

”Moja głowa - mój sukces” – Indywidualny Styl Przystawajania Informacji



W poprzednim artykule poruszaliśmy temat zainteresowań zawodowych. W tym materiale powiem więcej o stylu uczenia się. Od dawna wiadomo, że nie istnieje jedna skuteczna metoda nauczania dla wszystkich. Każdy człowiek ma jedno dominujące „superłącze edukacyjne”, czyli jeden indywidualny, najlepszy dla niego sposób przyswajania, zapamiętywania informacji, dzięki któremu uczenie się staje się bardziej efektywne, łatwiejsze i przyjemniejsze. Mówiąc wprost – każdy z nas ma jeden dominujący styl uczenia. Nikt nie używa wyłącznie jednego stylu, aczkolwiek jeden z nich jest zwykle używany w przytłaczającej większości. Istnieją trzy podstawowe style uczenia się:

- wizualny (wzrokowy),
- słuchowy,
- kinestetyczny.

Niektórzy naukowcy wyróżniają jeszcze dotykowców, ale najczęściej są oni, wraz z kinestetykami, traktowani się jako jeden styl.

Nauczyciele potwierdzają, że jedne dzieci najlepiej przetwarzają informacje słysząc wyjaśnienia nauczyciela, inne preferują czytanie z tablicy, a pozostałe uczą się poprzez samodzielne ćwiczenia praktyczne. W procesie uczenia się zatem bardzo ważne jest dostosowanie sposobu nauczania do indywidualnego stylu przyswajania wiedzy.

Słuchowo, wzrokowo czy kinestetycznie? Czy wiesz, w jaki sposób uczysz się? Aby sprawdzić swój styl, rozwiąż poniższy test na określenie twojego stylu uczenia się. Da ci on pewne wyobrażenie o tym, w jaki sposób przetwarzasz informacje.

Sprawdź swój styl uczenia się¹

Oceń każdą z możliwości odpowiedzi, przydzielając 1, 2 lub 3 punkty. Gdy skończysz, policz punkty w każdej z kolumn.

LP	Pytanie	Możliwości odpowiedzi			
1	Kiedy pierwszy raz posługuję się nowym dla mnie sprzętem...	Czytam instrukcję		Słucham, ewentualnie dopytuję	Uczę się obsługi na zasadzie prób i błędów
2	Kiedy zgubiłem/am drogę...	Patrzę na mapę		Pytam ludzi o wskazówki	Idę „na czuja”, ewentualnie używam kompasu
3	Kiedy gotuję nową potrawę...	Podążam za instrukcjami w przepisie		Dzwonię do znajomego i proszę wytłumaczenie	Gotując, próbuję
4	By kogoś czegoś nauczyć...	Piszę instrukcje		Tłumaczę	Demonstruję i daję szansę na spróbowanie
5	Mówię zazwyczaj...	Widzę, o co Ci chodzi		Z tego, co słyszę...	Wiem, co czujesz
6	Zazwyczaj mówię...	Pokaż mi		Powiedz mi	Daj mi spróbować
7	Zazwyczaj mówię...	Zobacz jak to się robi		Wytłumaczę Ci	Spróbuj
8	Jak chcę się poskarżyć na wadliwy towar	Sporządzam pismo		Dzwonię	Wracam do sklepu, albo odsyłam wadliwy produkt do dyrektora

