

Ovo su zlatna pravila efikasnog učenja

Uspješno učenje nije privilegija genijalnih ljudi. Oni koji uče uspješnije samo primenjuju određene metode, tehnike i taktike.



U nastavku vam donosimo 18 zlatnih pravila za uspešno učenje.

1. Zakon verovanja

Jedna stara izreka kaže „U šta god istinski verujete svim srcem, to postaje vaša stvarnost“. Najgore verovanje koje možete imati jeste ono kada verujete za sebe da ste “ograničeni” na neki način. Na primer, mislite za sebe da ste manje talentovani ili sposobniji za učenje od drugih. Da su drugi superiorniji od vas. Ovakva verovanja koče vaš potencijal. Parališu vas i sprečavaju da preduzmete korake kojima ćete iskoristiti vaš istinski potencijal za učenje. Da biste napredovali u učenju morate odbijati pomisao da ste “ograničeni” na bilo koji način. Ako drugi ljudi uspevaju da nauče više i dobiju bolje ocene, to je zato što su razvili svoje talente i sposobnosti više nego vi. Ono što oni rade, isto tako možete i vi. Samo bi trebalo da naučite kako.

2. Zakon uloženog truda

Sva vredna dostignuća, pa tako i rezultat na ispitu, zavise od teškog rada. Možete izvući više od učenja samo ako više uložite u učenje. Što više ulažete, bolju ćete ocenu dobiti. Bićete motivisaniji i odgovorniji. Stvorićete pozitivnu energiju.

3. Zakon upornosti

Upornost je najjači kvalitet uspeha u učenju. Najvažnija prednost koju imate, onaj kvalitet koji vas odvaja od drugih jeste sposobnost da istrajete duže od bilo koga drugog. Kada istrajavate uprkos svakodnevnim preprekama, vi pokazujete sebi i drugim ljudima da posedujete samodisciplinu i da vladate sobom, a to su one karakteristike koje su neophodne za postizanje uspeha u učenju.

Upornost se smatra velikim kvalitetom koji vam omogućava da savladate sva ograničenja, razočarenja, privremene neuspehe i barijere koje nadolaze dok spremate ispit. Vaša upornost, vaša istrajnost u učenju je ono po čemu se meri koliko verujete u sebe.

4. Zakon snage i energije

Da biste bili uspešni u učenju, morate da imate dovoljno energije za učenje, da uvek budete budni i bistre glave. Energija je neophodna za dobru koncentraciju, razumevanje i memorisanje. Energiju prvenstveno dobijate iz zdravog tela i motivacije. Šta da činite da steknete snagu i energiju? Za telo je važna zdrava i redovna ishrana, redovno i dovoljno spavanje (u periodu između 23 i 7 sati) i redovna fizička aktivnost. Bitno je da ste stalno fizički aktivni. Možete da radite kondicioni trening, vežbe istezanja ili jačanja mišića. Upišite se na bilo koji sport, krenite u teretanu, vežbajte jogu ili bar svakodnevno idite u šetnju.

5. Zakon besprekornog rada

Uspešni studenti su osobe koje se opredeljuju za perfekciju. Oni su posvećeni tome da budu najbolji, da dobiju najbolje ocene. Stalno teže ka usavršavanju. Predati su ličnom perfekcionizmu u svemu što rade. Najviše razmišljaju kako da pobede, tj. da polože ispit.

6. Zakon učenja korak po korak

Vrlo je važno da učite često i redovno, kao i da svaki put dobro savladate male celine. Bitno je da ste stalno usmereni na ostvarenje svojih ciljeva učenja, a to podrazumijeva da učite kontinuirano. Tačno je da nećete uvek biti isto sposobni i raspoloženi za učenje, ali uspeh u učenju zavisi najviše od toga koliko uspete da stvorite naviku sistematskog, svakodnevnog, vremenski unapred tačno određenog učenja. Kako ovo da izvedete? Redovno, ako je moguće svakog dana, učite

manje celine i dobro ih naučite. Gledajte da steknete naviku svakodnevnog učenja. Vrlo je bitno da budete disciplinovani u učenju, kao i u svim ostalim aktivnostima i oblastima svoga života.

