

Strategie uczenia się

dr Sebastian Mrozek

Co zrobić, by uczenie się stało się efektywnym procesem? W jaki sposób lubimy się uczyć? Jak optymalnie wykorzystywać nasz czas przeznaczony na naukę? Zapraszamy do zapoznania się z różnymi strategiami uczenia się i korzyściami wynikającymi z ich zastosowania.

Kto nie zadawał sobie pytania: jak się uczyć, by się nauczyć? Albo odwrotnie: kto nie stwierdził przynajmniej raz w swoim życiu, że uczył się – nawet niemało – ale jednak się nie nauczył lub efekty, które osiągnął, były poniżej oczekiwań? Uczenie się w taki sposób, by nabywać konkretne kompetencje, jest procesem, który wymaga czasu i ma bardzo indywidualny charakter. Każdy musi odszukać swój własny sposób na naukę, jednak są też uniwersalne zasady, które sprzyjają nabywaniu wiedzy. Dzięki nim można uczyć się szybciej, sprawniej, skuteczniej i przyjemniej, a rezultaty nauki są trwalsze.

STRATEGIA I MOTYWACJA W UCZENIU SIĘ I DZIAŁANIU

Kluczem do powodzenia w nauce jest motywacja. To fundament każdego działania, które ma przynieść wymierne efekty. Prawdziwa motywacja musi wynikać z potrzeb własnych: z przekonania, że właśnie ten efekt chce się osiągnąć. W psychologii to zjawisko nazywa się „motywacja wewnętrzna”. Jej przeciwieństwo, motywacja zewnętrzna, jest niemal zawsze wymuszona i przez to dość nieskuteczna w osiąganych rezultatach. Najczęściej opiera się na systemie nagród i kar.

Z motywacji wynikają cel oraz strategia, która ma do niego prowadzić, czyli plan działania. Warto w trakcie drogi do celu zwracać uwagę na własne działania, ponieważ każdy dobrze postawiony krok działa motywująco. Nawet najmniejszy progres, czyli widoczny postęp, daje poczucie satysfakcji i jest bodźcem do dalszych aktywności w drodze do zamierzonego celu.

Zwracajmy też uwagę na to, w jaki sposób lubimy się uczyć. Uświadomienie sobie tego jest bardzo istotnym (samo)rozpoznaniem, bo pozwala na optymalne podejście do przyswajania informacji i budowania z nich własnej wiedzy i konkretnych

umiejętności. Jest wiele różnych stylów uczenia się. Jedni zapamiętują najlepiej przez patrzenie i czytanie (wzrokowcy), inni przez słuchanie i mówienie (słuchowcy), a jeszcze inni przez dotyk i działanie, czyli ruch (kinestetycy). Z czasem coraz lepiej odkrywamy, jaki kanał percepcji jest nam najbliższy, czyli w jaki sposób docierają do nas ważne informacje. Najczęściej mamy do czynienia z kombinacją niniejszych kanałów percepcji.

DLA WZROKOWCÓW

W uczeniu się istotne jest stosowanie odpowiednich technik pracy, czyli sposobów nabywania informacji. Łączą się one ze wspomnianymi już kanałami percepcji. Z badań wynika, iż większość z nas jest wzrokowcami. Przede wszystkim zwróćmy więc uwagę na wizualizację, czyli obrazowe ujmowanie informacji, np. w postaci map myśli, prostych przedstawień graficznych treści przeznaczonych do zapamiętania. Używajmy także wyobraźni: twórzmy obrazy w myślach. Podczas nauki języków obcych odgrywamy w głowie sytuacje komunikacyjne. Korzystając z podręczników, nie pomijajmy ich materiału ikonograficznego – jego celem jest obrazowe wytłumaczenie tekstu, więc starajmy się analizować zaprezentowane dzięki danej grafice informacje: wykresy, tabele, zdjęcia. Taka aktywność wspiera lepsze zapamiętywanie i późniejsze przywoływanie poznawanych treści. Twórzmy również własne zapisy graficzne prezentowanych w podręcznikach tematów. Pamiętajmy! Im więcej coś przetwarzamy sami – i tak też powtarzamy – tym lepiej to później pamiętamy.

