



## **Jak ułatwić dziecku naukę, czyli kilka słów na temat technik efektywnego uczenia się**

**Uczenie się i nauczanie w sposób efektywny to mechanizmy, które w dobie życia cyfrowego stają się coraz trudniejsze do osiągnięcia.** Podstawą efektywności uczenia się jest prawidłowe funkcjonowanie pamięci oraz koncentracji uwagi. Coraz większa liczba dzieci zgłaszanych do poradni w celu oceny przyczyn trudności czy niepowodzeń szkolnych posiada obniżone możliwości w zakresie właśnie tych podstawowych funkcji poznawczych. Bardzo ważne w takich przypadkach jest intensywne ich usprawnianie i stymulacja do działania.

**Często w szkołach pojawiają się również trudnościami dotyczące zainteresowania uczniów tematyką lekcji, uczynienia jej atrakcyjną i w efekcie zostawiającą w pamięci uczniów niezbędną wiedzę.** Można powiedzieć, iż trudności te stają się problemem cywilizacyjnym naszych czasów. W związku z tym coraz częściej uciekamy się do różnego rodzaju gier i zabaw, mających na celu uatrakcyjnienie zajęć lekcyjnych oraz usprawnianie wyżej wymienionych funkcji.

**Przydatne mogą okazać się również techniki efektywnego uczenia się, zwane mnemotechnikami.** Wykorzystywać je można podczas nauki zarówno w szkole jak i w domu. Stosując je, uczniowie mogą szybciej i łatwiej przyswajać informacje, a dodatkowo nie odczuwać znużenia związanego z tradycyjną nauką „na pamięć”. Uczenie się za pośrednictwem omawianych technik dodatkowo rozwija kreatywność uczniów. Do mnemotechnik należą m.in.:

1. **Łańcuszkowa metoda skojarzeń** polegająca na kojarzeniu ze sobą kolejnych pozycji/słów poprzez wymyślenie zabawnej historii. Historia ta powinna być niezwykła, śmieszna, dynamiczna, odczuwalna wszystkimi zmysłami. Angażujemy więc wzrok, słuch, dotyk, węch i smak. Osoba ucząca się powinna być uczestnikiem tej historii i oczywiście jej autorem. Skuteczność zapamiętania zwiększa również plastyczność obrazu i żywa zmiana scenerii.
2. **Technika słów zastępczych**, czyli zamienianie słów oryginalnych na obrazy, dzięki podobnie brzmiącym słowom zastępczym. Słowo oryginalne dzieli się na sylaby lub części, np. „kon-struk-tor”. Znajdujemy odpowiedniki dla części lub sylab. Nie musi to być stuprocentowa zbieżność brzmieniowa: "kon" jak koń, "struk" jak strugać, "tor" jak tor. Nie zobaczymy słowa, ale możemy zobaczyć obraz: konia strugającego drewniany tor. Pamięć długoterminowa podpowie sama, że słowem oryginalnym było konstruktor, a nie koństrugtor. Jeżeli wysilimy wyobraźnię

to zobaczymy jeszcze znaczenie tego słowa. Koń strugający drewniane tory jest przecież ich konstruktorem.

3. **Rzymski pokój**, polegający na zapamiętywaniu serii słów poprzez kojarzenie ich z miejscami, przedmiotami znajdującymi się w pokoju, domu, sali lekcyjnej. Ważne jest, aby odnosić się do czegoś, co jest stałe i nam dobrze znane. Mogą to być nawet kolejne przystanki w naszej drodze do pracy czy szkoły (jeżeli jeździmy komunikacją publiczną) lub jakieś stałe elementy trasy samochodowej np. kolejne budynki.

Przykład: do zapamiętania mamy następujące wyrazy: monety, kasza, miś, guzik, pająk, drzewo, słoik, brama, jarzębina. Umieszczamy je teraz w jakimś dobrze nam znanym miejscu, np. w pokoju. Rozsypane monety leżą na stoliku, komoda posypana jest kaszą, miś wdrapał się na telewizor, guzik wszedł na ścienny zegar i spina wskazówki, pająk biega po głośnikach, drzewo wyrosło na stole, słoik pełni rolę termostatu w grzejniku, brama blokuje dojście do kanapy, a jarzębina zwisa z żyrandola. W tej metodzie ważne jest, żeby ustalić miejsce startu i kierunek ruchu, czyli jak będziemy poruszać się po naszym rzymskim pokoju.

