

Metody i techniki szybkiego uczenia się

(nazywane technikami szybkiego uczenia się, uczenia przyśpieszonego lub superuczenia.)

Celem poniższego opracowania jest przedstawienie kilku metod superuczenia, które uczą jak się uczyć, żeby jak najmniejszym nakładem sił i energii umieć jak najwięcej.

Przy tworzeniu opracowania wykorzystano literaturę przedstawioną w spisie bibliograficznym.

Obszary aktywności półkul mózgowych:

Lewa półkula	Prawa półkula
Język	Rym
Słowa	Rytm
Logika	Muzyka
Kolejność	Obrazy
Matematyka	Wyobrażenia
Cyfry	Wzory

Trzy filary superuczenia to :

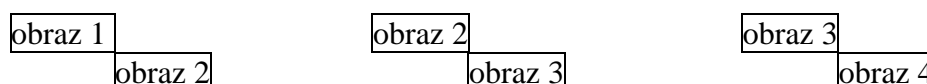
- zintegrowanie pracy półkul mózgowych,
- kodowanie informacji angażujące wszystkie zmysły,
- umiejętność wykorzystania stanu podwyższonej chłonności umysłowej

Na superuczenie składają się między innymi:

- efektywne zapamiętywanie, czyli proste i sprytne techniki pamięciowe
- twórcze notatki, czyli mapy umysłowe
- szybkie czytanie

1. **Techniki pamięciowe (mnemotechniki)** wykorzystują dwa podstawowe elementy: logikę oraz wyobrażnię. Ułatwiają zapamiętanie czegoś na zasadzie skojarzeń.

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ (LMS) – polega na tworzeniu obrazów mentalnych, czyli wyobrażaniu sobie przedmiotów lub sytuacji. Opiera się ona na formule : Pamięć = obraz + akcja. Tworzymy wyobrażenie pierwszego słowa z listy do zapamiętania i wiążemy je z wyobrażeniem drugiego słowa. Następny obraz będzie wiązał drugie słowo z trzecim, trzecie z czwartym itd. Powstaje w ten sposób łańcuch obrazów:



Przykład : słowa do zapamiętania - pisarz, pies, motyl, żarówka, łóżko.

Najpierw tworzymy obraz słowa „pisarz”. Trzeba go powiązać ze słowem „pies”. Łączymy dwa obrazy : u stóp pisarza leży jego ukochany pies. Następnie „psa” łączymy z „motylem” : pies zerka na szybę okna, na której usiadł piękny kolorowy motyl. „Motyl” macha skrzydłami w rytm migającej „żarówki”. „Żarówka” pewnie się zaraz zepsuje i wybuchając spadnie na stojące w pobliżu „łóżko” itd. W ten sposób możemy nawet stworzyć całe opowiadanie w zależności od liczby słów, które musimy zapamiętać.

Aby powyższa metoda zadziałała z całą siłą i skutecznością muszą być spełnione dwa warunki:

- a) obraz musi być NIEZWYKŁY (wszystko co jest szare i pospolite jest nudne i trudne do zapamiętania, niezwykle natomiast przykuwa uwagę i jest zapamiętywane niemal automatycznie), czyli kolorowy, śmieszny, absurdalny, dynamiczny, pozytywny
- b) obraz musi być PLASTYCZNY, czyli odczuwany wszystkimi zmysłami. Tworząc obraz nie tylko widzisz obraz, ale słyszysz towarzyszące mu dźwięki, czujesz zapachy, smaki, odbierasz wrażenia dotykowe

Metoda ta gwarantuje odtworzenie całego materiału punkt po punkcie, bez właściwej kolejności i bez pominięcia żadnego ważnego szczegółu.

ZAKŁADKOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA różni się od poprzedniej metody tym, że uniezależnia od siebie wszystkie ogniwa łańcucha i pozwala natychmiast odnaleźć właściwy element bez tracenia czasu na pozostałe. Aby mogła dobrze służyć należy najpierw stworzyć sobie stałą bazę zakładek pamięciowych, czyli słów-haków lub słów-wieszaków.

