

Nauka własna w dobie pandemii

Do skutecznej nauki trzeba się przygotować, czyli ustalić czas, w którym będziesz się uczyć. Dobrze jest zrobić to najbardziej konkretnie jak się da. Wyznacz godzinę rozpoczęcia pracy i godzinę odpoczynku, czy przerwy. Określenie ram czasowych będzie działało mobilizująco, zwiększało motywację i porządkowało działania. Tak jak w szkole są lekcje i przerwy, tak również w domu podobna systematyczność będzie sprzyjała.

•Na dobry początek.

Zaczynając naukę zapisz sobie wszystkie zadania, które stoją przed Tobą. Postaraj się posegregować je na przedmioty najbardziej pilne do opanowania oraz przedmioty, które możesz przyswajać w dalszej kolejności. Do ustalenia priorytetów będą pomocne odpowiedzi na takie pytania: Czy mam zaległości z tego przedmiotu? Jeśli tak, to jak duże one są? Które przedmioty(ćwiczenia) mają deadline (są ograniczone czasowo)? Na które przedmioty/ zadania potrzebuję najwięcej czasu? Które z przedmiotów będą wymagały ode mnie dodatkowej powtórki?

•Im prościej tym lepiej.

Jak już wiesz jaką partią materiału zamierzasz się zająć najpierw, to naukę zaczynaj, o ile jest to możliwe, od treści dla Ciebie najłatwiejszych. Szczególnie jeśli dotyczy to przedmiotu mało lubianego lub trudnego. Jest to swego rodzaju sztuczka, ponieważ jeśli zaczniesz od łatwiejszych zadań i będziesz przechodzić do coraz trudniejszych, to po czasie może się okazać, że większość materiału masz już za sobą. Zadziała to mobilizująco i podniesie Twoje poczucie skuteczności. Takie podejście jest pomocne dla osób, którym trudno jest się samemu zmotywować lub przedmiot wydaje się wyjątkowo trudny.

•Techniki uczenia się.

Każdy może mieć inny sposób skutecznego uczenia się. Jeśli masz znane Ci techniki, które działały do tej pory, korzystaj z nich. Jeśli natomiast potrzebujesz inspiracji, to podsunę Ci kilka pomysłów.

1. Dla wzrokowców polecam rysowanie map myśli, dzielenie materiału w tabelach, na diagramach i rysunkach, pisanie notatek z podziałem w przestrzeni (wypunktowania, wyraźne oddzielanie różnych pojęć i odnośniki do nich w formie strzałek), stosowanie kolorów- zakreślacze, kolorowe długopisy, kredki. Słuchowcom pomagać będzie czytanie i powtarzanie na głos, korzystanie z webinarów, dostępnych wykładów nauczycieli.

2. Pomocne może być również przeplatanie materiału różnych przedmiotów. Różnorodność może sprzyjać przyswajaniu wiedzy, działać na nasz mózg odświeżająco oraz likwidować uczucie monotonii. Jednak UWAGA, nie wszystkim taki sposób będzie odpowiadał. Jeśli okaże się, że na Ciebie działa dezorganizująco i „skakanie” po różnych tematach rozprasza, korzystaj ze skupienia się na pojedynczym przedmiocie i dopiero po opanowaniu go, przechodź do następnych.

3. Kluczem do efektywnego uczenia się jest stosowanie powtórek. Mózg podczas przyswajania wielu informacji naraz nie jest w stanie wszystkich zmagazynować do pamięci długotrwałej. Powtórki możesz stosować na zakończenie swojego czasu nauki, jako podsumowanie. Zadawaj sobie pytania dotyczące tego, czego się uczyłeś, rozwiązuj zadania, sprawdzaj swoją wiedzę. Zwiększy to trwałość wiadomości oraz pozwoli na weryfikację, na czym jeszcze musisz się skupić, a co jest już dobrze opanowane.

•Małe co nieco.

Dbaj o to, żeby w czasie nauki stosować przerwy. Mogą to być krótkie przerwy poświęcone na zrobienie herbaty, drobną przekąskę, czy chwilę rozmowy z domownikami lub przyjaciółmi. Wybieraj aktywności nie związane z wysiłkiem umysłowym. Skuteczne mogą być krótkie ćwiczenia fizyczne- kilka przysiadów, „taniec potłamaniec” do ulubionej piosenki, czy oddechowe ćwiczenia relaksacyjne.

•Nagradzaj się!

Wyznacz codziennie nagrodę za wykonanie planu dnia. Może to być sprawienie sobie przyjemności- oddanie się ulubionemu zajęciu, poświęcenie czasu na film, książkę, hobby. Drobne przyjemności pozwolą utrzymać odpowiedni poziom motywacji oraz zwiększą Twoje poczucie doceniania za włożony wysiłek.

•W zdrowym ciele zdrowy duch .

Pamiętaj o odpoczynku! Jest to niezwykle ważne dla kondycji Twojego mózgu. Jak jesteś zrelaksowany i wypoczęty, to nawet trudny materiał łatwiej jest zrozumieć i zapamiętać. Wysypiaj się, zdrowo odżywiaj, pij regularnie wodę. Jeśli masz swoje sprawdzone sposoby na organizację nauki w domu, dziel się nimi z przyjaciółmi, inspirujcie się wzajemnie w technikach przyswajania wiedzy i radzenia sobie z aktualnymi wyzwaniami. Mam nadzieję, że te kilka wskazówek będzie dla Ciebie pomocne nie tylko w czasie adaptacji do nowej formy nauczania, ale również zagości w repertuarze skutecznych sposobów nauki.