

Технике ефикасног учења

Један од важних задатака основношколског образовања није само усвајање конкретних знања већ и оспособљавање детета да учи на ефикасан начин, односно да стекне и развија навике учења. А то се, између осталог, најбоље постиже применом одговарајуће технике учења. Добра техника учења је она која је прилагођене склоностима и афинитетима сваког основца.

Међутим, и родитељи могу много да помогну уколико неке од техника за учење примењују код куће са својим дететом.

Многи родитељи основаца имају проблем да мотивишу своју децу на учење. То је посебно изражено данас када су средства за одвлачење пажње толико бројна и лако доступна. Уколико се неумерено и недоговорно употребљавају, паметни телефони, друштвене мреже и видео-игре заиста отежавају деци да се фокусирају и концентришу. Стога, није ни чудо што одлагање или избегавање учења представља све већи проблем.

Међутим, постоје бројне ефикасне и проверене технике које могу помоћи деци да се изборе са овим проблемом и да уче брже и ефикасније. У овом тексту упознаћемо вас са неким од најбољих техника за учење које можете користити са својим дететом код куће.

ПОМОДОРО ТЕХНИКА УЧЕЊА

Једна од ефектних и делотворних метода за учење јесте **помодоро техника**.

Реч је о једноставном систему за управљање временом који је 1980. године осмислио Италијан Франческо Ђирило. Техника се базира на коришћењу тајмера помоћу кога се учење разбија на интервале од 25 минута, након којих следи краћа пауза.

Ови интервали зову се помодори и названи су тако по тајмеру у облику парадајза који је Франческо користио као студент.

ЗБОГ ЧЕГА ПОМОДОРО ТЕХНИКА ЗАИСТА ФУНКЦИОНИШЕ?

Строго гледано, помодоро није техника учења, **већ техника управљања временом**. Међутим, квалитетно управљање временом кључно је за добро учење. Већина ученика која има проблем са учењем заправо има проблем са организацијом времена које треба да посвети том процесу. Са друштвеним мрежама и паметним телефонима ученицима је данас заиста тешко да се концентришу и квалитетно посвете процесу учења. Помодоро техника решава тај проблем. Током интервала **од 25 минута** није дозвољено прекидање учења, гледање у телефон или сурфовање интернетом. Тек приликом петоминутне паузе ученик може да одлучи како ће провести време.

Још један од разлога успешности ове технике јесте што се ослања **на рутину, односно на понављање одређене радње која с временом прераста у добру навик**. А за навике важи да не морамо да се терамо да их радимо, оне постају део нас. На тај се начин избегава одлагање и процес учења постаје изузетно ефикасан.

КАКО КОРИСТИТИ ПОМОДОРО ТЕХНИКУ УЧЕЊА ЗА ДЕЦУ?

Сетите се само колико сте пута као мали плакали због тога што су вас родитељи приморавали да радите домаћи, а ви сте желели само да се играте. Данас се, када сте и сами родитељи, налазите са друге стране: морате да мотивишете своје дете да ради домаћи када би оно најрадије да се забавља. Међутим, овај процес може да протекне безболно и за вас и за дете.

Једноставно: употребите помодоро технику. Ову технику не морате користити само за учење. Можете је применити и на то да дете квалитетније проведе време, нарочито, сада у време изолације.

Пре свега организујте временске одељке (интервале) за своје дете. Одредите колико времена има за одмор, колико за учење, колико за друге активности. Да би се дете придржавало ових одељака, установите правила, награде и последице за њихово (не)поштовање. Одштампајте овај распоред и залепите га изнад дететовог радног стола. Дobar начин да мотивишете свог

малишана јесте прављење графикана награда. Дете може сакупљати звезде за сваки испоштован временски одељак, а једном када их сакупи довољно, наградите га додатним сатом одмора, забаве или нечим по вашем и његовом избору.

КАКО ПОМОДОРО МОЖЕ ПОМОЋИ ВАШЕМ ДЕТЕТУ ПРИЛИКОМ УЧЕЊА?

Помодоро је изузетно ефикасна техника при учењу. Поштујући неколико једноставних корака, успоставићете чврсту структуру која ће омогућити вашем малишану да своје обавезе завршава на време:

1. **План: Процените колико је времена потребно за учење.** Направите план рада и приоритете. Запишите их у неку свеску атрактивног дизајна коју ће дете волети да користи.
2. **Подесите тајмер:** Нађите неки забаван тајмер или једноставно користите свој мобилни телефон и подесите на њему интервал од 25 минута.
3. **Фокус:** Дете ће најбоље резултате постићи уколико помодоро организујете као игру. Реците му да 25 минута мора да има апсолутни фокус на учење и да није дозвољено ништа што одвлачи пажњу. Након што сат запишти, први интервал је готов и дете има право на паузу.
4. **Пауза:** Следи пауза од 5 минута, током које треба дозволити детету да се протегне, изађе из своје собе у другу собу или ради нешто друго.
5. **Поновите још 2 интервала:** Након тога поновите овакве интервале још два пута. Старији основци можда не успеју да заврше целокупан рад за три интервала, па након трећег треба направити 20-минутну паузу, након које треба наставити са интервалима.

