne kształty. Musisz zapamiętać zachodzący w przyrodzie proces? Przygotuj infografikę, która to obrazuje i ucz się z niej!

DODAJ EMOCJE!

Na pewno zauważyłeś, że dokładniej zapamiętujesz wspomnienia, którym towarzyszyły silniejsze emocje. Założę się, że ulubiony dzień z wakacji opiszysz mi dokładniej niż gdybym zapytała o przebieg lekcji w poprzednim dniu. Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg automatycznie zapamiętuje informacje niezbędne do przetrwania - te, które nas wystraszyły lub te, które nas uszczęśliwiły. Dlatego, kiedy będziesz usiłował zapamiętać ciąg różnych nazw albo cyfr, a nie przychodzi Ci do głowy żaden obrazek, który mógłbyś z nimi skojarzyć, spróbuj ułożyć zabawną historyjkę albo rymowanek. Wyobraź sobie polskich królów idących razem na bilard albo pierwiastki chemiczne jako osoby kłócące się o pizzę!

ZAPLANUJ POWTÓRKI

Dosłownie. Ludzka pamięć ma wyznaczony czas, w jakim przechowuje informacje (z wyjątkiem tych niezbędnych do przetrwania). Jednak każda kolejna powtórka ten czas wydłuża. Nasz mózg uważa, że skoro systematycznie mu o czymś przypominasz, to znak, by potraktować to jako wiedzę przydatną do przetrwania i uruchomić proces zapamiętywania trwałego.

Dlatego jeżeli masz np. tydzień na zapamiętanie tematu, pierwszą powtórkę zrób jeszcze w dniu nauki, drugą - trzy/cztery dni później, a ostatnią po siedmiu dniach.

Podsumowanie, a także dokładniejsze wyjaśnienia znajdziesz w poniższym filmiku (obejrzyj koniecznie, ponieważ wtedy połączysz tekst z obrazem!):

Powyższe metody pomagają łatwiej zapamiętywać informacje. Ale nauka nie zawsze na tym polega. W

przypadku przedmiotów takich, jak matematyka, fizyka czy chemia większe znaczenie ma zrozumienie tematu. Tutaj warto zastosować technikę Feynmana:

Podsumowując - wiesz, że dobrze zrozumiałeś temat, jeżeli potrafisz wytłumaczyć go komuś w najprostszych słowach. Stosuj następujące kroki:

1. Przeczytaj / obejrzyj - po prostu zapoznaj się z tematem.
2. Opisz go pisemnie lub wytłumacz sam sobie na głos, starając się stopniowo zastępować specjalistyczne pojęcia prostym słownictwem.
3. Spróbuj wytłumaczyć temat innej osobie. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić zwięźle i prosto - wróć do kroku drugiego.

Pamiętaj, że fundamentem sukcesu w nauce jest Twoje nastawienie. Jeżeli ucząc się, cały czas myślisz, że to zbędne, nudne i paskudne, Twój mózg będzie zawsze uważał naukę jako rzecz zbędną do przetrwania i niewartą zapamiętania.

W naszej szkole ósmoklasiści wzięli udział w warsztatach, na których mieli okazję przećwiczyć poszczególne metody uczenia się. Mam nadzieję, że zdobyte na nich umiejętności okażą się przydatne i pomogą jak najlepiej zdać majowe egzaminy.

Zachęcam serdecznie pozostałych uczniów do przetestowania powyższych technik. Życzę sukcesów w nauce - zarówno szkolnej, jak i związanej z Waszymi osobistymi zainteresowaniami ☐

Daria Gawrosińska,
Psycholog szkolny