

TEHNICI PENTRU ÎNVĂȚARE RAPIDĂ ȘI EFICIENTĂ

Mihaela BALIȚCHI , Margareta POCHIN

Universitatea Tehnică a Moldovei

Abstract: *Motivația învățării reprezintă fundamentul energetic dinamizator și direcțional al întregului proces de învățare. Ea este vitală pentru eficiența învățării, motivația reprezentând motorul întregului nostru comportament, deci și a celui de învățare. Cunoașterea rezultatelor, a erorilor mobilizează și orientează pe cel ce învață ducând la creșterea performanței și a preciziei în asimilarea cunoștințelor. Unul din factorii importanți care asigură controlul, dinamica și progresul în învățare, influențând direct sistemul motivațional al învățării, îl reprezintă cunoașterea permanentă a rezultatelor învățării. Acest factor acționează ca o sursă motivațională în procesul de învățare determinând sporirea gradului de activism al persoanei în raport cu sarcinile de învățare. Cu cât materialul prezintă interes și are o semnificație mai mare pentru fiecare dintre noi cu atât învățarea și memorarea sunt mai rapide și mai eficiente.*

Cuvinte cheie: *Învățare, informație, planificare, motivație, tehnici, cunoștințe, activitate, material.*

1. Dedicarea învățării pe tot parcursul vieții

Pentru a ajunge “în vîrf”, ai nevoie să te specializezi continuu, să înveți și să te autoinstruiești mereu. Mai exact, trebuie să fii dedicat învățării pentru tot restul vieții. Școala te învață multe lucruri, dar, din nefericire, nu te învață și cel mai important lucru: “CUM ANUME” să înveți. ARTA de a dobîndi noi cunoștințe – de a ți le însuși și de a le “integra” în ansamblul cunoștințelor pe care le posezi deja – este mult mai importantă și mai valoroasă decît cunoștințele în sine. Cu toate acestea, nivelul actual al cunoștințelor și aptitudinilor se perimează într-un ritm mult mai rapid decît oricînd înainte. De aceea, trebuie să studiezi continuu în domeniul tău de activitate, să fii mereu la curent cu tot ce e nou și ce mai apare în specializarea ta. Pentru a reuși să “ții pasul” cu evoluția din domeniul tău, dar mai ales pentru a ajunge și pentru a te menține în topul profesioniștilor din ramura ta de activitate, trebuie să fii foarte eficient în a dobîndi noi cunoștințe [6].

2. Creierul-fabrică de gînduri [5].

Creierul uman tînjește mereu după noutate – el caută permanent numai lucruri neobișnuite, ciudate, neașteptate, care ies în evidență. Astfel, creierul se ocupă numai cu lucruri interesante și înmagazinează doar informațiile care contează, eliminînd și ignorînd lucrurile obișnuite, normale, de rutină sau plictisitoare, pe care le întîlnește.

“Trucul” pentru a reține anumite informații – dar și pentru a te putea concentra, pentru a înțelege mai ușor și mai rapid un material nou, precum și pentru a-l reține timp îndelungat – este acesta: să-ți convingi creierul că aceste informații sunt deosebit de importante, chiar VITALE !

3. Tehnici de învățare rapidă și eficientă

Tehnicile de învățare au fost de fiecare dată modul cel mai accesibil și favorabil de exprimare a tuturor gîndurilor noastre. Cele mai importante sunt:

- Învață pe altcineva
- Vizualizează informațiile
- Pune-ți întrebări

Este important ca, atunci cînd le explici altora – și chiar și ție însuși – noile cunoștințe, să NU folosești exact cuvintele și formulările din textul inițial (cel pe care trebuie să-l înveți), ci să reformulezi textul cu cuvintele tale. Trebuie neapărat să elimini tonul formal și limbajul academic, dacă vrei să înveți cu adevărat. În schimb, trebuie să folosești un limbaj obișnuit și un ton conversațional, exact așa cum i-ai vorbi unui prieten drag.

