



"Powiedz mi kim jesteś, a powiem Ci jak się uczyć."

Pytanie "Jak się uczyć?" nurtuje każdego z nas. Zadają je sobie nie tylko uczniowie. Rodzice również szukają na nie odpowiedzi. Jak pomóc dziecku? Czy wiemy w jaki sposób pogłębianie wiedzy może stać się łatwe i przyjemne?

Ważne jest to, aby przed doбором odpowiedniej metody nauki zapoznać się z indywidualnymi preferencjami dziecka. Poznać jego mocne i słabe strony, a także upodobania.

Efektywne uczenie odbywa się za pomocą środków wizualnych (wzrokowych), audytywnych (słuchowych) i kinestetycznych (czuciowo - ruchowych). Doświadczenia dowodzą, że komunikacja między dwiema osobami przebiega za pomocą jednego preferowanego systemu reprezentacyjnego. W każdej grupie uczących się, aż 29% to wzrokowcy, 34% - słuchowcy, zaś pozostałe 37% - preferuje system kinestetyczny.

Osoba posiadająca preferencje wizualne (W), czyli dominację wzrokowego systemu reprezentacyjnego - będzie z łatwością tworzyć w umyśle bogate sceny, jak również postrzegać siebie w wielu różnych sytuacjach. Często będzie kojarzyła z poszczególnymi słowami różne obrazy, a znaczenie nowym terminom nada tylko wtedy, gdy je "zobaczy" lub otrzyma ich wizualny opis.

Osoba z preferencjami audytywnymi (A), czyli dominacją słuchowego systemu reprezentacyjnego - będzie wyrażała swoje upodobania poprzez wewnętrzny dialog i ogólne zainteresowanie językiem mówionym. Osoby takie przewidując nową sytuację, przede wszystkim zastanawiają się nad tym, co zostanie do nich powiedziane oraz co same będą mówić.

Preferencje kinestetyczne (K), czyli dominacja czuciowo ruchowego systemu reprezentacyjnego - wiążą się z silnymi reakcjami uczuciowymi, emocjami lub wrażeniami dotykowymi. Jeżeli ktoś taki ma przeliterować słowo, najpierw "czuje" jak jego ręka pisze dany wyraz na papierze lub po prostu "wyczuwa" właściwy układ liter.

Aby dowiedzieć się, który ze zmysłów wykorzystywanych przez nasze dziecko do nabywania wiedzy jest dominującym należy przeanalizować poniższą tabelę.

ELEMENTY UCZENIA SIĘ	WZROKOWCY	SŁUCHOWCY	KINESTETYCY
STYLE UCZENIA SIĘ	obserwacja pokazu czy demonstracji	słuchanie lekcji, słuchanie innych lub siebie	Wykonywanie czynności, bezpośrednie zaangażowanie
CZYTANIE	lubią opisy, patrzą w przestrzeń	lubią dialog i rozmowę, nie zauważają ilustracji, czytają „po cichu”	czytanie nie jest ich ulubionym zajęciem
ORTOGRAFIA	rozpoznają słowa patrząc na nie	rozpoznają słowa przez wymówienie głosek	często mają kłopoty z ortografią
PISMO	zazwyczaj bardzo czytelne i ładne	miewają problemy z nauką pisania, powtarzają głośno to co napisali	Początkowo piszą dobrze, potem, gdy odległości między znakami zmniejszają się jest gorzej
PAMIĘĆ	pamiętają twarze, zapominają imiona, lubią robić notatki	zapamiętują imiona, zapominają twarze, głośno powtarzają materiał	najlepiej pamiętają to co wykonali
WYOBRAŹNIA	bujna wyobraźnia, myślą bardzo szczegółowymi obrazami	myślą o słowach i dźwiękach, nie zwracają uwagi na szczegóły	wyobrażenia są mało istotne, najważniejszy jest ruch i dotyk
KONCENTRACJA	nie są świadomi odgłosów, koncentrację burzy im nieporządek lub ruch	tracą koncentrację w hałasie	Poruszają się i zmieniają pozycję
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	przemyślane i z góry zaplanowane	głośno myślą, rozmawiają	impulsywni, szukają rozwiązań w ruchu
STOSUNEK DO OKRESÓW MAŁO AKTYWNYCH	rysują, patrzą w dal	nucą, rozmawiają	wiercą się, znajdują coś do trzymania
REAKCJA I STOSUNEK DO NOWYCH SYTUACJI	przeglądają się i badają sytuację	rozmawiają o sytuacji, rozważają na głos za i przeciw	manipulują, przedstawiają, wyczuwają
STAN EMOCJONALNY	zamknięci w sobie, łatwo płaczą, ekspresywna twarz	emocje wyrażają tonem i tembrem głosu	przytulają się, dotykają, tupią, podskakują
KOMUNIKOWANIE SIĘ	cisi, mówią: patrz, zobacz, widzisz	słuchają i dużo kwieciste mówią	gestykulują, stoją blisko rozmówcy
WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	schludni	dobre ubranie nie jest priorytetem	szybko bywają wymiętoszeni
REAKCJA NA SZTUKĘ	wolą plastykę, skupiają się na szczegółach	wolą muzykę, wolą mówić niż patrzeć	nie mówią o sztuce, dotykają rzeźb

W momencie, gdy już wiemy jaki typ preferencji reprezentuje nasz uczeń czy dziecko możemy dobrać odpowiednie dla niego metody uczenia się bądź nauczania.