I tak, np.: cyfry od 1 do 10 należy połączyć z obrazem z którym dana cyfra nam się kojarzy np.: 1 może przypominać świecę, 2 najczęściej przypomina łabędzia, 4 krzesło, gdyż kiedy patrzymy na nie z boku widzimy czwórkę, 8 z bałwankiem itp. Oczywiście każdy wymyśla sobie haki, które najbardziej mu odpowiadają. Należy pamiętać o tym, aby nie kojarzyć cyfr z liczbą ani literą, gdyż cyfry i litery są domeną lewej półkuli mózgowej, tymczasem ta metoda angażuje obydwie półkule, dlatego obok cyfry powinien się znaleźć obraz.

Słowa-haki pełnią funkcje trwałych kołków, na których zawiesza się odpowiednie porcje informacji do zapamiętania. Informacje się zmieniają, tymczasem haki są stałe.

Przykładowe zadanie:

Trzeba zawiesić słowa do zapamiętania : OKNO, KSIĄŻKA, SAMOCHÓD, CISZA na hakach. Dokonujemy tego łącząc zakładkę z obrazem odpowiedniej informacji na zasadzie śmiesznego i niezwykłego skojarzenia. Obowiązuje tu ta sama zasada, co w ŁMP, a więc Pamięć = obraz + akcja, np.: pierwsza zakładka, czyli świeca i pierwsze słowo do zapamiętania OKNO : ogromna świeca stojąca w oknie czarodziejskiego pałacu, druga zakładka kojarzona z łabędziem i drugie słowo do zapamiętania KSIĄŻKA. Wyobraź sobie łabędzia czytającego książkę, dodaj do tego śmieszne szczegóły i gotowe. Jeżeli na trzecią zakładkę wybierzemy koniczynę ze względu na wygląd jej liści, zobacz jak cały SAMOCHÓD pomalowany jest w ogromne zielone koniczynki. Nieco trudniejsze jest wyobrażenie sobie pojęć abstrakcyjnych. Należy zastąpić je konkretnymi obrazami, np.: CISZA – palec na ustach. I tak czwarta zakładka - krzesło i słowo do zapamiętania CISZA może przedstawiać się następująco : na wielkim rzeźbionym krześle siedzi krasnal z palcem na ustach. Gotowe.

Zakładkowa metoda zapamiętywania może być stosowana zamiennie lub komplementarnie z łańcuchową metodą skojarzeń.

2. Twórcze notatki, czyli mapy umysłowe.

Notatka jest to krótki tekst, uwaga, spostrzeżenie, zapisane w celu zapamiętania. Służy pełnemu uporządkowaniu przyswajanych treści. Dzięki niej jesteśmy w stanie zrozumieć i zapamiętać różne wiadomości. Mogą one przybierać formę linearną lub graficzną.

Formę linearną mają notatki, w których tekst pisany jest linijka po linijce np.: streszczenie, plan, konspekt. Notatki w formie streszczenia są najprostsze, ale i najmniej efektywne, w formie planów i konspektów trudniejsze, bo zmuszają nas do przemyślnego i logicznego uporządkowania przyswajanych treści.

Notatki graficzne aktywizują obydwie półkule mózgowie, wykorzystując w ten sposób pełny potencjał umysłowy człowieka.

