

Kako bismo poboljšali svoje znanje i zapamtili veću količinu informacija, nije dovoljno samo učiti. Potrebno je činiti to učinkovito i uspješno.

1. Redovito učenje

Kampanjsko učenje (učenje velike količine gradiva u kratkom vremenskom razdoblju) ne donosi jednako dobre rezultate kao redovito učenje. Iako su ocjene kampanjaca ponekad i odlične, njihova sposobnost dugoročne pohrane naučenih informacija je minimalna.

2. Točno odrediti dane i sate učenja

Iako se ovaj korak može činiti zahtjevnim, važno je naglasiti da je ovo najjednostavniji način treninga mozga. Rutinizirano učenje pomaže mozgu da usvoji naviku učenja.

3. Koristiti kartice s tekstem

Umjesto čitanja i podcrtavanja, na prazne kartice upišite ključne pojmove iz gradiva. Pasivno čitanje i podcrtavanje onemogućuje povezivanje pojmova ili boljeg razumijevanje teksta. Kartice su izvrsno pomagalo za poboljšavanje memorije. Često je korisno na njih nešto i nacrtati, tako učimo uz pomoć asocijacija.

4. Odrediti cilj!

Za svako razdoblje učenja treba odrediti točan cilj, odnosno jedan aspekt gradiva na kojem će biti fokus. Jesmo li ostvarili cilj i naučili zadane pojmove, možemo provjeriti tako da ih jednostavno objasnimo. Ako to ne možemo učiniti, cilj još nije postignut.

5) Učite kao da ste profesor

Kada učimo kako bismo nekoga podučili istom gradivu, rezultat našeg učenja biti će bolji! Dakle, učite kao da ste profesor.

6) Vježbati! Vježbati! Vježbati!

Tijekom učenja potrebno se testirati uz pomoć "lažnih" testova. Možemo ih izraditi sami, tražiti nastavnika da ih izradi za nas ili ih pronaći na internetu. Funkcija ovakvog testiranja je ukazivanje na naše pogreške (bit će nam očigledne). Također, test nam daje više samopouzdanja za pravi ispit jer nas postavlja u sličnu situaciju. Veće samopouzdanje uzrokuje bolje rezultate.

7) Gdje učiti?

Naše mjesto za učenje mora biti opremljeno potrebnim predmetima. Stol mora biti uredan, da se na njemu nalaze potrebne knjige, olovke, markeri i prazne kartice, a ne predmeti koji će nam odvlačiti pažnju. Tako pripremamo mozak za učenje.

8) Upalite klasičnu muziku!

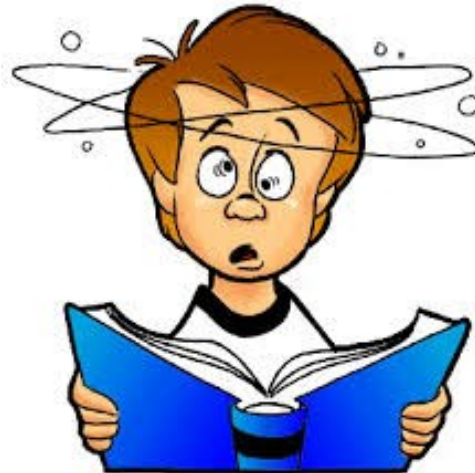
Dokazano je da određena klasična glazba pospješuje koncentraciju.

9) Maknuti mobilni telefon!

Ovaj korak je samorazumljiv. Zbog potencijalne distrakcije, stišajte telefon, odmaknite ga od sebe (najbolje u susjednu prostoriju).

10) Kratki spavanje usred dana!

Da, za učinkovitije učenje, bolje i dugoročnije pamćenje te uspješnije rezultate potrebno je spavati. Savjet koji većina ljudi objeručke prihvaća, dokazan je 2013. istraživanjem. Dokazano je da kratko spavanje tijekom dana poboljšava memoriju djece predškolske dobi.



Kako efikasno učiti u deset koraka?

