

“Naucz Się Uczyć”



Instytut
Maturalny

Realizacja:
Łukasz Trybun



Wstęp

Zacznijmy od tego, że system szkolny nie skupia się na uczeniu dzieci efektywnej nauki. Trzydziestoosobowe klasy, brak indywidualnego podejścia i pasywne przerabianie materiału, w efekcie krzywdzą zdolności edukacyjne dziecka i zamykają je w fałszywych przekonaniach.

Nadchodzę z dobrą wiadomością - nauka nie musi tak wyglądać! W rzeczywistości, jeśli zmienimy wadliwe podejście do uczenia się, które kojarzone jest z uczuciem nudy i robienia czegoś na siłę, to nauka staje się fascynująca.



Czy zachęciłem cię na tyle, abyś czytał lub czytała dalej? Jeśli tak, to świetnie się składa, ponieważ na kolejnych stronach pokażę ci metodę, która pozwoli ci na zmianę podejścia do nauki - oczywiście na bardziej pozytywne.

Każdy krok w przedstawianej przeze mnie metodzie jest kluczowy do osiągnięcia właściwego podejścia do nauki. Czy to oznacza, że nagle uzyskasz najwyższe oceny z każdego przedmiotu? Nie, ale będziesz wiedzieć, co robić, aby takie oceny osiągnąć. Zapraszam do lektury!

Optimal Work

Metoda Optimal Work została stworzona przez psychiatrę oraz wykładowcę na Harvard University, dr Kevina Majeresę. Dzięki zastosowaniu Optimal Work podczas nauki, przerabiany materiał staje się natychmiast najważniejszy, ponieważ poświęca się mu maksymalną ilość uwagi. Proponowana w tym artykule metoda, ma na celu nie tylko wykształcić poprawne podejście do uczenia się, ale także zwiększyć skupienie i produktywność. Wszystkie te efekty zamknąć można w dwóch słowach - efektywna nauka. Aby jednak osiągnąć te rezultaty, wpieryw trzeba przejść przez trzy kroki, które dokładnie opiszę w kolejnych rozdziałach. Pamiętaj, żeby po przeczytaniu tego artykułu, spojrzeć na nie całościowo.



Pierwszy krok to **Reframing**, który ma pozwolić ci osiągnąć o wiele głębsze i o wiele bardziej pozytywne podejście do nauki. Drugim krokiem jest **Mindfulness**. To dzięki niemu, podczas nauki będziesz mógł w pełni się skupić. Trzecim i ostatnim krokiem w Optimal Work jest **Challenge**, który

ma za zadanie uczynić twoją naukę osobistym i jednocześnie satysfakcjonującym wyzwaniem.

Poznałeś już wzór Optimal Work, więc teraz przejdźmy do wgłębiania się w schemat tej metody.

Reframing

Tak jak wspomniałem, reframing ma na celu zmienić twoje podejście na lepsze. Zanim jednak zaczniesz budować inne podejście, wpierw zastanów się - jakie posiadasz obecnie? Poświęć chwilę, aby odpowiedzieć sobie na poniższe pytania. Czy zaczynasz się uczyć tylko po to, aby "zrobić to, co musisz"? Co jest obecnie twoim głównym motywem, kiedy zaczynasz się uczyć? Czy postrzegasz uczenie się jako trudność? Kiedy poznasz już grunt, na którym stoisz, możesz zacząć wchodzić w reframing. Następnym razem, zanim zaczniesz się uczyć, zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie - jak mogę użyć tej sesji nauki, aby stała się ona dla mnie okazją? Pytanie jest otwarte, dlatego istnieje nieskończenie wiele odpowiedzi! Przykładowo, godzinna nauka nudnych równań z matematyki, może zostać postrzegana inaczej, chociażby jako okazja do nauczenia się czegoś niezbędnego pod bardziej skomplikowane zadania, które będą ciekawsze. Z kolei, omawianie epoki renesansu na lekcji polskiego może stać się okazją do zwiększenia pewności siebie, na przykład przez zgłoszenie się do tablicy. Kiedy zaczniesz postrzegać naukę, jako nieskończoną liczbę możliwości do własnej realizacji, chęć do podejmowania się jej momentalnie wzrasta. Tym samym, zaczynasz czuć większą więź z pracą, którą przerabiasz. Przestajesz być nią przerażony. Zaczynasz ją akceptować.