POWTARZAJMY!

Kto w szkole uczęszczał na zajęcia z łaciny, z pewnością zna łacińską maksymę: *Repetitio est mater studiorum*. Powtarzanie

formuje tzw. ślady pamięciowe w naszym mózgu. Im częściej dane treści są w nim odświeżane, tym trwalsze tworzą w nim zapisy. Jednak mechaniczne powtarzanie prowadzi do zmęczenia i zniechęcenia, więc stosujemy różne formy powtórek. Nie tylko powracamy do materiałów, które zostały już wcześniej opanowane, lecz przeplatamy je z nowymi wiadomościami: takie łączenie wiedzy przynosi dobre efekty (w psychologii nazywa się to *elaboracją*).

Zatem ucząc się np. zagadnień historycznych, warto zajrzeć do internetu, by poczytać coś jeszcze o omawianych w podręczniku treściach. Informacji dostarczy nam choćby Wikipedia, której plusem są linki do dalszych źródeł wiedzy. Ponadto można ją czytać w różnych wersjach językowych, w zależności od własnych kompetencji obcojęzycznych, więc zgłębiając treści historyczne, możemy ćwiczyć także kompetencje językowe. Korzystajmy również z platformy YouTube (YT). Oferuje ona o wiele więcej treści niż tylko muzyka, np. materiały dokumentalne, odnoszące się do tematów historycznych. Dla osób uczących się języków obcych YT jest niemal niewyczerpanym źródłem materiałów w oryginalnych wersjach językowych. Znajdziemy tu wirtualne lekcje o gramatyce, leksyce czy kulturze. Korzystajmy z tych zasobów, zwłaszcza szukając możliwości odświeżenia bądź powtórzenia wiedzy dawniej nabytej. Kiedy powtarzamy, róbmy to systematycznie. Pamiętajmy, że cykliczne powracanie do treści znanych, ale wymagających w danym momencie ich ponownej aktywizacji, pozwala zachować sprawność w obszarze posiadanych już kompetencji.

OPTIMALIZACJA WYKORZYSTANIA CZASU

Nad nowymi zagadnieniami powinniśmy pracować systematycznie. Oczywiście to wszystko wymaga czasu. Warto zastanowić się więc, jak optymalnie wykorzystywać nasz czas przeznaczony na naukę. Można rozważyć np. słuchanie lekcji języków obcych w samochodzie lub podczas podróży pociągiem. To dobre momenty na powtórkę danego materiału leksykalnego, choćby w formie słuchanych dialogów. Pomyślmy też o korzystaniu z własnych nagrań audio, np. o samodzielnym nagrywaniu notatek głosowych na smartfon, by później wielokrotnie je odtwarzać. To dobry sposób przede wszystkim dla słuchowców. To samo dotyczy używania fiszek, które można kupić lub – co jest o wiele bardziej korzystne – samodzielnie wykonać, zwracając uwagę na

własne potrzeby. Fiszki sprawdzają się nie tylko przy nauce języków obcych, ale także w historii, matematyce czy fizyce. Można je pobrać jako aplikacje na telefon – korzystajmy z nich, jadąc autobusem, tramwajem czy pociągiem. To nic innego jak optymalizacja wykorzystania czasu przy utrwalaniu treści w pamięci. Stosujemy prostą zasadę, że lepsze wyniki przyniesie codzienne uczenie się przez 15–20 minut niż jeden raz w tygodniu po 45 bądź 60 minut.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Nie zapominajmy o polisensoryczności, czyli wielozmysłowym podejściu do nauki. Aktywizuje ona różne kanały percepcji: wzrok, słuch, dotyk, ruch – w zależności od tego, jaki typ uczenia się dominuje u nas. To właśnie kombinacja wszystkich kanałów percepcji przynosi wymierne efekty, tj. możliwie długie pamiętanie nabywanych treści. Sięgajmy zatem po kolory, wyróżniamy nimi informacje zawarte w tekstach, podkreślamy je lub zakreślamy. Twórzmy własne notatki, także wielobarwne, w zależności od zapisywanych tematów. Nie

unikajmy kolorowego papieru, a notatki zbierajmy w segregatorze lub w teczce, jeśli nie korzystamy z zeszytu. Stwórzmy archiwum swojej pracy, które ułatwi dokumentowanie własnego progresu w nauce, choćby języków obcych, stając się pewnego rodzaju indywi-

