

Pomóc sobie w nauce-

jestem wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem?

Jak często powtarzasz, że nie masz zdolności, a nauka sprawia Ci ogromną trudność? Narzekasz, że uczysz się i nie masz oczekiwanych efektów? Mam dla Ciebie dobre wiadomości !

Ty także możesz szybciej i skuteczniej się uczyć! Prawdopodobnie do nauki nie wykorzystujesz tych sieci nerwowych w mózgu, które są u Ciebie najlepiej rozwinięte. Podpowiem Ci jak ułatwić i ulepszyć proces nauki, by stał się przygodą i przyjemnością.

Do rzeczy... Aby nauka była przyjemnością samą w sobie, a przy tym przynosiła oczekiwane efekty, warto uczyć się w zgodzie z naszym mózgiem. Wiemy doskonale, że podczas nauki musimy angażować swoje zmysły. Robiąc to na „chybił trafił” może okazać się, że nie przynosi to jednak żadnych efektów. Dlaczego? Każdy z nas ma rozwinięte różne zmysły w różnym stopniu. I tak - jeśli jesteś np. **wzrokowcem**, najlepiej zapamiętasz to co zobaczysz. Na nic zda się tutaj powtarzanie. Nauczysz się tego jeśli sobie to przeczytasz lub zapiszesz - tak po prostu.

A skąd masz wiedzieć jak powinieneś się uczyć? Bynajmniej nie „na wycucie”. Ułatwi Ci to kwestionariusz O’Briena. Poświęć zatem 5 minut ! i odpowiedz na poniższe pytania, a później sprawdź, jaki styl nauki preferuje Twój mózg.

KWESTIONARIUSZ PREFEROWANEGO STYLU NAUKI

(czyli takiego stylu, który jest dla ciebie najlepszy!)

Wzrokowiec, słuchowiec czy kinestyk (ruchowiec)? Twoja pamięć działa na najwyższych obrotach, kiedy pobudzona jest obrazem, słowem czy ruchem? Przekonaj się!

Kwestionariusz O’Briena składa się z 30 pytań. Na każdy styl uczenia przypada ich 10. Odpowiedz na nie wszystkie, **przyporządkowując** do nich punkty **od 1 do 3** zgodnie z założeniem:

1pkt. - Nigdy nie odnosi się do mnie.

2 pkt. - Czasami odnosi się do mnie.

3pkt. - Często odnosi się do mnie.

Zatem do pracy!

Preferowany styl: WZROKOWIEC

1.Lubię gryzmoły, dlatego moje notatki są pełne strzałek, rysunków i informacji w formie graficznej.

2.Zapamiętuję coś lepiej, gdy to sobie zapiszę.

3.Gubię się lub spóźniam, jeśli ktoś mówi mi, jak dostać się do nowego miejsca i nie zapiszę sobie dokładnych wskazówek na kartce.

4.Kiedy staram się zapamiętać czyjś numer telefonu, lub coś nowego w tym stylu, pomaga mi wyobrażenie sobie tego w myślach.

5.Kiedy zdaję test, potrafię „zobaczyć” stronę w podręczniku, na której jest odpowiedź.

6.Wolę kontakt wzrokowy z osobą, która mówi. To pozwala mi się lepiej skupić.

7.Chodziłem/am do logopedy.

8.Trudno mi zrozumieć, co dana osoba mówi, gdy równocześnie mówią inne osoby lub gra muzyka.

9.Trudno mi zrozumieć dowcip, gdy ktoś go opowiada.

10.Lepiej mi się pracuje w cichym miejscu.

Preferowany styl: SŁUCHOWIEC

1.Moje notatki z reguły nie są schludne, mają dużo poprawek i skreśleń.

