

Kako brzo učiti? - strategije učenja



U ovom modernom vremenu, sve informacije su nam nadohvat ruke – jedan klik i znate sve što vas zanima. Vjerojatno ste već čuli i za mnoštvo **tehnika brzog učenja i pamćenja**, od korištenja različitih [mnemotehnika](#) pa sve do zajedničkog učenja s prijateljima.

Sve su to korisne **strategije učenja**, ali uvijek smo znatiželjni kada nam netko može ponuditi savjete **kako brzo učiti**. U nastavku teksta vam donosimo nekoliko zanimljivih strategija učenja, a možda neka od njih pomogne i vama.



Foto: Photosecrets

Kako brzo učiti? - tri glavne strategije

Već preko 40 godina stručnjaci nastoje doći do **učinkovitih i korisnih strategija učenja** koje će olakšati usvajanje informacija učenicima i studentima diljem svijeta. U nedavnoj studiji otkrili su da je uvođenje **tri glavna principa ili strategije učenja u učionicu** utjecalo pozitivno na brzinu učenja i usvajanja informacija kod učenika.

Stručnjaci smatraju da su **ponavljanje nakon pronalaženja informacija, razmak između učenja i neposredna povratna informacija** ključne strategije učenja.

1. Povratna informacija

Posebno korisnim se pokazalo davanje **neposrednih povratnih informacija**, a svjedoci smo da u brojnim školama i sveučilištima ovaj segment nije toliko prisutan. Naime, povratne informacije su **najveći izvor informacija koji je dovoljno moćan da poboljša našu izvedbu i usvajanje informacija**.

Osim što putem povratnih informacija možemo dobiti pohvalu koja nas motivira za daljnji rad i trud, također možemo odmah uvidjeti gdje smo pogriješili, koji je uzrok te pogreške te kako to ispraviti u budućnosti.

Ako vam je jako važno određene informacije brzo naučiti i zapamtiti, a vaši profesori nisu skloni davanju povratnih informacija, zamolite člana obitelji ili prijatelja da vam postavi nekoliko pitanja o sadržaju kojega učite ili jednostavno prezentirajte sadržaj i zatražite povratnu informaciju o točnosti onoga što ste naučili od osobe koja vas sluša. Na taj ćete način brže zapamtiti ono što ste naučili i upravo isprezentirali, a ujedno ćete i brže ispraviti pogreške i naučiti točne odgovore.

2. Razmak između učenja

Također se pokazalo da je **razmak između učenja**, odnosno uzimanje određenog broja pauza između učenja, povezan s bržim usvajanjem informacija i njihovim pohranjivanjem u dugoročno pamćenje. Primjerice, ako želite zapamtiti određene informacije samo za sutrašnji test, moguće je da ćete ih jednostavno „nagurati“ u kratkoročno pamćenje i nakon vrlo kratkog vremena zaboraviti. Drugim riječima, za nekoliko dana ili tjedana kada opet budete trebali te informacije, morat ćete ponovno učiti ono što ste zaboravili.

To ne samo da produljuje proces učenja, već otežava obradu informacija s obzirom na to da nema dubljeg razumijevanja. Nažalost, to je masovna praksa učenika i studenata. Za bolje i kvalitetnije učenje, potrebno je **ostaviti dovoljno vremena između učenja**. To može biti nekoliko sati, dva dana ili više, ovisno o vašim preferencijama i vremenu. No, nužno je da svaki put **ponovite** ono što ste prethodno učili, a tek onda krenete na učenje novog sadržaja.

3. Ponavljanje nakon pronalaženja informacija

Najbrži način da usvojite određene informacije jest da **dovoljno puta ponovite ono što pokušavate zapamtiti**. S obzirom na to da je najčešće u pitanju veći broj informacija, nikako ne smijete ovu strategiju učenja provoditi površno. Nakon što pronađete potrebne informacije, pročitate ih i shvatite na jednoj dubljoj razini, pokušajte ih zapamtiti korištenjem vlastitih metoda i tehnika pamćenja.

Stručnjaci smatraju da je najkorisnije **povezivati nove informacije s onima koje već znamo**. Što je sadržaj složeniji, važnije je koristiti analogije koje se podudaraju s konceptima koje ste već prije naučili i koje dobro razumijete. No, kako biste mogli novi sadržaj povezati s nečim što već znate, morate biti sigurni da ste dobro razumjeli novi sadržaj jer ako ga povežete s krivim analogijama, stvorit ćete jednu veliku zabludu koju je često teško ispraviti.

Stoga, prvo pronađite informacije, dobro ih pročitajte i pokušajte razumjeti, a zatim ih povežite s nečim što već otprije znate i što vam može olakšati prisjećanje istih.

