

Strategie uczenia się – drogi do osiągnięcia celu

„Strategie uczenia się – drogi do osiągnięcia celu” – zmiany stylu uczenia się, wykorzystywanie kreatywnych zdolności mózgu w przyswajaniu wiedzy, nabywaniu biegłości w posługiwaniu się nowymi strategiami uczenia się poprzez ćwiczenia.

Dostępność informacji jaka pojawiła się w ostatnim czasie dzięki elektronicznym urządzeniom oraz rozmiar zgromadzonej już przez ludzkość wiedzy sprawia, że wiele zmian, o których ludzie marzą można by już wprowadzić w życie. Jednak umiejętność łączenia dalekosiężnych planów z ich realizacją w małych etapach stanowi często barierę trudną do pokonania.

Przyczyną częstych porażek w realizacji zamierzonych celów jest najczęściej brak ćwiczeń i samodyscypliny w codziennym rozwiązywaniu zadań.

Pewnym rozwiązaniem jest **model osobistego trenera**, który pilnuje nas abyśmy w dobrym tempie i we właściwym kierunku podążali sprawdzoną już i wytyczoną drogą. Należy jednak zdać sobie sprawę, że wytyczenie własnych celów, określenie drogi i jej realizowanie jest **możliwe także w samodzielnej pracy**. Aby osiągnąć sukces potrzebna jest samodyscyplina oraz jasność celu ostatecznego, która wzmacnia naszą motywację do wysiłku w codziennych ćwiczeniach czy zadaniach.

Oto kilka podpowiedzi jak zmienić własny styl uczenia się na bardziej efektywny:

- świadome „wykorzystywanie pracy wyobraźni i silnych skojarzeń” (Marek Szurawski – „Pamięć i Intelpekt”) – poprzez skupienie uwagi na tym aby zastosować do nauki wyobraźnię i skojarzenia zaczynamy je wprowadzać do zestawu naszych umiejętności uczenia się /pamiętanie, że to co rozumiesz jesteś w stanie wyobrazić sobie w myślach; doświadczenie , które pobudzi twoją wyobraźnię da lepsze efekty niż czytanie czy słuchanie o tym samym; częste korzystanie z wyobraźni sprzyja jej lepszej pracy,
- aktywna postawa w zakresie twórczych rozwiązań, wykorzystywania nowych pomysłów; zauważanie istniejących już struktur, zależności i znajdowanie nowych nietypowych rozwiązań,
- zacznij słuchać muzyki i twórz wyobrażenia – pozwoli to rozwinąć twoje zdolności twórcze,
- naucz się postawy otwartości w odbiorze sztuki, pozwoli to na pełniejsze doświadczenie emocji płynących z jej głębszego poznania,
- zastosuj ćwiczenia treningu pamięci wykorzystując zasady, że to co sam robisz, projektujesz, stwarzasz lepiej zapamiętujesz; człowiek najbardziej zapamiętuje uczucia zwłaszcza te silne, powodujące widoczną reakcję, lepiej zapamiętujemy dziwne skojarzenia niż te, które są typowe dla danej sytuacji, pamiętaniu sprzyja także tworzenie obrazów, najlepiej w ruchu, obrazów, które powodują emocje,
- rozwijaj systemy pamięciowe poprzez wprowadzanie w wyobraźni obrazu własnej osoby; dąż do synestezji skojarzeń – wykorzystuj wyobrażenia zapachów, dźwięków, odczuć ciała, które będą towarzyszyły twoim wyobrażeniom; stosuj systematyczne ćwiczenia w rozwoju pamięci opartej na skojarzeniach wyobraźni,
- rozwijając kreatywne myślenie zacznij dostrzegać związki pomiędzy różnymi elementami, rozszyfruj istniejące wzorce, zacznij zauważać nietypowość w regularnych rytmach i układach elementów rzeczywistości. Według Betty Edwards

tworzenie kreatywnych rozwiązań obejmuje pięć etapów: przygotowanie – gdzie następuje ujęcie tematu rozważań, start – gromadzenie informacji myślowych na dany temat, wykluczanie się pomysłu – to początkowe stadia pomysłu i następnie olśnienie ujawnienie rozwiniętego pomysłu – po którym następuje weryfikacja jego jakości i przydatności.

- Rozwijaj swój język równoległy tj. przekazy artystyczne, ruchowe, języka natury - „uwolnij się od nadmiaru słów” Tony Buzan – „Mapy twoich myśli”, przestudiuj wytwory artystów okresu surrealizmu , poznaj groteskę,
- Poprawiając strategię uczenia się odkryj własną drogę do uczenia się, optymalną dla siebie, przypominaj i utrwalać nie w sposób bierny, ale z wykorzystaniem obrazów wyobraźni, skojarzeń i zaangażowaniem emocjonalnym w to co robimy, pamiętając o sensie tego co robimy w danej chwili i utrzymując motywację (chęci) do takiego działania,
- Twórz alternatywne sposoby osiągania celów aby wybrać najlepszy, analizuj możliwe trudności i omijaj je lub usuwaj, pomyśl jakimi pomocami dysponujesz, wyznacz etapy pracy, pomyśl pozytywnie o swoim dziele
- Delektuj się osiągnięciami i w pewien sposób je uhonoruj – to wpłynie na twoją motywację do dalszej pracy.
- Kiedy nauczysz się sprawnie działać możesz stać się liderem dla innych: własnych dzieci, uczniów, koleżanek z pracy, możesz im pomóc w ich sprawniejszym działaniu i nauce.
- Pewnym rozwiązaniem może też być korzystanie z zajęć Szkoły pamięci czy Szkoły szybkiego czytania, jednak efektywność zajęć i nabycie umiejętności zależy od systematyczności naszych ćwiczeń i nie da się osiągnąć rezultatu bez własnego wysiłku,
- W księgarniach można znaleźć dużo pozycji z przykładami ćwiczeń rozwijających zarówno pamięć, jak i kreatywne myślenie – jednak klucz do sukcesu leży nie w ich poznaniu ale systematycznym stosowaniu, które udaje się niewielu (wytrwałym) osobom.

Literatura:

Betty Edwards - Drawing on the Artist Within – wydawnictwo Penguin Books. London 2006

Christiani A., 111 porad motywacyjnych, które sprawią, że staniesz się skuteczniejszy, MT Biznes, Warszawa 2002

Tony Buzan – „Mapy twoich myśli” – wydawnictwo Aha , Łódź 2007

Marek Szurawski – “Pamięć I intelekt” – wydawnictwo Aha, Łódź 2008

Artykuł opracowała psycholog Danuta Kudaj