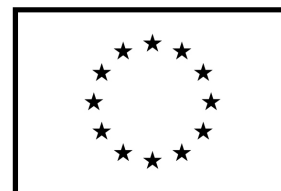




mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Iveta Mochňacká

Osobnostný manažment žiaka a zvládanie postojov k učeniu sa

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov, 2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr.Iveta Mochňacká

Kontakt na autora: Stredná priemyselná škola stavebná, Plzenská 10, Prešov
mochnacka@inmail.sk

Názov OPS/OSO: Osobnostný manažment žiaka a zvládanie postojov k učeniu sa

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2012

Odborné stanovisko vypracoval: PeaDr. Emília Lapčáková

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Úspešnosť, stres, strach, stratégia učenia sa, pozitívne myslenie, pamäť, postoje, psychika, preverovanie znalostí, mozog, logika, koncentrácia, dedukcia, rýchle čítanie, osobnostný manažment, mozog, mentálna príprava.

Anotácia

Túto prácu smerujeme ako pomôcku pre prácu nie len triednym učiteľom, ale všetkým, ktorí sú spolutvorcami osobnostného manažmentu žiaka. Učiteľ je faktorom, ktorý svojím postojom a vnímaním svojho zverenca – žiaka, môže napomôcť prekonať problém s učením a naviesť ho na cestu úspechu. Tak sa aktívne podieľa na jeho ceste životom, podporí jeho rozvíjajúcu sa osobnosť a pomôže mu vybudovať si vlastný osobnostný manažment.

Príklady, tipy a návrhy z praxe by mohli napomôcť úspešne zvládnuť a zefektívniť osobnostný manažment, ktorého súčasťou je učenie sa, zapamätanie si veľkého množstva informácií, nestratiť sa v kope textu, poznať prácu s emóciami a učenie sa, problémy s koncentráciou, optimálnou stratégiou učenia sa a chápania učebnej látky, pamäťové stratégie, ukladanie do pamäte, práca s mentálnou mapou a pod.

Práca je vhodná aj pre učiteľov občianskej náuky a etiky, ktorí majú k tejto problematike najbližšie, a to z hľadiska obsahu a rozvoja ich kompetencií.

Okrem preverovania a hodnotenia žiackych výkonov, je aj posudzovanie efektívnosti práce škôl i jednotlivých učiteľov ich súčasťou. Problematika preverovania i hodnotenia žiackych výkonov bola a je zdrojom väčšiny konfliktov, ktoré vznikajú medzi učiteľom a žiakmi, medzi učiteľom a rodičmi. Problematika hodnotenia žiackych výkonov najviac zaujíma spoločnosť a na základe hodnotenia sa rozhoduje o ďalšom osude žiakov a zasahuje najcitlivejšiu sféru človeka ako takého.

OBSAH

Úvod

1	Konanie z hľadiska postojov	6
1.1	Mentálna príprava žiaka z hľadiska psychiky k úspešnému zvládnutiu preverovania znalostí.....	6
1.2	Stres a blokovanie vedomostí	7
1.3	Stres a strach	8
1.4	Stres a preverovanie znalostí.....	9
1.5	Test stresu.....	10
2	Ako zvládať stres a strach	12
2.1	Vedomé asociačné myslenie	14
2.2	Osobnostný menežment a učenie sa	15
2.3	Dve tváre mozgu	17
2.4	Mozog a problémy s učením	18
3	Učenie z pohľadu zmyslového vnímania	20
3.1	Mozgový džoging	20
4	Spôsoby učenia sa	23
5	Doporučenia pre zefektívnenie učenia, zapamätanie si veľkého množstva informácií a nestratiť sa v texte.....	26
6	Selekcia a štúdium	29
7	Tipy metód a techník učenia sa	31
8	Pamäť	32
8.1	Logika a dedukcia	34
9	Mentálna mapa	35
10	Pozitívne myslenie	36
11	Predstavivosť – vizualizácia	39
	Záver	40

ÚVOD

Naviest' žiaka, aby sa dokázal vnímať, spoznávať a tak si uvedomiť i zároveň pracovať na svojich rozhodnutiach a spôsoboch myslenia v rámci celostvosti jeho osobnosti, je úlohou nás učiteľov. Vybrali sme si toto povolanie, či lepšie povedané, dali sme si túto celoživotnú úlohu – stať sa spolutvorcom osobnosti žiaka.

Každá nová generácia by mala ovládnuť spôsoby využitia všetkého, čo zanechali ako kultúrne dedičstvo predchádzajúce generácie, tiež získať spôsoby ako zdedené zmeniť, aby sa mohli tvoriť nové spôsoby činnosti a nanovo meniť podmienky. Kultúrne bohatstvo spoločnosti transformované do obsahu výučby, sa učením premení na vlastníctvo osobnosti. Okrem hodnôt založených sociálnou kultúrou, sú hodnoty, ktoré sú výsledkom "múdrosti organizmu" - kultúra vlastného ega (vlastného Ja). Človeka treba nasmerovať, aby poznal, že okrem vonkajšieho sveta, existuje ešte svet vnútorný.

V tejto práci sa snažíme poskytnúť operatívne fakty, ktoré možno využiť v reálne sa vyskytujúcich situáciách. Hlavnou úlohou edukačného procesu je v najväčšej miere dôležité javy analyzovať a všímať si súvislosti medzi nimi. Preto si myslíme, že je potrebné pri výučbe zadávať vhodné, predovšetkým problémové úlohy, ktoré poskytujú svojim riešením široké spektrum poznávania vlastnou činnosťou.

Pri získaní určitých vedomostí je dôležité žiaka naučiť ich využívať, a to hlavne premeniť ich na zručnosti – čo znamená - správne, čo najrýchlejšie a s najmenšou námahou vykonať určitú činnosť. Zručnosti vznikajú na základe vedomostí, ale spolupôsobia osvojením. Sú podmienené do určitej miery vrodennými predpokladmi, ale dosahujú sa hlavne precvičovaním pri reálnych situáciách.

1 Konanie z hľadiska postojov

V našich životoch prežívame úspechy a neúspechy. Naše neúspechy vnímame často spôsobom urážania sa, hnevania sa, obviňujeme seba, ale aj iných, trpíme pocitmi viny a žiaľu. Všetky tieto negatívne pocity nám ubližujú, zraňujú nás, a preto sa neúspechov bojíme. Strach z neúspechu nám berie odvahu riešiť problém znova a novým spôsobom. Je dobré si uvedomiť, že s chybami a pádmi sa človek naučil chodiť, rozprávať, poznávať svet a ľudí okolo seba. Pády, neúspechy a krízy nás vyzývajú zmeniť starý zvyk, začať niečo nové, možno zaujímavejšie. Je preto dôležité zmeniť svoj postoj k neúspechom a chybám, ktoré robíme.

Naučili sme sa zlú známku vnímať ako zlyhanie, neschopnosť alebo hlúposť. Ona iba ukazuje, kde potrebujeme pomôcť, niečo doplniť a práve tento jej pozitívny fakt nás môže vyburcovať k zdokonaleniu. Zvyčajne sú žiaci za ňu kritizovaní, trestaní a postupne začínajú cítiť strach z neúspechu, zlých známok, učiteľov a rodičov. Nemôžu sa pokojne učiť, tvoriť, komunikovať, pretože strach to nedovolí. Strach, akoby priťahoval iba neúspechy a vytvára sa začarovaný kruh, väčší strach a viac neúspechov. Určitou obranou reakciou organizmu je otupenie a znečítlivenie voči takto nahromadeným stresom. Navonok to môže pôsobiť ako ľahostajnosť, nezájem alebo aj tvrdohlavosť, za ktoré sú znova kritizovaní.

Kto chce docieľiť určité účinky, mal by najskôr vytvoriť zodpovedajúce príčiny. Keď sme ochotní rozvinúť v sebe sily optimisticky naladené voči životu, môžeme skutočne sami určovať okolnosti svojho života. Nevyhnutná zmena vnútorného postoja – zmena osobnostného manažmentu, bude možno najskôr spôsobovať veľkú námahu a mnohým bude pripadať obtiažna, ale je nevyhnutná. Ak chceme, aby v našich životoch zvíťazili optimistické a tvorivé sily, vyžaduje to nasadenie celej našej osobnosti, lebo len tak dosiahneme optimálne výsledky.

Všetko, čo potrebujeme - už odpradáva nosíme v sebe. Miliónom žiakov by pri ceste za vedomosťami pomohla jedna dôležitá vec – keby sa naučili správnym spôsobom zvládať svoj strach a tým aj vyvolaný stres.

Dvaja rovnako nadaní žiaci s rovnakými vedomosťami môžu často stresujúci proces zvládať presne opačne. Kým sa z jedného stane sebavedomý a úspešný „dospelák“, u druhého snaha vyniknúť a uplatniť ozajstné znalosti sa môžu zmeniť - utopiť v jeho negatívnych pocitoch zo stresu. Často sa v praxi stretávame u žiaka s postojom strachu už pri zaznení slov – skúšanie, písomka, test – jednoducho - preverovnie znalostí. Táto forma asociácie – myšlienka strachu, okamžite prebleskne hlavou. Reakcia je vyvolaná programovaním istých skúseností, prípadne prijatím strachu iných.

Ako príklad uvedieme slovo zubár - okamžite sa u 90% populácie objaví myšlienka bolesti a následne strachu. Tento aspekt mysle je druhom skúsenosti, ktorou sme prešli. Preto sme si daný okamih – skúsenosť, spojili so slovom a následne funguje asociácia pocitu či emócie, ktoré v nás vyvolajú daný aspekt - stres.

Obdobná emocionálna následnosť sa spája u mnohých žiakov. Pritom sa nič mimoriadne nedeje. Vieme, že pokiaľ žiak danú oblasť učiva zvládol – učil sa správne, nie je dôvod obávať sa. V prípade, že učivo nemá žiak osvojené, potom je to problém, ktorý sa však dá riešiť a myslíme, že ide len o prístup či postoj jednotlivca sámého voči sebe – navodenie správneho osobnostného manažmentu.

1.1 Mentálna príprava žiaka z pohľadu psychiky, so zameraním k úspešnému preverovaniu znalostí

Prírodné vedy v uplynulých desaťročiach jednoznačne dokázali to, čo už odpradáva vedeli mudrci tohto sveta. Jednoducho nenájdeme nič, čo by nebolo vytvorené z tejto základnej energie: *"myšlienky, city, hmota"*. Všetko sa skladá z rovnakej základnej energie. Preto je nám teraz jasné, prečo obyčajnou silou svojich myšlienok, môžeme meniť a ovplyvňovať svoju osobnosť, svoje životné okolnosti, ba dokonca dianie, ktoré je na nás zdánlivo nezávislé. Každá energia mení svoje bezprostredné okolie. Ak teda sústredene zameriame silu svojich myšlienok na nejaký cieľ, skôr či neskôr, tento cieľ dosiahneme.

Nič však nevzniká z ničoho, to je zákon prírody. Kto nič nerobí, ten ani nič nedosiahne.

