

STYLE UCZENIA

Przyswajając informacje ze świata zewnętrznego, robimy użytek ze wszystkich zmysłów (sensorów), ale przeważnie jeden z nich wykształca się lepiej niż pozostałe. To element specyficznego dla danego człowieka osobistego „okablowania” neurologicznego, zwanego systemem sensorycznym. Warto zaznaczyć, że każdy z nas odbiera informacje ze świata w sposób polisensoryczny, przy pomocy wszystkich zmysłów, ale zawsze pewien zmysł ma priorytet, jest to tzw. zmysł preferowany.

Wyjątek stanowią osoby niepełnosprawne, które nie mogą korzystać ze wszystkich zmysłów, ale często pozostałe zmysły u tych osób są szczególnie wyostrzone np. słuch u osób niewidomych.

Gdy uczymy się nowej wiedzy lub umiejętności, albo działamy pod wpływem stresu i zmęczenia, szczególnie uaktywnia się nasz preferencyjny sposób przyswajania informacji i determinuje osobistą strategię uczenia się.

Istnieją trzy style uczenia się wzrokowy (wizualny), słuchowy (audytywny) oraz kinestetyczno - czuciowy. Ucząc się zgodnie ze swoim stylem, czyli jak preferuje mózg, zwiększamy szanse na osiągnięcie wyższych wyników.

POZNANIE WŁASNEGO STYLU UCZENIA SIĘ TO KLUCZ DO SUKCESU!

Jak rozpoznać styl uczenia?

WZROKOWCY



Są wrażliwi na elementy wizualne otoczenia, przede wszystkim na kolory i kształty. Mają potrzebę przebywania w ładnym i uporządkowanym otoczeniu. Są schludni, zwracają uwagę na wygląd zewnętrzny swój i innych ludzi. Łatwo się dekoncentrują, jeśli w ich otoczeniu panuje nieład. Dobrze zapamiętują twarze, ale mają trudności w zapamiętaniu nazwisk. Mówiąc opisują kształty, wygląd, wielkość. Zazwyczaj siedzą wyprostowani i wodzą oczami za prowadzącym zajęcia.

Używając często takich słów i zwrotów, jak: widzieć, patrzeć, wyobrażać, pokazywać, perspektywa, obserwować, zilustrować, spoglądać, rozejrzeć się, widoczny, „naświetlić sprawę”, „mieć wgląd w coś”, „zaciemnić obraz”, „wygląda na to, że...”, „szukać po omacku”, „być świadkiem”, „widzę dobre strony tego rozwiązania”, „zaraz to pokażę”, „zajrzę do Ciebie”, „trzeba się temu przyjrzeć”, „wglądasz na zmęczoną (albo pięknie)”.

Wzrokowiec powie też: „zobacz, jak to pachnie” albo „spójrz, jaka to dobra muzyka”. ☺

Najlepiej zapamiętują to co, co zobaczą w postaci materiałów graficznych, tekstów, zdjęć, wykresów. Nie przeszkadza im w nauce muzyka, ani odgłosy rozmów, ale bałagan, nieład oraz szczegóły nie pasujące do wyglądu otoczenia mogą wytrącić ich z równowagi.

Jak rozpoznać styl uczenia?

SŁUCHOWCY



W kontakcie z inną osobą zwracają uwagę na jej imię i nazwisko, dźwięk głosu, sposób mówienia i to, co mówi. Potrzebują nieustannych bodźców słuchowych. Jeśli długo przebywają w ciszy, sami wytwarzają dźwięki: nucą, śpiewają, mówią do siebie, gwizdzą. Mówią dużo i rytmicznie, modulują głos w trakcie mówienia. Często opisują dźwięki, głosy, muzykę, efekty dźwiękowe, opowiadają o tym, co mówią inni. Często cicho powtarzają słowa wypowiedane przez prowadzącego lub kiwają potakująco głową. Kiedy coś sobie

przypominają, to „osłuchują nagranie” i mogą się wtedy wpatrywać niewidzącym wzrokiem w przestrzeń.

