

Tehnike za boljše učenje

Kako lahko povečamo učinkovitost učenja?

Katarina Klepec

Učenje je vseživljenjski projekt, pri čemer je pomembno usvojiti znanje o tem, kako se učiti. »Delovna mesta se dnevno spreminjajo, izzivi naše civilizacije so veliki, življenje vsakega posameznika označujejo vedno novi izzivi. Zato je bila kompetenca učenje učenja, ki vključuje znanje, spretnosti, vrednote, že leta 2006 v Evropski uniji prepoznana kot ena od osmih ključnih kompetenc, ki sodobnemu človeku omogoča, da se je vse življenje sposoben učiti,« razlaga višja predavateljica dr. Tatjana Ažman, ki predava v Šoli za ravnatelje, sodeluje s Centrom za poklicno izobraževanje in Andragoškim centrom Slovenije.

Strateški pristop k učenju

Učenje lahko izboljšamo s pomočjo razmisleka o sebi, svojem okolju, učnih strategijah, ciljih in rezultatih učenja. »Na učenje se je treba pripraviti (opredeliti cilj, organizirati prostor, čas, gradivo ipd.), ga izvajati in spremljati. Na koncu učenja je dobro opraviti razmislek o tem, kako nam je šlo in kaj bi v prihodnje spremenili,« o tem, kako zagotoviti učinkovito učenje, svetuje Ažmanova. Slednje bi moral vedeti vsak, ki se uči. Hkrati bi moral razviti svoje strategije učenja. Teh poznamo več vrst. Med motivacijsko-čustvene sodijo npr. strategije za umirjanje, zbranost, pozornost, zbujanje interesa, ozaveščanje počutja. Kogni-



Foto: Depositphotos

tivne strategije vključujejo poznavanje ciljev učenja, obvladovanje metod in tehnik učenja (hitro branje, itd.), načrtovanje časa, pisanje zapiskov (miselni vzorec, itd.), tehnike pomnjenja ... Metakognitivne strategije pa se nanašajo na razmislek o učenju, ki ga lahko opravi učenec sam ali pa s pomočjo sošolca, učitelja.

Pomagajte spominu

Pomnjenje je ena izmed človekovih najpomembnejših lastnosti. Spomin nam omogoča hranjenje informacij in njihov ponoven priklic v zavest, ko jih potrebujemo. Zapomnimo si lahko različne količine podatkov, različno dolgo, različno zanesljivo, različne vsebine in jih različno obnovimo. Ali smo pri tem uspešni, je odvisno od naše sposobnosti pomnjenja. Tatjana Ažman podaja nekaj nasvetov, kako lahko pomnjenje izboljšamo:

1. Usmerite pozornost. Večja pozornost omogoča globlje dojetje pomenov in v možganih pusti močnejšo sled. Snov je bolj razumljiva in smiselna, povezave so lažje, pomnjenje je boljše.
2. Osmislite informacije. Za ljudi je značilno, da prejete informacije spremenimo tako, da so za nas bolj smiselne.
3. Ne zanemarite čustev. Lažje si zapomnimo dogodke, ki ustrezajo našemu razpoloženju.

Odprtost za učenje in spretnosti učenja so bistvenega pomena za kakovostno življenje in aktivno delovanje vsakega posameznika v sodobnem svetu.

*Tatjana Ažman,
višja predavateljica*

Se še spomnite stavka Ta suhi škafec pušča? Z njegovo pomočjo ste si lažje zapomnili, kateri glasovi so nezveneči nezvočniki (če odvezamemo samoglasnike, ostanejo p, t, s, š, č, k, f, h, c) in tako pravilno uporabili predlog s/z.

Gre za mnemotehniko – te tehnike nam omogočajo boljšo zapornitev, naslanjajo se na dejstvo, da si informacije bolje zapomnimo v obliki asociacij, slik, zgodb, rim ... Sem spadajo med drugim uporaba akronimov (šest najdaljših rek v Sloveniji si zapomnite s pomočjo akronima SSSDKK – akronim sestavljajo prve črke rek Sava, Savinja, Soča, Drava, Kolpa, Krka), abecedna metoda, izmišljanje asociativnih zgodb, seznam ključnih besed, ki jih spremenimo v sliko, miselni vzorci, metoda lokalizacije ...

