

# Sprawdzone metody uczenia się

Skuteczna nauka to proces, którego również trzeba się nauczyć.

## Dobre przygotowanie

W książce „Sztuka samodzielnej nauki” psycholog Peter Hollins przywołuje koncepcję edukatorki Susan Kruger – tzw. piramidę sukcesu w nauce.

U jej podstawy leży  **pewność siebie, czyli przekonanie, że jesteśmy w stanie nauczyć się czegoś nowego**. To przekonanie w pełni uzasadnione, bo przecież wszystkiego tego, co już umiemy, też musieliśmy się nauczyć!

Na drugim poziomie piramidy znajduje się **zarządzanie sobą – co w praktyce oznacza zorganizowanie czasu i narzędzi, które pozwolą na skuteczną naukę**. W przypadku samodzielnej nauki to szczególnie ważne, bo bez bata w postaci wiszącego nad głową egzaminu łatwo zrezygnować przy kolejnej przeszkodzie.

## Metoda Robinsona

„Podręczniki są grube i wypełnione informacjami, a do tego zawierają dużo szczegółowych danych i komentarzy. Dlatego niestety normalnym widokiem jest uczeń ślęczący nad książkami do późna w nocy (...) i niepotrafiący przypomnieć sobie następnego dnia, co przeczytał”

Opisany w poradniku obraz jest tak powszechny, że należy do głównych sabotażystów samodzielnej nauki. Jednak wcale nie jesteśmy skazani na ten zniechęcający model dydaktyki, dużo skuteczniejsza jest **metoda opracowana przez Francisa P. Robinsona**, tzw. **SQ3R**, na którą składa się pięć elementów:

- **S – wstępne zapoznanie się** (ang. *survey*), które można porównać do spojrzenia na mapę przed rozpoczęciem podróży – nie zapamiętasz całej trasy, ale mniej więcej wiesz, czego się spodziewać,
- **Q – pytania** (ang. *questions*), które służą określeniu celu, który stawiasz sobie przy danej czynności. Jeśli np. chcesz poznać historię kina europejskiego i czytasz o słynnych reżyserach, możesz przygotować mikroquiz z pytaniami o tytuły ich pierwszych filmów,
- pod trzema **R** ukrywają się kolejno (ang. *read, recite, review*): **czytanie – powoli, z wyjaśnieniem nieznanych terminów i szukaniem przykładów, powtarzanie –**

**własnymi słowami (ustnie lub pisemnie) przeczytanych informacji oraz przegląd, czyli powracanie w kolejnych dniach do przeczytanego fragmentu**, co pozwala nie tylko lepiej zapamiętać materiał, ale i zobaczyć go w szerszym kontekście.

Przy stosowaniu tej techniki **ważne są dobre notatki**, ponieważ nie sposób od razu poukładać w głowie i zapamiętać tylu nowych danych.

### **Notatki Cornella**

Stworzona w latach 50. XX wieku metoda zawdzięcza nazwę Uniwersytetowi Cornella w stanie Nowy Jork, gdzie pracował jej twórca, profesor Walter Pauk. Jest zbudowana na schemacie: **robienie notatek, redagowanie ich, analiza i refleksja**.

To jedno z najsłynniejszych narzędzi do uczenia się, a jednocześnie bardzo proste. Wystarczy coś do pisania i kartka podzielona na trzy części – dwie kolumny: prawa („notatki”) powinna być dwa razy szersza od lewej („słowa kluczowe”) oraz pole u ich podstawy.

- W kolumnie „notatki” zapisuj wszystko, co usłyszałeś albo przeczytałeś: pisz w punktach, rób listy, szkicuj, nie bój się chaosu.
- Na selekcję przychodzi czas przed wypełnieniem kolumny „słowa kluczowe”, dokąd trafiają najważniejsze informacje w skróconej formie (np. jedno zdanie zamiast pięciu zdań pierwotnych notatek).
- W polu „podsumowanie” jeszcze bardziej skróć zapis, tak abyś przy przeglądaniu notatek mógł szybko zorientować się, któremu zagadnieniu są poświęcone.

Istotą tej metody jest jej personalizacja. „Najważniejsze jest to, że stworzyłeś coś, co ma dla ciebie osobiste znaczenie, bo sformułowałeś wszystkie zdania w taki sposób, żeby przemawiały do ciebie”. Jeśli sięgniesz po nie, od razu znajdziesz to, czego potrzebujesz, a tego nie zapewnią notatki robione przez kogoś innego.

### **Technika Feynmana**

„Jeżeli nie potrafisz czegoś prosto wyjaśnić – to znaczy, że niewystarczająco to rozumiesz” – powiedział Albert Einstein. Inny wielki fizyk i popularyzator nauki Richard Feynman przekuł to zdanie w metodę uczenia się. Opiera się ona na serii pytań znanych każdemu rodzicowi. Kojarzycie ten moment, gdy usłyszana przez dziecko zwykła informacja, np. „pada deszcz”, wyzwala tzw. łańcuch pytań „dlaczego” (dlaczego pada? dlaczego deszcz?

itp.). W logice małych dzieci nie ma miejsca na myśl, że nie wypada pytać o takie oczywistości – liczy się chęć poznania świata. I takiego właśnie podejścia warto się od nich uczyć.

„Pamiętaj, że twoim celem nie jest udzielenie odpowiedzi na pytania, lecz zidentyfikowanie pytań, na które nie potrafisz odpowiedzieć” – podkreśla Peter Hollins i opisuje cztery etapy procesu.

- Pierwszy to wybór, o czym dokładnie chcesz opowiedzieć, choćby właśnie o deszczu.
- W drugim etapie zaczynasz opisywać to zjawisko, rozpoczynając np. od tego, że deszcz bierze się z chmur, a te powstają w wyniku parowania. Jeśli w pewnym momencie nie zdołasz odpowiedzieć na pytanie, które zrodziło ci się w głowie w związku z opisywanym zagadnieniem – to znaczy, że nie do końca je rozumiesz.
- To jest właśnie trzeci stopień techniki Feynmana, czyli identyfikacja ewentualnych braków.
- Czwartym jest zastosowanie analogii, dzięki czemu przekonasz się, czy rozumiesz zagadnienie również na głębszym poziomie, np. zjawisko parowania możesz pokazać na przykładzie wysychających kałuż.

Samodzielna nauka wydaje się niełatwa, jednak tak naprawdę liczy się tylko pragnienie zdobywania wiedzy i wnikliwość. Warto je pielęgnować i wspierać odpowiednimi narzędziami, bo autodydaktyka nie jest ograniczona wiekiem, pochodzeniem czy płcią, więc może dawać ci satysfakcję przez całe życie.

Opracowała: Justyna Kucińska

Źródło: Zwierciadło.pl, M. Stachura