Imaginile facilitează mult înțelegerea unui text și se memorează mult mai rapid decît cuvintele (imaginile îmbunătățesc cu pînă la 90 % capacitatea de înțelegere și memorare). De aceea, este bine ca să îți construiești cît mai multe scheme și diagrame structurate, pe baza noilor cunoștințe pe care trebuie să ți le însușești – scheme care să fie cît mai sugestive (să exprime relațiile, dependențele, dintre noțiuni) și (cuvintele-cheie să fie incluse în schemă, la locurile potrivite), eventual completate cu imagini sugestive.

Învățarea dirijată de întrebări este una dintre cele mai puternice și mai eficiente metode de învățare cunoscute vreodată. Se recomandă să folosești această metodă în studiul tău, fiind propriul tău profesor –

adică fiind atât profesor (îți pui întrebări), cât și elev (răspunzi la ele). Se recomandă să nu începi niciodată citirea amănunțită a unui text, fără a avea în gând o serie de întrebări la care dorești să obții răspunsuri [4].

4. Formula de învățare

Pentru a însuși cât mai rapid și eficient informația dorită, vă prezentăm care este formula de învățare, ea constă din următoarele puncte:

- Motivare pentru învățare
- Evaluarea performanței actuale
- Asimilarea de noi cunoștințe
- Dezvoltarea competenței prin practică
- Aplicarea celor învățate în activitatea zilnică [3].

5. Somnul și învățarea eficientă

Nivelul reținerii e mai mare după somn, decât după o perioadă de veghe. În plus, după 2 ore de somn, datele se reasează la fel de bine ca după 8 ore de somn. Noaptea cu somn adânc și odihnitor au ca rezultate mai multă energie, un sistem imunitar mai puternic, o stare generală mai bună și chiar o viață mai lungă. Și 8 ore pe noapte pentru fiecare dintre noi pot fi suficiente, dar e foarte probabil că uneori nu ajungi la acest număr de ore, din mai multe considerente [2].

6. Învățarea pasivă și activă, prezentată procentual în forma unei piramide, acțuind importanța lucrurilor, și anume:

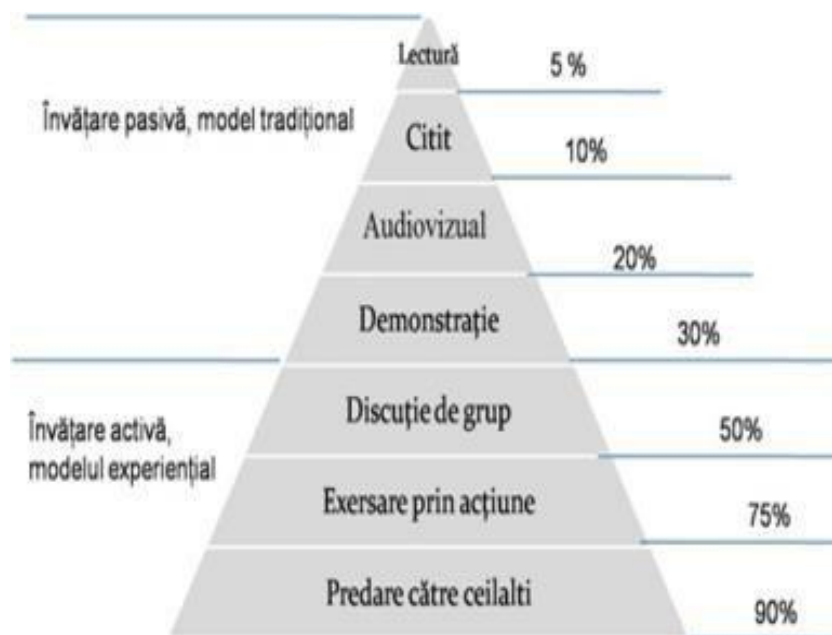


Fig.1 Învățarea activă și pasivă

De aici putem concluziona că o pondere mai mare o are învățarea activă și anume predarea către ceilalți, care este o metodă rentabilă de a însuși cât mai efectiv materialul, însă observăm că cea mai mică pondere o are învățarea pasivă și anume lectura. În era dezvoltării rapide a tehnologiilor moderne, putem cu certitudine afirma, că majoritatea populației, citește în formă electronică, pentru accesibilitatea înaltă.