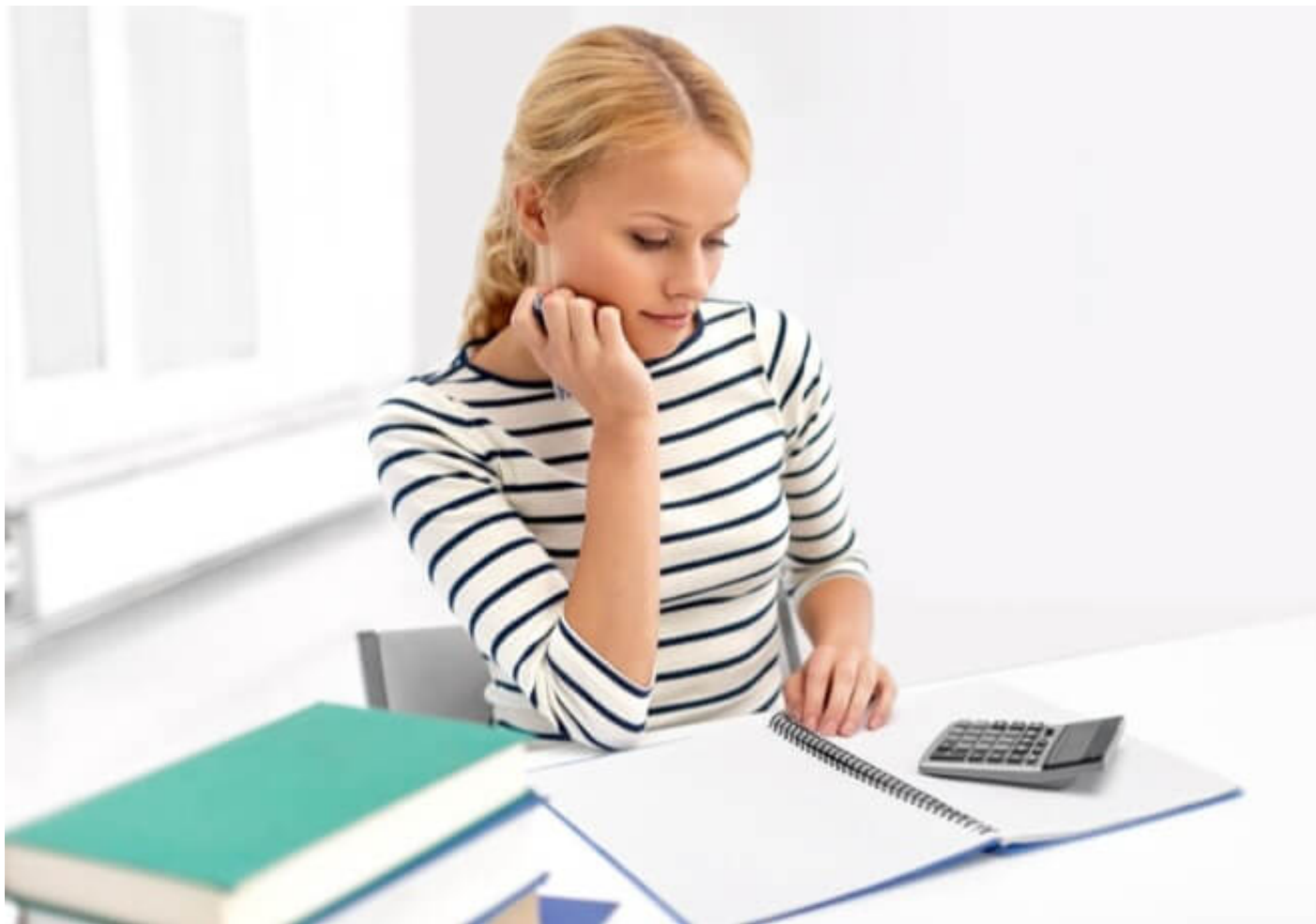


Foto: Photosecrets

Tehnike učenja i pamćenja

Osim navedenih strategija učenja, postoje i brojne druge tehnike koje vam tijekom provođenja ovih strategija mogu pomoći. U pitanju su savjeti za izradu [mentalnih mapa](#), palače sjećanja, smišljanje kratica i glazbenih pjesmica za učenje određenog sadržaja te brojne druge tehnike. Svaka od njih je **jedinstvena**, stoga morate biti svjesni da vam vjerojatno neće sve biti zanimljive i korisne.

Primjerice, ako niste glazbeno talentirani ili ako vam to ne predstavlja nikakvu zabavu, onda svakako smišljanje glazbenih pjesmica i melodija za lakše pamćenje određenih informacija kod vas nema nikakvog efekta. Zato si dajte truda i **isprobajte sve tehnike učenja i pamćenja** koje možete pronaći [ovdje](#), a nakon što pronađete onu koja vam najviše odgovara, pokušajte je primijeniti tijekom učenja i pripreme za sljedeći veliki ispit. Uz odabranu tehniku, pokušajte stalno provoditi gore navedene strategije učenja koje će vam pomoći da informacije bolje shvatite i zadržite u dugoročnom pamćenju.