Wyróżnia się :

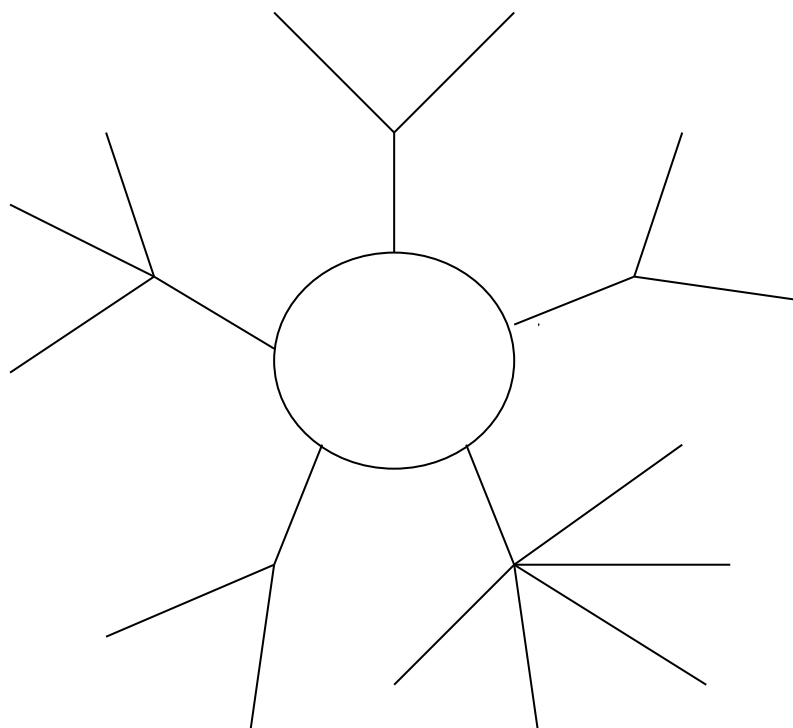
- mapy myśli (mind maps)
- technikę rozgałęzień
- technikę dendrytów

MAPA MYŚLI – została wymyślona i rozpropagowana przez Anglika Tony'ego Buzana jako narzędzie do efektywnego sporządzania notatek. Jest to rodzaj notatki nieliniowej, która pozwala zapisać tok myślenia, nie hamując go, a pobudzając. Centrum stanowi główne hasło (wyróżnione pismem drukowanym, kolorem, rysunkiem) od którego odchodzą bezpośrednie skojarzenia – słowa kluczowe wypisane dużymi literami na grubych liniach. Każda linia ma odgałęzienia „dalsze skojarzenia” w postaci jednego „słowa klucza”. Jest odwzorowaniem treści słyszanych lub czytanych. Pozwala zastosować kolor, strzałki, rysunki, wykrzykniki itp.

Szczegółowe zasady sporządzania map myśli:

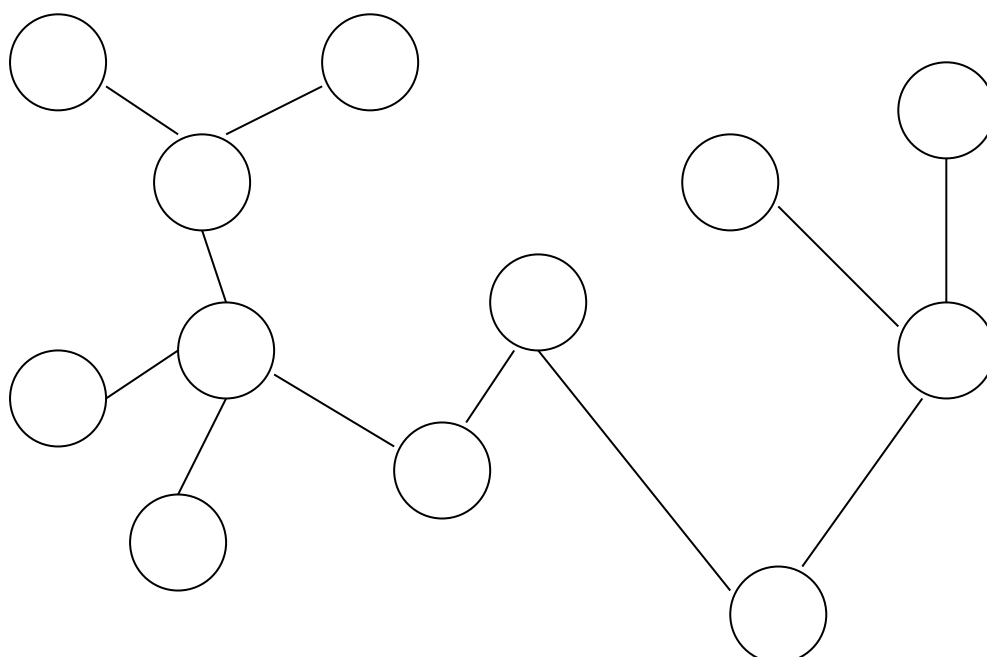
1. Połóż kartkę w układzie horyzontalnym, na środku napisz hasło – najważniejszą informację. Zamiast tego możesz wykonać rysunek. Obraz zachęca do twórczego myślenia!
2. Od centrum wyprowadź rozgałęzienia. Wpisuj słowa-klucze wzdłuż linii. Pamiętaj o zasadzie-im dalej od centrum, tym mniej istotna informacja.
3. Pisz drukowanymi literami. Na każdej linii umieszczaj tylko jedno słowo-klucz.
4. Używaj wielu kolorów i rób rysunki. Pobudzi to prawą półkulę mózgu do pracy.
5. Postaraj się „uwolnić umysł”, nie zważając na utarte zwyczaje. Pamiętaj, że to Twoja notatka i ma służyć Tobie.
6. Nie zastanawiaj się, gdzie umieścić poszczególne elementy i czy je w ogóle umieścić. Twój umysł sam zatroszczy się o uporządkowanie informacji. Ważne jest zapisanie wszystkiego tego, co nasuwa Ci umysł w związku z zadanytem tematem.

