

Nie marnuj czasu – ucz się efektywnie



Efektywne uczenie się to jedna z przydatnych umiejętności, którą wykorzystujemy przez całe życie. Warto poznać sposoby, które sprawiają, że nauka będzie nie tylko przyjemna, ale również skuteczna. Jakie techniki mogą się nam przydać?

Naukę zawsze powinniśmy rozpocząć od **wyznaczenia krótkoterminowego i długoterminowego celu**. Zrozumienie, po co uczymy się danej rzeczy i kiedy będziemy mogli z niej skorzystać, jest **ważnym elementem motywacyjnym**. Bez tego nauka będzie odbywać się według zasady 3xZ - zakuć, zdać, zapomnieć.

Wykorzystanie odpowiednich technik uczenia się jest efektywne tylko w parze z motywacją wewnętrzną.



Jak przygotować się do nauki?

Zanim nasze dziecko rozpocznie uczenie się warto, aby przygotowało siebie i swoje miejsce pracy. Na co zwrócić uwagę?

1. **Zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie.** Ważne jest, aby dziecko było wyspane, najedzone i napojone. Im młodsze dziecko, tym ważniejsza jest dla niego również aktywność fizyczna. Młodzi uczniowie szczególnie potrzebują ruchu, dlatego przed nauką zaproponujmy zabawę na świeżym powietrzu, krótką wycieczkę rowerową itp. Niezwykle ważnym czynnikiem jest też sen. Jeśli nasze dziecko nie prześpi odpowiedniej liczby godzin (około 9-10 godzin), to jego produktywność zostanie obniżona. Pilnujmy też, aby dziecko nie zasiadało do lekcji zaraz po posiłku – wówczas nauka jest utrudniona, ponieważ duża część energii w organizmie jest przeznaczona na trawienie, a nie na myślenie i zapamiętywanie.

2. **Zaplanuj, czego dziecko będzie się uczyć.** Im młodsze dziecko, tym bardziej potrzebuje pomocy rodzica. Jak to zrobić?

- Przejrzenie zeszytów i książek pod kątem tego, **co jest do nauczenia się**, jakie zadania do zrobienia, spisanie ich po kolei.
- Ustalenie **kolejności wykonywania zadań**. Warto pamiętać, że to dziecko się uczy i dlatego decyzja, jakie zadanie robi na początku, a jakie na końcu, należy do niego. Są takie dzieci, które lubią uczyć się najpierw tego, co potrafią, co nie przysparza im trudności. Wykonanie tych zadań daje im poczucie sukcesu i motywuje do dalszej pracy. Inne wolą najpierw zrobić to, co jest najtrudniejsze, żeby – jak mówią – „mieć z głowy”. Warto sprawdzić, do jakiego typu zalicza się dziecko i pozwolić mu podjąć decyzję.

3. **Przygotuj potrzebne pomoce do zadań.** Zapewnij linijkę, ołówek, kredki, kątomierz, cyrkiel itp. Ograniczysz w ten sposób stres

związany z szukaniem potrzebnych rzeczy już podczas nauki. Jest to szczególnie ważne, kiedy mamy dziecko z trudnościami w koncentracji – wtedy każde niezaplanowane odejście od miejsca nauki utrudnia powrót i motywację do pracy.

4. Pamiętaj o porządku w miejscu nauki. Usunięcie wszelkich rozpraszaczy, takich jak maskotki, telefon, czasopisma, gry itp., pomoże dziecku skierować uwagę na wykonywanie zadań.

5. Zapewnij ciszę w pokoju, w którym uczy się dziecko. Koniecznie należy wyłączyć komputer (chyba, że dziecko wykonuje zadanie z jego użyciem), telewizor, telefon (również z wibracji). Dopilnuj, aby młodsze rodzeństwo nie przeszkadzało np. głośnymi zabawami. Zdarza się, że niektóre dzieci potrzebują do uczenia się muzyki. W takim przypadku zadbajmy, aby była to muzyka instrumentalna o cichym, łagodnym brzmieniu.

6. Zorganizuj jedno miejsce do nauki – ważne, aby dziecko uczyło się zawsze w tym samym miejscu i mniej więcej o tej samej porze. Mózg przyzwyczaja się do tej stałości, zaczyna kojarzyć miejsce z uczeniem się, wysiłkiem intelektualnym i po pewnym czasie już sam fakt znalezienia się w danym miejscu uruchomi neuroprzekaźniki sprzyjające uczeniu się.

7. Zadbaj o regularne przerwy – mózg potrzebuje odpoczynku. Im młodsze dziecko tym krótsza możliwość koncentracji na zadaniu:

- Młodsze dzieci (nauka wczesnoszkolna) – 15-30 minut pracy + 5 minut przerwy w ruchu.
- Starsze dzieci - do 60 minut nauki + 10 minut przerwy.

Można też zastosować technikę 90/10, czyli 90% czasu dziecko poświęca na uczenie się, a 10% na przerwę.



Metody i techniki uczenia się

Technika „Pomodoro”:

1. Dziecko wybiera zadanie do wykonania.
2. Ustawia zegar z alarmem na 25 minut – tyle trwa jedno Pomodoro.
3. Dziecko pracuje nad zadaniem bez przerwy.
4. Po 25 minutach, kiedy alarm ogłosi koniec pracy, następuje 5 minutowa przerwa.
5. Kolejne Pomodoro, czyli 25 minut pracy + 5 minut przerwy.

Uwaga! Po trzech Pomodoro (z rzędu) robimy dłuższą przerwę, najlepiej 15-30 minutową.

Częste i głębokie przetwarzanie informacji

Chcąc zapamiętać treści, musimy je regularnie powtarzać. Nie wystarczy raz – a nawet kilka razy – przeczytać temat w książce (płytkie przetwarzanie). Wiedza na dłużej zostanie w głowie, jeśli dziecko poświęci na jej naukę więcej namysłu (głębokie przetwarzanie). Jak tego dokonać?

1. Przeczytanie fragmentu z podręcznika ze zrozumieniem.
2. Podkreślenie najważniejszych faktów.
3. Zrobienie notatki wizualnej w postaci mapy myśli albo linearnej.
4. Przeczytanie własnoręcznie zrobionej notatki.
5. Opowiedzenie swoimi słowami informacji z notatki.
6. Postępowanie z każdym fragmentem tematu według pkt. 1-5.
7. Opowiedzenie rodzicowi swoimi słowami o tym, czego się nauczyło. Najwięcej uczymy się w momencie, gdy wchodzimy w rolę nauczyciela.

Jak powtarzać w domu wcześniej zdobytą wiedzę?

1. Krótkie podsumowanie pod koniec nauki.
2. Podsumowanie pod koniec dnia np. przed snem.
3. Podsumowanie w następnym dniu.

Warto pamiętać, że nauka w dużej mierze zależy od środowiska, w którym uczy się dziecko. Atmosfera panująca w domu może hamować lub inicjować proces uczenia się. Jeśli nauka w domu jest dobrze zorganizowana, staje się przyjemna i ciekawa. Prowadzi to do uwalniania dopaminy – substancji w mózgu, która jest silnym motywatorem.

Źródła:

- Marzena Żylińska. Neurodydaktyka. Wydawnictwo Uniwersytet Toruński. Toruń 2013.
- Marcin Capiga. Motywacja przez wielkie M. Wydawnictwo REA-SJ, Konstancin Jeziorna, 2015.
- Joanna i Łukasz Szychowscy. Powiem ci jak się uczyć. Wydawnictwo Harmonia Gdańsk 2015.

LIBRUS 14-09-2020

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.