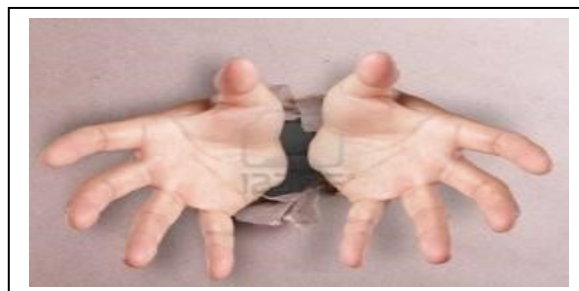
Używają często słów i zwrotów: cichy, głośny, brzmieć, słuchać, głos, dźwięk, hałaśliwy, słyszeć, rozmawiać, melodyjny, stwierdzić, zaniemówić, harmonia, akcentować, brzmieć dobrze (źle), dobrze wyrażony, donośny, zdać szczegóły, dobry ton, przyjemny dla ucha, „to mi zgrzyta”, „uczta dla uszu”, „nadawać na tej samej fali”, „co słyhać”. Słuchowiec poprosi: „posłuchaj, jakie to ciekawe”, „posłuchaj, jak tu ładnie”, „słuchaj, jakie to dobre”. ☺

Słuchowcy z łatwością uczą się języków obcych. Pamiętają to, co usłyszą lub sami opowiadają. Najchętniej uczą się w grupie bądź z drugą osobą, przez zadawanie pytań i odpowiadanie na nie.

W trakcie nauki potrzebują ciszy, muzyka i hałas ich rozprasza. Najlepiej uczą się słuchając innych, sami też często są doskonałymi mówcami.

Jak rozpoznać styl uczenia?

KINSTETYCY



Najchętniej najłatwiej uczą się, gdy sami coś wykonują. Najlepiej przyswajają wiedzę w ruchu, szukają dodatkowych stymulacji, aktywnie uczestniczą w różnych sytuacjach i eksperymentują, kiedy to tylko możliwe. Siedzenie na lekcjach i słuchanie, to najmniej odpowiedni sposób uczenia się, bardzo się wtedy męczą lub radzą sobie rysując lub wykonując np. origami. Siedząc na krześle zwykle kołyszą się lub poruszają nogami. Lubią zmieniać miejsce. Słuchając zazwyczaj swobodnie rozkładają się na krześle.

Używając często takich słów i zwrotów, jak: naładowany, emocjonalny, czuję, płynę, to mnie porusza, mam przecucie, czuję nacisk, napięcie, niepokój, to ma dobry smaczek, śliska

sprawa, mocna podstawa, w gorącej wodzie kąpany, gorący temat, targany sprzecznosciami, trzymać rękę na pulsie, wziąć się za coś.

Kinestetycy zapamiętują nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową, a współzawodnictwo dodatkowo nakręca ich do nauki. Często trenują jakąś dyscyplinę sportu, lub chociażby chodzą regularnie na dalekie spacery (nawet po pokoju) lub pedału na rowerze, albo jeżdżą na deskorolce. Nie przeszkadza im nieporządek, wręcz przeciwnie, to żywioł kinestetyków.

W czasie rozmowy dość żywiołowo gestykują i czasem lubią poklepywać siebie, albo innych.

Jak rozpoznać styl uczenia?

CZUCIOWIEC

(„odmiana” kinestetyka)



Czuciowiec (dotykowiec) ma doskonale wyczulony zmysł dotyku, węchu i smaku, dzięki tym zmysłom najszybciej i najprzyjemniej poznaje świat. Jest bardzo wrażliwy na sygnały płynące z ciała, dzięki czemu łatwo rozpoznaje własne emocje, doznania i samopoczucie. Jego gestykulacja jest żywa, ekspresyjna i dynamiczna. Często trzyma w rękach coś, co ułatwia mu skupienie. Podczas słuchania lubi bawić się różnymi przedmiotami, np. długopisem, przekłada kartki, ściska piłeczkę.

Wrażliwość czuciowców dotyczy również ludzi wokół, są wyczuleni na ich ton, mimikę i język ciała, są wyjątkowo empatyczni i wrażliwi. Silnie wszystko przeżywają. Lubią myśleć, snuć refleksje, zastanawiać się. Mówią cicho i spokojnie. Mają bogate życie emocjonalne.