Kanał wzrokowy i pamięć wzrokowa - należy wykorzystać dynamikę całego ciała, w pomieszczeniu lekcyjnym bądź miejscu nauki należy zagospodarować miejsca na poziomie oczu w celu umieszczenia tam plakatów, ilustracji, list słówek czy też aktualnie omawianego materiału. Podczas nauki powinno używać się taśm video, foliogramów, slajdów, tabel, kolorowych pisaków bądź kredy, podkreślanie ważnych lub nowych informacji w celu zwrócenia uwagi. Ważne jest, aby używać interesujących i kolorowych książek oraz ilustracji. Pomocne jest tworzenie ideogramów, „map myśli”, czy też prowadzenie zajęć z projektorem. Efektywność nauki podnosi częste zmienianie form pracy, czy stosowanie różnych pomocy naukowych. Należy umieszczać kluczowe słowa w otoczeniu uczniów wykorzystując np. tablice korkowe.

Kanał słuchowy - pomocne jest czytanie na głos, powtarzanie na głos własnymi słowami poznanego materiału, czy też prowadzenie dyskusji w parach i grupach. Dla tego typu preferencji efektywne jest też grupowe przeprowadzanie powtórek czy uczenie się poprzez odpytywanie. Organizowanie sytuacji prowokujących mówienie, poprawia zdolność zapamiętywania i pobudza do myślenia. Czytanie z odpowiednią intonacją, rapowanie, rymowanie, deklamacje pomaga w skupieniu uwagi na czytany tekście. Prowadzenie zajęć z magnetofonem, stosowanie mnemoniki, onomatopei, rapowania, rytmizowania tekstu uatrakcyjnia naukę i ułatwia przyswajanie wiedzy. Niezmiernie istotne jest aby traktować muzykę jako źródło relaksu, pobudzenia, wizualizacji oraz pomocy w powtórce materiału.

Kanał wzrokowy i słuchowy - niektóre aktywności pobudzają zdolność percepcji naraz w obu typach, łącząc preferencje kognitywne. Pomocne jest wykorzystywanie takich aktywności jak oglądanie filmów, tworzenie i oglądanie prezentacji multimedialnych z podkładem muzycznym, czy też tworzenie kalamburów słowno-obrazkowych.

Kanał ruchowy - skupia się głównie na wykorzystaniu całego ciała przy nauce. Dobrym pomysłem jest stosowanie mimiki, języka ciała, czy też metody Total Physical Response (jest to metoda reagowania ciałem). Demonstrowanie pojęć za pomocą gestów i ruchów pomaga w zapamiętywaniu informacji. Przeprowadzanie ćwiczeń rozluźniających jest dobrym wstępem do nauki, dzięki nim łatwiej skupić uczniowi uwagę. Przeprowadzanie ćwiczeń polegających na projektowaniu i konstruowaniu pobudza kreatywność i samodzielne myślenie. Ruch może być również wykorzystywany do osiągnięcia odpowiednich stanów przydatnych dla efektywnego uczenia się: integracji, relaksu czy też wyciszenia.

Aby jednocześnie pobudzić **kanał wzrokowy i ruchowy** należy wybrać aktywności wzbudzające kreatywność. Może to być tworzenie projektów, czy rozrysowywanie treści na linii czasu np.

chronologicznie lub w ciągu przyczynowo - skutkowym. Innym sposobem może być rysowanie map mentalnych, wykonywanie plakatów, kolaży czy też pocztówek.

Jednoczesne pobudzenie **kanał ruchowego i słuchowego** jest możliwe dzięki zastosowaniu niektórych aktywności. Jedną z nich jest powtarzanie treści jednocześnie wykonując ruch np. spacerując. Kolejną aktywnością pomocną w tym przypadku jest opisywanie słowami treści zadania z jednoczesną teatralną gestykulacją czy rytmizowanie wypowiedzi np. w rytm znanej melodii. Ruch można również wykorzystać do osiągnięcia odpowiednich stanów dla efektywnego uczenia się, np. pobudzających lub wyciszających, zaś muzykę można wykorzystać w trakcie przepisywania z tablicy lub wykonywania zadań gramatycznych (muzyka w tle - skomponowana dla podniesienia efektów nauki, zwiększenia koncentracji, pobudzająca fale Alfa w mózgu).

Należy pamiętać, iż każdy uczeń jest niepowtarzalny, a jego indywidualne potrzeby mogą odbiegać od wyżej podanych wzorców. Dlatego też nie bójmy się eksperymentować z metodami efektywnego uczenia się i dopasowywać ich według potrzeb ucznia. Nauka nie tylko może, ale też powinna być przyjemna.

Bibliografia:

Alistair Smith, „Przyspieszone uczenie się w klasie”, WOM Katowice 1997r.

Smolińska Joanna i Szychowski Łukasz, „Techniki efektywnego uczenia się”, ELITMAT Kraków 2011r.

Autorami artykułu są nauczyciele:

Monika Kowalik

Karolina Kromp

Marek Ocha

Barbara Zajączkowska-Ocha