Z tejto zákonitosti vyplýva, že každá aj veľmi „nepatrná“ akcia, každé jednanie, zákonite vyvoláva rovnocennú reakciu, ktorá akcii zodpovedá. V tomto vesmíre sa žiadna energia nestráca. Aj každá z našich myšlienok je „akciou“, ktorá v našom okolí vyvoláva reakciu a má zodpovedajúci vplyv na náš ďalší krok v živote. Ak si túto súvislosť uvedomíme, spoznáme, aké nesmierne tvorivé – ale aj deštruktívne – schopnosti sú človeku dané. Avšak tú časť stvorenia, ktorá je nám „najbližšie“, by sme si mali zvláštnou mierou privlastniť a starať sa o ňu, totiž o nás samých. Pred problémy a ťažkosťami nás nestavia život ako taký, ale naša nevedomosť, v ktorej žijeme. Akonáhle sa však naučíme cielene využívať svoje schopnosti a rozvíjať ohromné sily v sebe, spoznáme, čo znamená: - byť tvoriví. Ak chceme pomôcť svojim zverencom – žiakom, mali by sme ich najskôr podnietiť k preskúmaniu svojich návykov v myslení a spôsoboch správania sa. Ak doteraz nedosiahli úspech, aký si želajú, mali by sa najskôr spoznať, aby sa mohol od základu zmeniť aj ich život.

1.2 Stres a blokovanie vedomostí

STRES je automatická reakcia každého živého organizmu, ktorá v tele spúšťa reťazovú reakciu na okamžité uvoľnenie energie a sily, ktorá ho pripraví na "boj alebo útek", a tým aj prežitie. V histórii vývinu všetkého živého na našej planéte táto reakcia "boj - útek" mala pozitívny význam a znamenala vlastne život alebo smrť. Vďaka nej sa zachoval život na tejto planéte. Signálom, ktorý spúšťa stresovú reakciu, je strach. Ak mozog a následne telo zaregistruje strach a situáciu zhodnotí ako nebezpečnú, prepne na "automatického pilota", ktorý reaguje rýchlo a aj rýchlo hľadá najlepšie možnosti na prežitie, pretože nie je čas na „premýšľanie“. Obranný mechanizmus ľudského tela v strese zablokuje vnímanie nebezpečnej situácie cez zrakové alebo sluchové kanály a riadenie preberá ľavá mozgová hemisféra. Blokuje sa vedomé rozhodovanie a myslenie. Kontrolu preberajú inštinkty a dlhodobo ukladané skúsenosti. V stresovom stave sa posilní činnosť srdca, pľúc, určitej časti mozgu a zvýši sa napätie svalov, ktoré sú pripravené k akcii.

Fyzickým bojom alebo útekem sa pripravená energia spotrebuje a napätie uvoľní.

Naša civilizácia nám však pripravila modernejšie stresové situácie, ako sú skúšky, písomky v škole, konflikty doma, medzi kamarátmi, či televízne horory. V týchto situáciách nám "fyzická" reakcia boj-útek, až tak nepomôže.

Skúsme si predstaviť situáciu - príklad z praxe :

Žiak sa dozvie, že zajtra píše dôležitú polročnú písomku. Mozog zaregistruje strach a spustí stresovú reakciu "boj - útek". Ak je žiak typ, ktorý reaguje bojom, bude sa ešte do noci učiť,

chce to „ešte“ zvládnuť a do školy pôjde nevyspatý a vyčerpaný. Ak je žiak typ, ktorý reaguje útek, nechá to tak, pretože sa to už nedá doučiť. Spí, ale nepokojne, bojí sa a ráno má možno bolesti brucha a zvýšenú teplotu. Pravdepodobne jeho výsledky nebudú také, aké by boli v situácii bez časového stresu a bez napätia. Pôvodne pozitívny účel reakcie "boj - útek", ktorý mobilizuje našu energiu a zvyšuje naše napätie, sa zmení na škodlivý. Nahromadená energia a napätie zostáva v tele a telo sa nemôže dostať do rovnováhy. Vtedy je nutné prebytočnú energiu spotrebovať pohybom a napätie uvoľniť relaxačnými metódami. Nebezpečný sa stáva stres, keď ideme z jednej stresovej situácie do druhej a telo nemá možnosť obnoviť svoju rovnováhu.

Dochádza k energetickému preťaženiu a hromadeniu fyzicky nevyužitej energie a napätia, ktoré sa postupne začnú prejavovať rôznymi zdravotnými ťažkosťami.

Príklad z praxe :

Ráno ide žiak do školy so strachom, ktorý môže mať rôzne príčiny - skúšanie, známky, učitelia, šikana a podobne. Poobede má strach z reakcie rodičov alebo si večer pozrie televízny program, kde náhodou uvidí napr. krvavú scénu. Náš tzv. „biologický počítač“ zaregistruje krv a možno nájde situáciu, keď sme ako dieťa prežívali strach pri odbere krvi. My sme na to dávno zabudli, ale „on“ – náš osobný počítač – podvedomie, si ju pamätá a automaticky spustí stresový obranný mechanizmus - dodá energiu, zvýši napätie svalov a z nahromadeného napätia si možno ohrýzame nechty, či nevedome sa nám potia ruky...a podobne.

Tréma a strach, ktorý pravdepodobne prežíva žiak aj v škole, sa však aktivizuje a následuje to isté - „prepnutie na automatického pilota“ a nastáva blokovanie časti myslenia. Tým aj všetkého, čo sme sa doma naučili.

1.3 Strach – stres – produkcia chemickej látky- kortizolu v mozgu

„Vedci zistili, že kortizol, ktorý produkujeme pri reakcii na stres, môže súvisieť s nízkym výkonom, napríklad pri písomke, ale môže aj prispieť k úspechu – podľa toho, v akom rozpoležení je žiak na začiatku skúšky, písomky či testu – záleží na tom, čo si volíme – „strach alebo úspech“, hovorí Sian Beilock. (Sian L. Beilock je docentkou na katedre psychológie na University of Chicago. Získala BS v poznávacej vede od University of California, San Diego v roku 1997 a Ph.D. v odbore - psychológia športu a učenia a kognitívnej psychológie z Michigan State University v roku 2003, za skúmanie kognitívnych a nervových procesov riadiacich zručnosti úspechu a neúspechu u rôznych typov úloh, ako aj výkon prostredia a úroveň odborných znalostí u žiakov a študentov vyššieho vzdelávania).

Možno si sami často spomenieme, že pred veľkou skúškou sa nám potili ruky, zvieral žalúdok, srdce sme cítili až v krku a zrazu sme si nevedeli vybaviť odpoveď na otázku, ktorou sme si boli istí ešte pred pár okamihmi. Presne toto je negatívna reakcia na stres, ktorá prinesie zlý výsledok – napriek tomu, že sme sa dlho a poctivo učili. Do testu sme nenapísali takmer nič alebo len dohady, čo má zasa za výsledok zlé hodnotenie.

Pravdepodobne sme si vybrali reakciu - „strachu zo zlyhania“.

Prečo aj talentovaní zlyhávajú?

Sian Beilock (an associate professor in the Department of Psychology at The University of Chicago), si zvolila aj skupinu talentovaných žiakov a ich zlý výkon. V novej štúdii spolu s kolegami skúmali súvislosť neúspechu v matematickom teste s pracovnou pamäťou, matematickou úzkosťou a kortizolom v slinách.

Pracovná pamäť je mentálna rezerva, ktorú používame na spracovanie informácií a hľadanie riešenia - napríklad pri testoch.

Matematickou úzkosťou nazvali strach alebo obavy, ktoré sa objavujú pri premýšľaní o písaní testu z matematiky.

Kortizol je hormón produkovaný nadobličkami a súvisí so stresovými zmenami v tele.

1.4 Stres a preverovanie znalostí

Skúsme sa zamyslieť, ako často bývame chorí v priebehu školského roka, aké ťažkosti mávame už večer alebo ráno pred niečím dôležitým. Koľko žiakov býva v triede chorých, keď sa blíži polrok alebo koniec školského roka – teda **obdobie skúšok**.

Obranný stresový mechanizmus má totiž dopad na celkový zdravotný stav. Ľudský organizmus pozná iba dva stavy, **stav uvoľnenia a relaxácie**, kedy je v rovnováhe a **stav napätia a nepokoja**, ktorý vyvoláva jeho nerovnováhu.

Ak sa naše telo nachádza v stave relaxácie, nemôže byť súčasne v stave napätia a stresu, tieto dva stavy sa navzájom vylučujú. **Striedanie týchto dvoch stavov, však znamená neustále narušovanie rovnováhy organizmu, čo spôsobuje oslabenie jeho odolnosti a obranyschopnosti.**

Medzi prvé fyzické signály dlhšie trvajúceho stresu patria: **bolesti brucha, hlavy, chrbtice, nespavosť, a pod.**

V psychickej oblasti sú to zmeny nálad, podráždenosť, napätie, ale aj agresivita. Ak tieto príznaky neberieme vážne, postupne sa objavia ochorenia, ako sú alergia, astma, obezita, zajakavosť, tiky alebo depresie. Tieto choroby sa môžu striedať alebo sa vzájomne kombinujú. Príčina je totiž v tom, že náš „počítač“ –mozog, má stále uloženú informáciu o strachu, ktorá je jednou z príčin ťažkostí. Svalové napätie pri strese napríklad zo skúšania, písania testu či písomky, znižuje pohyblivosť, koordináciu pohybov, ale aj pružnosť chrbtice. Blokované zmyslové vnímanie zhoršuje celkovú orientáciu, spôsobuje chybné odhadovanie situácií, vzdialeností, umiestnenia predmetov v priestore, prejavuje sa aj zhoršeným čítaním či porozumeniu textu.

V čom je „tajomstvo“ strachu?

Príroda nás vybavila aj na prežitie zložitých situácií tak, aby sa život na planéte zachovával ďalej. Miliónmiliónmi rokov trvajúcim vývojom vytvorila „biopočítač“, ktorý spracoval každú nebezpečnú situáciu a uložil ju do pamäte. Napríklad : bojíme sa výšok, ohňa, krvi, tmy, hadov, psov, ľudí, ktorí nám nikdy neublížili. Základom mnohých strachov sú pamäťové informácie našej minulosti, spustené našimi vlastnými zážitkami. U nás je najznámejšia a najpoužívanejšia metóda ONE BRAIN - JEDNOTNÝ

MOZOG. Názov je odvodený od ideálneho fungovania mozgu, kedy pravá a ľavá hemisféra, ale aj predná a zadná časť dokonale spolupracujú. Pôvodne vznikla táto metóda s cieľom riešiť poruchy učenia, čítania a písania. Následne sa však spontánne riešia aj mnohé zdravotné ťažkosti, ktoré sú spojené s poruchami učenia.

Základom tejto metódy nie je liečenie, ale nájdenie a uvoľnenie strachu, ktorý je príčinou rôznych blokov v oblasti zmyslového vnímania a následne spolupráce oboch mozgových hemisfér. Tým aj energetickej rovnováhy ľudského tela.

Často máme pocit, že sme „až také“ stresujúce situácie neprežili alebo na mnohé sme zabudli. Naš mozog - počítač ich však nevymazal. Pamätá si všetky pády, úrazy a s tým sú spojené aj napríklad prvé zážitky z nemocnice, či zážitky v jasliach alebo v škôlke.

Teraz sa trochu môžeme zahrať a sami si overiť, ako sme na tom so stresom.

Ponúkame praxou osvedčený TEST :

1.5 Test stresu

Odpovedajte na každé z nasledujúcich vyjadrení. Označte si vždy tú odpoveď, ktorá vás najväčšmi vystihuje. Pracujte plynulo a dlho nerozmýšľajte!

Svojim odpoveďami nižšie uvedeného typu, udeľte nasledujúce body:

- „vôbec neplatí“ = 1 bod
- „častočne platí“ = 2 body
- „zväčša platí“ = 3 body
- „celkom platí“ = 4 body

1. Trápi ma, že moja telesná hmotnosť neustále kolíše.
2. Neustále sa snažím byť lepší (ia) než ostatní.
3. Znamená pre mňa veľa, keď moju prácu uznávajú a chvália.
4. Občas, keď sedím pri svojom písacom stole, klopkám prstami po doske alebo pokyvujem nohami.
5. Trápia ma náhle bolesti chrbta.
6. Chcel (a) by som vybavovať viac vecí súčasne.
7. Čoraz častejšie cítim zvieranie alebo bolesť u srdca.

