

Kako lakše učiti?

Neki psihološki faktori koji su važni za učenje

- Motivacija: jesi li zaista zainteresiran za gradivo?
- Koncentracija: jesi li usredotočen, koncentriran. Ima li u tvojoj okolini dok učiš previše distraktora, kao što su zvonjava telefona, puno ljudi, buka?
- Reakcija: razmišljaš li o tome što čitaš? Možda umor ometa tvoje napore?
- Organizacija: vidiš li koja je opća tema koja povezuje sve dijelove gradiva? Možeš li povezati informacije međusobno ili još uvijek ne vidiš jasno cijelu sliku?
- Razumijevanje: razumiješ li sve dijelove gradiva, ili si zbunjen oko nekih informacija?

Deset načina kako povećati razinu koncentracije

1. Započni učenje s interesom prema onome što ćeš novo naučiti i s pozitivnim stavom prema učenju.
2. Organiziraj si mjesto koje ti služi samo za učenje. Pobrini se da to mjesto bude dobro osvijetljeno.
3. Identificiraj distraktore kao što su: zvonjava telefona, pisanje i primanje SMS poruka, posjete i sl. Smanji ih ili odgodi do završetka učenja ili do pauze.
4. Pobrini se smanjiti buku oko sebe dok učiš. Ako ti je potrebna muzika u pozadini, neka bude lagana i tiha. Isključi TV!
5. Koristi tehnike "aktivnog učenja": uči za stolom - sjedni uspravno na stolici, započni učenje s pitanjima o gradivu, izvuci naslove poglavlja, podvuci ključne riječi nakon čitanja dijelova teksta, zapisuj bilješke pored teksta, pitaj se što si naučio/naučila.
6. Podijeli gradivo u manje dijelove koje možeš naučiti u kraće vrijeme. Prisili se da završiš jedan mali zadatak i tek onda nastavi sa sljedećim. Usredotoči se na samo jedan manji zadatak odjednom.
7. Koristi razdoblja najveće budnosti i koncentracije za učenje teških dijelova gradiva. Kada si umoran ili gladan koncentracija slabi.
8. Kada ti misli odlutaju, odredi jednu riječ koju ćeš reći samome sebi, a koja će ti biti poticaj da se ponovo koncentriráš na zadatak (na primjer: "Usredotoči se", "Vrati se na zadatak" i sl.)
9. Uzmi pauzu kada završiš jedan ili više zadataka, ili kada osjetiš da ti se koncentracija smanjila. Pauza bi trebala trajati otprilike 10 do 15 minuta.
10. Ako imaš druge zadatke ili obaveze koje ti se motaju po glavi, zapiši ih na jedan papir i odredi kada ćeš ih obaviti. Zatim odloži papir i vrati se na zadatak koji obavljaš.

POTRAŽI POMOĆ KADA VIDIŠ DA NE MOŽEŠ SAM!

Autor teksta: dr.sc. Ana Kandare, preuzeto sa: www.ss-ri.hr

OŠ Ante Kovačića, Zlatar
<http://www.os-akovacica-zlatar.skole.hr>