7. Zakon razumevanja i povezivanja gradiva

Uspešni studenti prvenstveno nastoje da dobro razumeju opšte ideje i koncepte. Neuspešni učenici nastoje da jednostavno upamte što više podataka, često bez razumevanja. Uspešni ljudi u učenju povezuju novo gradivo sa širim kontekstom i drugim izvorima znanja. Zato oni znaju da razlikuju bitne od nebitnih informacija. Time je kvalitet njihovog znanja bolji. Kako da razumete i povezujete gradivo? Uvek nastojte da nove informacije smisleno organizujete i povezujete. Istražite: kako su nove informacije međusobno povezane, kako je novo i staro znanje povezano i kako su nove informacije povezane sa sopstvenim iskustvom i svakodnevnim životom.

8. Zakon odlučnosti

Zakon odlučnosti kaže: „Nivo do koga ćete napredovati uglavnom je određen nivoom do koga želite da stignete.” Koliko ćete napredovati u učenju ne određuju spoljni faktori, tj. ono što se dešava oko vas; to uglavnom određuju unutrašnji faktori, odnosno ono što se dešava u vama. Vaš lični stepen želje i ambicije određuje vaše učenje i vaš rezultat više nego bilo koji drugi faktor. Vi ste ona osoba koja odlučuje i vi ćete biti uspešni u učenju tačno onoliko koliko ste to odlučili.

9. Zakon planiranja i pripreme

Najbolji studenti se dobro pripreme pre početka učenja. Glavno obeležje uspešnih ljudi ogleda se u temeljnoj pripremi, u kojoj se sagleda svaki detalj pre nego što se krene sa učenjem. Da li možete da zamislite nekog fudbalera ili košarkaša koji se ne zagreje pre početka nekog takmičenja? Isto tako vam je i u učenju.

10. Zakon motivacije

Motivacija za učenje je stanje kada imate motiv da nešto učite i naučite. Da biste postigli uspeh u učenju, bitno je da ste zainteresovani i motivisani. Ako ste motivisani, postojaće veći misaoni napor i stepen misaone aktivnosti, imaćete bolju koncentraciju što će dovesti do boljih rezultata u učenju.

11. Zakon učenja od opšteg prema pojedinačnom

Oni koji su uspešni u učenju, ne doživljavaju gradivo kao veliku masu nepovezanih delova, već kao jednu veliku smislenu celinu koja je povezana i sa svakodnevnim životom. Oni posmatraju pojedine delove u svetlu šire celine čiji su deo. To im olakšava razumevanje i pamćenje pojedinih podataka. Šta da radite da ostvarite ovaj zakon? Nastojte da uvek dobijete globalni pregled nad gradivom i da dobro naučite opštu strukturu. Ona vam je kostur na koji pojedine informacije možete dobro povezati. Koristite sadržaje knjiga, sažetke, naslove i podnaslove i crtajte kognitivne mape.

12. Zakon pamćenja ključnih informacija

Uspešni ljudi u učenju preduzimaju dodatne korake da dobro upamte ključne informacije. Oni aktivno i redovno ponavljaju najvažnije delove gradiva. Kako da zapamtite ključne informacije? Kao prvo – ponavljajte redovno. Pri tome, pokušajte da se što više gradiva priselite iz glave.

13. Zakon jasnoće

90% vašeg uspeha u učenju zavisi od jasnog viđenja cilja. Nedostatak jasnog sagledavanja cilja najviše doprinosi frustraciji i lošem uspehu u učenju. Više nego bilo koji drugi faktor. Što su vam vaše aspiracije i ciljevi učenja jasniji, to ćete biti delotvorniji i efikasniji u njihovom postizanju. Učenici koji imaju jasne ciljeve postižu daleko više za kraći vremenski period nego oni koji ih nemaju. Ključ za postizanje velikih dostignuća u učenju jeste jasnoća vaših ciljeva. Vaš uspeh u učenju je uveliko određen time koliko vam je jasno šta zapravo želite.