8. Takmer sa neviem poriadne uvoľniť. Ešte aj po dlhom spánku sa cítim ako dolámaný (á).
9. Hoci som veľmi unavený (á), celú noc nemôžem spať.
10. Keď rýchlo vstanem, pociťujem mdloby.
11. Často mávam depresívne pocity.
12. Cítim zvláštny vnútorný nepokoj.
13. Trpím nechutenstvom.
14. Počas víkendov rád (rada) chodím do zábavných parkov.
15. Nie som schopný (á) sledovať ani len vetu bez toho, aby som nemusel (a) partnera prerušiť.
16. V poslednom čase som nedodrжал (a) takmer ani jeden termín.
17. Dopravná zápcha ma vždy privádza do zúrivosti.

18. Vôbec neznášam kritiku.
19. Niekedy sa mi žiada poriadne si zanádať.
20. Keď sa cítim vohnaný (á) do úzkych, stávam sa agresívnym (ou).
21. Znervózňuje ma, keď musím na niekoho čakať.
22. V poslednom čase sa neustále rozčuľujem kvôli maličkostiam.
23. Keď mi je téma rozhovoru trápna, červenám sa.
24. Keď sa s niekým pohádam, zvyčajne som ešte dlho potom rozladený (á).
25. Keď si raz vytýčim smer, už ho nemením.
26. Počínaniu iných zvyčajne nedôverujem.
27. Mám sklón prepínať, aj keď sú moje sťažnosti oprávnené.
28. Ostatní ma znervózňujú.
29. Mám sklón svoje city navonok neprejavovať.
30. S mnohými vecami si robím zbytočné starosti.

Vytvorte si celkový súčet všetkých bodových hodnôt. Mali by ste získať najmenej 30 bodov. Najvyšší dosiahnuteľný počet bodov je 120 bodov.

Vyhodnotenie :

30-52 bodov

Žijete pokojne, vyrovnané. K problémom pristupujete mierne, bez falošnej ctižiadostivosti. Váš príslovečný pokoj a rozvážnosť vám možno závidieť. Predsa vám však hrozí isté nebezpečenstvo - máte sklón pozeráť sa na svet cez ružové okuliare.

53-75 bodov

Váš život je aktívny, vzrušujúci a zaujímavý. Pozitívne i negatívne činitele stresu sú vyvážené. Dosiaľ všetko držíte ešte v rukách. Na veľké výzvy však už nemáte síl. Musíte teda dôkladne preskúmať seba aj svoje spoločenské prostredie. Nedajte sa vtiahnuť do niečoho, čo by vás potom mohlo zaťažovať.

76-97 bodov

Život sa pre vás do veľkej miery zmenil na boj o čas, šance a body. Niekedy vás okolnosti tlačia k múru. Veľmi vám dáva zabráť vaša ctižiadosť, konkurenčný tlak a závislosť od mienky iných. Cítite, že život zasahuje až do vašej podstaty a ohrozuje vaše zdravie. Ak budete aj naďalej takto pokračovať, dosiahnete síce veľa, ale plody svojej práce nebudete môcť vychutnať. Zmiernite teda tempo a pokúste sa vyhnúť hádkam, hnevom a priveľkým očakávaniam vzhľadom na seba.

98-120 bodov

V súčasnosti je váš život samý zhon a práca. Vaše telo aj duch pracujú na plné obrátky. Okamžite skončíte s týmto trvalým stresom. Jeho hladina, v ktorej sa teraz nachádzate, vážne ohrozuje vaše zdravie. Tým sa aj vaše ciele stávajú zbytočnými. Mali by ste si rýchlo osvojiť niektorú z relaxačných metód.

Určite ste odpovedali úprimne a vyšiel vám určitý výsledok. Takýto typ testov dávajú často budúci zamestnávateľia. A tam by sme nemali odpovedať, že trpíme šíalenými bolesťami hlavy, že sa každým sa hádame, nezvládame stresové situácie a máme sklony k infarktu

myokardu. :-) Neberme to ako navádzanie na klamstvo, to ozaj nie !!! Je iba dobré, ak budeme pozorní pri týchto typoch testov a staneme sa taktikmi a diplomatmi.

A teraz dôležité odhalenie : v akomkoľvek type testu sú zväčša 3 typy otázok:

nepodstatné (napr. č. 24), **podstatné** (napr. č. 8, 22) a **záľudné**, ako je napr. č. 25.

Ako odpovedať na otázku 25?

Je potrebné si uvedomiť, že keď odpovieme záporne, budú nás pokladať za ovplyvniteľného. Ak kladne, sme v ich očiach nezdravo tvrdohlavý. Tak isto by sa dala analyzovať aj 26. otázka. Keby sme sa uchádzali o miesto, výsledky nášho „stresového testu“ by sa posudzovali negatívne, ak by sme mali nad 76 bodov.

Ak bude človek dobrým diplomatom a bude taktizovať, určite bude mať v psychologických testoch úspech a nebude sa ich báť.

Skúste si, takto poučení, urobiť test stresu ešte raz a uvidíte ako sa výsledok zmení. Veríme, že v budúcnosti s testami nebudete mať problémy.

(Test vytvorený s použitím podkladov: Siewert, Horst H.: Testy osobnosti 2. Ikar, Bratislava 1999)

2 Ako zvládať stres a strach

Silné a opakovane prežívané stresy preťažia náš „počítač - mozog“. Tým sa mozog a telo dostanú do nerovnováhy. Príroda nás pôvodne vybavila aj "programom" na dosiahnutie rovnováhy a to tými najsamozrejšími a najprirodzenejšími spôsobmi. V dobe prevratných vedeckých poznatkov, sme na tieto prirodzené spôsoby zabudli. Práve metóda JEDNOTNÝ MOZOG sa využíva na obnovenie rovnováhy organizmu po prežitom strese. Je to až zarážajúco jednoduché, ale telo po prežitom strese potrebuje predovšetkým - vodu, kyslík, pohyb, dotyk a svetlo. Práve jednoduchosť týchto "obyčajných" vecí znamená, že ich nepovažujeme za také dôležité, ako sú napríklad lieky.

Uvedomme si, že v jednoduchosti toho ako kvitnú kvety, ako lietajú vtáci, ako sa zrodí nový život, ako svieti slnko, ako prší - je ukrytá hlboká múdrosť a geniálnosť prírody.

VODA

Ľudské telo si tajomnú silu vody pamätá od pradávnych čias. Je to naše prvé životné prostredie, naše telo sa z dvoch tretín skladá z vody. Bunky v tele komunikujú cez bunečnú tekutinu, a jej základom je voda. Voda preto podporuje fyzikálne a chemické pochody v tele. Rozvádza aj živiny, teplo a očisťuje organizmus od odpadových látok, vedie aj elektrickú energiu, ktorou sa odovzdávajú informácie. Pohár vody bol vždy prvou pomocou v tých najťažších situáciách, majú ho vždy k dispozícii tí, ktorí prednášajú a rečia.

Kokakola, džús, sirup, kakao, to všetko pijeme často iba pre príjemnú chuť, bez ohľadu na to, či to náš organizmus potrebuje. V záplave týchto nápojov strácame smäd po obyčajnej vode, ktorý je aj signálom, že telo potrebuje pomoc pri prenose informácii, na uvoľnenie stresu a prečistenie.

Skúste porozmýšľať, ktorá rastlina by prežila, ak by sme ju polievali pepsikolou alebo ako by sme sa cítili, keby sme sa umývali džúsom?

SVETLO

Štyri miliardy rokov sa na Zemi strieda svetlo s tmou a všetko živé tomuto cyklu prispôbilo chemické reakcie v tele. Slnčná energia ako primárna energia, je základom života na našej planéte. Nutnou podmienkou na jej využitie je "senzor na svetlo", ktorý stimuluje vnútorného svetlo a tým aj nervový systém, ktorý ovplyvňuje náš psychický stav, jeho únavu, obavy, depresie. Naš senzor na svetlo sa nachádza v strednej čelovej oblasti, preto nám prechádzka po slnku alebo svietenie na túto časť čela, zlepšuje náladu a cítime sa aktívnejší.

DÝCHANIE

Kyslík je základom života, zdrojom energie, od ktorej závisí každá bunka tela. Dýchanie je automatické a denne vydýchame a nadýchame priemerne 2600-krát. Bez dychu by sme prežili iba niekoľko minút. Človek je jediný tvor, ktorý môže svoje dýchanie ovplyvniť. Toto sa už pred stáročiami využívalo pri rôznych dýchacích technikách, ako je napríklad jóga. Naše dýchanie citlivo reaguje na stres - stiahnuté hrdlo, kŕčovitú zovretie hrudného koša,

dýchanie sa zrýchli, je ale plytké, máme nedostatok kyslíka. Tieto ťažkosti nie sú spôsobené našimi pľúcami, ale napätím psychiky. Naučiť sa správne dýchať, objaviť svoj pokojný a pravidelný rytmus dýchania, má preto svoj význam.

Tip na krátke a uvoľňujúce cvičenie / nie len pre žiakov /:

- A. Skúste si dať jednu ruku na brucho a druhú na hrud', dýchanie máme cítiť najskôr dlaňou na bruchu a potom by malo postupovať smerom hore, až sa nám naplnia pľúca.
- B. Dobrou pomôckou na "rozpustenie" stresu je prehĺbený nádych a výdych alebo striedavé dýchanie nosnými dierkami. Nadýchneme jednou nosnou dierkou a druhou vydýchneme. Takto ich vystriedame niekoľkokrát. Koncentráciou myslenia na dýchanie sa okrem iného preniesie pozornosť od nepríjemných myšlienok. Preto každú relaxáciu – uvoľnenie, by sme mali začínať pokojným a prehĺbeným dýchaním.

POHYB

Je prirodzeným prostriedkom na odbúranie stresu, v ktorom je naše telo energeticky pripravené na boj alebo útek. Iba prirodzený a pravidelný pohyb dokáže túto nahromadenú energiu uvoľniť. Každý prirodzený pohyb - chôdza, tanec či šport - okrem toho aktivizuje a zapája celý mozog tým, že tieto pohyby musí prepočítať a pripraviť. Tento moment sa využíva aj pri cvičeniach, ktoré využíva metóda JEDNOTNÝ MOZOG.

Tip na krátke cvičenie :

Ide o striedavé krížové pohyby horných a dolných končatín, ktoré pomáhajú integrovať prácu pravej a ľavej mozgovej hemisféry, čím udržiavajú rovnováhu zrakového a sluchového vnímania, priestorovej orientácie, i dýchania.

DOTYK

Dotyk je impulz pre mozog, ktorý okamžite nájde pocity a myšlienky s ním spojené. Jeden z najnádhernejších dotykov je pohladenie. Dotyky, to sú aj relaxačné masáže, ktoré veľmi účinne uvoľňujú napätie a navodzujú rovnováhu v tele. Mnohé deti, ale aj dospelí si často nevedomo masírujú napríklad ušné lalôčky, tým si uvoľňujú a dostávajú do rovnováhy energiu sluchového vnímania. Mozog potom dostáva spoľahlivo všetky informácie a môže správne reagovať.

Tip na krátke cvičenie :

Masírovanie zadnej a spodnej časti hlavy posilňuje a vyvažuje energiu zrakového vnímania.

Aj tieto dotyky a masáže využíva metóda JEDNOTNÝ MOZOG pre odblokovanie a posilnenie zrakového a sluchového vnímania.

