**Jak efektywniej się uczyć?**

###### Preferencje sensoryczne w procesie uczenia się.

**Uczenie się** to proces, którego celem jest „zapisywanie w głowie” nowych informacji. Jest to możliwe dzięki istnieniu **pamięci**, czyli zdolności do przechowywania śladów naszego doświadczenia.

Ludzie uczą się na różne sposoby. Odbierając informacje ze świata zewnętrznego korzystamy z naszych wszystkich zmysłów. Jednak z czasem jeden z nich rozwija się bardziej niż pozostałe, co sprawia, że łatwiej jest nam odbierać informacje z tego właśnie zmysłu - dlatego preferujemy taki, a nie inny styl uczenia się.

Preferowany system sensoryczny sprawia, że osoba nie nauczy się sprawnie czegoś, gdy nie będzie to przedstawione zgodnie z jej systemem. Proces uczenia się przebiega wtedy wolniej, z trudnością i problemami z utrzymaniem koncentracji.

Wyróżniamy trzy podstawowe systemy sensoryczne:

**1) Wzrokowy** – osoba odbiera informacje korzystając z pomocy wizualnych lub oglądając pokazy na żywo. Jest wrażliwa na elementy otoczenia; podatna na rozproszenie uwagi
z powodu nadmiaru informacji wzrokowych! Słuchając potrzebuje kontaktu wzrokowego
z mówcą, w swoich wypowiedziach opisuje elementy wizualne (np. kolor, kształt, wielkość, ogólny wygląd rzeczy). Osoba ta ma dobrą pamięć do szczegółów wizualnych i do tego,
co zostało narysowane lub wydrukowane.

**2) Słuchowy** – osoba odbiera informacje słuchając, mówiąc, czytając na głos, dyskutując lub myśląc na głos. Potrzebuje nieustannych bodźców słuchowych. Gdy jest cicho - sama generuje dźwięki gwiżdżąc lub mówiąc do siebie. Rzadko nawiązuje kontakt wzrokowy
z rozmówcą. Gdy opowiada coś - opisuje dźwięki, głosy, muzykę, efekty muzyczne, hałas
w otoczeniu, szczegółowo opowiada o tym, co mówili inni. Osoba ta ma dobrą pamięć do dialogów, muzyki, dźwięków.

**3) Kinestetyczny (czuciowy)** – osoba odbiera informacje poprzez swoje zmysły, zaangażowanie ruchowe i aktywność fizyczną. Uczy się, gdy jej ciało jest w ruchu. Osoba ta jest wrażliwa na odczucia fizyczne własne oraz innych. Jest wyczulona na ruch w swoim otoczeniu, zwraca uwagę na komunikację niewerbalną, silniej odbiera uczucia innych niż ich słowa, rozprasza ją ruch innych osób, a sama potrzebuje ruchu, aby się uczyć. Wyraża się poprzez ruch, używa słów opisujących działanie, raczej szybko przechodzi do sedna sprawy. Posiada dobrą pamięć do wydarzeń związanych z uczuciami, doznaniami fizycznymi oraz do działań i ruchów ciała.

**Sposób odbierania informacji oraz rodzaj uczenia się**

**powinien być dostosowany do preferencji sensorycznej, dzięki temu nauka jest przyjemniejsza i dużo bardziej efektywna.**

**Preferencja wzrokowa** – najlepiej odbierane są informacje przekazane w postaci tabel, wykresów, schematów, broszur, podkreśleń, różnych kolorów, slajdów, obrazów, diagramów, symbolów (kół, strzałek, systemów hierarchicznych), filmów, taśm wideo, animacji.

**Sposób uczenia się:**

* przed zapoznaniem się z tekstem – wskazane jest zapoznanie się z ilustracjami, tabelami,
* zapamiętywanie ułożenia tekstu, układu strony, kolorów,
* uczenie się w cichym miejscu,
* podczas nauki zalecane jest redukować ilość tekstu w notatkach, zamiast tekstu notować w formie map myśli, diagramów, rysunków, wykresów,
* pomocne jest robienie notatek na kolorowych fiszkach pogrupowanych tematycznie,
* pomaga również używanie kolorowych długopisów, flamastrów.

Aby rozwijać swoje zdolności wzrokowe osoba powinna skupić się na tym, by używać obrazów do uczenia się i zapamiętywania. Powinna planować swoje zajęcia w kalendarzu, na tablicy zawieszonej w widocznym miejscu, podkreślać ważne informacje. Osoba taka lubi widzieć cały rysunek, korzysta z wykresów dla nadania sensu materiałowi.

**Preferencja słuchowa** – najlepiej odbierane są informacje przekazane w formie wykładów, notatek audio, podcastów, dyskusji, zajęć terenowych i rozmów z innymi.

**Podczas nauki:**

* ważne jest przebywanie w cichym pomieszczeniu,
* ucząc się zalecane jest głośne powtarzanie materiału, głośne czytanie, a także odpowiadanie na pytania kontrolne,
* głośne mówienie do siebie podczas rozwiązywania zadań,
* podczas powtarzania materiału ważna jest praca w grupie - wyjaśnianie innym osobom swoich notatek oraz dyskusja na dany temat,
* korzystanie z wyjaśnień ustnych w przypadku braku czytelności diagramu, czy tabeli.

Odbiór informacji powinien uwzględniać: wyjaśnianie innym swoich pomysłów, tego co się stało, dyskutowanie z innymi, korzystanie z nagrań audio. Bardzo ważna jest obecność na lekcjach oraz branie udziału w dyskusjach na dany temat. Osoba ta preferuje polecenia wydawane ustnie. Nie lubi długich opisów, z trudem skupia się na szczegółach, ilustracje są mało istotne. Rozprasza ją hałas!

**Preferencja kinestetyczna** – najlepiej odbierane są informacje przekazane w postaci praktycznego działania, ale też wystaw, próbek, fotografii, rzeźb, zbiorów okazów, kolekcji, wypowiedzi nauczycieli prezentujących przykłady z życia codziennego, gotowych rozwiązań problemów,

**Do nauki przyda się:**

* uczenie się w miejscach atrakcyjnych wizualnie, zalecana jest częsta zmiana otoczenia jeśli jest to możliwe,
* podczas uczenia się pomocna byłaby zmiana pozycji ciała (np. chodzenie po pokoju, leżenie raz na brzuchu, czy plecach),
* pomoce będzie odgrywanie scenek w pomieszczeniu, gdzie osoba się uczy, umieszczanie przykładów z życia w swoich wypowiedziach,
* konstruowanie modeli przestrzennych, wycinanie, lepienie z plasteliny
i podobnych tworzyw,
* branie aktywnego udziału w zajęciach (scenki, eksperymenty, kalambury),
* rysowanie tego co powinno zostać zapamiętane (tekst ciągły powinien zostać zmieniony w tabele),
* przypominanie materiału zapamiętanego powinno odbywać się podczas aktywności fizycznej.

Osoba o preferencji kinestetycznej powinna zadbać o to, by uczyć się w ruchu, mieć okazję dotykać, wąchać, spróbować. Osoba ta pamięta najlepiej tylko to, co zrobiła. Powinna zaangażować się w prace mechaniczne i zabawy, scenki, eksperymenty, zmiany
w aktora i odgrywanie materiału do nauczenia się, wkomponować ruch do nauki każdego przedmiotu. Osoba ta ceni sobie różnorodność zadań i dynamikę podczas zajęć. Łatwo ulega emocjom i dużo gestykuluje.

Opracowanie: Anna Adach

psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Końskich

w oparciu o:

Linksman, R.: W jaki sposób szybko się uczyć. Warszawa, 2001