

Kaip išmokti mokytis?

Pamokėlė Nr. 1

JEI NORITE MOKYTIS, PRIVALOTE

1. Žvaliai sėsti prie mokymosi.
2. Susidaryti planą, kaip jūs norite paskirstyti savo laiką.
3. Mokytis reguliariai.
4. Nagrinėti medžiagą mažomis dalimis, o ne visą iš karto.
5. Pasirinkti darbui ramia, gerai apšviestą vietą.
6. Kai kuriuos skyrius susikaupus perskaityti po kelis kartus ir tik tada pradėti rimtesnį mokymąsi.

JEI NORITE IŠMOKTI, BŪTINA:

- tikėti sėkme, kuri yra varomoji jėga (tai atlygis už įdėtą darbą);
- turėti mokymosi motyvus (mokymosi motyvų yra labai daug ir priklauso nuo kiekvieno iš mūsų, kokius keliame sau mokymosi reikalavimus).

DU SVARBŪS NURODYMAI, KAIP TEISINGAI MOKYTIS:

1. Mokantis visada reikia stengtis išmoktąjį dalyką įsivaizduoti ir abstrakčiu pavidalu be jokių išorinių dirgiklių. Taigi atitrūkite nuo rašytinio pagrindo ir kelias akimirkas nukreipkite vidinį žvilgsnį į vaizdinių pasaulį. Vaizdiniai atmintyje išlieka geriau negu tie patys dalykai rašytiniu pavidalu.
2. Kai medžiaga kartojama, reikia stengtis tą daryti kitoje aplinkoje, kitaip nusiteikus ir kitu laiku. Taip pakeičiame dirgiklių situaciją, atskiriame nepageidaujamus ir užmaršumą skatinančius dirgiklius.

Pamokėlė Nr. 2

AR ŽINOTE, KAD

- kas vieną kartą buvo išmokta, visiškai nepamirštama, nes atmintyje visam laikui lieka 20 procentų įsimintos informacijos;
- kuo daugiau žmogus mokysis, tuo daugiau pamirš;
- persimokymas naudos neduoda;
- mokomąją medžiagą reikia planingai kartoti kas tam tikrą laiką;
- išmokstama lengviau ir greičiau, kai nauja mokomoji medžiaga siejama su jau žinoma, išmokta medžiaga. Todėl pedagogika ir reikalauja mokytis sąmoningai, suprasti, ką mokaisi;
- kuo turtingesnis žmogaus žodynas, tuo didesnis ir jo sugebėjimas įsiminti (kitais tariant, turtingas žodynas – turtinga atmintis).

KAD GALĖTUMĖTE GERAI MOKYTIS

- Turi būti patenkinti pirminiai poreikiai (alkis, troškulys, šiluma).
- Jums reikia smulkių malonumų, vienos kitos pramogos.
- Turit būti giriamas ir pripažintas. Pagyrimas stiprina motyvaciją.
- Mokymąsi turi lydėti atlyginimas – greita, dažna sėkmė.

Pamokėlė Nr. 3

JEI JŪS NORITE MOKYTIS UŽSIENIO KALBOS (pvz. italų kalbos)

Pabandykite dažniau kartoti tą informaciją, kuri prasčiau įsiminė, o kitą - rečiau, daugiausia norėdami tik patikrinti.

Tą padaryti padės sistema, kurią galima pavadinti „MOKYMOŠI KARTOTEKA“.

- Iš popieriaus pasigaminkite kartotekos **dėžutę**.
- Prigaminkite kartotekai **kortelių**.
- Kortelės turi būti aukštesnės už dėžutę, nes jos turi būti išlindusios iš dėžutės.
- Užpildykite 30 ar 40 kortelių, sudėkite jas į pirmąjį, patį siauriausią dėžutės skyrelį taip, kad į jus būtų atsukti lietuviški užrašai.
- Išimkite priekinę kortelę. Perskaitykite lietuvišką žodį ir pabandykite prisiminti, kaip jis skambės itališkai.
- Taigi mokymosi procesas prasidėjo.
- Venkite mėšlungiškų pastangų! Nieko baisaus, kad neprisimenate kokio nors žodžio. Svarbiausias principas - neširsti ir nesinervinti. Pažvelgę į lietuvišką žodį, palaukite porą sekundžių, ar neateis į galvą itališkas atitikmuo. Paskui visiškai nelaužydami galvos apsukite kortelę ir pasižiūrėkite, kas parašyta kitoje pusėje.