2.1 Vedomé asociačné myslenie

Príroda nám ešte pripravila jeden krásny a upokojujúci dotyk, aby sme ho mali vždy po ruke, keď prežívame stres. Koľkokrát nás mama hladila po čele, keď sme boli chorí alebo

smutní? Koľkokrát si automaticky, v strese položíme ruku na čelo alebo držíme podopretú hlavu rukami? Koľkokrát sa učíme tak, že si rukami držíme čelo?

Prameň obrázka - google obrázky



Táto /frontálna/ časť mozgu je totiž oblasťou vedomého asociačného myslenia, ktoré "vymýšľa a hľadá" nové možnosti na riešenie problémov.

V zadnej /okcipitálnej/ časti mozgu je oblasť primárneho videnia so zrkovú pamäťou.

Ak dotykom prepojíme tieto dve oblasti - hovoríme tomu frontálno - okcipitálne držanie alebo „FO držanie“. FO držanie nám uvoľňuje napätie, upokojuje a pomáha nájsť nové riešenia.

Tip na cvičenie FO :

V prvej časti FO držania iba predýchame stresovú situáciu a s ňou spojené nepríjemné pocity. Nevyhýbame sa im, nepotláčame ich, vnímame ich a pri tom pokojne dýchajme. V druhej časti FO držania môžeme využiť svoju predstavivosť, ktorou situáciu zmeníme, nájdeme jej nové riešenie. Zapojíme pri tom všetky zmysly - farby, zvuky, chute, čuch, hmat tak, aby bol náš vnútorný obraz, čo najviac podobný skutočnosti – napríklad správne vypracovaný test. Vytvorenú novú situáciu si môžeme zafixovať a urobiť si vnútornú fotografiu a môžeme si ju dokoca spojiť s určitým symbolom - perom, náramkom, oblečením, drobným predmetom, ktoré potom nejaký čas môžeme nosiť. Prečo? Náš mozog - počítač si pritom spomenie na už "nacvičenú" situáciu a bude reagovať pozitívne, teda tak, ako sme si situáciu upravili na krásnu a pozitívnu.

Ďalšie tipy - námety na cvičenie jednotného mozgu :

Skúsme si vybrať svoj najnepríjemnejší strach, ktorého sa nevieme zbaviť. Možno je to aj obyčajná tréma, ktorá nám nedovolí odpovedať pri výzve - napríklad z fyziky alebo iného predmetu. Predstavme si konkrétnu situáciu - triedu, žiakov, učiteľa a seba ako píšeme test. Teraz si urobme „FO držanie“, pokojne dýchajme, nebojme sa predstaviť si svoju trému, či strach a vracajme sa k nej, až sa "nerozpustí" ako napríklad čokoláda na slnku ☺. Možno dve-tri minúty pokojného dýchania ju uvoľnia a až potom si začneme vytvárať pozitívny obraz svojich pokojných odpovedí v teste . Postupne si môžeme takto uvoľniť viaceré situácie, ktoré nás stresujú. Predovšetkým si ale skúsme spomenúť, kde a kedy sa táto situácia stala prvýkrát, kto v nej vystupoval, čo sme pri tom cítili. Práve tento prvý kontakt je príčinou aj v prítomnosti. Znovu pri FO držaní predýchajme všetky negatívne pocity, ktoré sme vtedy prežívali a potom si predstavme jej pozitívne riešenie. Mozog - počítač ho vždy vymyslí. Nebojme sa pri tom používať svoju fantáziu a predstavivosť. Niekedy môžu byť naše strachy silnejšie alebo skrytejšie a s nimi súvisiace ťažkosti už zložitejšie.

Vtedy bude dobré, ak sa obrátíme a požiadame o pomoc napríklad aj psychológa alebo niekoho, kto sa v danej oblasti psychoanalýzy vyzná.

2.2 Osobnostný manažment a učenie sa - ako nebojovať sám so sebou

Koľko výhovoriek človeka napadne, pokiaľ sa začne učiť? Odsúvame a vymýšľame si iné činnosti, sledujeme televíziu a zrazu musíme upratať, či sme hladní ... ☺. Jednoducho - nechť učí sa. Kde sa stratila prirodzená radosť z učenia?! Veď od malička sme skúmali a objavovali s radosťou všakovaké nové možnosti. Takto sme sa naučili chodiť, rozprávať, kresliť, plávať, bicyklovať, lyžovať... Je dobré vrátiť sa k učeniu s radosťou a tvorivosťou, pretože až po skončení školy začína to najdôležitejšie "učenie sa". Naučiť sa učiť, nájsť si vlastný spôsob učenia, zmeniť vzťah k učeniu, ktorý môže byť spojený so školským stresom, má v našom živote veľký význam. Cudzie jazyky, ktoré nám otvárajú cestu do sveta, jazdenie autom, možno aj lietanie lietadlom, práca s počítačom, i fyzika a matematika ☺, ale aj práca so sebou samým a s ľuďmi, to všetko je učenie.

Výsledkom učenia je predovšetkým sebaistota, sebadôvera a sebaúcta - to je podstata správneho osobnostného manažmentu.

Prístupy k učeniu – základ úspešnosti

Pri **povrchnom prístupe** je snahou iba absolvovať predmet, vyhnúť sa neúspechu, učenie je iba memorovanie a vedomosti mechanicky reprodukuje bez hlbšieho poznania. Ak využívame **strategický prístup**, našou snahou je dostať dobré známky a zdravo súťažiť s ostatnými. Učivo sa snažíme aj pochopiť.

Hĺbkový prístup k učeniu znamená, že máme záujem o učivo, chceme ho pochopiť, pretože potrebujeme tvorivo zvládnuť určitý problém. Samozrejme, že výsledky učenia, sú pri týchto prístupoch veľmi rozdielne.

Povrchným a strategickým prístupom k učeniu, mozog nemá získané informácie trvalo a logicky zabudované v dlhodobej pamäti. Takže pri polročnom opakovaní máme pocit, že sa znovu „musíme“ látku doučiť. Uvedomme si, či pri učení nevyužívame viac iba mechanickú pamäť, čo je to síce jednoduchšie, ale pri tomto spôsobe sa nerozvíja logické myslenie.

Skúsme sa zamyslieť, ktoré spôsoby učenia a aký prístup k učeniu využívame. Pri učení je možné kombinovať jednotlivé spôsoby, pretože rôzne zmyslové spracovanie informácie či už sluchom, zrakom, hmatom alebo aj pohybom, posilní jej zápis a uloženie v mozgu. **Učenie je všeobecne podmienené mnohými faktormi.** Medzi najznámejšie patria vnútorné podmienky, ako je inteligencia, nadanie, pamäť a tvorivosť. V poslednom sa však kladie dôraz aj na osobnostné vlastnosti, ako sú vôľa, trpezlivosť, záujem, motivácia, sebadôvera, ale aj city a nálada. Nezanedbateľné sú aj vonkajšie podmienky učenia, ako je pracovné prostredie, atmosféra, v ktorej sa učíme, správne využitý čas, ktorý potrebujeme na učenie, ale aj doba najlepšej vnímavosti, dostatok pohybu a správna výživa.

Ak však chceme porozumieť učeniu, ale aj inteligencii, pamäti, pozornosti a celej psychike, mali by sme si uvedomiť, že ich **základom je práca a výkonnosť mozgu.**

2.3 Mozog a učenie

Mozog a jeho činnosť, je stále považovaný za jeden z najzložitejších javov vo vesmíre, a to napriek tomu, že ho skúmajú neurochemici, molekulárni biológovia, genetici, neurológovia, psychológovia a psychiatri.

Mozog tvorí 2% s našej váhy, využíva až 20% krvi a 20% kyslíka, spotrebuje až 40% cukru. Aby však dokázal tento cukor zmeniť na myšlienkovú energiu, musí byť spaľovaný pomocou kyslíka a k tomu je potrebné správne dýchanie.

Človek sa rodí so 100 miliardami mozgových buniek. Každú sekundu prichádza do mozgu desať miliónov vnemov z vnútorného i vonkajšieho prostredia, ako sú pocity, informácie, obrazy, tóny, vône, slová. V jednej sekunde ich musí spracovať, vyhodnotiť a uložiť. V skutočnosti je ľudský mozog zázračný biologický počítač, ktorý je výkonnejší než akýkoľvek počítač a oveľa zložitejší, než akýkoľvek prístroj na svete. Dvadsaťštyri hodín denne koordinuje milióny svalových vlákien pri pohybe, udržuje v rovnováhe dýchanie, trávenie, cirkuláciu, vylučovanie, reaguje na naše myšlienky, predstavy, sny a emócie.

Skúsme si napríklad predstaviť podanie špičkového tenistu, či odpálenie loptičky v baseballe alebo v stolnom tenise. Tieto loptičky lietajú rýchlosťou, ktorú ľudské oko nedokáže sledovať po celej dráhe letu a i napriek tomu, ju protihráči odpália a takticky umiestnia do určitého hracieho priestoru. Oko protihráča totiž v zlomku sekundy registruje počiatkový pohyb loptičky, mozog spracuje informácie o jej rýchlosti, rotácii a dokáže prepočítať miesto, kde loptička smeruje o nejaký zlomok sekundy neskôr. Tým smerom zameria pohľad jeho očí a riadi aj pohyby jeho ramien, nôh a celého tela tak, aby sa hráč vedome rozhodoval. Každý, aj najjednoduchší pohyb aktivizuje mozog, každú kombináciu pohybov musí mozog pripraviť množstvom výpočtov a spracovať do pokynov, pre pohyb každého svalu.

Jednou zo základných vlastností mozgu, je jeho schopnosť učiť sa nové veci, zvládnuť nové pohybové aktivity, rôzne zručnosti. Je to podmienené schopnosťou nervových buniek vytvárať nové nervové výbežky a spojenia.

Schopnosť tvoriť nové nervové prepojenia je podporovaná učením, v tom najširšom zmysle alebo akýmkoľvek mozgovým tréningom.

To znamená, že učiť sa môžeme nielen kvôli známkam, ale aj tréningu svojho mozgu, ktorým sa zväčší množstvo výbežkov a spojení na nervových bunkách. Znamená to zlepšenie kvality nášho vnímania, myslenia, tvorivosti a rozhodovania. Ak však prestaneme s učením, vetvenia mozgových buniek postupne zanikajú a výkonnosť mozgu klesá. Z uvedeného vyplýva, že by sme si mali uvedomiť, aký „počítač“ máme v hlave, a že ho dokážeme kvalitne využívať, a tým zlepšovať svoju výkonnosť.

2.3 Dve tváre mozgu



Prameň obrázka : google obrázky

Určite sme už videli obrázok ľudského mozgu s jeho pravou a ľavou polovicou - hemisférou, ktoré vyzerajú súmerne. Za obvyklých okolností vzájomne spolupracujú a informujú jedna druhú, pretože odlišne spracovávajú a hodnotia vnímaný obraz sveta. Každá riadi vždy opačnú stranu tela, každá má aj iné úlohy.

Pravá hemisféra (polovica) je označovaná ako "**inštinktívna alebo intuitívna**" a vníma situáciu ako celok, je tvorivá, umelecká, pracuje s fantáziou, používa jazyk farieb, zvukov i tvarov, nepozná čas, nepozná strach a neposudzuje.

Ľavá hemisféra je centrom logického myslenia, skúmania, analyzuje, vníma detaily, rozumie reči, vníma čas a strach, posudzuje a hodnotí.

Učenie vyžaduje spoluprácu oboch hemisfér, čiže informácie prijíma ľavá hemisféra, ktorá ich analyzuje a pravá ich spracováva ako celok s ostatnými informáciami, ktoré už máme.