Czym jest zatem reframing? Znalezieniem okazji w wyzwaniu, którego się podejmujesz. Jeżeli tego dokonałeś to już zasługujesz na pierwsze gratulacje - właśnie udało Ci się dokonać przestawienia.

Podajmy konkretny przykład reframingu. Wyobraź sobie sytuację, w której dostajesz dwie jedynki z rzędu na egzaminach, które były dla Ciebie ważne, ale z jakiegoś powodu je zaniedbałeś. Dużo osób by się załamało i nie szukało żadnego wyjścia z tej sytuacji. Poprawka byłaby przymusem - zagrożeniem, z którym musisz sobie poradzić. Natomiast co gdyby znaleźć w tej frustrującej sytuacji okazję?

Reframing jest procesem odkrywania. Nie jest mówieniem sobie pozytywnych rzeczy w trudnych sytuacjach, jak: "Na pewno uda mi się poprawić te oceny, wszystko będzie dobrze". Takie rzeczy mogą być pomocne, ale nie dotyczą reframingu. Proces odkrywania musi być prawdziwy. W powyższej sytuacji, reframing polegałby na zaakceptowaniu porażki, uświadomieniu sobie własnej pozycji i wówczas - odnalezieniu okazji w nauce, która ma doprowadzić do poprawienia jedynek.

Jeśli postrzegasz poprawę ocen jako zagrożenie, które po prostu trzeba przezwyciężyć, to jest to krótkowzroczna perspektywa, polegająca na szybkim pokonywaniu przeciwnieństw losu.

Natomiast jeżeli na prawdę postarasz się znaleźć w tej sytuacji okazję, twoje nastawienie do problemu zmieni się na bardziej pozytywne. Tym samym, twoje podejście do nauki będzie łatwiejsze.

Autor tej metody, dr Kevin Majeres, tłumaczy to zjawisko na

podstawie działalności mózgu. Jeżeli mózg odczytuje coś, jako zagrożenie to podejmuje się instynktowych akcji, które mają je jak najszybciej usunąć. Nie wykorzystuje wówczas w pełni swojej inteligencji czy skupienia.

Pamiętasz, kiedy mówiłem o nudnych równaniach na matematyce, lekcji o baroku na polskim i dwóch jedynkach z egzaminów? Jeśli znajdziesz się w takich sytuacjach i będziesz postrzegać je jako zagrożenia, to twoje działanie będzie ograniczone do zrobienia "tego, co trzeba".

Znalezienie w tych sytuacjach okazji, zmienia dogłębnie twoje podejście, ponieważ wpływa na pozytywny odbiór tych zadań przez mózg. Dzięki temu, stajesz się chętny do działania i gotowy do zrobienia o wiele większej ilości materiału podczas nauki, niż mógłbyś zrobić bez reframingu.

Wyzwanie nr. 1

Kiedy następnym razem zaczniesz się uczyć, pomyśl jakie okazje możesz odnaleźć. Gdy uda ci się to zrobić, poczuj jak bardzo możesz się rozwinąć, przenosząc to na swoją pracę. Nie mogę się doczekać, aż zobaczysz jak niesamowite rezultaty przynosi reframing!



Instytut
Maturalny

Mindfulness

Niezależnie gdzie teraz jesteś i kiedy to czytasz, spróbuj proszę rozejrzeć się po twoim otoczeniu i wsłuchać się w dźwięki, które krążą wokół ciebie. Jeśli już to zrobiłeś to teraz wybierz jeden przedmiot lub dźwięk z twojego otoczenia i poświęć mu całą swoją uwagę przez 15 sekund.

Brawo! Właśnie wykonałeś krok w stronę mindfulness. Skupiłeś się na jednej rzeczy, tym samym rezygnując z nieskończonej liczby myśli i bodźców, które również mogłyby pochłonąć twoją uwagę.

Wiesz już zatem, że mindfulness to sztuka rezygnacji w celu skupienia się na jednym, teraźniejszym momencie. Jednakże ten element Optimal Work jest nieco bardziej złożony.

Udało ci się skupić na kilkanaście sekund, ale jeśli powtórzysz ten proces, to zobaczysz, że już po krótkim czasie, twoja uwaga zacznie być rozciągana przez natarczywe myśli.