Ово је важно да знате:

- Децу до петог разреда треба надгледати приликом учења помоћу помодоро технике. Не морате седети све време поред њих, али је добро да сте негде у близини како бисте били сигурни да деца поштују предвиђено време.

ПРЕДНОСТИ ПОМОДОРО ТЕХНИКЕ:

- Боље управљање временом
- Јачање воље и развијање дисциплине
- Усвајање добрих навика
- Оснаживање мотивације и фокуса
- Спречавање умора и стреса
- Оснаживање добрих навика за учење: лакше праћење, разбијање крупнијих проблема на ситније
- Веома ефикасна за хиперактивну и немирну децу
-

ТЕХНИКЕ БРЗОГ УЧЕЊА

Пре свега, важно је да знате једну ствар:

- **Није поента учити брзо, већ правилно.**

Међутим, када знамо да је правилно учење оно које је ефектније, онда можемо рећи и да је самим тим брже. Постоји велики број метода и техника које доприносе да учење буде брже и ефикасније. Употреба неких од њих омогућиће деци да брже савладају градиво, боље запамте информације и оснажиће процес повезивања и усвајања информација.

ОВО СУ НЕКЕ ОД НАЈЕФИКАСНИЈИХ ТЕХНИКА ЗА БРЗО УЧЕЊЕ ЗА ДЕЦУ:

1. **Учење по моделу:** Када дете види у пракси, односно у стварном животу, оно што треба да запамти, велика је вероватноћа да ће то и запамтити. Покушајте да све што учи свом детету демонстрирате на практичном примеру. Уколико вежбате изражајно и течно читање, покажите детету како оно треба да звучи тако што ћете ви прочитати текст, а потом му пустите и видео-снимке где професионални глумци читају исти текст. На тај начин дете ће имати жив модел на који ће моћи да се угледа приликом вежбања.
1. **Понављање:** Још су стари Латини говорили да је понављање мајка мудрости. Када желимо да запамтимо нешто, потребно је да га понављамо и обнављамо. Оно што је веома важно да знате јесте да понављање градива не треба поистоветити са бубањем. Уместо да терате дете да седи у соби и механички понавља лекцију, учините обнављање неприметним. Видећете нешто што је могуће повезати са оним што је дете учило, па га

подсетите на то. Тако ће понављање пређеног градива бити ефектно, а научено ће се повезати са праксом, што је још један сјајан начин за брже учење.

2. **Употреба нових вештина:** Када ученици морају да употребе своје знање да би нешто постигли, имају веће шансе да то запамте. Због тога је пројектна настава једна од најуспешнијих. Покушајте да заједно са дететом ствари о којима учи употребљавате у пракси. Уколико учи рачунање, можете заједно пребројавати јабуке које сте купили, уколико вежба да чита, заједно читајте натписе на телевизијским рекламама.

МЕМО ТЕХНИКА УЧЕЊА

Меморија је прва фаза учења. Али и главни разлог због кога је учење уопште могуће. Једноставно речено, без способности памћења нема ни учења. Међутим, оно о чему се не говори довољно јесте да је памћење могуће побољшати. Све што је потребно јесте примена одређених трикова и техника које нам могу олакшати процес памћења ствари. Скуп таквих метода обично се назива мемо техникама за учење.

О значају и ефикасности мемо техника сведочи и чињеница да су их користили антички филозофи. Дакле, неки од најмудријих људи наше цивилизације. Истраживања потврђују да, када желимо да запамтимо одређене ствари, можемо бити много успешнији уколико се ослонимо на ове технике.

КАКО КОРИСТИТИ МЕМО ТЕХНИКЕ УЧЕЊА ЗА ДЕЦУ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ?

Када је у питању учење, мемо технике се могу користити на најразноврсније начине и за све узрасте. Међутим, како су многе од њих атрактивне и подсећају на игру, изузетно су ефикасне за учење деце у основној школи.

МЕМО ТЕХНИКЕ УЧЕЊА И ПAMЋЕЊА КОЈЕ ЋЕ ОЛАКШАТИ ВАШЕМ ДЕТЕТУ УСВАЈАЊЕ НОВИХ ИНФОРМАЦИЈА:

1. **Повежите учење и технологију:** Снимите ваше дете како изговара ствари које је научило из нове лекције и потом му их пуштајте током дана док се бави неким другим активностима. На тај начин дете ће неосетно обнављати пређено градиво.
2. **Смишљајте римоване песмице:** Ово је забавна техника коју ће ваше дете обожавати. Све што треба да урадите јесте да направите стих који се римује са речју која треба да се запамти. Ово је такође добар начин за памћење формула. Будите креативни и забавите се.
1. **Направите мапе ума:** Ово је визуелно атрактиван начин. Менталне мапе функционишу тако што се око централног појма структурирају појмови који су са њим у вези. На пример, можете нацртати цвет, а затим око њега пчелу, мед итд.

