

JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE.....

PAMIĘĆ – to zdolność do zapamiętywania, czyli gromadzenia i wykorzystania występujących w różnych postaciach informacji.

Proces zapamiętywania przebiega na poziomach podświadomości, świadomości i nieświadomości. Dla nas w codziennym użytkowaniu pamięć świadoma jest najistotniejsza. Ostatnią fazą procesu zapamiętywania jest odtwarzanie (przypominanie) materiału.

Każdy proces pamięciowy składa się z trzech etapów:

- **Rejestracji lub kodowania**
- **Przechowywania lub magazynowania**
- **Odtwarzania lub przypominania**

Pamiętanie jest o wiele lepsze, gdy rejestrowane informacje są w jakiś sposób podobne lub zbliżone do tych, które przyswoiliśmy wcześniej.

Warunki, które muszą zaistnieć, aby możliwe było lepsze zapamiętywanie:

- Zapamiętujemy lepiej, jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem (zrozumienie).
- Zapamiętujemy lepiej, gdy podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami (rozłożenie nauki w czasie).
- Zapamiętujemy lepiej, recytując na głos (uczenie się na głos).
- Zapamiętujemy lepiej, gdy ilość powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału (utrwalanie).
- Zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej całości niż części (zasada całości).
- Przypominamy sobie łatwiej w warunkach analogicznych do tych, w jakich się uczyliśmy (reintegracja).
- Pamiętamy lepiej zadania nie dokończone niż dokończone tzw. efekt Zeigarnik. Zasada ta nie sprawdza się, gdy obawiamy się porażki lub bardzo zależy nam na sukcesie; wówczas pamiętamy lepiej zadania dokończone niż nie dokończone.
- Pamiętamy lepiej to, co kontrastuje z tłem (Efekt von Restoffa).

Zapamiętujemy lepiej, gdy unikamy zakłóceń w nauce

Najskuteczniejsze strategie które mogą realnie pomóc w nauce:

1. Ćwiczenia w przywoływaniu/testowanie – samodzielne testowanie lub wykonywanie próbnych testów z materiału, którego się uczę.
2. Ćwiczenia rozłożone w czasie.
3. Ćwiczenia zróżnicowane – mieszanie różnych zagadnień i zadań lub w planie nauki uwzględnianie kilku dziedzin naprzemiennie np. przedmioty humanistyczne i matematyczne.
4. Uzasadnianie – generowanie wyjaśnień do stawianych tez.

5. Wiązanie treści – wyjaśnianie, jak nowe wiadomości są związane z tym, co już wiem, lub wyjaśnianie kolejnych kroków koniecznych do rozwiązania danego problemu.
6. Wielokrotne czytanie – czytanie danego tekstu wielokrotnie.
7. Ćwiczenia skomasowane – wykonywanie licznych ćwiczeń dotyczących tego samego zagadnienia.
8. Podkreślanie – zaznaczanie potencjalnie najważniejszych części tekstu.
9. Podsumowywanie – pisanie krótkich lub długich podsumowań tego, co się przeczytało.
10. Zapamiętywanie słów kluczy – wyodrębnianie słów kluczowych oraz stosowanie mnemotechnik i wyobraźni do wiązania materiału werbalnego.
11. Wyobrażanie sobie – tworzenie wyobrażeń (obrazów umysłowych) dotyczących czytanych lub słuchanych treści.

Źródło:

Joanna Smolińska, Łukasz Szychowski. Techniki efektywnego uczenia się. Wyd. ELITMAT 2011, s. 12

Urszula Sajewicz-Radtke. Skuteczne techniki uczenia się. [w] Diagnozowanie umiejętności praktycznych w toku kształcenia i egzaminowania. XXIII Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej, Łódź 2017, s.128.

psycholog szkolny