



6 zasad skutecznego uczenia się **Najczęstsze błędy i zalecane alternatywy**

Błąd 1	Dobra zasada
Niewłaściwe podejście do uczenia się.	Uwierz w swoje możliwości uczenia się.

To zaskakujące i przygnębiające, jak wiele młodzieży nie potrafi efektywnie się uczyć! Często skutkuje to osiągnięciami szkolnymi poniżej możliwości, nawarstwiającymi się zaległościami, przemęczeniem i stresem. Nieefektywne metody uczenia się powodują, że musisz poświęcić więcej czasu na opanowanie jakiegoś materiału bądź też że zapamiętane przed klasówką informacje ulatują z pamięci już w kilka dni po niej. A to dodatkowo obniża Twoją motywację do nauki i wiarę we własne możliwości w tym zakresie.

Choć mijają lata i w szkolnych ławkach siedzą kolejne pokolenia uczennic i uczniów, metoda „zakuć, zdać, zapomnieć” (tzw. „3Z”) wciąż jest szeroko stosowana nie tylko w szkołach, ale również na studiach. Młodzież stosuje metodę „3Z” najczęściej dlatego, że nie potrafi inaczej się uczyć, nie wierzy w swoje możliwości prawdziwego zrozumienia i trwałego opanowania materiału albo ma błędne przekonania dotyczące uczenia się.

Młodzi ludzie bardzo często uważają, że zasoby ich pamięci są ograniczone, że można sobie „przeładować” mózg albo że szkolna wiedza do niczego im się w życiu nie przyda, więc nie warto jej zapamiętywać. W rzeczywistości jednak pojemność ludzkiej pamięci jest niemal nieograniczona (bardziej ogranicza nas czas, który musimy poświęcić na naukę), a wrażenie „przeładowania” treścią, czyli po prostu przemęczenia, uzyskujemy wówczas, kiedy próbujemy zapamiętać za dużo w zbyt krótkim czasie, zwłaszcza gdy towarzyszy temu stres (jak podczas

uczenia się na ostatnią chwilę). Co zaś do przydatności szkolnej wiedzy, warto zaznaczyć, że naprawdę nie sposób, mając lat naście, ocenić, co się komuś przyda, a co nie. W życiu dorosłym nie raz przydadzą się nam całkiem zaskakujące umiejętności i informacje wyniesione właśnie ze szkoły.

Błąd 2	Dobra zasada
Uczenie się na pamięć tego, co można także zrozumieć.	Zrozumienie materiału znacznie ułatwia (i utrwala) jego zapamiętywanie.

Niektórych treści trzeba nauczyć się na pamięć, np. dat historycznych, nazw stolic czy obcych słówek. W szkole jest jednak dużo takiego materiału, który można dodatkowo też zrozumieć - a to w ogromnym stopniu ułatwi jego zapamiętanie. Przykładem może być przebieg jakichś wydarzeń historycznych - jeśli zrozumiesz ich logikę, związki przyczynowo-skutkowe, dużo łatwiej zapamiętasz ich sekwencję, niż gdybyś uczył się tego tylko na pamięć. Podobnie jest z reakcjami chemicznymi czy zjawiskami fizycznymi. Logiczne rozumowanie może też ułatwić zapamiętywanie reguł gramatycznych, a nawet prawidłowości biologicznych czy geograficznych, o matematyce nawet nie wspominając.

Oczywiście samo zrozumienie materiału może być zadaniem niełatwym! Pomoże tutaj umiejętność czytania ze zrozumieniem, samodzielne robienie notatek, wykresów i rysunków (w tym tzw. map myśli), a także praktyka polegająca na opowiadaniu komuś innemu (rodzicowi, koleżance, a nawet pluszowemu misiowi czy psu) danej treści własnymi słowami. Każde z tych ćwiczeń/umiejętności ułatwia jednocześnie zrozumienie i zapamiętanie materiału, ponieważ umożliwia naszemu mózgowi tzw. głębokie przetwarzanie informacji. Jego przeciwieństwem jest przetwarzanie płytkie, które ma miejsce, np. kiedy niezbyt uważnie czytamy tekst czy przeglądamy informacje w Internecie; niestety wówczas znacznie mniej zapamiętujemy.

Błąd 3	Dobra zasada
Uczenie się poprzez wielokrotne czytanie tego samego tekstu.	Zamiast wiele razy czytać ten sam tekst, staraj się go opracować. Im więcej razy przywołujemy z pamięci jakiś materiał, tym lepiej go pamiętamy.

Już dzieci w szkole podstawowej uczą się poprzez wielokrotną lekturę treści podręcznika czy notatek w zeszycie (które też często są im dyktowane słowo w słowo, a nie robione samodzielnie). Często łączą to z podkreślanie najważniejszych fragmentów. Niestety jednak nie sprawia to, że lepiej pamiętają tę treść - a jedynie stwarza takie złudzenie, ponieważ powoduje, że coraz łatwiej jest im tę treść czytać. Biegłość w czytaniu nie oznacza jednak zapamiętywania.