Dla uzyskania lepszych efektów dzielmy materiał na typy: nauczone, do powtórki, do lektury, do rozpisania w notatkach, do zapamiętania.

dualnym portfolio. Pamiętajmy, że widząc swój faktyczny rozwój, wniesiony wkład pracy zauważalny w zapisanym słownictwie i rozpisanych przykładach gramatycznych, łatwiej motywować się nam do dalszego działania, zwłaszcza w chwilach zniechęcenia.

Może się to wydawać oczywiste, ale warto to podkreślić: koncentrujmy się podczas nauki. Usuńmy z naszego najbliższego otoczenia wszystko to, co może nas rozpraszać. Jeśli chcemy słuchać muzyki, to włączmy w tło klasykę – w miarę możliwości spokojną, gdyż będzie ona stymulować mózg i aktywizować zachodzące w nim procesy pamięciowe (co potwierdzają badania). Optymalna jest muzyka okresu baroku i klasycyzmu, np. Bach, Vivaldi, Mozart. Pamiętajmy, że mózg zapamiętuje informacje w sposób selektywny. Zapisuje te treści, którym została poświęcona uwaga, zaś informacje poboczne są zapamiętywane w mniejszym stopniu, a nawet pomijane. By lepiej opanować większy materiał, dzielmy go na mniejsze części: warto uczyć się częściej, ale krócej. Ponadto stosujemy kategoryzację treści, szukajmy

powiązań, analogii, skojarzeń. Tworząc kolorowe notatki, łączmy korespondujące ze sobą zagadnienia strzałkami, tworzymy przejrzyste schematy. Starajmy się organizować sobie materiał, dzieląc go na typy: nauczone, do powtórki, do lektury, do rozpisania w notatkach, do zapamiętania. Dlaczego? Bo ludzki mózg – potwierdza to neuronauka – uwielbia struktury, klarowność i wyrazistość postrzegania dostępnej mu rzeczywistości.

PODSUMOWANIE

Nie bójmy się błędów – są one naturalną częścią procesu uczenia się. Nie dajmy się zwieść perfekcjonizmowi, który często blokuje nasz faktyczny rozwój. Perfekcjonizm wzmacnia w nas strach przed pomyłkami, na które trzeba sobie jednak pozwolić, by czegoś móc się nauczyć. Istotne są wola doskonalenia się, pragnienie rozwoju, które motywuje nas do działania. Niech jeden osiągnięty cel pozwoli nam zmierzać do kolejnego. Czerpmy radość z zamierzonego działania i jego efektów: to motywuje. Dostrzegajmy swoje osiągnięcia, patrząc wstecz, zauważajmy swój progres. Nauka – jak wiemy – trwa całe życie.

Bibliografia:

- P. Bąbel, M. Wiśniak, *12 zasad skutecznej edukacji. Czyli jak uczyć, żeby nauczyć*, Sopot 2016.

- T. Buzan, *Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe*, Łódź 2017.
- A. Drummer, M. Grabowska, Niemiecki. *Na swoich/cudzych błędach nauczysz się najlepiej*, Warszawa 2015.
- G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2003.
- D. Freeman, J. Freeman, *Rusz głową. Na tropach tajemnic naszego umysłu*, Warszawa 2011.
- R. Fry, *Jak się uczyć*, Poznań 2016.
- M. Jagodzińska, *Psychologia pamięci. Badania. Teorie. Zastosowania*, Gliwice 2008.
- D.L. Schwartz, J.M. Tsang, K.P. Blair, *Jak się uczymy. 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów*, Warszawa 2017.
- M. Żylińska, *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Toruń 2013.



dr Sebastian Mrozek

Germanista, lektor, trener języka niemieckiego, edukator i ekspert PWN-u. W pracy jako lektor języka niemieckiego jest zwolennikiem podejścia aktywizującego kursantów do ich własnej pracy nad językiem. Stałe poszukuje nowych inspiracji glottodydaktycznych. Członek Polskiego Towarzystwa Neofilologicznego (PTN)