2. Wykorzystuję mój palec jako wskaźnik podczas czytania, żeby pilnować gdzie czytam.
3. Czytanie dokumentów napisanych drobnym drukiem lub słabych kserokopii sprawia mi trudność.
4. Lepiej rozumiem, jak coś zrobić, gdy ktoś mi to opowie, niż gdy przeczytam o tym samodzielnie.
5. Pamiętam rzeczy, które usłyszę, ale nie rzeczy, które zobaczę lub przeczytam.
6. Pisanie jest męczące. Przyciskam zbyt mocno swoje pióro lub ołówek.
7. Moje oczy męczą się szybko, choć okulista powiedział, że wszystko z nimi w porządku.
8. Kiedy czytam, mylą mi się słowa, które wyglądają podobnie, np.: „plan” i „plac” i „krok” i „mrok”.
9. Pismo innych ludzi jest dla mnie trudne do odczytania.
10. Gdybym miał wybór, aby uczyć się nowych informacji za pośrednictwem wykładu lub podręcznika, wolałbym tego słuchać, niż o tym czytać.

Preferowany styl: KINESTYK

1. Nie lubię czytać instrukcji: wolę po prostu zacząć coś robić.
2. Uczę się najlepiej, gdy pokazano mi, jak coś zrobić i mam okazję od razu spróbować.
3. Nauka przy biurku nie jest dla mnie.
4. Mam tendencję do rozwiązywania problemów prędkiej metodą prób i błędów, niż krok po kroku.
5. Zanim podążę za instrukcją, wolę najpierw zobaczyć jak ktoś inny to robi.
6. Potrzebuję częstych przerw podczas nauki.
7. Nie jestem specjalistą w udzielaniu ustnych wyjaśnień lub wskazówek.

8. Niełatwo się gubię, nawet w dziwnym otoczeniu.

9. Lepiej myślę, kiedy mam przestrzeń do poruszania się.

10. Kiedy nie mogę przypomnieć sobie konkretnego słowa, dużo gestykuluję i nazywam tę rzecz „czymś w ten deseń”.

Gotowe? Teraz podlicz swoje punkty dla każdej z trzech sekcji osobno.

Jeśli najwięcej punktów zebrał styl „**wzrokowca**”, w praktyce oznacza to, że najłatwiej przyswajasz informacje, które prezentowane są w formie drukowanej, pisanej, bądź graficznej (rysunek, obraz). Notatki lubisz uzupełniać różnymi schematami, rysunkami, diagramami. Zbawienne okażą się dla Ciebie „mapy myśli” i kolorowe karteczki, którymi zakleisz swoje otoczenie. Ucząc się nowych słówek używaj mnemotechnik (więcej na ten temat znajdziesz tutaj -> <http://www.lisan.eu/pl/blog/163/dlaczego-turcy-czesza-kure-czyli-rzecz-o-mnemotechnikach>). Twórz w swojej głowie barwne i zabawne wizualizacje, a filmy w języku obcym oglądaj z napisami - śledząc tekst zapamiętasz zdecydowanie więcej.

Typ „**słuchowca**” najefektywniej uczy się poprzez słuchanie, mówienie i czytanie na głos. Najszybciej zapamiętasz informacje, które usłyszałeś lub powiedziałeś „sam do siebie”. Nagrywaj się i odsłuchuj.

Jeśli najwięcej punktów zdobył ostatni styl, czyli „**kinestyk**” - oznacza to, że podczas nauki powinieneś skupić się na zaangażowaniu całego ciała w ruch. Angażuj także emocje. Kluczem do sukcesu jest powiązanie nowych informacji z ruchem, dotykiem, gestykulacją. Ucz się poprzez zabawę, quizy i rywalizację - ten typ lubi współzawodnictwo. Wykorzystując mnemotechniki, kreuj skojarzenia ruchowe.

Potwierdziły się Twoje przypuszczenia? Uczyłeś się zgodnie z preferowanym stylem nauki? Brawo! Jesteś na najlepszej drodze do sukcesu. Jeśli zaś dowiedziałeś się o sobie czegoś nowego - tym lepiej. Przed Tobą jednak praca domowa - podejmij wyzwanie i spróbuj zmienić swój styl nauki. Nie chcę zapeszyć, ale przewiduję powodzenie akcji :)