Założmy, że postanowiłeś pouczyć się przez godzinę. Przy 40 minucie, zauważasz że twoja koncentracja się pogarsza przez chęć zobaczenia telefonu, pokusy odpisania komuś na wiadomość lub zobaczenia social mediów. Co wówczas powinno się zrobić? Użyć "kotwicy skupienia". Człowiek się naturalnie rozprasza. Nie ma sensu, abyś ty lub ktokolwiek inny się za to obwiniął. Jednakże kiedy taki moment się zdarzy, uratować cię może wspomniana kotwica.

Na czym polega jej koncepcja? Otóż za każdym razem, kiedy twoja wyobraźnia zacznie odciągać cię od teraźniejszego momentu, zacznij ponownie poświęcać uwagę czemuś,

co dzieje się teraz. Proponowaną "kotwicą skupienia" przez Kevina Majeresa jest skoncentrowanie się na wydechu. Ten prosty sposób pozwala przyjąć mindfulness taki schemat:

1. Zauważasz bodziec rozproszenia
2. Neutralizujesz go przez "kotwicę skupienia"
3. Delikatnie wracasz do podjętej się nauki, kiedy wróciłeś z wyobraźni do teraźniejszości

W tym miejscu warto powiedzieć, że za mindfulness kryje się wiele innych benefitów związanych z codziennym życiem, o których możesz się dowiedzieć na optimalwork.com.

Jednakże, wracając do tematu efektywnej nauki, mindfulness pozwala ci w pełni skupić się na jednym zadaniu równocześnie, dzięki czemu wyciągasz z niego tyle, ile się da. Unikasz chaotycznego podejścia do nauki, robiąc wszystko po kolei z ogromną skutecznością. W miarę czasu i pracowania w głębokim skupieniu, twój mózg tworzy silniejsze łącza neuronowe. Tym samym jego struktura przystosowuje się do pracy w skupieniu, co w długoterminowej perspektywie, pozwoli ci na łatwiejsze wchodzenie w mindfulness podczas nauki.

Możesz również praktykować mindfulness poza sesjami nauki, na przykład przez medytację! Wybór należy do ciebie, ale jedno jest pewne - mindfulness to umiejętność, którą możesz nabyć i która pozwoli ci efektywnie przerabiać materiały podczas nauki, blokując otaczające cię rozproszenia.

Poniżej masz moją praktyczną propozycję, którą możesz wprowadzić w celu zwiększenia mindfulness podczas nauki.

Wyzwanie nr. 2

Gdy podczas sesji uczenia się, dokonasz już reframingu, spróbuj oczyścić swoje miejsce pracy, wyłączyć telefon i skupić się na jednej rzeczy. Kiedy twoja uwaga zostanie rozproszona (tak na pewno będzie), to użyj "kotwicy skupienia" i przenieść uwagę na swój wydech, a później - delikatnie wróć do nauki. Gwarantuję, że ta sesja nauki będzie dla ciebie bardzo owocna!



Instytut
Maturalny

Challenge

Zastanówmy się. Masz już dobre podejście do nauki. Potrafisz wejść w stan głębokiego skupienia. Czego jeszcze potrzebujesz?

Oto moja odpowiedź na powyższe pytanie: Wyobraź sobie, że ćwiczysz strzelanie do celu. Podchodzisz sumiennie do treningów, a podczas nich, twoja koncentracja jest na najwyższym poziomie. Udaje ci się trafić w cel na tarczy z 15 metrów - nieźle, jak na start. Natomiast co dalej? Czy przesunąć tarczę do tyłu na wysokość 20 metrów? A może lepiej byłoby zostać przy 15 metrach, ponieważ to ci już zaczęło wychodzić?

Ostatni krok - challenge jest po to, aby twój rozwój się nie cofnął. Jeśli twój cel na tarczy zostałby na 15 metrach, to ograniczyłby cię do tej odległości. Zmiana podejścia oraz poziom skupienia nie byłyby w stanie przełamać ograniczającej przez tarczę bariery.