9	W czasie wolnym wolę	Muzea lub galerie		Muzykę lub rozmowy		Aktywność fizyczną	
10	Kiedy idę na zakupy zazwyczaj...	Oglądam i wtedy decyduję		Pytam o radę obsługę		Próbuję, przymierzam	
11	Wybierając wakacje	Czytam broszurki		Radzę się znajomych		Staram się wyobrazić sobie, jak to będzie	
12	Wybierając nowy samochód	Czytam opinie		Rozmawiam ze znajomymi		Decyduję się na jazdę próbną samochodem, który mi się podoba	
13	Ucząc się czegoś nowego	Patrzę, jak to robi nauczyciel, wykładowca, trener		Omawiam wszystko dokładnie krok po kroku		Próbuję sam/a to rozpracować	
14	Wybierając z menu w restauracji...	Wyobrażam sobie, jak danie będzie wyglądało		Rozważam „różne pozycje w mojej głowie”		Zastanawiam się, jak to będzie smakowało	
15	Słuchając muzyki...	Wyśpiewuję tekst w głowie lub na głos		Słucham tekstu i melodii		Wyobrażam sobie to, o czym śpiewają	
16	Najlepiej zapamiętuję...	Robiąc notatki i przeglądając kartki		Czytając na głos powtarzając sobie w głowie najważniejsze punkty		Wyobrażając sobie treści, których się uczę i przetestowując nową wiedzę w działaniu	
17	Moje pierwsze wspomnienie dotyczy...	Widoku czegoś		Czyjegoś głosu		Robienia czegoś	
18	Kiedy czegoś się obawiam...	Wyobrażam sobie najgorsze scenariusze		Omawiam problem w głowie		Nie mogę usiedzieć w miejscu, kręcę się to tu, to tam	
19	Czuję się blisko z ludźmi, ze względu na to...	Jak wyglądają		Co do mnie mówią		Jak się przy nich czuję	
20	Kiedy powtarzam materiał na egzamin...	Robię mnóstwo notatek, używając różnych kolorów		Czytam notatki, sobie lub znajomym		Wyobrażam sobie, jak piszę różne sformułowania, wzory	
21	Kiedy komuś coś tłumaczę...	Pokazuję, o co mi chodzi		Opowiadam na różne sposoby, aż druga osoba zrozumie		Zachęcam, by ktoś zaczął to robić i w międzyczasie omawiam trudności	
22	Moje główne zainteresowania to	Fotografia, oglądanie filmów		Słuchanie muzyki, radia, rozmowy ze znajomymi		Aktywność fizyczna, dobre wino, jedzenie, taniec, uprawiając sport	
23	Większość wolnego czasu spędzam	Oglądając telewizję		Rozmawiając ze znajomymi		Na aktywności fizycznej, na pracach manualnych	

24	Przy pierwszym kontakcie z jakąś osobą...	Organizuję spotkanie twarzą w twarz		Rozmawiam z nią przez telefon		Staram się coś wspólnie zrobić czy załatwić	
25	Przy pierwszym kontakcie spostrzegam...	Jak osoba wygląda i jak jest ubrana		Jaki ktoś ma głos i jak mówi		Jaką osobą ma postawę i jak się porusza	
26	Kiedy jestem bardzo zdenerwowany/a, to...	Odtwarzam sobie w głowie to, co mnie zdenerwowało		Wykrzykuję i mówię ludziom, co czuję		Tupię, trzaskam drzwiami, rzucam rzeczami	
27	Najłatwiej zapamiętuję...	Twarze		Imiona		Rzeczy, które robiłem/am	
28	Podejrzewam, że ktoś kłamie, gdy...	Widzę, że unika wzroku		Słyszę zmianę w tonie głosu		Czuję to	
29	Kiedy widzę się ze starym przyjacielem	Mówię: „Jak dobrze Cię widzieć”		„Jak dobrze wreszcie usłyszeć Twój głos”		Ściskam go lub podaję rękę	
	W sumie – kanał:	Wzrokowy		Słuchowy		Kinestetyczny	

Obliczanie wyników

Oblicz wyniki testu w następujący sposób, podsumuj i zapisz wyniki w trzech kolumnach. Porównaj wyniki w tych trzech kolumnach. Ten, który ma największą liczbę punktów jest twoim dominującym systemem, którym posługujesz się do kodowania informacji do mózgu.

Zapamiętaj także, który ze stylów uczenia się zajmuje u ciebie drugie i trzecie miejsce. Niektórzy ludzie wykształcili u siebie kilka lub nawet wszystkie style uczenia się. Niżej zanotuj swój preferowany styl uczenia się.

Mój preferowany styl uczenia się:

.....

Charakterystyka stylów uczenia się

W Z R O K O W I E C



Uczy się korzystając z kolorowych plansz, wykresów. Myśląc ma tendencję do spoglądania w górę, słuchając potrzebuje kontaktu wzrokowego z mówcą. Ma dobrą pamięć do wizualnych elementów (do materiału wydrukowanego, narysowanego). Ucząc się siedzi dość spokojnie, zazwyczaj szybko mówi. Komunikaty werbalne zamienia na obraz. Uczy się szybko jeżeli informacje są uporządkowane. Gdy mówi jest dobrze widoczny. Zwraca uwagę na kolor, kształt, ładny wygląd stroju, mieszkania, książki.

Podczas nauki pamiętaj...

- stwórz materiał graficzny tego co się uczysz
- sporządzaj mapy myśli
- wyobrażaj sobie dany problem i sposób jego rozwiązania
- rób notatki, używaj cienkopisów, mazaków, zakreślaczy.

Podczas nauki języków obcych pamiętaj...

- sporządzaj rysunki – znaczenia danych słówek
- sporządzaj mapy myśli
- zapisuj nowo poznane słowa
- sporządzaj karteczki, notatki, z nieznanymi słowami, naklejaj je na miejsca na które często patrzysz
- wyobrażaj sobie to słowo i jego znaczenie
- omawiaj scenki i rysunki
- wyobrażaj sobie siebie mówiącego w obcym języku
- staraj się dużo pisać w obcym języku
- czytaj obcojęzyczne książki, czasopisma.