Kortelę su žodžiu dėkite į tą patį dėžutės skyrelį, tik dabar į patį kortelių pluošto galą. Ir darykite tai be jokio apmaudo, be pykčio.

Paskui išimkite iš dėžutės antrąją kortelę, kuri dabar jau atsidūrė priekyje. Vėl perskaitykite ir bandykite prisiminti žodžio itališką atitikmenį.

Jei pavyko prisiminti, apsukę kortelę patikrinkite ir perkeltkite į antrąjį skyrelį.

Taip kortelę po kortelės peržiūrėkite visą pirmąjį skyrelį. Kortelės su žodžiais, kuriuos įsiminėte, perkeltkite į antrąjį skyrelį. Kortelės su neįsimintais žodžiais paliks pirmo skyrelio gale.

Gali nutikti taip, kad šiuos veiksmus turėsite kartoti daug kartų – tol, kol įsiminsite visus žodžius.

Paskutines 3 kortelės su sunkiausiais žodžiais palikite pirmame skyrelyje.

Kitą dieną kartotekos pirmąjį skyrelį papildykite naujais žodžiais ir mokykitės žodžius kaip ir pirmą dieną. Taip pakartosite ir vakarykščius sunkiausius žodžius. Tik kai juos įsiminsite, galėsite perkelti į antrąjį kartotekos skyrelį.

Antras skyrelis ištuštinamas tik tada, kai jame visai nebelieka vietos.

Tuos žodžius, kuriuos gerai prisimenate, perkeltkite į trečiojo skyrelio galą

Žodžius, kuriuos per tą laiką spėjote pamiršti, iš antrojo skyrelio perkeltkite į pirmąjį.

KARTOTEKA JUMS PADĖS IŠMOKTI BEVEIK VISKĄ- formules, datas, ligų simptomus, eismo taisykles ir t.t.

Pamokėlė Nr. 4

AR ŽINOTE, KAD

- nėra blogų mokinių, nėra kvailų žmonių; yra tik netikę mokymo(si) metodai, trukdantys žmonėms ugdyti intelektą;
- didžiausia klaida yra manyti, kad mokytojas jus išmoks. Geriausiu atveju mokytojas gali tik suteikti šiek tiek žinių;
- mokymasis sunki našta tik tiems, kurie nieko nežino ar žino per mažai.

MOKYTIS PADĖS ŽADINTUVAS

- Kas blogai mokosi, tas amžinai kariauja su laiku.
- Jei galėtumėte iš šono stebėti visą savo darbo dieną, pamatytumėte, kiek daug laiko praleidžiate veltui.
- Suplanavus savo dienos darbus ir numčius jų atlikimo laiką, darbų galima atlikti kur kas daugiau (net iki 70% suplanuotų darbų labai lengvai įveikiami, jei dirbate pagal dienos veiklos planą).
- Intensyviai mokymuisi tinkamiausias laikas – ketvirtis valandos.
- Kuo mažesnės bus mokymosi porcijos, tuo mažiau jos įgis ir tuo mažesnė bus pagunda sprukti šalin.
- Mokomosios medžiagos kiekį ir mokymosi trukmę galima didinti tik laipsniškai.

KALBŲ MOKYMASIS TIESIAUSIU KELIU

- Žmonės (ir gyvūnai) niekada nesimoko nejudėdami, nes užrašyti sakiniai atrodo negyvi.
- Jei mokydami užsienio kalbos sakinius lydėsite gestais ir judesiais, įsiminsite greičiau. Pvz. sakdami „My left hand“, o paskui „My right hand“, jūs pakelkite pirma kairiąją ranką, o po to dešiniąją. Toks mokymasis kur kas efektyvesnis.
- Jei mokydami užsienio kalbos jūs vaikščioti, liesti daiktų negalite, tai leiskite bent savo akims pakeliauti.