Ak sme typ náhodou „**pravoemisférový**“, teda pri učení viac pracujeme s pravou hemisférou, vnímame informácie ako celok a menej máme zmysel pre detaily.

Problém nám môžu robiť slová a vety a ich rozloženie a analyzovanie. Skôr ich odhadujeme a obsah si môžeme domýšľať. Môžeme mať problémy s pravopisom a matematikou, pretože tu je nutné presne analyzovať a aplikovať určité pravidlá. Naučiť sa čítať, trvá pravej hemisfére 10-krát dlhšie a môžeme mať pri tom stresujúce pocity.

Ak sme „**ľavoemisférový**“, pamätáme si mnoho detailov, ale nie sme schopní vytvoriť celok. Pri čítaní textu ťažšie vnímame slová a vety ako celok, a preto máme problém vedieť presne obsah prečítaného textu. Aj keď sa svedomito učíme, nemáme istotu, či látku, ktorú sme sa učili, správne vieme a tak máme strach a pri učení potrebujeme pomoc niekoho iného. Možno lepšie pochopíme tento problém, ak si predstavíme situáciu: **napríklad** - dôležitej slohovej práce, od ktorej závisí konečná známka na vysvedčení. Snaha, o čo najlepší výkon, napätá situácia, možno už aj únava, strach z neúspechu, môžu byť príčinou stresovej reakcie organizmu. Ak v dôsledku stresu prebrala dominantnejšiu úlohu pravá - intuitívna hemisféra, ktorá je tvorivá a pracuje s fantáziou, slohovú úlohu napíšeme na päť strán, obsah bude zaujímavý a bohatý. Budeme mať pravdepodobne ale viac pravopisných chýb, pretože nevyužívame plne analytické schopnosti ľavej hemisféry. Ak budeme pri písaní pracovať s ľavou hemisférou, budeme mať pravdepodobne ťažkosti vymyslieť obsahový dej.

Nebudeme si istý, či sme správne zvolili tému, budeme škrtať, začínať znovu, napíšeme možno dve strany, pravopisne správne, bez chýb, ale bez fantázie.

Snažme sa aby, náš mozog fungoval vyvážene – zapojením oboch hemisfér. Ak pracuje vyvážene, aj v záťažových situáciách sa cítime istejší. Celkovo si veríme, baví nás vymýšľať

nové možnosti, máme zaujímavé nápady, sme kľudný, sebaistý a hlavne uznávaný.

2.4 Mozog a problémy s učením

Možno sme mali na začiatku školskej dochádzky menšie alebo väčšie problémy s čítaním, písaním. Alebo sa nám ešte aj teraz stáva, že si mýlime slová, niekedy nevieme, o čom sme čítali, škaredo píšeme, robia nám problémy diktáty alebo matematika, a to i napriek tomu, že sa učíme. Tieto problémy pochopíme lepšie, ak budeme vedieť, čo sa pri učení a čítaní deje v našom mozgu. Naše oči a uši zachytia a spracujú informácie, ktoré sa elektrochemickým procesom v nervových vláknach dostanú do mozgu. Mozog si tieto informácie dešifruje, porovná ich s informáciami, ktoré už má uložené v pamäti a spracuje ich do nového celku, pretlmočí do určitej vnútornej myšlienky a pripraví aj motorický prepis. A taktiež, ak niečo potrebujeme vyjadriť ústne alebo písomne. My tieto informácie pochopíme a budeme s nimi so záujmom pracovať ďalej. V každej časti tohto procesu, od vstupného zrkového a sluchového vnímania až po výstup, ktorým je rozprávanie, písanie alebo pohyb, môžu vzniknúť určité bloky, a tým aj nepresnosti v práci mozgu, takže informáciám nemusíme rozumieť a budeme z toho zmätení.

Učenie je vlastne súhra zraku, sluchu, činnosti mozgu a záujmu. Napríklad sluch, to nie je iba počutie zvukov, to je cítenie jemnej energie, ktorá súvisí s gravitáciou a nastoľuje rovnováhu polohy tela. Vnútročné ucho potom jemne vyladzuje energické informácie pre oči, ruky, nohy, v súvislosti s orientáciou v priestore a čase.

Teda "neporiadok" pri sluchovom vnímaní zhoršuje aj prácu očí, ktoré vnímajú nepresne, s chybami a potom môžeme mať problémy s čítaním, písaním, rečou, s celkovou rovnováhou.

K zvládnutiu školského učiva je potrebná určitá úroveň čítania, písania a počítania, a to samozrejme predpokladá súhru zraku, sluchu, mozgu a záujmu. Ak je narušená, môžu sa vo vývoji čítania, písania a počítania prejaviť špeciálne poruchy, a tým vznikajú aj poruchy učenia. Je to problém mnohých žiakov na svete a tieto poruchy sú oficiálne uznané.

Medzi najčastejšie poruchy patrí **dyslexia**. Je to porucha čítania, ktorá zhoršuje jeho rýchlosť, správnosť a chápanie významu čítaného textu.

Dysgrafia je porucha písania a zhoršuje písomný prejav, osvojovanie písmen a ich spájanie.

Dysortografia je porucha pravopisu.

Asi 6% školákov trpí **dyskalkúliou**, čo je porucha počítania a postihuje operácie s číslami.

Poruchy učenia nemajú nič spoločné s úrovňou inteligencie, naopak, niekedy môžu byť intelektové schopnosti nadpriemerné, ale známky v škole tomu nezodpovedajú. Preto títo žiaci trpia a nevedia si vysvetliť, prečo sa nevedia učiť, prečo majú problém s čítaním alebo písaním. Jednoducho, ak mozog nedostane presné sluchové a zrkové informácie, napríklad o matematickom príklade, nevie realizovať správne myšlienkové operácie na jeho vyriešenie. Ak pracuje s nepresnými vstupnými údajmi, aj výsledky sú nesprávne. Poruchami čítania, písania a počítania vzniká stres pri učení, neistota a strach zo školy, zo známok, čo iba znova zhoršujú učenie. Opakovanými neúspechmi si postupne vytvárame

našu "neschopnosť učiť sa", vytvárame naše pochybnosti o sebe - "nedokážem to", "neviem to", "som hlúpy" a podobne.

Problémy s učením vlastne hlboko ovplyvňujú vývoj našej osobnosti, a nepriaznivo ovplyvňujú celkovú situáciu. Celá reťaz týchto nepriaznivých následkov sa prejavuje nakoniec v zdravotnom stave, bolesťami hlavy, bolesťami brucha, znížená je odolnosť organizmu, objavujú sa depresie. Postupne môžu vzniknúť aj poruchy správania ako dôsledok porúch učenia. Patrí sem sústavné vyrušovanie na vyučovaní, záškoláctvo, klamanie, agresivnosť alebo určitá ľahostajnosť, tvrdohlavosť, obrana typu "mne to nevaďí". Neskôr sa môžu nahromadené problémy a neúspechy riešiť drogami a alkoholom. Poruchami učenia trpia na svete mnohí športovci, herci, politici, ale aj mnohí rodičia, starí rodičia a učitelia. Leonardo da Vinci, Hans Christian Andersen, Isaac Newton, Albert Einstein boli v detstve označovaní za problémových a hlúpych. Winston Churchill a Nelson Rockefeller mali takéto problémy s čítaním svojich prejavov, že sa ich museli naučiť naspamäť. Podobné problémy s čítaním scenárov má napríklad aj Tom Cruise.

Tu by sme mali dospieť k pochopeniu, že každý druh neúspechu má v živote príčinu a ak sme zistili, že máme určité ťažkosti s učením, strach z učenia, školy a učiteľov, je to prvý krok k úspešnému riešeniu. Druhým krokom je už priamo riešenie.

Dajme si však pozor, aby sme sa nezačali iba alibisticky sami pred sebou ospravedlňovať a vyhovárať na svoje "poruchy učenia".

Skutočné poruchy učenia je potrebné riešiť a nájsť odbornú pomoc a radu.

Ak sme zistili, že máme problém s učením, zmapujme si ho a uvedomme si, čo komplikuje učenie. Možno je to nechúť alebo odpor k učeniu a čítaniu, nedokázať sa sústrediť, nechápať text, a preto nás učenie nudí.

Pri riešení problémov s učením, je užitočné vedieť aj niečo o spôsoboch učenia sa a poznať aj určité prístupy k učeniu. Definícií spôsobov učenia je viacero a medzi základné patrí delenie podľa zmyslového vnímania.

3 Učenie z pohľadu zmyslového vnímania

Ľudia sa navzájom líšia vzhľadom na to, akým spôsobom sa im darí zapamätať si čo najviac informácií, na tri základné typy: **zrakový, sluchový a pohybový typ**. Z nich potom samozrejme vznikajú kombinácie.

Sluchový typ - je učenie založené na počutí. Môže sa posilňovať rozprávaním alebo diskusiou, hlasným čítaním.

Zrakový typ - učenie využíva zrkovú informáciu, čítanie, písanie, farebné označovanie a grafické zobrazovanie. Z toho vyplýva, že si najviac zapamätá čo vidí. Prakticky to preňho znamená, že pri učení mu veľmi pomáha text si čítať, pozeráť rôzne nákresy, obrázky, filmy súvisiace s potrebnou témou.

Hmatový a pohybový typ - učenie využíva manipuláciu s konkrétnymi vecami, predmet sa vezme do ruky, overuje sa jeho fungovanie, čiže sa aktivizuje aj pohybový zmysel. **Pohybový typ** zasa uprednostňuje činnosti spojené s pohybom. Kreslí si, vytvára grafy, modely, prípadne sa pri učení pohybuje po miestnosti. Pri tomto type učenia sa napríklad chodí alebo gestikuluje.

Rečovo-pojmové učenie využíva chápanie obsahu a súvislosti v texte.

3.1 Mozgový džoging

Keď vám niekto povie svoje telefónne číslo, zapamätáte si ho? Viete, ako sa volá tá milá pani z knižnice?

Pri jednoduchých matematických úlohách je mozgová aktivita vyššia ako pri zložitom rátaní.

Pamäti najviac škodí stres a vysoké pracovné tempo bez odpočinku. Týka sa to najmä ľudí v strednom veku. Neprimeraný stres im zabraňuje v dostatočnej koncentrácii na činnosti, ktoré práve vykonávajú, a to vyvoláva pocit, že im zlyháva pamäť. Po niekoľkých hodinách stresu hipokampus (pozdĺžne vyvýšenie tkaniva v dolnom rohu bočnej komory mozgu) spracováva o 25 percent menej glukózy, takže mozog nemá dostatok energie na uchovanie informácií. Na druhej strane však treba povedať, že krátkodobý stres pamäť vďaka pudu sebazáchovy zlepšuje.

„Dobrá pamäť si vyžaduje, aby sme mali jasno, kto sme a kam kráčame - iba tak objavíme, čo v našom živote stojí za zapamätanie“.

Ako dlho má trvať mozgový džoging ?

Optimálna dĺžka mozgového džogingu je 5 až 20 minút denne, čo je približne rovnako ako telesná rozcvička. Vo všeobecnosti je známe, že človek sa na určitú činnosť dokáže sústrediť len obmedzený čas a následne jeho koncentrácia a výkon stagnujú až klesajú. Je preto dôležité, aby si každý stanovil rozumné hranice a vytýčený čas zbytočne neprekračoval. Aj po niekoľkých mesiacoch tréningu by mozgový džoging nemal trvať viac ako poldruha hodiny.

Tipy na udržanie mozgu vo forme :

Nasledujúce „cvičenia“ by ho mali dostať do formy. Sú jednoduché a účinné, aj keď to na prvý pohľad tak nevyzerá.