Деца на овај начин разумеју везе између појмова које уче и виде ширу слику. Мапе ума можете залепити изнад дечјег радног стола, тако да им увек буду у видном пољу.

1. **Метода кључних речи:** Ова техника посебно је погодна за учење лексике страног језика, односно страних речи. Али је исто тако ефикасна за основце који уче да читају и пишу. Циљ је повезати нову реч са неком познатом. Након тога следи повезивање речи у реченицу. Такође, кључне речи представљају форму сажетог текста за учење. Једним погледом на њих, дете се може присетити о чему се у лекцији ради.
2. **Визуализујте:** Дете ће боље запамтити оно што може да види. Пуштајте му едукативне цртане филмове или му помозите да замисли ликове о којима учи како су ту пред њим.
3. **Правите везе:** Нове информације најбоље се усвајају када се повезују са старим. То је двоструко користан поступак. На тај начин се истовремено обнавља пређено градиво и лакше усваја ново. Због тога је то сјајан начин да се развије меморија. Рецимо, уколико дете учи о мајмунима у школи, подсетите га на ваш одлазак у зоолошки врт и оно што сте видели тамо.
4. **Користите картице:** Картице са сликама и речима сјајан су алат за јачање памћења. Када нацртате или напишете на картицама појмове које дете учи и залепите их изнад његовог стола, оно ће лакше запамтити градиво.

КАКО ПРАВИЛНО УЧИТИ?

Сваку од ових техника можете користити да помогнете свом детету у учењу. У зависности од тога који је тип ученика, могу му одговорати различити приступи или комбинација више њих. Дакле, све зависи од склоности и афинитета самог детета. Сви смо различити, тако да један приступ не одговара свима.

Дакле, одговор на питање како се правилно учи, јесте да не постоји најбољи начин учења који важи за свако дете.

Међутим, постоје нека општа правила која би требало поштовати како би учење било ефектно и квалитетно.

ОВО СУ НЕКЕ ОД НАЈЕФИКАСНИЈИХ И НАУЧНО ПОТВРЂЕНИХ СТРАТЕГИЈА УЧЕЊА:

1. **Поделите време на учење на краће делове:** Истраживања су показала да су кратке сесије са паузама између ефектније за учење од дугачког седења без прекида. Сетите се помодоро технике. Осим тога, када се градиво усваја део по део, ученик ће га лакше савладати.
2. **Створите навику од учења:** Одредите исто време за учење сваког дана и придржавајте се распореда. Поштујући одређено време учења, дете ће стећи навику да учи и сам процес ће му падати лакше, јер се његов мозак навикао да понавља дату радњу свакога дана у исто време.
3. **Поставите циљ:** Важно је да свака сесија учења има свој јасан циљ. Дете ће тада постићи боље резултате. Направите микроциљеве које ћете испунити сваком сесијом (на пример учење три нове речи) и резултати ће доћи.
4. **Дозволите детету да вам предаје:** Када треба да вам својим речима исприча научено градиво, дете ће уложити већи напор да га савлада. Осим тога, научно је доказано да мозак тада организује информације на логички конзистентнији начин. Постављање питања детету док вам предаје, јер то може бити од помоћи.
5. **Вежбајте:** Да бисте нечим заиста овладели, морате да вежбате. Тако је и са вашим дететом – подстичите га да вежба, посебно ствари које му не иду. Видећете: мало вежбе чини чуда.
6. **Одредите место за учење:** Истраживања показују да се најбољи резултати постижу када дете има одређено место за учење опремљено свим неопходним предметима. Слично као и са временом, исти простор ствара рутину и подстиче навику.
7. **Склоните телефоне, видео-игре и друге ствари које одвлаче пажњу:** Већ смо рекли да се данашња деца суочавају са великим изазовима када је у питању учење. Бројна су средства која им одвлаче пажњу, због тога се постарајте да током учења не гледају у телефон, компјутер или телевизор.

НАЈБОЉА ТЕХНИКА ЈЕ РАЗВИЈАЊЕ ЉУБАВИ ПРЕМА УЧЕЊУ

Технике из овог текста требало би да помогну вашем детету да учи ефикасније, квалитетније, па и брже.

Ви са своје стране можете помоћи свом детету тако што ћете га упознати са стратегијама из овог текста и научити га да их самостално примењује. Запамтите:

- **Будите стрпљиви и пуни разумевања. Дете не сме да доживљава учење као непријатну обавезу, већ као активност у којој ужива.**

Није само циљ показати детету како да ефикасно учи већ му и помоћи да заволи учење. То је једина гаранција да дете неће престати са учењем ни након завршетка формалног образовања, што је неопходно за професионални успех у 21. веку.

Дакле, постарајте се да ваше дете стекне љубав према целоживотном учењу.