Schemat :



TECHNIKA ROZGAŁĘZIEN – opiera się na zasadach podobnych do map myśli. Zagadnienie główne umieszczamy w centrum i zakreślamy kółkiem. Od niego rozchodzą się zagadnienia poboczne. Należy zapisywać zagadnienia poboczne. Nie stosuje się tu rysunków i komentarzy. Należy zapisywać zagadnienia w postaci schematu ułatwiającego połączenia pomiędzy nimi.

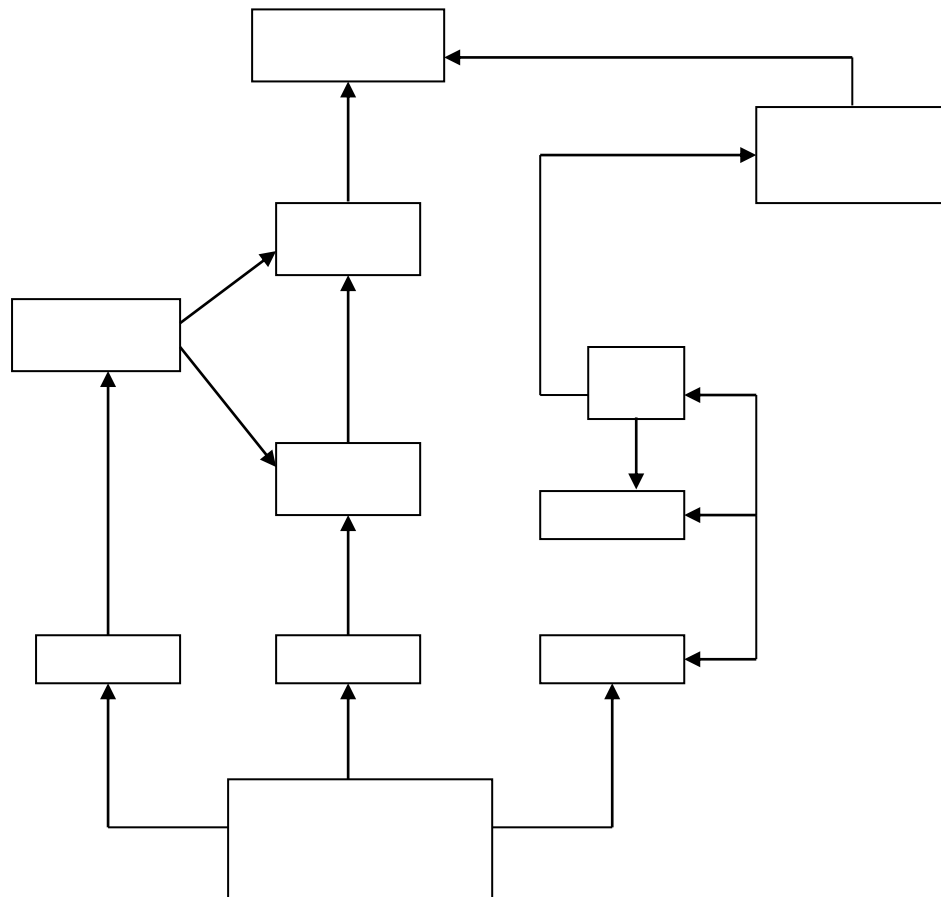
Schemat:



