

UČIMO SE UČITI SE

(kako pomembne so učne navade,
metode in tehnike učenja)

Predstavitev pripravila:

Tatjana Brank Pečko,
mentorica programa UŽU-MI

KONCENTRACIJA:

- prepoznavanje različnih vplivov na koncentracijo, ki je pomembna za učenje
- pojasnjevanje nekaterih značilnosti procesa koncentracije
- prepoznavanje težav s koncentracijo
- prizadevanje za izboljšanje koncentracije

KONCENTRACIJA

- preden "obsodimo" sami sebe, da imamo slabo koncentracijo, preverimo vplive in okoliščine ter naše načine učenja (najbolj ugodne postopke, čas, postopke pomnjenja, tudi količino vsebine, informacij...)
- vsakdo izmed nas kdaj presodi, da bi lahko za usvajanje določenih vsebin ali za opravljanje nekaterih nalog porabil manj časa – ALI JE PROBLEM V KONCENTRACIJI?!
- Vpliv dogodkov na naša čustva – pomembni dogodki oz. okoliščine lahko močno zaznamujejo naše čustveno doživljanje in prav tako vplivajo na našo koncentracijo

KONCENTRACIJA

- če smo močno vznemirjeni zaradi bližnjih dogodkov, se pogosto težko skoncentriramo, še posebej, če gre za dogodke, ki vzbujajo močna negativna čustva
- Mnenja pomembnih drugih – mnenje prijateljev in družine lahko pomembno vpliva na našo sposobnost koncentracije; kritiziranje, dvomi in negativne sodbe o naših sposobnostih lahko zelo znižajo našo sposobnost koncentracije, kar povzroči zavedno ali nezavedno obrambo (kaže se v odporu do opravljanja nekaterih nalog); po drugi strani pa na nas ljudje s spodbudami, naklonjenostjo, ker verjamejo v naše sposobnosti, delujejo zelo pozitivno – usmerjajo naše misli na nalogo oziroma na vse, kar želimo doseči.

KONCENTRACIJA

- vpliv občutka odgovornosti in postavljanje prioritet – včasih se moramo hipoma odločiti, kaj je bolj in kaj manj pomembno glede "igranja" družbenih vlog, čemu bomo posvetili več pozornosti in zakaj
- primer: kot starši potrebujemo poleg časa, ki ga preživimo skupaj z otrokom, tudi čas zase (za svoj študij, za izpolnjevanje drugih obveznosti) – glede na to se moramo odločiti: a) ali bomo dosegli soglasje z bližnjimi, kako si bomo razdelili čas – pri majhnih otrocih je sicer to težko, b) ali bomo pustili delo za nekaj časa in se posvetili bližnjim, c) ali si bomo poiskali prostor, kjer nas nihče ne more motiti

KONCENTRACIJA

- utrjevanje obreda - če vprašamo 10 ljudi, kako se koncentrirajo pred pomembnim dogodkom (tekmo, izpitom), bomo dobili verjetno 10 različnih odgovorov – to pomeni, da ima vsak od nas svoj način koncentracije
- primer: prepričanje, da nam nošenje določene obleke ali talismana prinaša srečo, s tem prepričanjem vplivamo na zbranost in skoncentriranost, ki jo potrebujemo – če smo to izbrali za svoj način izboljšanja koncentracije, je vsekakor dobro, da ga utrjujemo; utrjevanje tovrstnega obreda pred testom (izpitom) pa ne pomaga, če smo vsebino slabo predelali oziroma se za opravljanje naloge nismo dovolj dobro pripravili

KONCENTRACIJA

- pomislite, ali ste tudi sami počeli kaj podobnega pred testi, izpiti, pred zahtevnimi nalogami
- pomislite kaj in kako vam pomaga
- vzemite si čas – če smo pred zahtevnejšo nalogo, ki zahteva koncentracijo, potem je pomembno, da si vzamemo dovolj časa za razmislek, kako se je bomo lotili; to nam pomaga, da svoje misli usmerimo v nalogo in se v celoti koncentriramo le nanjo.
- Kako dobro nam gre usmerjanje misli, ko smo pred "odločilnim trenutkom"?
- Če navedene okoliščine vplivajo na našo zmanjšano koncentracijo, potem uporabimo taktiko vprašanj, ki nam pomagajo presoditi, kako naklonjeni smo vsebini: 1. Ali me to res zanima?, 2. Ali me res zanima, kaj počnem?, 3. Ali sem utrujen-a?, 4. Ali sem aktivno vpleten-a?

KONCENTRACIJA

- Trening koncentracije – v primeru ugotovljenih težav s koncentracijo začnemo z vajami za izboljšanje koncentracije; na prvi pogled dajejo te vaje občutek igranja in utegne se zgoditi, da jih ne bomo jemali resno, vendar reševanje po pripisanih navodilih daje preizkušeno dobre rezultate.
 - VAJE
 - VAJE
 - VAJE
 - VAJE
 - IN ŠE ENKRAT VAJE
- TRENING KONCENTRACIJE

SPOMIN, RAZUMEVANJE

- naši možgani sprejemajo, urejajo in oblikujejo vtise iz okolja po nekih zakonitostih in pravilih
- poznavanje delovanja možganov nam je v pomoč pri učenju, študiju in delu
- vsak normalno razvit človek ima približno 25 milijard možganskih celic, ki lahko tvorijo misleče možgane le, če so med seboj povezane in druga drugi posredujejo informacije; biologi temu pravijo prepreženost možganskih celic
- kako možgani delujejo je odvisno od tega, katera možganska celica je s katero povezana
- SPOMIN je dejavnost razuma, ki živim bitjem omogoča uravnavanje lastnega obnašanja
- ko si zapomnimo minule izkušnje, predvsem njihov pomen ali smisel – nam to pomaga, da gremo lažje in bolj uravnoteženo skozi življenje