Hľadajte slabiky

1. Na najefektívnejší „fitness“ pre mozog nepotrebujete veľa. Stačia noviny a pero alebo signalizačná fixka. Prečítajte si nejaký článok a vyznačte zdvojené spoluhlásky alebo zakrúžkujte všetky slová, ktoré sa skladajú z troch slabík. Potom si nájdite jedno dlhé slovo a pokúste sa vytvoriť z týchto hlások iné slová. **Takýto mozgový džoging sa volá mentálny aktivačný tréning a oživuje záujem o veci naokolo.** Okrem toho **takéto cvičenie zvyšuje schopnosť a rýchlosť spracúvania informácií.** Jeden z tvorcov mentálneho aktivačného tréningu Siegfried Lehrl pre nemecký časopis *Myself* povedal, že jednou svojou štúdiou dokázal, že 10 – 20 minút takéhoto tréningu denne zvýši po dvoch týždňoch IQ o 15 bodov!

Praváci, skúste to ľavou rukou

2. Mozgové bunky pracujú podľa chuti. Nové a prekvapujúce veci často vedú k rastu funkčných spojení medzi nervovými bunkami. Na základe tohto poznatku vyvinul americký neurológ Lawrence Katz svoj „neurobik“, teda malé každodenné **multisenzorické cvičenia**, ktoré dokážu mozog poslať na objavnú cestu. **Stačí, ak si budete niekedy čistiť zuby ľavou rukou (ľaváci, samozrejme, pravou) alebo pri raňajkách budete namiesto pravej ruky používať ľavú. Môže skúsiť ľavou rukou aj niečo nakresliť.** Je to zábavné a omladzuje to vaše mozgové spojenia. Kúpte si občas ovocie alebo inú potravinu, ktorú ste nikdy nejedli. Pri neurobiku platí: **o čo viac zmyslov zapojíte, o to účinnejšie bude cvičenie.**

Recitujte!

3. Každodenné hlasné čítanie a recitovanie náročných textov zrýchľuje myslenie. Čím je text náročnejší, o to väčší je efekt. Takže Shakespeare je na tento cvik vhodnejší ako básničky detí či vnúchat. Spomeňte si, v akej forme je väčšina starších hercov. Zrejme k tomu prispieva aj fakt, že ich práca núti učiť sa a prednášať náročné texty.

Pite!

5. Dúšok za dúškom a budete na tom lepšie. Pozor! Káva sa neráta. Pite vodu, prírodné ovocné šťavy, bylinkové čaje. Tie pomáhajú udržať informačný tok medzi mozgovými bunkami na vysokej úrovni.

Žujte žuvačky

6. Žutie žuvačky je rýchly doping pre sivú mozgovú kôru. Je dokázané, že pomáha aj žiakom v škole lepšie sa sústrediť pri písomke. **Práca svalov pri žutí žuvačky totiž zlepšuje prísun krvi do mozgu.**

Plávanie, golf a skate

7. Každý zdravý pohyb udržiava nielen naše telo, ale aj mozog v dobrom stave, zvyšuje tiež

našu koncentráciu. Lekári tvrdia, že pre mozog je najvhodnejším športom plávanie, golf a skatovanie.

A ešte niekoľko námetov - na každý deň, ako si udržiavať dobrú pamäť:

1. Bud'te pozitívni

Nehovorte: ja si to nezapamätám, to nie je pre mňa, ale radšej si povedzte: nie som o nič horší ako iní, dokážem to!

2. Sústred'te sa

Vedome zamerajte pozornosť na podstatu. Čím ste sústredenejší, tým je vaša pamäť lepšia. Nerozptyľujte sa množstvom informácií.

3. Všetko so všetkým súvisí

Pýtajte sa, čo vám vzniknutá situácia pripomína, kde ste sa stretli s podobným človekom. Podobné otázky vám môžu pomôcť pri spomínaní, ale aj pri zapamätávaní si nových informácií.

4. Vyberajte si

Nezat'azujte si myseľ a pamäť priemernými, deprimujúcimi a zbytočnými myšlienkami a informáciami. Myslite kriticky a posudzujte, čo skutočne stojí za to zapamätať si.

6. Použite fantáziu

Naučte sa lepšie využívať vlastnú fantáziu a **vytvárajte si mentálne obrazy**. V takejto forme sa všetky informácie ako jedinečné a neopakovateľné lepšie uložia do vašej pamäti.

7. Bud'te zvedaví

Čím viac vedomostí máte, tým je ďalšie zapamätávanie ľahšie a rýchlejšie. Informácie vzájomne nadväzujú, nové dopĺňajú staré.

8. Pozor na stres

Úzkosť, strach a depresie prispievajú k poruchám pamäti. Zhoršujú schopnosť koncentrácie, zameriavajú vašu pozornosť a všetku energiu na množstvo zbytočných detailov.

9. Precvičovanie pamäti

Aktívne sledujte vedomostné súťaže, riešte krížovky a sudoku, hrajte scrabble, pexeso a iné hry.

4 Spôsoby učenia

Poznáme rôzne spôsoby učenia sa a my sami si z nich môžeme vybrať, ktoré nám najviac vyhovujú. Pravdepodobne sa budeme rozhodovať podľa charakteru konkrétneho učiva a predností jednotlivého prístupu.

Najbežnejší spôsob učenia sa je **učenie individuálne a potíchu**. Má svoje nesporné výhody v tom, že je ekonomické a rýchlejšie. Učenie je vždy vnútorný proces, ktorý prebieha osobitne v každom z nás neopakovateľným spôsobom. Učebnú látku sa za nás nikto nenaučí a budeme sa ju učiť inak ako druhí. Preto je vždy rizikom pripravovať sa podľa jej spracovania niekým iným.

Kedy je však výhodné učiť sa nahlas alebo v menšej skupinke ?

Hlasné učenie môžeme uprednostniť pri učení sa napríklad cudzích jazykov, kedy si cvičíme hlavne výslovnosť a sluchové rozlišovanie hlások. Pravdepodobne k nemu siahneme aj večer, keď potrebujeme prekonať únavu. Osvedčuje sa tiež ako dobré rétorické cvičenie pre neistých, ktorí si tým zdokonaľujú svoje vyjadrovacie schopnosti. Častejšie ho budú určite využívať **sluchové typy**.

Skupinové učenie má zasa význam pri záverečnom opakovaní učiva a vzájomnom skúšaní sa. Všetci pritom prispievame rovnako k opakovaniu a vybaveniu si učiva. Tým, že sa vzájomne počúvame, môžeme sa dopĺňať a opravovať.

Niekedy sme pri učení postavení pred otázku, či sa učiť po častiach alebo vcelku. Obidva spôsoby majú svoje výhody aj nevýhody.

Učenie po častiach je vhodné najmä pri dlhších textoch. Pri takomto učení nestratíte záujem a súčasne máte vedomie istého napredovania. Nevýhodou je, že nemáte vytvorené pamäťové spojenia medzi časťami učebnej látky. Pri odpovedi sa vtedy môže stať, že sa náhle zaseknete a neviete ako ďalej pokračovať. Poradiť si však môžete tým, že učenie po častiach skombinujete s celkovým záverečným opakovaním.

Učenie vcelku je učenie sa celého textu naraz, napr. v učebnici pod jedným nadpisom alebo celej učebnej látky, z ktorej sa máme pripraviť. Jeho prednosťou je, že dáva možnosť trvalejšieho zapamätania si súvislostí a núti nás použiť viac logickú ako mechanickú pamäť. Nevýhodné je pre príliš dlhé texty, najmä, ak sa ich máme naučiť doslovne, ale aj pre náročné učivo, ktoré je lepšie si rozdeliť na logické časti. Pri textoch s rozličnými ťažkými definíciami a zložitými poučkami, potom pre niekoľko riadkov opakujeme celý text. Uprednostniť jeden zo spôsobov učenia nám nemusí vždy vyhovovať, preto doporučujeme využívať možnosť ich kombinovania.

Námety - tipy na učenie sa kombinovanou metódou :

Pri učení sa napríklad - básne kombinovanou metódou, by sme mali postupovať tak, že si báseň najskôr prečítame, aby sme si uvedomili, o čo ide v jednotlivých slohách. Potom si začneme opakovať prvú slohu, kým ju nevieme naspamäť. Pokračujeme druhou slohou a po

jej osvojení si obidve slohy niekoľkokrát zopakujeme. **Tým sa utvoria medzislohové asociačné spojenia.** Takto postupujeme, až kým si neosvojíme jednu časť básne, ktorá tvorí samostatný celok. V jednom samostatnom celku básne môže byť rôzny počet slôh.

1. 2. 3. 4. Sloha

■ ■ ■ ■ dvakrát prečítame celú báseň

■ učíme sa 1. slohu

■ ■ učíme sa 2. slohu a zopakujeme 1. a 2. Slohu

■ ■ ■ učíme sa 3. slohu a zopakujeme 1., 2., a 3. slohu

■ ■ ■ ■ učíme sa 4. slohu a zopakujeme 1., 2., 3. a 4. slohu

■ ■ ■ ■ zopakujeme celú báseň

Námety čítania a správnych návykov čítania - brána do sveta poznania

Keď sa chceme učiť rýchlo a dobre naučiť, mali by sme si vytvoriť **správne návyky čítania**. Znamená to, hlavne zvládnuť rýchlosť a osvojiť si vhodný postup čítania.

Ak pri čítaní chceme využiť svoje *rezervy*, tak sa nám to môže podariť najmä v rýchlosti. Čítanie najviac spomaľuje, ak si text nahlas čítame alebo sledujeme zrakom každú slabiku alebo slovo. Podobne pôsobí na rýchlosť aj časté vracanie sa pohľadom k už prečítaným slovám. Význam to má vtedy, keď potrebujeme dobre porozumieť textu.

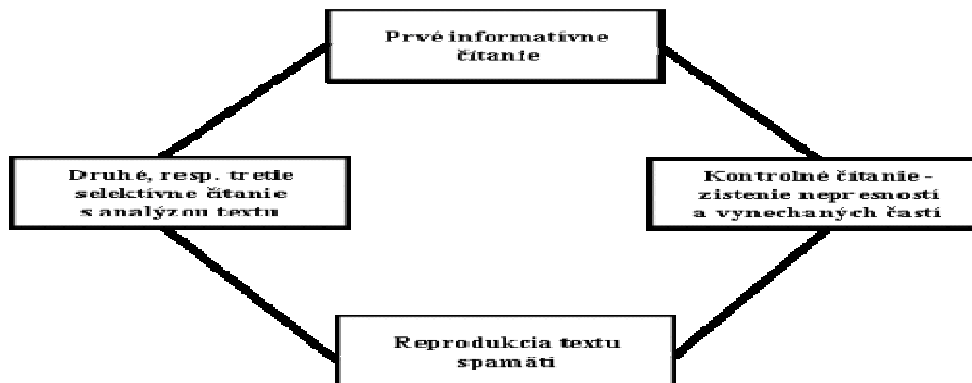
Náš výkon v čítaní sa zvýši, ak sa naučíme obsiahnuť jedným pohľadom naraz celé slovné skupiny. Zúčastnenci, ktorí absolvovali kurzy rýchleho čítania dokázali zvýšiť svoje tempo niekedy viac ako o polovicu a zlepšili si aj zapamätanie prečítaného. Ak si chcete vyskúšať, ako sa dá zrýchliť tempo vášho čítania, návod nájdete v knihe J.Mistríka , Rýchle čítanie(1996).