Jak wspomniano wyżej - o wiele lepszym sposobem jest opracowywanie treści, której się uczymy, np. samodzielne robienie notatek, rysunków czy map myśli zawierających najważniejsze informacje. Pomocne jest też samodzielne odpowiadanie na pytania sprawdzające znajdujące się często na końcu rozdziału w podręczniku.

Im więcej razy przywołujemy z pamięci jakiś materiał, tym lepiej go pamiętamy - to druga ważna zasada będąca alternatywą dla błędu polegającego na wielokrotnym czytaniu tego samego tekstu. Otóż - zamiast wiele razy czytać, lepiej jest wiele razy sobie przypominać, czyli starać się samodzielnie odtworzyć informacje z pamięci. Im więcej razy coś sobie przypomnimy, tym lepiej będziemy to pamiętać. Mówimy tu o tzw. efekcie testowania - każde przypomnienie danej informacji wzmacnia odpowiednie połączenia nerwowe, przez co każde kolejne przypomnienie jest coraz łatwiejsze.

Jak można to robić w praktyce? Odpowiedź po części można znaleźć wyżej - należy stosować metody uczenia się bazujące na przywoływaniu z pamięci, np. z pamięci robić notatki, wykresy, rysunki i mapy myśli, odpowiadać na pytania sprawdzające czy też urządzić „wykład” dla rodziców, rodzeństwa czy nawet dla wymyślanego audytorium. Generalnie przedstawianie komuś innemu wyuczonej treści własnymi słowami jest znakomitym sposobem uczenia się, dlatego można dobre efekty osiągać, ucząc się w parach lub niewielkich

grupach (oczywiście pod warunkiem, że to nauka będzie skupiać Waszą uwagę). Pozwala to też łatwo rozeznaczyć się w tym, co już dobrze pamiętamy, a co jeszcze musimy powtórzyć.

Błąd 4	Dobra zasada
Częste powtarzanie w krótkim czasie.	Najlepszym momentem na powtórkę jest ten, w którym zaczynamy materiał trochę zapominać.

Może się wydawać, że wielokrotne i częste powtórki pozwolą nam coś „wbić sobie do głowy”, jednak w rzeczywistości sprawiają one jedynie, że dana treść dłużej utrzymuje się w naszej pamięci krótkotrwałej (roboczej), natomiast wcale niekoniecznie zapisuje się w długotrwałej. To może być sprzeczne z naszą intuicją. Jednak badania wskazują, że najlepszą chwilą na powtórkę jest moment, kiedy zaczynamy wyuczony materiał trochę zapominać. Przypomnienie go sobie wymaga wówczas nieco większego wysiłku, ale to właśnie ten wysiłek pozwala nam odnieść sukces.

Im bowiem trudniej nam sobie coś przypomnieć, tym więcej połączeń nerwowych buduje się czy też wzmacnia podczas tego procesu. A to sprawia, że dana informacja silniej zapisuje się w naszej pamięci, jest lepiej zapamiętana.

Młodym ludziom może być jednak trudno zastosować się do tak sformułowanej, zbyt abstrakcyjnej rady. Dlatego warto bardziej konkretnie powiedzieć, z jaką częstotliwością możecie robić powtórki - kolejno co np.: 10 minut, 30 minut, godzinę, 24 godziny, 48 godzin, tydzień, miesiąc, 6 miesięcy i rok.

Błąd 5	Dobra zasada
Wielokrotne powtarzanie ćwiczeń tego samego typu.	Warto przeplatać ze sobą urozmaicone ćwiczenia mające wspólne treści.

Często wierzymy, że wielokrotne powtarzanie tego samego typu ćwiczenia (np. zadań matematycznych różniących się jedynie danymi, które trzeba podstawić do wzoru) pomaga poprawić biegłość. W rzeczywistości badania nie potwierdzają takiego efektu, a nawet sugerują, że to, co wyćwiczone w ten sposób, może nawet szybciej zostać zapomniane!

Dużo lepiej jest przeplatać ze sobą różnorodne ćwiczenia, ale bazujące na wspólnej treści (czyli tej, której chcemy się nauczyć). Dlatego ucząc się i powtarzając materiał, warto sięgać po urozmaicone zadania.

Błąd 6	Dobra zasada
Aby nauka była skuteczna, musi być łatwa.	Warto sięgać po zadania trudne i wymagające wysiłku, bo rezultaty uczenia się są lepsze, kiedy zmagamy się z nowymi problemami.

Kiedy chcemy utrwalić swoją wiedzę lub rozwijać umiejętności, to pewne trudności i wyzwania, które przy tym napotkamy sprawiają, że wiedza będzie bardziej trwała i lepiej ugruntowana. Natomiast gdy nauka przychodzi zbyt łatwo, to bywa też powierzchowna i podatna na zapomnienie.

Dlatego warto co jakiś czas stawiać przed sobą różne wyzwania i zachęcać siebie samego do próbowania swoich sił. Wyniki uczenia się są lepsze, gdy zmagamy się z nowymi problemami, a nie rozwiązujemy zadania takie same, jak te, których metodę rozwiązywania już ktoś nam pokazał.