Używają słów i zwrotów: czuję, mam wrażenie, „mam poczucie”, odczuwam, „lubisz to uczucie”, „ czuję, co masz na myśli”. Zapamiętują treści działające na emocje. To oni właśnie odnajdują się w zawodach związanych z pomaganiem.

TEST - MÓJ STYL UCZENIA SIĘ

Każdy z nas ma swoje ulubione sposoby uczenia się, z których lubi korzystać i inne, których nie znosi. Poniżej znajduje się lista różnych zajęć i czynności. Przeczytaj listę, oceń, na ile każdy element pasuje do Ciebie, na ile się z nim zgadzasz.

Następnie nadaj każdemu ze zdań wartość:

- 3 - punkty - jeśli zdanie dotyczy Ciebie w dużym stopniu,
- 2 - punkty - jeśli zdanie dotyczy Ciebie w średnim stopniu lub czasami,
- 1 - punkt - jeśli sądzisz, że nie dotyczy Ciebie.

STYL WZROKOWY	Odpow.
Moje notatki pełne są kolorów, podkreśleń i symboli.	
W czasie lekcji łatwiej zapamiętuję, kiedy robię własne notatki.	
Wolę posłużyć się mapą, niż słuchać wskazówek jak gdzieś trafić.	
Ładnie piszę, inni chętnie pożyczają moje zeszyty, bo są czytelne i przejrzyste.	
Ucząc się pamiętam, gdzie, co i jak jest napisane. Prawie „czytam z kartki”.	
Łatwiej zapamiętuję materiał patrząc na tabele, wykresy i schematy.	
Lubię się uczyć przez patrzenie i obserwację pokazów.	
Moją najmocniejszą stroną w uczeniu jest czytanie.	
Malarstwo, rzeźba i grafika przemawiają do mnie bardziej niż inne sztuki.	
Lubię mieć porządek wokół siebie. Dekoncentruje mnie bałagan i ruch.	
RAZEM	

STYL SŁUCHOWY	Odpow.
Lubię rozmawiać, dyskutować albo wygłaszać monologi.	
Kiedy się uczę, pomaga mi „głośne myślenie” i robię powtórki na głos.	
Dobrze czytam, ale nie lubię długich opisów. Czasem nie zauważam ilustracji.	
Hałas mnie dekoncentruje. Nie lubię, gdy ktoś rozmawia obok, gdy się uczę.	
Muzyka jest moim ulubionym rodzajem sztuki.	

Kiedy czytam, myślę wyrazy, które pisze się podobnie.	
Piszę tak jak słyszę, często mam kłopoty z ortografią.	
Jestem lepszy w mówieniu niż w pisaniu. Czasem nawet mówię, gdy piszę!	
Najchętniej uczę się podczas wykładu lub gdy czytam na głos.	
Lepiej zapamiętuję, kiedy słyszę, niż kiedy widzę.	
RAZEM	

STYL RUCHOWY	Odpow.
Lubię prace manualne i tworzenie przedmiotów.	
Najlepiej uczę się poprzez wykonywanie różnych czynności.	
W czasie lekcji często wiercę się, zmieniam pozycję, zwykle coś trzymam w rękach, itp.	
Zwykle nie czytam instrukcji obsługi, wolę sam(a) sprawdzić jak coś działa.	
Najlepiej uczę się, gdy mam coś udowodnić, pokazać, jak coś działa i wyjaśnić, dlaczego się tak dzieje.	
Najbardziej lubię aktywność fizyczną, zajęcia w terenie i wycieczki.	
Nie przepadam za udzielaniem innym instrukcji, wolę pokazać.	
Będąc w nieznanym miejscu nie gubię się, zawsze trafię na wyczucie.	
Bardzo angażuję się, kiedy wykonuję zadanie.	
Lepiej myślę i działam, kiedy mogę się poruszać, np. kiwać nogą, wiercić.	
Często gestykuluję, aby coś pokazać.	
RAZEM	

Sprawdź, w której części zdobyłeś największą liczbę punktów. Podsumuj wyniki:

W - **S** - **R**-

Jeśli masz najwięcej punktów W, Twój styl uczenia się to PATRZENIE

- Jesteś WZROKOWCEM.

Jeśli zebrałeś najwięcej punktów S, Twój styl uczenia się to SŁUCHANIE

- Jesteś SŁUCHOWCEM.

