



## Wspomaganie procesów uczenia się

Źródło:

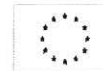
[http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=641&Itemid=1](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=641&Itemid=1)

Nowoczesna szkoła musi także zacząć promować hasło, iż uczenie się rozumiane jako zdobywanie jak największej liczby informacji nie może być ani celem, ani sensem uczenia się. W szczytnych hasłach reformy programowej dużo się mówi o wypracowaniu u uczniów gotowości do samodzielnego uczenia się i to przez całe życie. Prawdopodobnie ten aspekt jest najbardziej wartościowy, ponadto daje najbardziej odpowiednie podstawy do samodzielnego, dojrzałego funkcjonowania w poszkolnych czasach absolwentów szkół, także na rynku pracy.

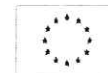
Uczenie, jak się uczyć, to jedno z najbardziej istotnych – a może najbardziej istotne zadanie szkoły, zwłaszcza na początku procesu edukacji. Oczywiście w każdej chwili, na każdym poziomie edukacji można (i trzeba) uczyć uczniów, jak się mogą uczyć, ale wyposażenie dzieci w tę wiedzę oraz wyrabianie nawyków i umiejętności na progu szkolnej kariery jest najbardziej sensowne.

Warto poświęcić trochę czasu na myślenie, jak wprowadzić odpowiednie warunki środowiskowe i społeczne, właściwe stany emocjonalne i umiejętności dla optymalizacji procesów uczenia się w szkole – bowiem szkoła modeluje te rzeczy przez wiele lat i tysiące godzin, które uczniowie spędzają w szkole.

Spectrum zagadnień, które warto poznać stało się podstawą dla opracowania poniższego testu. Przeczytaj hasła wywoławcze w poniższej tabeli i zaznacz w odpowiedniej rubryce plusem (+) jeżeli: słyszałeś(aś) o tym... może kiedyś na uczelni, na kursie, czytałeś(aś) gdzieś? Stosujesz osobiście ... wykorzystujesz na co dzień, w ramach własnego samokształcenia, dla własnych potrzeb? Stosujesz w szkole ... uczysz tego swoich uczniów?



Problematyka:	1. Słyszałem(am) o tym	2. Stosuję osobiście	3. Stosuję w szkole
1. Mnemotechniki – techniki sprawnego zapamiętywania informacji w oparciu o wyobrażenia wzrokowe, słuchowe lub ruchowe. Dynamiczne, choć niekoniecznie logiczne.			
2. Wizualizacja – metoda tworzenia wyraźnych przedstawiń mentalnych, z uwzględnieniem obrazów wzrokowych, treści słuchowych, ruchu, poczuć i stanów wewnętrznych.			
3. Relaksacja – stan odprężania organizmu i umysłu.			
4. Fale alfa mózgu – stan odprężenia, w którym aktywność umysłowa jest najbardziej otwarta i kreatywna.			
5. Mudry – techniki energetyczne wspomagające m.in. uczenie się, poprawę kondycji zdrowotnej.			
6. Ćwiczenia rozwijające pamięć.			
7. Ćwiczenia rozwijające zdolność do koncentracji.			
8. Kinezojologia – nauka o związkach jakie zachodzą między umysłem i ciałem; o ruchu, który doskonali funkcjonowanie umysłu.			
9. „Dieta mózgu” – zasady prawidłowego odżywiania dla właściwej pracy umysłowej.			
10. Trening mentalny – zasady tworzenia nastawień mentalnych, które pomagają pokonać trudności w uczeniu się i inne blokady sprawnego działania.			
11. Prawa uczenia się – zasady organizacji materiału (pod względem treści i formy), które wpływają na efektywność uczenia się.			
12. Zasady ergonomii w uczeniu się – opis właściwych, optymalizujących proces uczenia się zachowań uczącego się i odpowiednich cech środowiska.			
13. Procesy grupowe – zespół zjawisk zachodzących w grupie, które wpływają (pozytywnie lub negatywnie) na przebiegi procesów uczenia się.			
14. Synergia – „efekt specjalny” dobrze zgranej, sprawnie funkcjonującej grupy. Polega m.in. na jakościowej zmianie rozumień i wykonań, która jest znacznie większa niż zwykle „dodanie” wiedzy i umiejętności poszczególnych członków grupy.			
15. Ocenianie wspierające			
<b>Podlicz swoje wyniki</b> →			



Idealem byłoby, gdyby po podsumowaniu wyników w kolumnach 2 i 3 pojawiła się liczba 15! Tym, którzy osiągnęli taki wynik – gratuluję!

Tych, których wyniki są inne – zachęcam do studiowania tych problemów, próbowania referowanych „wynałazków” i wykonywania ćwiczeń.

Niektóre metody i ćwiczenia mają tysiącletnią tradycję, choć w naszej lewopółkulowej cywilizacji zaniechaną. Niektóre problemy ujawniły się ostatnio wraz z postępującymi badaniami naukowymi nad funkcjonowaniem ludzkiego mózgu i jego nieskończonej zdolności do uczenia się.

Tymczasem w wolnych chwilach lub na nudnych zebraniach zachęcam do bazgrolenia lewą ręką (co uruchamia prawą półkulę mózgu odpowiedzialną za np. kreatywność);

- picia niegazowanej wody mineralnej (odżywia umysł i pomaga w uczeniu się);
- rysowania wzrokiem "leżących ósemek" na przeciwległej ścianie (co integruje obie półkule i relaksuje oczy na ogół "pracujące" w kilku tylko standardowych pozycjach: oko-karty książki, oko-ekran komputera, oko-ekran telewizora);
- trzymania palców złożonych w mudrę nauki (kciuk i palec wskazujący złączone opuszkami, pozostałe palce swobodnie rozłożone w wachlarz – jak w popularnym geście O.K.).

Już taki krótki trening powinien zaowocować ciekawymi skutkami. Dobrze w końcu być nauczycielem dobrych uczniów – pomóżmy więc nie tylko uczniom, ale także samym sobie!

Notka o autorze: *Małgorzata Taraszkiewicz, psycholog, trener, Grupa Edukacyjna XXI.*