S Ł U C H O W I E C

Uczy się zazwyczaj słuchając, mówiąc na głos. Potrzebuje ciągłych bodźców słuchowych, ale podczas nauki preferuje ciszę, bodźce słuchowe mogą nadmiernie koncentrować jego uwagę. Gdy mówi jest dobrze słyszany. Nie potrzebuje kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Ma dobrą pamięć do dialogów, muzyki, dźwięków...

Podczas nauki pamiętaj...

- twórz mapy myśli i na głos omawiaj jej elementy
- czytaj tekst na głos
- dyskutuj z kimś o danym problemie, wytłumacz go i pozwól sobie go wytłumaczyć
- ucz się w ciszy, muzyka czy inne hałasy mogą nadmiernie koncentrować Twoją uwagę.

Podczas nauki języków obcych pamiętaj...

- staraj się dużo mówić w obcym języku
- stwarzaj obcojęzyczną atmosferę
- wypowiadaj na głos nieznane słowa, zwracając uwagę na ich wymowę
- nagrywaj nieznane słówka/zwroty i odtwarzaj je
- oglądaj obcojęzyczne filmy, słuchaj obcojęzycznej stacji radiowej, śpiewaj obcojęzyczne piosenki.



K I N E S T E T Y K

Podczas nauki swobodnie rozsiada się, bawiąc się długopisem czy innym przedmiotem. Jest zaangażowany w aktywność ruchową, uczy się gdy ciało jest w ruchu. Gdy coś się dzieje ciekawego w otoczeniu wodzi za tym wzrokiem. Ma dobrą pamięć do działań i ruchów ciała. Patrząc na innych odczytuje ich mowę ciała. Lubi pracować w środowisku przyjaznym fizycznie i emocjonalnie.

Podczas nauki pamiętaj...

- sporządzaj plan pracy
- odgrywaj scenki
- twórz wizualizację tego co się uczysz
- jak się uczysz spaceruj, idź do parku.

Podczas nauki języków obcych pamiętaj...

- odgrywaj scenki w obcym języku
- czytaj nieznaną słówką będąc w ruchu
- bierz do ręki przedmioty, których znaczenie w obcym języku chcesz zapamiętać
- gestykuluj podczas mówienia w obcym języku.



Warto lepiej poznać swoje „silne strony”, aby odpowiednio zacząć z nich korzystać. Mam nadzieję, że powyższa wiedza

pomogła Wam dowiedzieć się, jak powinniście się uczyć, aby uzyskiwać jak najlepsze wyniki swojej pracy.

A na koniec co mówią nam badania na temat uczenia.

Pokazują, że ZAPAMIĘTUJEMY:

- 10% tego, co czytamy,
- 20% tego, co słyszymy,
- 30% tego, co widzimy,
- 50% tego, co widzimy i słyszymy,
- 70% tego co samo piszemy i mówimy
- 90% tego co mówimy i robimy

Im więcej zmysłów uczestniczy w nauce – tym lepszy efekt!

Zatem gdy się uczysz: mów, pisz, słuchaj, dotykaj, wachaj..., a nauka będzie łatwiejsza, szybsza i przyjemniejsza.

**psycholog, doradca
zawodowy**

Milena Załuska

LITERATURA I ŹRÓDŁA

- Buzan T. (1997). *Pamięć na zawołanie*. Łódź: Ravi.
- Carter P. I Russell K. (2002). *Równowaga umysłu*. Warszawa: MUZA SA
- Dryden G. i Vos J. (2000): *Rewolucja w uczeniu*. Poznań: Wydawnictwo Moderski i S-ka
- Kalina P. (1997). *Mnemonika czyli sztuka Kształcenia i wzmocnienia pamięci*.
Warszawa: TKS.
- Linksman R. (2001). *W jaki sposób szybko się uczyć*. Warszawa: Bertelsmann Media
- Łukaszewicz M. (1999). *Sukces w szkole*. Poznań: Ośrodek Doskonalenia Umiejętności.
- O'Brien D. (2001). *Sztuka zapamiętywania*. Warszawa: Muza.
- Taraszkiewicz M. i Rose C. (2006). *Atlas efektywnego uczenia (się)*. Warszawa: CODN
- Włodarski W. (1990). *Z tajemnic ludzkiej pamięci*. Warszawa: WSiP.
- Yates F. A. (1997). *Sztuka pamięci*. Warszawa: PIW.