Utvoriť si správny návyk čítania, znamená aj **naučiť sa postup**, pri ktorom sa najskôr oboznamujeme s obsahom a náročnosťou neznámeho textu a získavame o ňom prehľad. Ak ho už ale poznáme z predchádzajúcich hodín či prednášok, môžeme priamo prejsť, aj bez predošlého **orientačného čítania, k informatívnemu čítaniu**. V jeho priebehu súvisle prečítame celý text, pričom môžeme dobre využiť spôsobilosť rýchleho čítania.

Usilujeme sa získať všeobecné informácie a nevenujeme pozornosť podrobnostiam. Teraz sme pripravení začať analyzovať obsah, orientovať sa na jeho podstatné časti a logicky mu porozumieť. Zodpovedá tomu selektívne, čiže **výberové čítanie**, pri ktorom už využívame techniku **podčiarkovania a robenia si poznámok a výpiskov**.

Dobry čitateľ vie pružne meniť tempo čítania podľa charakteru textu. Dokáže sledovať hlavnú myšlienku a je schopný dobre si zapamätať a porozumieť čítanému. Správny návyk čítania, urobí z pasívneho konzumenta vyhľadávača informácií.

Schéma postupu, ktorý mení čítanie na učebný proces.



Námety na učenie s ceruzkou v ruke

Kto sa chce učebnú látku **efektívne naučiť**, bez aktívneho prístupu k jej spracovaniu sa nezaobíde. Prostriedkom, ktorý nám pritom dobre pomôže, je **podčiarkovanie a robenie si výpiskov, čiže konspektovanie**. Oceníme ho najmä pri myšlienkovom spoznávaní a logickom porozumení textu, ako aj pri opakovaní, ktorého čas sa týmto skrátí.

Podčiarkovanie pomáha zvýrazniť podstatné časti textu, ktoré sú dôležité pre pochopenie učiva a jeho logické zapamätanie. V niektorých prípadoch môžeme použiť aj farebné podčiarkovanie, ktoré ešte podrobnejšie rozlišuje časti učiva. **Výhodné je najmä pri záverečnom opakovaní alebo príprave na maturitné skúšky**. Odporúčame ho aj žiakom s vyhranene vizuálnym typom pamäti. Použijeme ho však len vo vlastnej knihe alebo zošite. Pri učení nám tiež pomôže **robenie si poznámok na okraj zošita alebo knihy**. Väčšinou tak zaznamenávame doplňujúce fakty, heslovité výpisky či vlastné formulácie.

Veľmi účinným spôsobom spracovania učiva je robenie si výpiskov, čiže **konspektovanie**. Vzniká tým skrátенý obsah, ktorý zahrňuje jeho podstatné časti. Robenie výpiskov je síce časovo náročnejšie ako podčiarkovanie, ale o čo sme pri ňom aktívnejší, o to má väčší význam pri osvojovaní si učiva.

Najnevhodnejšou prípravou na skúšku je príprava z konspektu inej osoby.

Opakovanie - cesta k trvalým vedomostiam

V živote je veľa činností, ktoré opakujeme, aby sme dosiahli želaný výsledok.

Aj pri učení, keď si učivo opakujeme, vieme ho lepšie zvládnuť.

Učenie s opakovaním začína čítaním a vrcholí reprodukciou - vybavením si prečítaného textu spamäti. Reprodukcia posilňuje pamäťové stopy a umožňuje predĺžiť čas podržania učiva. Pri učení si môžeme povedať, že nič dôležité sme nezabudli, keď po čítaní s pochopením a spracovaním látky, reprodukuje naučené a na záver skontrolujeme, čo sme vynechali alebo povedali nepresne.

Učivo, ktoré sa naučíme, najrýchlejšie zabudneme do troch dní. Možnosť, aj keď málo využívaná, ako predísť zbytočnému zabúdaniu, je **učenie sa podľa zásady z dneška na zajtra.**

Jej podstatou je, že prvýkrát opakujeme učivo v ten istý deň, keď bolo odprednášané a máme ho ešte v čerstvej pamäti.

Druhý krát si ho opakujeme v deň pred hodinou, kedy si vlastne len utvrdíme, čo sme sa už predtým naučili. Takto dosiahneme, že osvojené učivo je trvalejšie a vyžaduje často menej opakovaní.

Osobitnou príležitosťou "opakovania", ktorej sa v škole nevyhneme, je reprodukcia učiva pri odpovedi akéhokoľvek druhu, teda aj pri teste. Zväčša ju prežívame v rôznom „očakávaní“ a možno práve preto, si z nej veľa pamätáme. Jej priebeh s tým, čo sme vedeli, čo sme zabudli alebo kde sme sa pomýlili, nám napovedá, čo si máme zopakovať a doučiť sa. Učenie pravdepodobne bude ešte dlho duševnou činnosťou, ktorá vyžaduje čas a námahu, ale ten, kto sa naučí využívať výhody efektívneho spôsobu učenia a jeho racionálnej organizácie, môže očakávať uspokojenie z dosiahnutých výsledkov.

5 Doporučenia – pomoc úspešne zvládnuť preverovanie znalostí, zefektívnenie učenia sa, zapamätanie si veľkého množstva informácií a pomôcť nestratiť sa v texte

1.KONCENTRÁCIA:

Najprv by sme si mali zabezpečiť psychické podmienky. Byť v klude a byť si vedomí stavu činnosti, ktorú ideme uskutočňovať. Pri preverovaní naučených znalostí je potrebné mať istotu, byť si vedomí, že sme robili a robíme všetko, aby sme boli úspešní. Pri samotnom procese predprípravy na preverenie znalostí si pripravme podmienky učenia sa. Napríklad : ak nám totiž počas čítania textu zazvoní telefón a potom sa musíme k čítaniu spätne vrátiť, je to z veľkej miery strata sústredenosti, energie a času. Podobný problém vzniká pri práci za počítačom, keď máme pootváraných viacero programov a najmä internetových stránok. Ich príťažlivosť prudko vzrastá zvlášť v okamihoch, keď sa nám zdá, že text prestáva byť zaujímavý. Čo je však ešte horšie, často sa to stáva práve vtedy, keď riadkom prestávame rozumieť. Nutkanie pozrieť si e-mail, „kliknúť“ na obľúbené stránky. To všetko sa síce dá pri vnútornej disciplíny prekonať, účinnejšie však je usporiadať si pracovné prostredie tak, aby toto pokušenie podľa možnosti ani nevzniklo. Je potrebné si uvedomiť, že násilné obmedzenia tu veľa osohu neprinášajú.

Účinnejšie než bojovať proti rozptýleniam je podporiť sústredenie. Najlepšie je však dosiahnuť taký stav ponorenia do činnosti, v ktorom sa akoby stratí oddelenie človeka a činnosti.

Test koncentrácie :

Nasledujúci text preskúma schopnosť našej koncentrácie. Prečítajte si pozorne nasledujúci text a potom sa snažme odpovedať na otázky (bez ďalšieho pohľadu na text):

„Ste vodičom električky s tridsiatimi piatimi cestujúcimi. Na prvej zastávke vystúpia siedmi, na nasledujúcej nastúpia jedenásti a šiesti vystúpia. Na troch ďalších zastávkach vystúpia po štyroch cestujúcich, pristúpia dvakrát piati a raz šiesti.“ Kol'kokrát električka zastavila? Ako sa volá vodič električky?

Tak????

Vždy je potrebné odstrániť prekážky koncentrácie. Samozrejme je nenechať sa nikým rušiť a odstrániť možné rušivé vonkajšie hluky. Niektoré šumy ale odstrániť nemôžeme. Treba si na ne preto privyknuť. Pomáha aj sugescia. Ťažšie je to pri rušivých myšlienkach. Pomáha nezaoberať sa nimi, ale ani sa ich nesnažiť zatlačiť do úzadia, jednoducho ich nechať plynúť. Čím viac zmyslov do práce zapojíme, tým menej roztržití budeme.

Ľudia majú na udržiavanie pozornosti rôzne triky. Niekomu pomáha čítanie nahlas. Ale určite mnohí poznajú situáciu, keď po pár minútach hlasného čítania zistíme, že nám síce z úst vychádzajú zvuky, ale tieto zvuky nezanechávajú ani minimálnu stopu v našej hlave a vôbec netušíme, čo sme prečítali. Tu potom nastupuje ďalší spôsob – robenie si poznámok. Po každom prečítanom úseku, si skúsme jednou až dvoma vetami zhrnúť, čo sme sa dozvedeli a zapíšme si to. Okrem toho, že sa na text lepšie sústredíme, umožní nám to si ho aj zopakovať. Niekedy pomáhajú udržať pozornosť rôzne pohyby – chodenie po miestnosti, kreslenie si grafov, mávanie rukou alebo (bitie hlavou o stenu – to je len môj pokus o vtip..☺))))).

(Priznám sa , že ja som si zhudobňovala texty pri učení, do rôznych árií, či ľudoviek a verte či nie, skutočne som si to oveľa rýchlejšie a dlho pamätala ... niečo až do dnes.)

Dĺžka koncentrácie sa však dá aj natrénovať. Ako všetky predchádzajúce tréningy si však vyžaduje svoj čas.

TIP:

Jednou z mnohých metód je aj táto – fázy koncentrácie :

Rozdeľme si čas do presne stanovených fáz koncentrácie. Najlepšie je začať s desiatimi minútami. Kontrolovať sa môžeme pomocou budíka. Počas týchto desiatich minút pracujeme bez toho, aby sme mysleli na čas. Ak zistíme, že sa môžeme koncentrovať aj dlhšie, predĺžme si čas na 15 minút. Takéto časové rozpätie stupňujeme až na 30 minút. Potom je potrebné bezpodmienečne urobiť krátku prestávku. A to aj v prípade, ak sa cítime celkom sviežo. Ak sa nám už prvých desať minút zdá byť príliš dlhých, začneme s piatimi. Záleží predovšetkým na tom, aby sme sa naozaj úplne koncentrovali na učebnú látku a nepozerali sa pri tom na hodinky. Takto postupne zistíme, že sa budeme môcť dvadsať až tridsať minút úplne koncentrovať na učenie aj vtedy, keď ho nebudeme považovať za obzvlášť napínavé.

Námety – tipy na tréningovanie pozornosti a pamäte z reálneho života :

1. Pozorujme výklady obchodov. Počas ďalšej chôdze si pritom vybavujeme v pamäti jednotlivé detaily výkladov. Pred svojim vnútorným zrakom, si zrekonštruujeme vo všetkých detailoch ešte raz pohľad na výklady.

2. Ak sme napríklad na ceste autom, môžeme podrobne pozorovať fasádu domov a jednotlivostí si ešte raz vybaviť v myšlienkach. Koľko poschodí mal dom? Koľko okien? Akú strechu? Ako vyzerali vchodové dvere?

3. Pozrime sa do tváre človeka, ktorý ide oproti nám. Potom si skúsme vybaviť v spomienke farbu jeho vlasov, farbu očí, niečo nápadné, prípadne i celý zjav.

Ďalšie tipy na cvičenie - UTRIEĎOVANIE POZNATKOV :

Ešte skôr, než sa pustíme do neznámeho textu, mali by sme si pripomenúť, čo vlastne o danej veci už vieme. Inak povedané, mali by sme si v mysli oživiť záchytné body. Pred preverovaním znalostí – napríklad testom, skúšaním či písomkou, výborne slúži ozaj stručné zopakovanie si toho, čo sme študovali naposledy. Neopakujte si to však so všetkými detailmi. Iba podstatné body, ktoré v nás predchádzajúce čítanie zanechalo, zaujímavé myšlienky. Tým nielen podporíme ukládanie týchto poznatkov do dlhodobej pamäte, ale zároveň si pripravíme myseľ na nové veci. Niekedy je trocha problém, začať si len tak spomínať a opakovať, čo sme študovali predchádzajúci deň.