Challenge ma systematycznie zwiększać odległość celu. Innymi słowy, ma stawiać ci wyzwanie, które wymaga wysiłku, aby je zrealizować. Tym sposobem, nie zostajesz w miejscu. Zauważ jak często postrzegamy wyzwanie, jako zewnętrzny czynnik, z którym musimy się mierzyć. Co jeżeli zmienilibyśmy perspektywę? Wyzwanie, z którym się mierzysz, w tym przypadku nauka, nie musi być zewnętrzną przeszkodą. Możesz przenieść je z zewnątrz siebie do wewnątrz siebie. Brzmi trochę niepokojąco, wiem. Natomiast chodzi o to, abyś po znalezieniu okazji w nauce (reframing),

zaczął traktować moment edukacji jako wewnętrzne wyzwanie, które przez włożony w to wysiłek, uczyni cię lepszym i przybliży do twoich ideałów (challenge). Jak widzisz, reframing składa się na challenge, ale mindfulness ma równie dużą rolę. Kiedy masz wyznaczony cel (challenge), to musisz być w niego zaangażowany i w pełni skupiony (mindfulness). Wówczas realizujesz go z olbrzymią efektywnością.

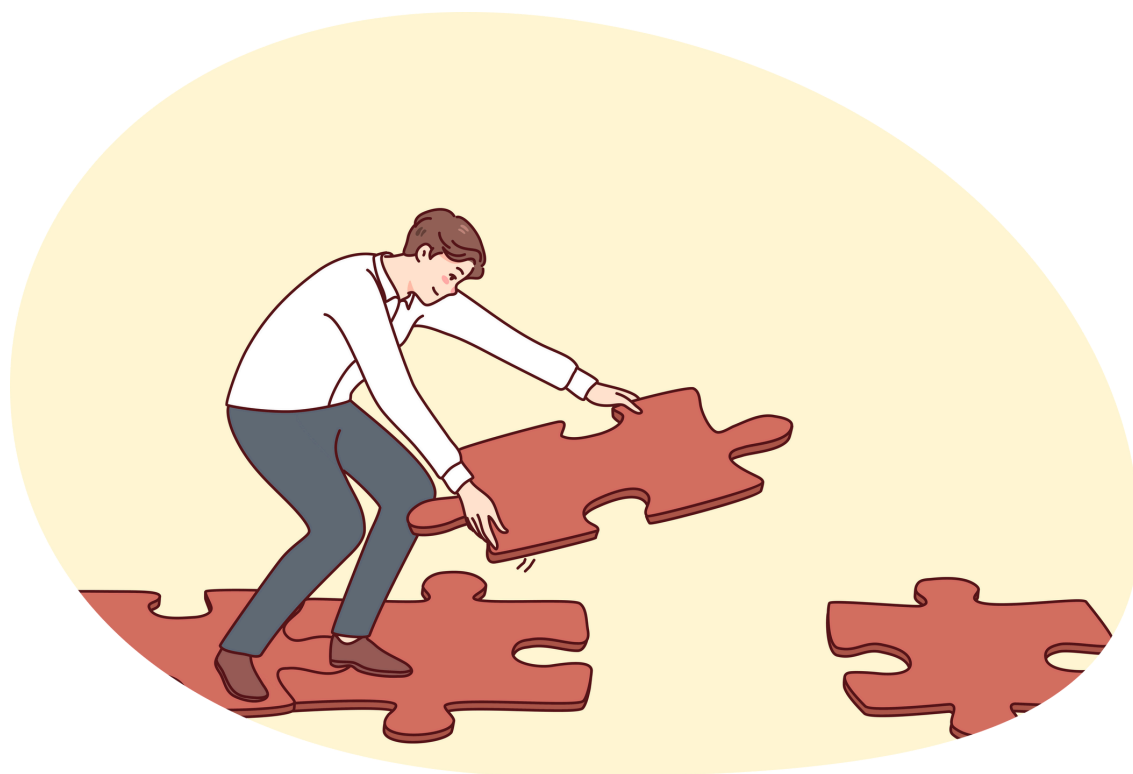
Kevin Majeres, jako psychiatra, podkreśla znaczenie neurobiologii w challenge. Wyznaczając sobie cel, do którego dążysz, twój mózg dostarcza Ci dopaminy i energii, aby zasilić podejmowanych się działań. Im bardziej wyzywasz siebie do działania i czym większy progres odnosisz, tym większy zasób energii dostajesz. Dlatego ten krok jest również kluczowy, co poprzednie dwa. Bez niego twój rozwój mógłby się łatwo zatrzymać, a co gorsze - cofnąć.

