

Tips&Tricks: Cum învățăm eficient și cu ușurință?

Recent am documentat și abordat această temă în Proiectele de solidaritate desfășurate la Fundația Județeană pentru Tineret Tulcea. Proiecte care își propun să aducă publicului tulcean o serie de activități destinate promovării diversității multietnice și a bunăstării mentale. Astfel, luna septembrie a fost dedicată începutului de an școlar motiv pentru care am abordat tema strategiilor de învățare în cadrul proiectului “Bunăstarea în Tulcea”. Strâns legat de acest subiect este și cel legat de managementul timpului. Voluntarii proiectului au fost de părere ca aceasta tematică ar fi utila publicului larg, motiv pentru care acest articol transpune aspectele discutate în cadrul proiectului de solidaritate.

În privința tipurilor de învățare, Neacșu (2015) distinge un tip permanent, flexibil pe care îl compară cu învățarea tradițională, bazată pe memorarea prin repetare. Spre deosebire de aceasta, tipul permanent de învățare stimulează imaginația, creativitatea și gândirea critică, favorizând dezvoltarea intelectuală progresivă. Învățarea tradițională este centrată pe educator, însă tot mai multe sisteme educaționale aleg centrarea pe copil, vizând

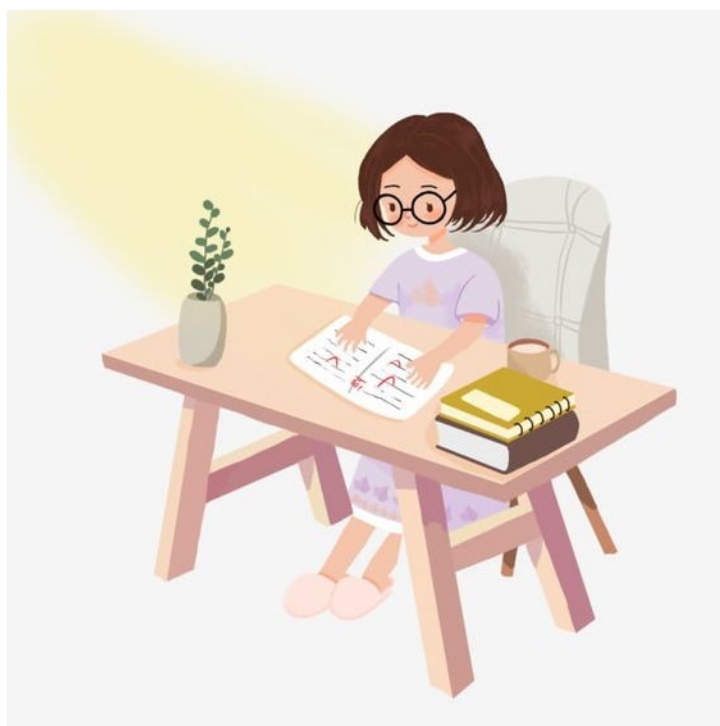
motivația intrinsecă și creșterea stimei de sine în defavoarea stimulării competiției cu ceilalți. Aceste noi sisteme își propun să lucreze la atmosfera lipsită de flexibilitate întâlnită în sistemele tradiționale, adesea integrând tehnologia în actul educațional și promovând un proces mental activ, cu realizare de conexiuni, diferit de învățarea disciplinară care se concentrează îndeosebi pe însușirea și respectarea normelor.



<https://ro.pinterest.com/pin/588142032609481307/>

Ca strategii de învățare, Dunlosky (2013) a identificat o serie de metode, între care interogația elaborativă, autoexplicarea, rezumarea, marcasele speciale, utilizarea cuvintelor cheie și testarea practică. Interogația

elaborativă are la bază întrebarea „de ce?” în urma căreia se formulează răspunsuri. Autoexplicarea în schimb indică conexiunea dintre cunoștințele însușite anterior și noile achiziții. Rezumarea presupune elaborarea unor sinteze bazate pe texte învățate. Sublinierile și marcaje speciale evidențiază prin culori materialul studiat, iar cuvintele cheie (mnemonicele) ajută memoria în asocierea schemelor mentale cu cele scrise. În final, testarea practică presupune aplicarea unei autotestări în urma parcurgerii materialului studiat.



<https://ro.pinterest.com/pin/447263806756014982/>

În ceea ce privește managementul timpului, planificarea în avans este o strategie de luat în considerare, iar folosirea unui orar sau a aplicațiilor cu această destinație poate ajuta organizarea, astfel încât să fructificăm la maxim timpul de care dispunem. Obiectivele SMART (specifice, măsurabile, tangibile, relevante și încadrabile în timp) sunt o opțiune de luat în considerare când realizăm planificarea activităților. Nu în ultimul rând, un plan sustenabil are în vedere și prezervarea resurselor. Din acest motiv, tehnica Pomodoro propune folosirea pauzelor progresive pentru creșterea motivației și conservarea energiei.

Procrastinarea este un element care de multe ori însoțește procesul de învățare. Ea se asociază cu perfecționismul și încrederea în sine. În depășirea ei poate fi de folos menținerea perspectivei asupra celui mai bun rezultat posibil, în opoziție cu un rezultat mai bun, dar intangibil în timpul de care dispunem. Pe acest subiect, website-ul Universității din Westminster propune următoarele ponturi pentru evitarea distragerilor:

- alegerea spațiului (lipsit de zgomot și distractori sociali)

- reducerea potențialelor întreruperi (de exemplu: laptop pe mod avion, telefon pe modul silențios)
- utilizarea unui temporizator pentru studiu (setat la 25 de minute în tehnica Pomodoro) sau diverse aplicații online
- învățați să spuneți “nu”: evitați să vă luați prea multe angajamente
- prioritizarea activităților urgente și importante (Covey, 2003)
- setarea scopurilor realiste
- recompensați-vă

Pe lângă toate acestea, practicarea compasiunii de sine pare să dea bune rezultate, fiind asociată cu succesul personal. Prin urmare, dacă planul nu a ieșit cum vă așteptați, recompensați-vă totuși pentru cel mai mic efort în direcția țelurilor stabilite și acest lucru va crește gradul de motivație în activitățile ulterioare.



<https://ro.pinterest.com/pin/795729827930343771/>

Spor la învațat!