Učenje je cjeloživotni proces s kojim se susrećemo ne samo tijekom školovanja, već i u kasnijem razdoblju, bilo da se radi o raznim poslovnim situacijama, učenju stranih jezika ili zanimljivom hobiju koji od nas traži usvajanje novih znanja.

Premda brzina usvajanja novih informacija ovisi o individualnim sposobnostima, ona nije unaprijed determinirana, stoga ukoliko vrijeme koje provodite učeći želite učiniti produktivnijim, predlažemo vam deset osnovnih koraka koji bi trebali biti sastavni dio efikasnog učenja.

Prvi korak: Usredotočite vašu pažnju na učenje. Prilikom učenja važno je vaše aktivno sudjelovanje koje bi trebalo doprinijeti tome da se nove informacije pohrane u dugotrajno pamćenje. Pronađite mjesto za učenje gdje vas nitko neće ometati i pritom pokušajte zadržati koncentraciju.

Ukoliko osjetite da u određenom trenutku vaša koncentracija slabi, napravite kratku pauzu te se pritom udaljite od mjesta učenja i razmišljajte o stvarima koje nisu vezane za ono što trenutno učite.

Drugi korak: Strukturirajte nove informacije. Istraživanja su pokazala kako se informacije koje usvajamo u našoj memoriji pohranjuju u srodnim skupinama.

Ovo možete iskoristiti tako da pokušate grupirati slične koncepte i termine prilikom učenja što će doprinijeti tome da nove informacije lakše povezujete, a samim time i olakšate učenje.

Primjerice, ljudi su skloni pamtili telefonske brojeve tako da ih sortiraju u grupe po tri ili četiri broja. Ponekad to radimo automatski jer smo tako već naučili, a ponekad nam mozak to sam napravi automatski zato što je općenito sklon pojednostavljivanju i traženju lakših metoda pamćenja.

Treći korak: Koristite mnemotehniku prilikom učenja
Mnemotehniku su specifične strategije za poboljšanje pamćenja. Njihova osnovna funkcija je učiniti besmislene sadržaje smislenima, a time i lakšima za pamćenje. Jedan od primjera mnemotehniku je povezivanje određenih sadržaja sa stvarima iz svakodnevnog života, korištenje određenih sinonima i slično.

Četvrti korak: Povežite nove informacije s već naučenim

Kada se prvi put susretete s novim informacijama, razmislite o tome u kakvom su one odnosu sa sadržajima koje već znate. Primjerice, ukoliko se susretete s nekim književnim djelom, stavite ga u kontekst vremena i književnog razdoblja u kojem ga je pisac stvarao. Uspostavom takvog odnosa povećavate vjerojatnost da će i nove informacije biti pohranjene u vašoj dugotrajnoj memoriji. Također, ovime povećavate i vjerojatnost da ćete se novih informacija sjetiti kada to bude potrebno.

Peti korak: Vizualizirajte sadržaje

Prilikom učenja obratite pozornost na fotografije, karte i druge grafičke prikaze. Ukoliko takvih prikaza nema, pokušajte stvoriti svoje vlastite. Informacije koje vežemo za određene vizualne sadržaje puno duže ostaju u našem sjećanju, pa bi vam tako ova metoda mogla pomoći pri pamćenju zahtjevnijih informacija.

Šesti korak: Prakticirajte naučeno

Za mnoge od nas učenje predstavlja pregledavanje udžbenika, slušanje predavanja, istraživački rad i slično. Međutim, novostečena znanja najbolje se pokazuju u praksi, stoga, ukoliko je riječ o učenju novih jezika, sportskih, prezentacijskih, informatičkih ili nekih drugih vještina koje su primjenjive u praksi, naoružajte se iskustvom kako biste bili sigurni da će takve vještine ostati u vašoj memoriji.

Sedmi korak: Učite na više različitih načina

Pokušajte prilikom učenja koristiti više različitih metoda tako da kombinirate verbalno i vizualno učenje, pisanje bilješki, korištenje mentalnih mapa i slično. Na ovaj način više različitih područja mozga usvaja informacije o istom predmetu, pa se tako povećava mogućnost povezivanja.

