

KAKO ORGANIZIRATI SVOJE UČENJE?

1. NAĐITE STALNO MJESTO ZA UČENJE



Jednom davno doktor Pavlov je proveo eksperiment sa psom, hranom i zvonom. Eksperiment u najkraćim crtama, pojednostavljeno glasi ovako: Kada pas namiriše hranu počne mu se sakupljati slina, a doktor Pavlov je svaki put prije davanja hrane psu zazvonio zvonom. Pas je ubrzo naučio da kada zvono zazvoni, stiže hrana i uskoro je na zvuk zvona počeo reagirati sakupljanjem sline.

I kakve to veze ima sa stalnim mjestom učenja? Ako stalno učimo na istom mjestu, s vremenom ćemo taj stol početi povezivati s učenjem i na taj način naše tijelo biti će spremnije za rad.



2. SMANJITE MOGUĆNOST PADA KONCENTRACIJE



Koliko vam se puta dogodilo da ste taman sjeli učiti i onda ste se sjetili kako niste očistili sobu ili odnijeli smeće ili.... pa ste se morali dignuti od učenja da biste to obavili? Ili ste počeli učiti, a radio je ostao upaljen i vi shvatite da, usred čitanja lekcije iz kemije, pjevušite stihove pjesme?

Kako biste izbjegli sve ovo, prije učenja obavite sve važne poslove, očistite mjesto za rad i NE puštajte zanimljiv program na radiju ili TV-u.

E da, i NE gledajte kroz prozor!

Prije organizacije samog učenja *odlučite se i obvežite da ćete uistinu učiti.*



3. RASPOREDITE UČENJE U VREMENU

Prilikom učenja novih sadržaja može se (ali, nasreću, ne mora baš uvijek) javiti retroaktivna ili proaktivna interferencija. Interferencija općenito znači da učenje jednog gradiva ometa učenje drugoga gradiva. Na interferenciju najviše utječe sličnost materijala.

Retroaktivna interferencija je naziv za pojavu u kojoj učenje novih sadržaja uzrokuje zaboravljanje sadržaja koji smo prethodno učili. Tako, ako smo npr. jedan sat učili engleski jezik i potom jedan sat talijanski jezik, kada se probamo propitati, vidjet ćemo da smo puno manje zapamtili lekciju iz engleskog jezika, odnosno da nam je znanje iz talijanskog jezika veće. Kako tome doskočiti i naučiti i engleski i talijanski jezik? Na način da ćemo drugo gradivo učiti prije odlaska na spavanje ili prije dužeg odmora.



S druge strane, proaktivna interferencija znači da ono gradivo koje smo ranije naučili ometa ono što trenutno pokušavamo naučiti. Zbog toga između ta dva učenja treba napraviti pauzu- malo se odmoriti, naspavati, relaksirati... Na taj način će učenje idućeg gradiva 'sjesti' bez da ometa prethodno naučeno.

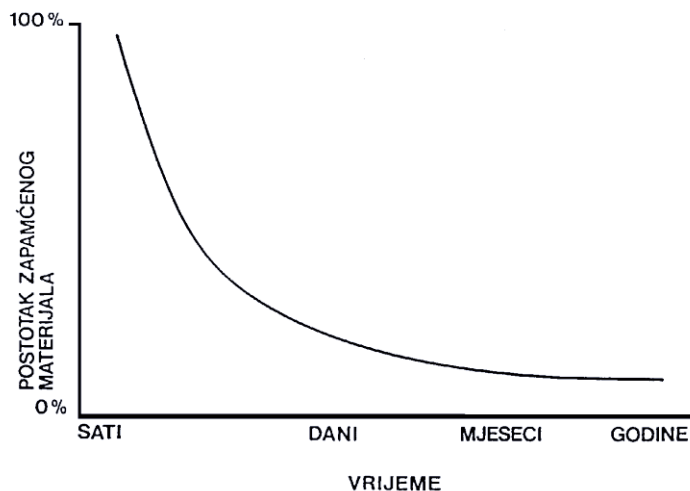
4. NE UČITE NAPAMET

Ovo ste vjerojatno čuli mnogo puta, ali što to uopće znači? Kako bismo uistinu zapamtili ono što učimo, a ne da nakon što nas profesor ispita informacije postanu zauvijek izgubljene, važno je gradivo učiniti smislenim kroz povezivanje sa starim znanjem. Školsko gradivo nije odvojeno u ladice s nazivima povijest, zemljopis, hrvatski jezik, ... već se svi ti predmeti međusobno isprepleću i na takav ih način moramo i pamtit. Primjerice, kada učite barok u književnosti, pokušajte ga povezati s informacijama koje ste stekli iz povijesti.