Jeśli masz najwięcej punktów R, Twój styl uczenia się to DZIAŁANIE

- Jesteś KINESTETYKIEM.

Pamiętaj

- klucz do powodzenia

w nauce

to właściwie

dobrana

strategia uczenia się!

Jeśli jesteś WZROKOWCEM:

- stosuj jak najwięcej narzędzi odbieranych przez wzrok: obrazów, tabel, wykresów, szkiców,
- korzystaj z materiałów drukowanych: podręczników, gazet, itp.,
- rób własne notatki, stosuj rysunki, wykresy. Twórz tabele, grafiki, schematy, które pozwolą na spojrzenie na całość tematu,
- korzystaj z kolorowych pisaków, długopisów i kredek,
- twórz plan, według którego będziesz pracować,
- przy czytaniu wyobraź sobie treść w formie barwnego filmu,
- stosuj wizualne pomoce naukowe: filmy, slajdy, zdjęcia,
- kontakt wzrokowy z nauczycielem ułatwi Ci koncentrację,
- zapisuj na niewielkich kartkach rzeczy do zapamiętania i umieść później na wysokości oczu w miejscu, w które często patrzysz (kluczowe słowa, wzory, daty, idee),
- dbaj o porządek otoczenia, ciszę i spokój w trakcie nauki,
- wzrokowcy mogą szczególnie dużo skorzystać z takich technik umysłowych jak np. mapy pamięci oraz obrazowanie informacji do zapamiętania.

Jaki jest Twój pomysł na zorganizowanie sobie uczenia się?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli jesteś SŁUCHOWCEM:

- w czasie nauki zadbaj o ciszę. Nie słuchaj żadnej muzyki w tle, podczas nauki i czytania (pewnie bardzo lubisz muzykę),

- odczytuj na głos teksty do nauczenia się, albo głośno je powtarzaj. Czytaj z różną intonacją, np. dystygowanie, wrzaskliwie, teatralnie, wolno, szybko, itp.,
- jeśli to możliwe, śpiewaj, rapuj, rymuj i deklamuj. Tym sposobem wiedza „sama wejdzie Ci do głowy”. Ułóż piosenkę lub wiersz z najważniejszych słów do zapamiętania,
- monolog, dialog, dyskusja w grupie, minidebata, to techniki najbardziej przydatne w Twoim przypadku,
- opowiedz komuś to, czego się już nauczyłeś. Poproś kogoś o przepytanie z opanowanego materiału,
- korzystaj z nagrywania i późniejszego odsłuchiwania informacji do zapamiętania,
- w czasie czytania zadawaj sobie pytania na temat czytanej treści,
- szczególnie słuchowcy skorzystają wiele z takich naturalnych wzmacniaczy pamięci jak rytm i rym.

Jaki jest Twój pomysł na zorganizowanie sobie uczenia się?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli jesteś KINESTETYKIEM:

- korzystaj z doświadczeń i eksperymentów. Najlepsze zajęcia dla ciebie to warsztaty, gdzie możesz próbować nowych rzeczy i wymieniać się swoimi przeżyciami,
- do nauki włącz gestykulację i odgrywanie czytanych treści, pokaż pojęcia za pomocą ruchów i gestów,
- odegraj krótką scenkę, skecz związany z zadaną lekcją,

- powtarzając lekcje, chodź po pokoju, albo idź na spacer,
- wykonuj doświadczenia angażujące ruchowo, konstruuuj modele,
- słuchaj innych i dyskutuj o swoich koncepcjach,
- krokami nakreśl wyimaginowaną linię wzoru chemicznego, datę, słowo, kształt państwa czy mapę szlaku, itp.,
- rób notatki kolorowymi pisakami, podczas pisania korzystaj z różnych „czcionek” (kształt pisma i wielkość liter),
- kinestetycy szczególnie dużo korzystają z wycieczek, do muzeum, na wystawę lub laboratorium, itd. oraz innych zajęć przeprowadzonych w terenie, takich jak: projekty badawcze, wywiady, ankiety, itp.

Jaki jest Twój pomysł na zorganizowanie sobie uczenia się?

.....

.....

.....

.....

.....

.....