W trakcie posługiwania się techniką rozgałęzień pomocne jest stosowanie różnych pytań od : kto?, kiedy?, dlaczego? po dlaczego to jest ważne?, co z tego wynika?

TECHNIKA DENDRYTÓW (drzewa) to typ notatki graficznej, w której rozgałęzienia od kluczowego zagadnienia rozchodzą się od dołu ku górze i stopniowo na boki.

Schemat:



Zalety takiej formy notowania to przede wszystkim :

- jasno sprecyzowane zagadnienia
- wyraźny podział na informacje ważne i mniej ważne – im dalej od centrum notatki, tym mniejsze znaczenie informacji
- wyraźnie zaznaczone związki między informacjami
- łatwość powtórzenia materiału
- prosty sposób modyfikowania notatki – dopisywanie nowych informacji
- niepowtarzalność każdej mapy, stanowiącej inny obraz łatwy do zapamiętania

3. Szybkie czytanie

Czytanie określamy często jako odbieranie treści, które zamierzał przekazać autor. W rzeczywistości czytanie jest skomplikowanym procesem psychofizycznym, w którym można wyodrębnić kilka etapów. W procesie tym uczestniczy nasz aparat wzrokowy oraz mózg. W usprawnieniu czytania równie ważne są dwa czynniki: prędkość czytania, rozumienie czytanego tekstu.

Dlaczego warto szybko czytać?

- duże porcje materiału można przyswoić w krótkim czasie
- przez szybkie czytanie i absorbowanie większej ilości informacji do pamięci krótkotrwałej, znaczenie i struktura dokumentu stają się łatwiejsze do zrozumienia
- oczy mają mniej pracy, czytanie przez dłuższy czas jest męczące

Szybkemu czytaniu przeszkadzają złe nawyki, a mianowicie:

- czytanie po jednym wyrazie
- cofanie wzroku
- zatrzymania
- błędzenie wzrokiem po kartce
- w trakcie czytania poruszanie ustami
- wypowiedzianie na głos, półgłosem czytanych słów

Co zatem należy zrobić, żeby czytać szybciej?:

Czytaj wodząc palcem (wskaźnikiem) pod czytany tekst.

Metoda ta bardzo przyspiesza tempo czytania i pozwala na lepsze zrozumienie tekstu. Wynika to z tego, że zapobiega ona niepotrzebnemu cofaniu się i powtórnemu czytaniu tych samych treści. Poza tym zapobiega zatrzymywaniu się przez dłuższy czas na jakimś słowie czy zwrocie. Zwiększa także stopień zrozumienia, gdyż kieruje uwagę na określone słowa i nie pozwala błąkać się oczom po stronie.

Naucz się dostosować tempo czytania do rodzaju lektury.

Nie czytaj wszystkiego w taki sam sposób. Teksty naukowe czytaj uważnie, książkę telefoniczną kartkuj, a powieść czy czasopismo czytane dla przyjemności staraj się czytać szybciej, bo celem lektury nie jest zapamiętanie faktów, a jedynie uchwycenie idei lub nastroju.