Foto: Photosecrets

Kako bolje učiti i pamtiti? - 10 savjeta koji će vam sigurno pomoći

Ponekad ljudi zaboravljaju na zadovoljavanje **najosnovnijih potreba** prije bilo kakvog početka učenja. Naravno, kada je ispit blizu, a vi imate još 500 stranica za naučiti, nema dovoljno vremena za uzimanje razmaka od nekoliko dana između učenja. No, ako ste već u vremenskoj stisci ili ako jednostavno želite bolje naučiti i zapamtiti ono što se od vas traži, pokušajte usvojiti sljedećih nekoliko **savjeta** i zasigurno ćete uspjeti:

- **stres** – istraživanja su dokazala da stres izaziva neurofiziološke promjene u tijelu koji ometaju proces pamćenja i učenja što znači da ćemo u stresnim situacijama puno slabije pamtiti i učiti, stoga se potrudite usvojiti [strategije suočavanja sa stresom](#) kako biste se mogli smiriti, a zatim počnite s učenjem,
- **hrana** – bilo bi dobro da niste gladni tijekom učenja i da jedete kvalitetnu raznovrsnu hranu koja će vas zasititi i pružiti potrebne hranjive tvari, a ako želite nešto grickati tijekom samog učenja, preporučujemo [orašaste plodove](#) koji su ujedno korisni za bolji rad moždanih funkcija (npr. bademi, orasi),
- **voda** – osigurajte svojem tijelu dovoljne količine vode i prije i tijekom učenja, s obzirom na to da mozak puno bolje radi kada prima dovoljno tekućine i kada nije na rubu dehidracije,
- **vrijeme za spavanje** – ako želite određene informacije dobro zapamtiti, savjetujemo vam da se naspavate i osigurate svojem tijelu dovoljno sati sna s obzirom na to da ćete s manjkom sna vjerojatno biti iscrpljeni, umorni i pod stresom što negativno utječe ne samo na učenje, već na cijeli organizam,
- **fizička aktivnost** – brojna istraživanja su pokazala da redovita fizička aktivnost pomaže ljudima u boljem pamćenju i usvajanju informacija te većoj radnoj učinkovitosti i produktivnosti; stoga vam preporučujemo da redovito vježbate pa makar u kratkim pauzama od učenja,
- **relaksacija** – mnogi ljudi su prije samog početka učenja već u panici jer se boje da neće stići sve naučiti, stoga vam savjetujemo da se prvo smirite i opustite, a zatim si posvijestite da ćete dati sve od sebe kako biste stigli sve naučiti, ali i da nije smak svijeta ako i ne uspijete (bitnije je da ste živi i zdravi),
- **organizirajte se** – ako ste svjesni da morate učiti i provesti narednih nekoliko sati ili dana uz knjigu, onda organizirajte svoje vrijeme tako da vas ništa u tome ne ometa; javite svojim prijateljima da ste nekoliko dana zauzeti i da ne možete doći na druženja i kave, posložite prioritete i odgodite sve ono što vam neće pomoći u učenju,
- **okruženje** – ako vas gledanje drugih ljudi kako uče motivira i potiče na učenje, savjetujemo vam da odete učiti u knjižnicu; ako ste pak tip osobe koji voli učiti u udobnosti svoje sobe, onda pripremite vlastiti prostor za učenje, posložite

oko sebe sve knjige koje će vam zatrebati tijekom učenja kako ne biste gubili vrijeme na potragu za njima te uklonite sve distraktore koji vas mogu ometati u učenju (isključite internet i društvene mreže, ugasite zvuk na mobitelu, isključite televiziju i radio itd.),

- **slušajte svoje tijelo** - psihički procesi učenja su snažno povezani sa svim fizičkim procesima, stoga slušajte svoje tijelo i znakove koje vam daje tijekom učenja; ako osjetite glad - pojedite nešto, ako ste žedni - popijte vode, ako osjećate bol u leđima od dugotrajnog sjedenja - istegnite se; fizičkim iscrpljivanjem postićete kontraefekt i otežavate normalan rad psihičkih procesa,
- **nagradite se** - ako vam je potrebna motivacija za učenje u obliku nagrada, onda se nagradite, ali budite razumni i nemojte pretjerivati (put u Ameriku za polaganje jednog ispita nije razumna nagrada te vas vjerojatno neće motivirati kada znate da ćete je teško dobiti); razložite svoje učenje u nekoliko manjih ciljeva, a za svako ostvarenje cilja se nagradite (primjerice, nakon svladavanja prve tri lekcije, otiđite s prijateljicom na kavu ili pogledajte neki kratki film nakon kojega ćete nastaviti s učenjem).