Recomandări : Specialiștii au observat cu mare atenție care este diferența dintre cei care învață accelerat și cei care învață încet. Ei au extras următoarele caracteristici ale studentului performant:

1. Învățarea este percepută ca relevantă de cel/cea care învață.
Asigură-te că ești motivat(ă). Asigură-te că ai un motiv bun pentru orice înveți și conștientizează-l.
2. Este foarte focalizat în „aici și acum”.
Monitorizează gândurile-interferență și „ideile bune”. Dacă este necesar, notează separat ideile la care ai dori să te întorci mai târziu și continuă focalizarea pe acțiunea prezentă : învățarea.
3. Studentul este angajat total în procesul învățării .
Asociază -te total în procesul învățării.
4. Toate simțurile sunt implicate în procesul învățării .

- Întotdeauna folosește o metodă combinată de învățare vizuală , auditivă și kinestezică.
5. Feedback-ul este mai important decât succesul sau eșecul .
Fii îngăduitor cu propriile erori. Întotdeauna află ce învățătură poți extrage din rezultatul obținut (succes sau eșec).
 6. Studentul este în concordanță cu ritmul lui natural de învățare
Fă pauze bine gândite, chiar și atunci când învățarea funcționează bine.
 7. Procesează ceea ce se învață.
Alocă suficient timp pentru somn, astfel încât să procesezi ceea ce înveți .
 8. Efortul de învățare este recompensat frecvent .
Găsește căi creative pentru a te recompensa. Folosește des dialogul interior de încurajare. Separa învățarea în etape pe care să le poți gestiona cu ușurință și alocă recompense pentru parcurgerea fiecărei etape.

7. Concluzie

Motivația este un element cheie în pregătirea minții pentru învățare. Dacă, de fiecare dată când vă propuneți să învățați ceva, vă veți acorda câteva secunde pentru a vă răspunde la întrebarea: Care este scopul pentru care învăț acest material? Astfel, vă veți programa mintea să fie atentă și interesantă. Pentru a vă accelera memorarea, va trebui să acordați procesului de instruire un timp cât mai scurt. O modalitate prin care puteți face asta este eliminarea timpilor iroșiți cu reînvățarea lucrurilor deja cunoscute. Trebuie să vă focalizați asupra informațiilor noi. Descoperind care este modalitatea care predomină în cazul dumneavoastră în receptarea informației, veți utiliza materiale corespunzătoare și vă veți accelera învățarea, prin eliminarea barierelor inutile. Unii receptează informațiile preponderent pe cale vizuală, reacționând la scheme, culori, forme, texte scrise, aspectul persoanelor, chipul acestora etc. Alții sunt preponderent auditivi, având nevoie să citească cu glas tare sau să audă informația înregistrată, să audă muzica, efecte sonore, zgomote în fundal. O altă categorie receptează informațiile pe cale tactilă, prin pipăit, prin folosirea mâinilor și degetelor, prin percepții fizice sau emoționale

Bibliografie

1. <https://www.google.com/search?q=learning+pyramid&safe=active&espy=2&biw=1366&bih=667&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CBsQsARqFQoTCM72OrVmskCFcxYFAodhp0Ecw#safe=active&tbm=isch&q=piramida+de+invatare&imgrc=LhFkvfOKY6bjM%3A>
2. <http://sfatulparintilor.ro/familie-parinti/relaxare-si-wellness/importanta-somnului-si-sfaturi-pentru-un-somn-sanatos-si-odihnitor/>
3. <https://www.google.com/search?q=tehnici+de+invatare+rapida&biw=1920&bih=979&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQAUoAWoVChMI9mj3JSdyQIVg9oaCh1xkgxn#tbm=isch&q=formula+de+invatare&imgrc=IWwvOIMWZp0epM%3A>
4. <http://www.cheiasuccesului.ro/2014/09/3-tehnici-de-invatare-rapida-si-eficienta#axzz3rxuIRgoj>
5. <http://subiecte.citatepedia.ro/despre.php?s=creier>
6. Martin Schott. *Misterioasa putere a gândurilor*. Prima ediție , Germania 2005, p.14-27.