SPOMIN, RAZUMEVANJE

- očitna vloga spomina – pri opravljanju nekih računskih operacij
- manj vidna vloga spomina – pri orientaciji v prostoru, sprejemanju različnih odločitev, načrtovanju
- SPOMIN nam služi predvsem pri izpolnjevanju delovnih obveznosti in izboljševanju dela samega ter pri izboljšanju miselnih dejavnosti
- KAJ JE POMEMBNO ZA DELOVANJE SPOMINA?
- a) spomin je potrebno krepiti – to lahko počnemo z različnimi vajami (tudi igranje SPOMINA lahko pomaga)
- b) krivulja pozabljanja je največja v prvih 24 urah, zato poskušajmo vse, kar se na novo naučimo, čim prej utrditi – na primer ponovimo zvečer, preden gremo spat in zjutraj še enkrat
- c) bolje si zapomnimo, če se učimo sproščeni
- d) naš spomin predstavlja pomembno vlogo pri učenju, vsekakor pa ne glavno in odločilno

SPOMIN, RAZUMEVANJE

- pri učenju velja uporabljati tudi druge spretnosti, tudi druge možganske centre
- UČIMO SE : 10 % z branjem, 20 % s poslušanjem, 30 % z opazovanjem, 50 % s poslušanjem in opazovanjem, 70 % z govorjenjem in 90 % z govorjenjem in delom
- Imamo več vrst spomina in vsak od njih opravlja svojo funkcijo pri učenju
- SENZORNI SPOMIN (naše možgane s pomočjo čutil – vida, sluha, voha, okusa, otipa dosežejo različni dražljaji iz okolja); senzorni spomin se razširi v KRATKOROČNI – traja 20-40 sekund, s ponavljanjem pa ga lahko podaljšujemo; obseg tega spomina je zelo majhen – 7 enot oziroma informacij
- v kratkoročnem spominu se pridružijo različne asociacije in vsebine iz DOLGOROČNEGA SPOMINA
- kratkoročni spomin enačimo s tekočo zavestjo, pravimo

SPOMIN, RAZUMEVANJE

- ena od temeljnih značilnosti kratkoročnega spomina je hitro pozabljanje, zato je pomembno, da vsebine čim prej ponovimo in čim večkrat – to pomaga tudi pri skladiščenju informacij, asociacij v dolgoročni spomin
- dolgoročni spomin skoraj nima omejitve, saj v njem hranimo desetisoče in stotisoče podatkov – vse besedno znanje, motorične spretnosti, predstave in podatke
- dolgoročni spomin propada zelo počasi; podatki so povezani, tako jih lažje prikličemo, ko jih potrebujemo
- spoznali smo, da je pomembno, da novo vsebino povežemo s "starim" znanjem oziroma izkušnjami; spomin kot tak je torej pomočnik učenju in nabiranju novega znanja in izkušenj
- spomin ima točno določeno funkcijo pri učenju, ima svoje omejitve in zakonitosti, ki jih pri učenju ne gre prezreti

SPOMIN, RAZUMEVANJE

NAMIGI ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA:

1. Bodimo naravni – ustno ponovimo, kadar je le mogoče, medtem ko hodimo / SE SPREHAJAMO; ustno ponavljamo, beremo, uporabljamo geste rok in mimiko obraza, če nam pomaga pri obnavljanju, razlagi na lasten način;
2. Vizualizirajmo - oblikujemo jasno predstavo v naših mislih, naš razum si laže in za dlje časa zapomni slike, vizualne predstave kot besede in pojme;
2. Ključne informacije / podatki – povežimo nove informacije s starim znanjem oziroma podatki, razvrstimo ali grupirajmo vsebine med seboj, zapomnimo si podobne pojme, ko nam spomin "blokira";

MISEL DNEVA

ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV

PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Odločimo se lahko, da na svoje priložnosti samo čakamo. Nobena se nam ne zdi prava; nobena ni dovolj dobra, da bi začeli; da bi vsaj poskusili.

In potem kar naprej čakamo, priložnosti pa nam uhajajo neuporabljene. Vse priložnosti, prave in neprave – ostajajo samo priložnosti; ostajajo neizkoriščene.

MISEL DNEVA ZA RAZMISLEK IN ODLOČITEV PRVA ODLOČITEV O PRILOŽNOSTIH

Ali pa se odločimo zgrabiti vsako priložnost, tudi če se pokaže le kot polpriložnost. Dajmo ji možnost, da se izkaže. Šele, ko jo bomo preizkusili, bomo zagotovo vedeli.

Tako bomo v življenju imeli več priložnosti. Marsikatera polpriložnost se bo lahko izkazala kot prava priložnost, če ji le damo možnost. Pa tudi izgubiti nimamo kaj, saj smo z vsako dejavnostjo le bolj izkušeni. Bolj smo pripravljeni za nove priložnosti.

(Modrej, Zvone: Tvoje odločitve: prikladne odločitve za več življenja, 1997)

**ISKRENA HVALA VAM , KER SEM LAHKO
BILA Z VAMI**

**ZELO VESELA BOM VAŠIH MISLI,
VPRAŠANJ IN PREDLOGOV**

tatjanabrank@gmail.com