»Pri pripravi na učenje si pomagamo z vprašanji, npr.: Zakaj se učim? Kaj želim doseči in do kdaj? Kako se bom lotil učenja? Kaj potrebujem? Kako se počutim? Kaj me pri učenju spodbuja in kaj ovira?«

Tatjana Ažman

4. Poiščite asociacije. Te nam pomagajo iskati po spominu, delujejo kot spletni brskalnik. Več asociacij kot jih povežemo z določeno snovjo, lažje si jo zapomnimo. Najbolj nam pomaga, če se spomnimo okoliščin, ki so spremljale naše učenje (vonj, prostor, barva, zvok, okus, občutki).
5. Organizirajte novo snov. Vsak posameznik si novo snov organizira po svoje, zapomni si jo tako, da jo po določenih zakonitostih in osebni logiki organizira v vzorec, mrežo spomina.
6. Izoblikujte predstave. To so miselne podobe, ki nastajajo izven dejanskih okoliščin, ki bi zbudile čutne dražljaje. Predstave so izjemno pomembne, saj imamo zmožnost predstavljanja, ki je neomejena, vsi ljudje, poleg tega pa se spomin z razvito sposobnostjo predstavljanja nekajkrat izboljša, saj predstava okrepi asociacije in povezave. Predstave so lahko vidne, slušne, čutne, vohalne, gibalne in okušalne.

Hitro branje kot vožnja z avtomobilom

Kadar vas čaka kup dokumentacije ali strokovnega gradiva, pridejo prav tudi veščine hitrega branja, ki je pravzaprav nadgradnja klasičnega branja. »Pogosto primerjam tehnike hitrega branja z vožnjo avtomobila. Naučimo se voziti avto, nato pa to svoje znanje prilagajamo ali izpolnjujemo na različnih terenih. Naučimo se voziti hitro, voziti na avtocesti ali po zahtevnih makadamskih cestah z ovinki. Vožnjo prilagajamo glede na teren in razmere. Enako je z branjem,« na pomislek o tem, kako je možno hkrati

Povprečen človek si zapomni več sto tisoč besed in pomenov (semantični spomin). Navadno si dobro zapomni obraze, tudi več tisoč, skladbe in okuse (čutni spomin). Zapomni si usvojene spretnosti, podatke (faktični spomin) in doživlja iz življenja (epizodni spomin). Vsak, ki se uči, bi moral vedeti, kako si lahko največ zapomni v konkretni situaciji.

hitro brati in dobro razumeti prebrano odgovarja Sonja Peklenik, direktorica strokovnih programov pri Inštitutu za razvoj osebnostnih veščin Zavod Kratos. Usvojene tehnike hitrega branja pa prinašajo še izboljšano koncentracijo, hitreje povezovanje podatkov in boljši spomin. Peklenikova pojasnjuje, da udeleženci njihovih tečajev berejo v povprečju dvakrat do petkrat hitreje, branje uspe pospešiti 97 odstotkom udeležencev.

Ne gre brez treninga

Tudi tu, kot pri ostalih veščinah, velja pregovor, da se brez muje še čevelj ne obuje – potreben je trening: »Več ko treniramo, večjo hitrost in boljše razumevanje imamo.« Vsak pa mora sam odkriti, katera tehnika hitrega branja mu najbolj ustreza, kako bo lahko pospešil ritem, zmanjšal število očesnih fiksacij in razširil zorni kot. »Naš program se imenuje power reading, vsak udeleženec glede na svoj občutek izbira med šestimi različnimi tehnikami (gibanji). Izberemo si tisto tehniko, pri kateri razumemo največ vsebine. Že med tečajem udeleženci sami prilagodijo eno ali dve tehniki svojemu ritmu,« pojasnjuje Peklenikova. Pospešimo pa lahko ne le branje, ampak tudi učenje, in sicer tako, da se učenja lotimo organizirano, hitreje preberemo gradivo in izluščimo bistvo ter da izdelamo ustrezne zapiske ali podčrtovanja. [gg](#)

Moje mnenje je, da so tehnike hitrega branja primerne predvsem za strokovno literaturo, ker nam omogočajo hitro selekcijo pomembnih informacij. Leposlovje in poezija sta »hrana za dušo« in sta namenjeni uživanju v besedilu ter bogatenju besednega zaklada.

Sonja Peklenik,
Zavod Kratos

Foto: Depositphotos