Czytając staraj się dostrzegać więcej słów jednocześnie.

Czytając widzimy tylko kilka słów, nie więcej, co bardzo zwalnia tempo czytania. W czasie lektury mamy zawężony kąt widzenia. Można to zmienić trzymając materiał, który czytamy trochę dalej od oczu. Im więcej słów można przeczytać w jednym zatrzymaniu tym szybciej się czyta.

Staraj się wyeliminować nawyk poruszania ustami lub wypowiedziania na głos czytanych słów.

Jeśli w czasie czytania poruszasz ustami lub wypowiadasz słowa na głos , to nie jesteś w stanie czytać szybciej niż w tempie wykonywania tych ruchów.

Każdemu czytaniu przyświeca jakiś cel. Uświadomienie sobie tego celu ułatwi zadanie czytania poprzez: znalezienie odpowiedzi na postawione pytanie, odszukanie określonej informacji, wyłowienie ważnych szczegółów, ocenę czytanego tekstu, praktyczne wykorzystanie uzyskanych informacji, podróż do świata literackiej fikcji.

W zależności od celu jaki nam przyświeca, należy wybrać jedną z czterech metod czytania:

Czytanie pobieżne (przegląd) - jest wstępnym zapoznaniem się z książką (okładką, stroną tytułową, układem graficznym, ilustracjami, indeksami, bibliografią). Dzięki temu postępowaniu ma się ogólny obraz książki. Pozwala to na sprecyzowanie celu czytania.

Czytanie wybiórcze (wyszukiwanie konkretnej informacji) - które polega na szybkim przekartkowaniu książki lub artykułu w celu odszukania konkretnej informacji, a następnie dokładnym przeczytaniu odnalezionej informacji. Czytanie to powinno mieć dwie podstawowe cechy : szybkość i dokładność. Dokładność umożliwia znalezienie właściwego fragmentu, a szybkość pozwala zaoszczędzić czas.

Studiowanie tekstu (zagłębianie się w szczegóły) – to rodzaj lektury , w czasie której starasz się wychwycić istotne myśli, idee, koncepcje i jednoznacznie, poprzez dokładną analizę, zrozumieć czytany tekst. Ponadto wymaga ono od czytelnika rozpoznania i zrozumienia myśli autora, a także ustosunkowania się do nich poprzez konfrontację z własną wiedzą i doświadczeniem.

Czytanie dla przyjemności - do czytania literatury pięknej podchodzimy w zasadzie z entuzjazmem, ponieważ sięgamy po nią z własnej i nieprzymuszonej woli. Dzięki niej możemy oderwać się od szarej rzeczywistości, wcielić się w role bohaterów, pozwiedzać świat, pobyc wśród ulubionych postaci. Czytanie dla przyjemności rozwija naszą wyobraźnię, a co za tym idzie nasze możliwości twórcze

Oprac.: A. Piaszczyk

Bibliografia

1. Brzeškiewicz Z.: Superumysł : jak uczyć się trzy razy szybciej. Białystok : Studio Astropsychologii, 2005.
2. Brzeškiewicz Z.: Superczytanie: jak uczyć się trzy razy szybciej. Białystok : Studio Astropsychologii, 2006.
3. Drapeau Ch.: Jak uczyć się szybko i skutecznie. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2002.
4. Łukasiewicz M.: Mistrzostwo : jak pobijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się. Wyd. 2. Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2005.
5. Łukasiewicz M.: Sukces w szkole : jak uczyć się 2–3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę. Wyd. 2 popr. i uzup. Poznań : Dom Wydawniczy REBIS, 2005.
6. Kozak W.: Mapa mentalna czyli twórcza technika notowania. Kielce : Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, 1999.
7. Zeman E.: Edukacja czytelnicza i informacyjna : podręcznik dla uczniów liceum technicznego. Warszawa : WSiP S.A., 1999.