Pamokėlė Nr. 5

AR ŽINOTE, KAD

- norint ilgiau išlaikyti atmintyje tai, kas išmokta, reikia kartoti;
- dvigubai daugiau mokytis dar nereiškia, jog bus išmokta dvigubai daugiau, nes kuo daugiau naujos informacijos vienu kartu bus išmokstama, tuo daugiau jos bus pamiršta;
- ypač sunku mokytis tada, kai išmokstama neteisinga informacija. Tada, kad pakeistum ją teisinga informacija, reikia pirma atsikratyti senosios, o tai jau dvigubas darbas;
- labai sunku mokytis, kai žmogų yra apėmęs pyktis ar skausmas, baimė, išgąstis ar net beribis džiaugsmas.

AR PASTEBĖJOTE, KAD

- per didelė bausmė slopina norą mokytis. Tokį poveikį turi ne tik fizinis mušimas. Pakanka ir barimo, pažeminimų, pasityčiojimo, pašaipos. Žodis gali paveikti taip pat stipriai kaip ir veiksmas, kurį jis reiškia – meilus žodis - kaip bučinys, o keiksmažodis – kaip spyris į užpakalį.

DIPLOMATO GUDRYBĖ

- Aišku, kad vienu prisėdimu išmokti 30 telefono numerių –sudėtinga. Bet jei viską suskirstysite į mažus gabalėlius, bus lengviau įsiminti.

- Patyrę diplomatai tokiais atvejais daro taip: jie iš pradžių pradeda pokalbį tik su trejetu asmenų ir to pokalbio metu kreipiasi vieni į kitus pavardėmis. TRYS VEIDAI, TRYS PAVARDĖS – TIEK ĮSIMINTI GALIMA. Kai trys naujos pavardės įsimenamos, tik tada plečiamas pažinčių ratas.

Pamokėlė Nr. 6

AR ŽINOTE KAD

- beraščiai turi geresnę atmintį;
- matytą vaizdą aprašius žodžiais, jis daug geriau išlieka atmintyje;
- jei norite įsiminti vizualius įspūdžius ir vaizdus, reikia juos nieko nelaukiant paversti žodžiais. Ir kas pakankamai išlavins tokį sugebėjimą, tas smarkiai pagerins savo atmintį;
- dažnas nedidelio informacijos kiekio kartojimas mažina užmaršumą. Be pakartojimų žmogaus atminties nuostoliai milžiniški;
- kiekvieną naują informaciją, kurią norime įsiminti, reikia ne tik mintyse kuo greičiau paversti žodžiais, bet ir tuos žodžius tuoj pat daug kartų pakartoti .
- Yra trys informacijos kaupimo formos – momentinė atmintis, trumpalaikė ir ilgalaikė atmintis.

MOMENTINĖ ATMINTIS – dar „matome“ tai, kas jau išnyko. Šios atminties išlaikymo trukmė daugumai žmonių ne ilgesnė nei viena sekundė.

TRUMPALAIKĖJE ATMINTYJE medžiaga išsilaiko tol, kol kažkas nesutrukdo. Trumpalaikė atmintis yra žodinė atmintis. Jos veikimas remiasi joje sukauptų žodžių begarsiu nepaliaujamu kartojimu. Trumpalaikės atminties talpumas labai ribotas.

Kas pateko į ILGALAIKĘ ATMINTĮ, tas išliks ilgai. Šioje atmintyje kaupiami ne tiek vaizdai ar žodžiai, kiek sąvokos, reikšmės, prasmės.

Literatūros šaltiniai:

Leitner Sebastian. Išmokime mokytis. V., 1998

Šulčius A. Mokomės mokytis. K., 2004

Tepperwein K. Menas mokytis nepavargstant. V., 1998

Jensen E. Tobulas mokymas. V., 1999

Buehl D. Interaktyviojo mokymosi strategijos. V., 2004