Mało tego, challenge pozwala ci wejść w stan, kiedy przy nauce stajesz się nieświadomie kompetentny. W angielskiej terminologii produktywności, takie określenie można byłoby przyrównać do słowa "workflow", czyli z skróconej definicji - stanu, w którym osoba pracuje z maksymalną efektywnością, czując jednocześnie, że czas płynie szybko i bez wysiłku. To optymalny stan świadomości, w którym wydajność i kreatywność są na najwyższym poziomie.

Kiedy wyznaczasz sobie challenge, nie myśl tylko o zrobieniu czegoś szybciej w określonej jednostce czasu. Szybciej nie zawsze znaczy lepiej. Zamiast tego, możesz użyć podejścia opisanego w poniższym wyzwaniu.

Wyzwanie nr. 3

Znajdź elementy i umiejętności, które mógłbyś rozwinąć podczas nauki. Może uczysz się w głośnej kawiarni, która jest obok cichej biblioteki? Dostrzeżenie tego elementu i zmienienie go na lepsze jest zrealizowaniem challenge. Kiedy dostrzeżesz już rzecz, którą możesz zmienić na coś lepszego - zaplanuj ją sobie. Zwizualizuj proces rozwoju i przenieś go na realizację. Znajdź niedoskonałości w twoim obecnym systemie uczenia się i zacznij je naprawiać. Z czasem, zaliczysz progres, który teraz może wydawać się wręcz niemożliwy.



Instytut
Maturalny

Zakończenie + Golden Hour

Zbliżamy się ku końcowi, jednakże zanim podsumuję ten artykuł, to powiem ci jeszcze o jednej kluczowej rzeczy. Golden Hour - właściwie cały ten artykuł dążył do momentu, kiedy przeczytasz te dwa słowa. Trzy kroki, które przedstawiłem ci w poprzednich rozdziałach, sprowadzają się do koncepcji golden hour, czyli sesji nauki, która zawiera reframing, mindfulness oraz challenge.

Wykorzystując techniki oraz wiedzę, którą ci dostarczyłem, możesz uzyskać to, po co tu przyszedłeś, czyli sposób efektywnego uczenia się. Golden Hour ma dostarczyć ci stan, w którym wykorzystujesz w pełni swoją inteligencję, skupienie oraz energię. Poza tym, Golden Hour ma cię uchronić przed rozproszeniami i dostarczyć ci poczucie zadowolenia, satysfakcji oraz sensu z wykonywanej pracy.

Golden Hour to trochę myląca nazwa, ponieważ sesja nie musi trwać godziny zegarowej. Sugeruję nieprzerwaną naukę od 45 do 90 minut, ale oczywiście to ty sam musisz sprawdzić, który format ci najbardziej odpowiada. Czas pomiędzy sesjami możesz wykorzystać na restart Twojej uwagi,

aby każda godzina była zgodna z poprzednimi założeniami!



Teraz dochodzimy do ważnego momentu. Wszystko, co przeczytałeś jak najbardziej pomoże ci w efektywnej nauce. Podejście opisane w tym artykule jest wręcz poniekąd wymagane, jeśli chcesz zamiast poczucia wypalenia, cieszyć się z wykonanej przez siebie pracy. Jednakże pamiętaj, że wszystko tworzone jest dopiero w praktyce. Wiedza nie zapewni ci dobrych wyników, ale sumienna praca w zgodzie z koncepcją Optimal Work, na pewno ci w tym pomoże. Istnieje jeszcze wiele rzeczy, które możesz poznać, aby uczyć się bardziej skutecznie. Różne techniki rozumienia materiału, zapamiętywania go, rozplanowywania godzin nauki - to wszystko jest również niezmiernie potrzebne. Jednakże, kończąc już mój wywód, osiągnąłeś cel, ponieważ nauczyłeś się uczyć. Rozszerzenia, o których wspomniałem mogą być wyzwaniem, które jeszcze bardziej poprawią twoją wydajność.

Natomiast po przeczytaniu tego artykułu, najlepszym ruchem, który możesz zrobić jest zaczęcie nauki:)

instytutmaturalny.com



**Instytut
Maturalny**



Instytut_Maturalny



Instytut Maturalny



Instytut Maturalny

Realizacja: Łukasz Trybun