**Istnieje wiele innych mnemotechnik, które można odnaleźć w literaturze bądź w źródłach internetowych i wykorzystać w codziennej nauce czy pracy. Niestety mają one swoje minusy.** Każda z nich wymaga pewnego nakładu pracy, co w dzisiejszych czasach, przy dostępie do wielu informacji i narzędzi technologicznych oraz tzw. gotowców może się wydawać nieekonomiczne i po prostu niepotrzebne. Warto jednak poświęcić trochę czasu, jeżeli da to możliwość zobaczenia postępów w szkolnym funkcjonowaniu uczniów. **Przy doborze mnemotechnik powinniśmy kierować się indywidualnymi możliwościami każdego z uczniów.** Jeżeli samo nauczenie się metody zajmuje dużo czasu i związane jest z oporem wewnętrznym, to nie ma sensu tego robić, ponieważ nie przyniesie spodziewanych efektów. Do niektórych technik trzeba po prostu „dojrzeć”.

**W nauczaniu młodszych dzieci można korzystać z prostszych technik efektywnego uczenia się, do których należy, np. uczenie z wykorzystaniem rymu i rytmu, czyli poprzez różnego rodzaju wierszyki, skojarzenia (odnajdywanie związku między informacjami nowymi a już znanymi), a także poprzez akronimy i akrostychy:**

- Akronimy- zdania, w których pierwsze litery odnoszą się do tego, co chcemy zapamiętać (**K**rzyczy **g**ruszka **d**o **j**abluszka: „wiesz, **ch**uda **b**ardzo **t**a **p**ietruszka!” – pierwsze litery to spółgłoski po których piszemy „rz”).
- Akrostychy- przypadek odwrotny: mamy do zapamiętania jakiś wyraz, np. Gibraltar i tworzymy zdanie zaczynające się kolejno od liter znajdujących się w danym wyrazie.

**Gdy zależy nam na efektywności nauczania, podczas przekazywania wiedzy powinniśmy pamiętać o kilku prostych, ale bardzo ważnych zasadach:**

- „Najpierw powiedz, o czym będziesz mówić, potem to powiedz, a na koniec powiedz, o czym powiedziałeś”.
- Ważne rzeczy należy powtarzać po ok. 10 minutach, gdyż po tym czasie umyka ok. 90% wiedzy. Powtarzać należy często, ponieważ zwiększa to prawdopodobieństwo trwałego zapisania materiału w pamięci (powtarzanie poprzez gry, teleturnieje, plakaty, itp.).

- Najważniejsze wiadomości powinno się przekazywać uczniom na początku i przypominać pod koniec lekcji (reguła początku i końca).
- Ponieważ łatwiej jest zapamiętać to, co rozumiemy nie należy oszczędzać czasu na eksperymentowanie i praktyczne działanie uczniów, w myśl zasady; „...Pozwól mi zrobić, a zrozumieć”
- Należy zwracać uwagę na pozycję uczniów podczas siedzenia w ławce (pochylając się nad ławką dziecko uciska przeponę i tym samym płycej oddycha, a mózg potrzebuje dużo tlenu). Siedzenie w pozycji wyprostowanej może ułatwiać zapamiętywanie. Warto też robić przerwy podczas nauki na ćwiczenia oddechowe i fizyczne.

W procesie nauczania warto zagłębić się w tematykę efektywnego uczenia się, a także skorzystać z powyższych technik i zasad. Mogą być one przydatne, usprawnić pracę na lekcji i możliwości zdobywania wiedzy, a co za tym idzie zwiększyć motywację i chęć do nauki uczniów oraz satysfakcję z pracy nauczycieli.

Opracowała na podstawie zgromadzonych materiałów:  
Psycholog - mgr Karolina Fedorczyk

*Styczeń 2017 r.*

*Korekta i formatowanie Lidia Wielądek*