14. Zakon prioriteta

Vaše umeće da odredite bitne prioritete u pogledu vremena određuje ukupan kvalitet vašeg učenja. Najgore korištenje vremena jeste kada radite dobro nešto što uopšte ne treba da radite. Paretov zakon 80:20 kaže da 20% vaših aktivnosti određuje 80% vrednosti svih drugih aktivnosti. Ako imate listu od 50 stvari koje bi trebalo da uradite, 10 stvari od tih 50 ima veću vrednost nego 40 ostalih zajedno. Zbog toga je veoma važno da u učenju usmeravate pažnju na mali broj aktivnosti koje doprinose velikoj vrednosti vašeg učenja i rada.

15. Zakon doslednosti

Besprekorno učenje je moguće samo kada se maksimalno usredsredite svim bićem na jedan zadatak, jedan predmet i predate mu se sve dok ga u potpunosti ne završite. Ako u tome uspete, možete drastično povećati svoj nivo produktivnosti i rezultata. Dosledno učenje je jedna od najmoćnijih tehnika učenja. Ona vam može povećati rezultate i za nekoliko puta. Može vam

smanjiti vreme koje utrošite na učenje za celih 70%. Kada krenete sa nekom lekcijom pa je ostavite i ponovo joj se vraćate nekoliko puta, to drastično povećava vreme koje je potrebno da biste tu lekciju završili. Sa druge strane, kada krenete sa učenjem i odbijete da ga ostavite dok ne završite, u stanju ste da postignete daleko više nego što ste mislili da je uopšte moguće.

16. Zakon vizualizacije gradiva

Uspešni učenici tokom učenja stvaraju žive, zanimljive slike pojedinih informacija ili opisanih događaja. Oni vizualizuju informacije, tj. pokušavaju da stvore sliku onoga što žele da zapamte. Na taj način aktiviraju veći deo mozga i te slike postaju znaci koji im pomažu da se prisete informacija. Šta da učinite da vizualizujete gradivo? Kod učenja uvek malo stanite i zamislite neku sliku koja opisuje gradivo, obratite pažnju na priložene slike u tekstu i multimediji, memorišite ih, ali slobodno nacrtajte i svoje grafike, skice i tabele.

17. Zakon testiranja znanja

Ljudi koji su eksperti za učenje ne prepuštaju uspeh učenja slučaju. Oni sami proveravaju da li su upamtili najvažnije podatke, kao i da li su dobro razumeli materiju. Oni sebe stalno testiraju. Šta da činite da testirate vaše znanje? Nakon učenja, ispitajte sebe tako da samostalno pokušate ponoviti najvažnije delove gradiva svojim rečima ili pokušajte odgovoriti na pitanja vezana uz gradivo. Možete crtati i mini kognitivne mape. Možda je najkvalitetnije ispitivanje ono u paru.

18. Zakon analize i provere učenja

Uspešni ljudi u učenju imaju razvijene metakognitivne sposobnosti, tj. sposobnost da motre i regulišu sopstveni proces učenja, razmišljanja i pamćenja. Oni su svesni kad bi trebalo da testiraju svoje znanje i razumevanje, kada nisu razumeli gradivo i kada bi trebalo da promene strategiju i način učenja. Uspešni studenti neprekidno proveravaju kvalitet plana i procesa učenja, znanja i razumevanja gradiva i menjaju način učenja po potrebi. Šta da činite da ostvarite ovaj cilj? Na kraju učenja odvojite vreme za kritičku analizu procesa učenja. Preispitajte svoj plan i strategiju učenja i donesite zaključke kako da unapredite učenje. Odlična metoda je pisanje dnevnika učenja. Nakon svakog učenja ukratko napišite osnovne zaključke o tome šta ste učili, šta naučili, kako ste učili i kako da unapredite učenje.