

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Uczenie się jest podstawą rozwoju człowieka, uczymy się od pierwszych chwil naszego istnienia, aż do śmierci. Na każdym etapie rozwoju uczymy się w różny sposób i w różnym tempie zależnie od sprawności naszego mózgu.

Praca umysłowa, nauka, prowadzona za pomocą określonej z góry metody, określonego planu, daje lepsze rezultaty, niż nauka bez żadnej metody i bez żadnego planu.

Jak się uczyć, żeby efekty były najlepsze?

I. Zadbaj o wszystko, na co masz wpływ, czyli zewnętrzne warunki sprzyjające pracy mózgu.

- Zorganizuj przestrzeń wokół siebie w przyjazny dla Ciebie sposób.
- Wywietrz pokój, nawilż powietrze oraz zadbaj o jego właściwą temperaturę.
- Siedź na wygodnym krześle o odpowiednim kształcie i wysokości; pozycja leżąca jest zdecydowanie niewskazana – sprzyja senności. Efektywnej nauce potrzebne jest odpowiednie napięcie mięśniowe, prosty kręgosłup ułatwia prawidłowe oddychanie i dotlenianie mózgu.
- Pracuj przy stole lub biurku o właściwej wysokości, na którym możesz rozłożyć potrzebne materiały.
- Pielęgnuj porządek lub taki rodzaj bałaganu, który umożliwi Ci bez problemu odszukać potrzebne pomoce.
- Oświetlenie powinno mieć odpowiednią intensywność, lepiej tylko dzieńne lub sztuczne, a nie mieszane.
- Postaraj się o właściwe, czyli nierozpraszkające uwagi natężenie dźwięków – dla jednych jest to cicha muzyka, dla innych cisza.
- Pozbądź się towarzystwa osób, które Ci przeszkadzają.

II. Motywacja i zainteresowanie nauką.

- Najważniejsze w procesie uczenia się jest motywacja i dobre nastawienie.
- Optymalny jest średni poziom motywacji.
- Zbuduj i utrwal motywację pozytywną poprzez: spisanie wszystkich korzyści z nauki danego przedmiotu (i obniżenie tym samym motywacji negatywnej typu: muszę zdać, bo jak nie zdam to wyjdę na nieudacznika itp.); zamień słowo *muszę* na *chcę i mogę* (jestem w stanie) to wszystko poznać, zrozumieć i zapamiętać.
- Postaw sobie wymagania na górnej granicy swoich możliwości, co oznacza wysoki, ale realistyczny poziom aspiracji.
- Umocnij się w przekonaniu, o własnej wysokiej wartości jako osoby zdolnej do opanowania (nauczania się) najtrudniejszych treści, osoby ciekawej świata i kładącej nacisk na ustawiczny rozwój osobisty.
- Zapamiętaj, że im bardziej się boisz, smucisz, złościś, tym gorzej myślisz, a także prezentujesz się poniżej oczekiwań Twoich i otoczenia.

III. Właściwa do nauki forma psychofizyczna – czyli dbaj o siebie!

- Właściwie się odżywiaj i dbaj o swoją kondycję psychiczną; pogimnastykuj się trochę przed i w trakcie nauki (rozruszaj w szczególności mięśnie barków, aby odciążyć szyjny odcinek kręgosłupa, w którym lubi gromadzić się napięcie).
- Staraj się uczyć się wtedy, gdy jesteś w dobrym nastroju, a nie wtedy, gdy jesteś głodny, zły, zmęczony czy niewyspany.
- Załóż wygodne, luźne ubranie.
- Weź chłodny natrysk, aby usunąć objawy ospałości i zniechęcenia.

IV. Zasady skutecznego planowania, uczenia się i powtarzania.

1. Planowanie.

Uczenie się jest czymś w rodzaju „nigdy niekończącego” się zadania, coś w rodzaju codziennego obowiązku. A takie obowiązki najlepiej załatwia się rutynowo, wyznacz więc sobie codzienną dawkę nauki i zaplanuj czas, w którym każdego dnia zamierzasz się uczyć.