Osmi korak: Prenesite svoje znanje drugima

Znanstvenici su dokazali kako najlakše pamtimo kada drugu osobu naučimo novim sadržajima. Započnite pojednostavljuvanjem informacija i prepričavanjem sadržaja svojim riječima. Ukoliko nemate tu mogućnost, postoji više ideja o tome kako biste novostečene informacije na ovaj način mogli učvrstiti, primjerice, pisanjem vlastitog bloga ili sudjelovanjem u grupnoj raspravi. Ovaj proces trebao bi vam pomoći u tome da nova znanja učvrstite u mozgu.

Deveti korak: Ne radite druge stvari prilikom učenja

Dugo vremena se smatralo kako istovremeno obavljanje više zadataka doprinosi boljem pamćenju. Međutim, nova istraživanja pokazuju kako su osobe koje su izvršavale veći broj zadataka istovremeno izgubile više vremena od onih koje su zadatke obavljale jedan po jedan. Prema tim istraživanjima prelazeći s jedne aktivnosti na drugu izgubiti ćete više vremena, učiti sporije, ali i napraviti više pogrešaka.

Deseti korak: Otkrijte kako najbolje učite

Postoji nekoliko različitih teorija o stilovima učenja koji vam mogu pomoći u tome da prepoznate vaše navike i shvatite koji princip učenja vam najviše odgovara. Gardnerova teorija višestrukih inteligencija opisuje osam različitih vrsta inteligencije, što vam može pomoći u tome da shvatite kakvi su vaši osobni potencijali i tako proces učenja prilagodite sebi.

Kako poboljšati pamćenje uz mnemotehniku?

Mnemotehniku su specifične mentalne strategije čiji je osnovni cilj pretvaranje besmislenih sadržaja u smislene kako bi ih lakše upamtiti. Također, one se koriste kako bi povezali nepovezane sadržaje te pronašli način da ih se lakše sjetimo kada to bude potrebno. Prilikom učenja zahtjevnijih sadržaja često koristimo neku vrstu mnemotehniku, a da toga nismo ni svjesni. Naše kratkotrajno pamćenje ima kapacitet od 7 do 9 nepovezanih čestica tako da se u situaciji kada moramo zapamtiti veći broj informacija često koristimo mnemotehnikama.

Vrste mnemotehniku

Skraćivanje – vrsta verbalnih mnemotehniku koja olakšava pamćenje korištenjem akronima za duže oblike riječi koje je teže upamtiti. Ovdje spada i korištenje različitih kratica umjesto korištenja punih naziva.

Elaborirano kodiranje – korištenje različitih zanimljivih riječi, fraza ili rečenica kako bismo zapamtiti određene nepovezane informacije.

Rečenični mnemonici – možemo ih koristiti tako da stvorimo rečenice ili logičnu priču od pojmova koje trebamo upamtiti.

Metoda prostornog uređenja stranice – od koristi je vizualnim tipovima koji se pomoću nje mogu lakše dosjetiti bitnih informacija. U ovu skupinu mnemotehniku spadaju i kognitivne mape koje su danas najpoznatija metoda vizualnih mnemotehniku.

Metoda ključnih riječi – vrsta mješovitih mnemotehniku, a odnosi se na korištenje rime ili zvučnosti u kombinaciji sa što bizarnijim predočavanjem.

Primjer mnemotehniku: Mentalne mape

Kognitivne mape su jedna od najpoznatijih metoda koja se koristi za lakše pamćenje. Prema vrsti možemo ih svrstati u vizualne mnemotehniku. Ovom metodom višestruko olakšavamo pamćenje s obzirom da sadržaje strukturiramo tako da olakšavamo uočavanje njihovog međusobnog odnosa. Također, naknadne informacije lako se unose u mentalnu mapu stoga ih je moguće koristiti i kod učenja velike količine informacija.

Odabir mnemotehniku

Odabir određene vrste mnemotehniku ovisi o samoj osobi i sadržaju informacija koje treba zapamtiti. Jedino je važno znati za koju vrstu informacija je određena mnemotehniku preporučljiva.