Prilikom učenja napravite sažetak gradiva koje učite svojim riječima, grupirajte informacije koje su slične i odvojite bitno od nebitnog.

Nakon što ste dobro naučili gradivo, još 2-3 puta to ponovite i preslušajte se.

5. PONOVI TE GRADIVO KOJE UČITE



I sami znamo da kada po prvi put učimo neko novo gradivo, trebamo ga nekoliko puta ponoviti da bi ga naučili i zapamtili “na duže staze”. Naime, nakon što nešto pročitamo, “naučimo”, prvih nekoliko minuta, sati i dana najbrže zaboravljamo. Kako vrijeme prolazi, taj pad u zaboravljanju je sporiji. To znači da, ako smo početkom školske godine učili o periodu baroka u umjetnosti, književnosti, par dana nakon tog površnijeg učenja već smo zaboravili većinu informacija, npr. koji su predstavnici tog razdoblja, do kada je trajalo, zašto je nastalo itd. Na kraju polugodišta vjerojatno se još samo sjećamo da je glavno obilježje baroka raskoš.

Dakle, s obzirom da u prvim trenucima nakon učenja najviše zaboravljamo, potrebno je upravo u toj fazi učenja najviše ponavljati gradivo i obnavljati informacije (kako bi nam “ostale” na što duži rok).

Nemojte zaboraviti da volim eksperimentirati. Ja iz toga učim, pa vas molim da budete strpljivi.

6. SAMOISPITUJTE SE

“Doma sam sve znao, a opet sam dobio jedinicu.” Jeste, ali vjerojatno ste prilikom ponavljanja knjigu imali otvorenu ispred sebe i samo malo, tu i tamo, 'čirnuli' neku riječ, ma samo da se podsjetite. Naime, razina prepoznavanja i razina dosjećanja su poprilično različite. Da vam je, kojim slučajem, test bio na razini zaokruživanja točnog odgovora, vjerojatno biste bili uspješniji. Kako biste provjerili do koje razine ste usvojili gradivo, izvucite pitanja na papir, zatvorite knjigu i onda počnite sami sebe ispitivati. Ako se hoćete još malo poigrati, zapišite pitanja na papiriće i izvlačite ih iz šešira. Jako korisno je prilikom učenja sebi postavljati pitanje: “A zašto?” ili “A što onda?”. Na taj način gradivo ćete bolje razumjeti i čvrsto povezati nove informacije s onima koje od prije znate.



Jako dobra tehnika za dublje razumijevanje gradiva (a omogućuje još bolje zapamćivanje sadržaja) je i postupak tzv. “vražjeg odvjetnika”. Informacije, teorije, ideje nekog autora argumentirano napadnete, a potom se prebacite u ulogu njegova odvjetnika koji te iste teorije i ideje brani. Tijekom tog “sudskog parničenja” puno bolje shvatite što je autor i zbog čega htio reći. Ovaj način učenja može od vas stvoriti prave eksperte u datom području.

7. NAGRADITE SE

Definirajte si nagrade za uspješno učenje. Npr. nakon dva sata aktivnog učenja otidite s prijateljem u kino. Nagrade su jako bitne i korisne jer, kako i sami znate, puno je lakše sjediti i učiti ako znate da vas nakon toga čeka neka nagrada koju ste izabrali. 😊



I za kraj, ako se ponekad i dogodi da vas učenje iscrpi, da vam nestane motivacije i ako osjećate da vam više ništa ne ide od ruke, zapamtite da uvijek možete potražiti tuđu pomoć- od obitelji, prijatelja, kolega...

Nemojte se sramiti pitati. 😊