2. Uczenie się.

- Ucz się polisensorycznie, czyli z wykorzystaniem wielu zmysłów. Dlatego ucząc się jakiegoś materiału powinniśmy wykonywać jak najwięcej operacji: mówić, pisać, rysować, wyciągać wnioski, analizować, robić zestawienia, wyobrażać sobie obrazy i kompozycje skojarzone z treścią, podśpiewywać rytmicznie i z rymami, dyskutować z kimś na dany temat, tłumacząc to coś komuś. Ślady pamięciowe pojawiają się w wielu miejscach mózgu, dlatego zapamiętanie będzie trwalsze.
- Stosuj zasadę kontrastu, a więc ucz się różnych przedmiotów jednego po drugim, np. humanistyczne przedzielaj ścisłymi lub odwrotnie. Nie ucz się razem podobnych przedmiotów, np. j. niemieckiego i angielskiego.
- Zaczynaj naukę od najtrudniejszego dla ciebie materiału, żeby „najgorsze” było za Tobą i żeby w miarę powiększającego się zmęczenia było Ci łatwiej.
- Dobrze zapamiętasz, gdy chcesz zapamiętać, a jeśli w mówisz sobie, że to nudne i bez sensu – to z takim nastawieniem w głowie nie zostanie nic, mimo powtarzania.
- Myśl pozytywnie! Zarówno o sobie jak i o efekcie nauki. Wytwórz w sobie przekonanie, że Ci się uda, potrafisz, dasz sobie radę. Jeśli natomiast w mówisz sobie, że czegoś nie osiągniesz, to rzeczywiście tak się stanie, bo włożysz w to mniej wiary, uwagi, energii, wysiłku i umiejętności.
- Ucz się o tej porze dnia, w której nauka wchodzi Ci do głowy.
- Nigdy nie ucz się tego, czego nie rozumiesz – to kompletna strata czasu (zapomnisz szybko), dodatkowo nauka zmęczy Cię i zniechęci – poproś o pomoc rodziców, przyjaciela, nauczyciela.

3. Powtarzanie.

- Powtarzaj – bez tego zmarnujesz trud uczenia się!
- Zastosuj reżim powtórek: Pierwsza powtórka powinna nastąpić po godzinie nauki (wystarczy 5 minut). Druga powtórka- po upływie doby (3 minuty), dzięki czemu utrwalisz go mniej więcej na tydzień. Po siedmiu dniach powtarzaj przez 2 minuty, a po miesiącu przez minutę. Stosując tę procedurę wprowadzisz treści do pamięci trwalej.
- Powtarzając rób przerwy, nie dopuszczając do znużenia i przemęczenia, co może prowadzić do utraty motywacji. Przerwy krótkie poświęć na aktywność fizyczną, dłuższe na relaks lub sen.
- Jedną „dawkę” nauki staraj się zmieścić w przedziale od pół godziny do godziny. Zrób plan tego, czego zamierzasz się nauczyć.
- Staraj się skończyć to, co rozpoczynasz.

V. **Stwórz własny system uczenia się i zapamiętywania.**

- Jeżeli jesteś słuchowcem (zapamiętujesz najlepiej treści słyszane)- powtarzaj na głos lub ucz się w grupie, dyskusja pomaga. Jeśli możesz śpiewaj, rymuj i deklamuj. Korzystaj z możliwości nagrywania i późniejszego odtwarzania informacji do zapamiętania.
- Jeżeli jesteś wzrokowcem (najlepiej zapamiętujesz treści oglądane) – zrób dobre notatki, grafiki, schematy. Podkreślaj najważniejsze rzeczy, używając kolorowych pisaków. W miejscu, w którym się uczysz powieś plansze i kartki z zapisem treści do zapamiętania.
- Jeżeli uczysz się przez ruch, wrażenia zmysłowe, to pomożesz sobie konstruując modele, odwiedzając muzea, wystawy, odrywanie scenek, pantomimy.
- Ucz się tak, by czerpać radość z nauki, bawić się nią, rozumieć informacje, trwale zapamiętać i umiejętnie korzystać z posiadanej wiedzy.

Aby skutecznie się uczyć potrzebna jest umiejętność koncentracji, relaksacji, ćwiczenie pamięci, wyobraźni, a także szybkie czytanie. Jeżeli chcesz doskonalić się w trudnej sztuce uczenia – sięgnij do następującej literatury:

Hanna Hamer: *Nowoczesne uczenie się, albo ściągą z metodyki pracy umysłowej;*

Tony Buzan: *Podręcznik szybkiego czytania;*

Tony Buzan: *Mapy myśli;*

Chrystian Drapeau *Jak uczyć się szybko i skutecznie*

Harry Loaryne: *Superpamięć dla uczących się;*

Jarosław Rodniański: *Jak się uczyć?*

Zbigniew Brzeškiewicz: *Superumysł.*

Zbigniew Brzeškiewicz: *Superpamięć.*

Zbigniew Brzeškiewicz: *Superczytanie.*

Monique Le Ponc In *Gimnastyka mózgu.*