Existujú na to však isté triky. Ľudská pamäť pri spomínaní funguje vo dvoch základných režimoch. Prvý by sme mohli nazvať „prehľadávací“ a druhý zas „pavučinový“.

Na začiatku sa zväčša pokúšame uplatniť „prehľadávací“ režim. Hľadáme v zákutiach svojej mysle, či sa tam niekde nájde nejaký poznatok. No vieme, že spravidla čím úpornejšie

takto vo svojej pamäti hľadáme, o to viac sa nám hľadané veci skrývajú. Na druhej strane, keď naša myseľ dostane prvú návnadu, chytí sa jej. Čaro toho celého je, že „návnada“ môže byť s hľadanou vecou spojená len veľmi voľne, na základe akejsi ľahkej podobnosti alebo dokonca spojenia cez tretí predmet, pričom tomuto spojeniu rozumieme len my sami. Vyťahovanie z pamäti sa potom podobá na pavúčie hody. Stačí, aby sa chytená muška nepatrným pohybom prezradila a po pevných, pružných a lepkavých vláknach pavučiny sa informácia o nej ihneď dostane k Pavlovi. Pre techniku racionálneho štúdia z toho vyplýva dôležitá vec:

Stačí mať z predchádzajúceho dňa vypísaných pár kľúčových slov, najdôležitejšie myšlienky v dvoj-troj slovných poznámkach.

Potom už len stačí, keď si ich letmo prečítame a necháme už pracovať naše myslenie. K slovám hľadáme ich spojenia (najbližšie vlákna pavučiny), potom ďalšie a ďalšie vlákna. Pokúsime sa tak načrtnúť základný pôdorys doteraz preberanej témy.

PRAVIDELNOSŤ

Doporučujeme si štúdium rozdeliť na celky, dlhé približne hodinu (pravdepodobne sa lepšie osvedčí 45 minút). Počas prestávok, by sme sa týmto veciam nemali venovať. Naopak, mali by sme vstať od stola, rozhybať sa, uvoľniť svoju pozornosť. Tým zabezpečíme ďalšiu podmienku, a to **rovnováhu (či skôr rytmus) práce a odpočinku**. „Odpočinok“ je potrebné vnímať v zmysle, čo najplnšieho odpútania od predchádzajúcej práce. Ak sme sedeli za stolom a pozerali do knihy či na obrazovku, odpočinkom nám bude vynesenie smetí, umytie dlážky alebo niečo podobné. Už je to raz tak, že človeku sa najlepšie funguje vtedy, keď jeho život prebieha v určitom ustálenom rytme. Presnejšie povedané, vo viacerých na seba nadväzujúcich rytmoch.

Ďalší dôležitý rytmus nám dáva striedanie dňa a noci. Ak si chceme čo najviac šetriť sily a chrániť sa pred poškodením organizmu (napríklad dlhodobým vyčerpaním), mali by sme si svoj život usporiadať a vniesť do neho pravidelnosť. Študovať by sme mali vždy v rovnakej dennej dobe a pokiaľ je to čo len trocha možné, tak aj na rovnakom mieste. Ak sme na to neboli zvyknutí a napriek tomu to vyskúšame, tak si spočiatku pravdepodobne nebudeme uvedomovať prospešnosť tohto opatrenia. Postupne, ako si na nový „poriadok“ zvykneme, uvedomíme si, že už samotné prostredie a denná doba nám bude napomáhať v sústredení.

6 Selekcia a štúdium

Zopakovali sme si, čo sme čítali minule a ubezpečili sa, že v základných črtách rozumieme, o čo v doterajšom štúdiu išlo. Sme teda plne pripravení na nové poznatky. Lenže, čo ak sme si sadli k úplne novej knihe, ktorú sme síce v živote nevideli, ale o nejaký čas z myšlienok v nej obsiahnutých **budeme písať test či skladať skúšku?** Určite osvedčenou metódou ako vyselektovať nepotrebné informácie, od tých menej potrebných, je robiť si výt'ah niekde na papier. Môžeme si tiež zaznačovať miesto dôležitých vecí za okraj, to však záleží od toho, ako je kniha štrukturovaná a prehľadná. K zapamätaniu látky výrazne prispieva, ak sa nad textom zamýšľame, snažíme sa mu porozumieť, hľadáme vlastné príklady a asociujeme s predchádzajúcimi poznatkami. Je dobré sa postupne oslobodzovať od autorových formulácií. Myšlienky je vhodné snažiť sa vyjadrovať vlastnými slovami.

MOTIVÁCIA

Motivácia – neoddeliteľný aspekt byť úspešným

To, či sa pre nás učenie stane mukou alebo zábavou, záleží len a len na nás. Rozhodujeme o tom totiž sami, svojim postojom k učeniu.

Úplne najlepšou motiváciou, je radosť z práce a záujem o vec, ktorú robíme. Ak nás nejaký predmet zaujíma, pravdepodobne nemáme problémy s jeho učením sa. Dokážeme sa odhodlať pustiť sa do učenia, dokážeme pri ňom udržať pozornosť a učenie nám ide od ruky. Často sa, ale „musíme“ učiť niečo, čo nás nebaví. A takéto učenie je sprevádzané neustálym vzdychaním – typu : „...oooch, jaáááj, musím sa ešte učiť..., musím si pozrieť tú matiku, musím sa naučiť slovíčka...“.

Ľudia si často vôbec neuvedomujú, **aká mocná je sila autosugescie**. Postoj „**musím**“ kvalitnému učeniu sa určite neprospieva. Je potrebné ho zmeniť na „**chcem**“. Najlepšie by bolo, keby sme naozaj chceli.

Skúsme nájsť na danom učive aspoň kúsok pozitíva, pre ktoré sa oplatí chcieť sa učiť. Predsa je len tá téma niečim zaujímavá?!

Napríklad : „, Mohli by sa hodiť anglické slovíčka pri počúvaní anglických piesní? Mohol by som tým, že ovládam fyzikálne zákony urobiť na niekoho dojem?“

Jednoducho hľadať čokoľvek pozitívne. Pokiaľ sa nám to ani tak nepodarí, skúsme aspoň sugesciu. Možno to znie smiešne, ale podvedomie je záhadné.

Námet – tip na cvičenie sugesciou :

Niekde sa pohodlne posad'te, zavrite oči, zhlboka dýchajte, uvoľnite sa a pomaly si opakujte niečo ako : „, Chce sa mi učiť. Fyzika je veľmi zaujímavá. Učenie je zábava. Učenie mi prináša radosť. Mám rád fyziku“.

A vždy, keď povieme alebo si pomyslíme: ... „,musím sa ešte učiť“, rýchlo to zmeňme na „,chcem sa ešte učiť.“

Skutočne to funguje.

Motivovať sa môžeme aj odmenou alebo samochválou.

Napríklad :

„ Keď sa dnes naučím túto časť, pôjdem večer do kina, kúpim si niečo dobré, pozriem si televízor, jednoducho si urobím radosť “. Hovorí sa, že samochvála smrdí, ale primerané pochválenie samého seba pomáha. Najmä vtedy, ak nie je na blízku nikto, kto by to urobil za nás.

Motivovať sa pre učenie, nie je také ľahké, ako napríklad správne si osvetliť pracovný stôl, ale je o to účinnejšie.

Učenie sa na vyučovaní

Ak si chceme uľahčiť učenie, najefektívnejším spôsobom je učiť sa už v škole. Na hodinách sedíme, či chceme alebo nechceme, tak prečo ten čas nevyužiť a nezačať sa učiť už tam? Okrem toho máme možnosť, hneď sa spýtať na to, čomu nerozumieme.

ČAS A UČENIE SA

Hovorí sa, že zvyk je železná košeľa a je to pravda. Chvíľku síce trvá, kým si človek ten zvyk vypestuje, ale potom sa ho veľmi ťažko zbavuje. A to nie len v negatívnom, ale aj v pozitívnom zmysle. Ak si zvykneme na istý stereotyp, bude pre nás taký prirodzený, že nám ani nenapadne na ňom niečo meniť. Hovoríme teraz o rozdelení času a vytýčení času na učenie. Doporúčujeme si určiť presný čas v dni, keď sa budeme učiť. Skúsme nájsť taký čas, v ktorom sa vždy budeme učiť. Nech sa deje čokoľvek, dodržiavajme ho.

Tip pre zmenu :

Rande si dohodnime na inokedy, rodičov poprosme, aby od nás v tomto čase nič nechceli, neskúšajme sa pozerat', či náhodou nejde niečo v telke, **jednoducho sa vtedy učme**. Zo začiatku sa do toho zrejme budeme nútiť. Nájde si kopec výhovoriek, prečo ešte niečo „musíme“ urobiť. Ale **ak budeme na sebe pracovať**, a ten čas dodržiavať, časom sa pre nás stane zvykom. A to je dobré. **Začneme mať pocit, že je úplne normálne, že sa od piatej do siedmej večer učíme a nerobíme nič iné.**

Časom nám ani len nenapadne, aby sme mali v tom čase robiť niečo iné.

Pokiaľ nemáme možnosť dodržiavať presne čas, môžeme to skúsiť s **následnosťou**.

Tip časového harmonogramu: učiť sa budeme každý deň, hneď po tom, ako prídeme domov, vyvenčíme psa a prezlečíme sa. Bez ohľadu na to, či prídeme zo školy, krúžku alebo stretnutia s kamarátmi, našim zvykom sa stane vyvenčiť psa, prezliecť sa a sadnúť si k učeniu.

Dôležité je tiež vedieť si rozdeliť čas a plánovať. Veľa ľudí nestíha svoju prácu len preto, že ju nevie zaradiť do svojho pracovného dňa. Naplánujme si, čo v daný deň budeme robiť a koľko nám tá - ktorá činnosť bude trvať.

Potrebné sú samozrejme aj prípadné časové rezervy. A pokiaľ sa nám podarí niektorú činnosť skončiť skôr ako sme mali v pláne, môžeme sa tešiť z voľného času.

7 Metódy a techniky pri učení

Podčiarkovanie textu, ktorý sa učíme, má niekoľko funkcií.

1. patrí k činnostiam, ktoré pomáhajú udržať pozornosť učiaceho sa.
2. vyčleňuje a zdôrazňuje v texte podstatné informácie. To platí najmä v prípade plného a neprehľadného textu. Ak si v ňom farebne podčiarkneme dôležité časti, nadpisy, dôležité pojmy, ľahšie sa v ňom budeme orientovať. Farebné podčiarkovanie však môže pomôcť aj vtedy, ak je text členený – najmä zrakovému typu ľudí. Keď zavrieme oči, oveľa jednoduchšie si vybavíme farebné časti textu.

Poznámky : majú veľmi podobnú funkciu – udržiavajú pozornosť, nútia nás vybrať z textu len dôležité informácie a zároveň môžu slúžiť ako osnova pre opakovanie.

Hoci správne sa motivovať, ako aj naučiť sa správne využívať čas, si vyžaduje trochu nášho úsilia. Je to vcelku jednoduchá záležitosť. Keď zvládneme všetky predchádzajúce kroky prispievajúce k efektívnejšiemu učeníu, až potom doporučujeme, pustiť sa do niektorej z nasledujúcich techník zlepšovania pamäte, nácviku čítania a podobne.

Mnemotechnické pomôcky - pomoc pri teste bez ťaháku

Pojem mnemotechnické pomôcky asi väčšina z nás pozná, a aj tí, čo ich nepoznajú, ich zrejme často používajú. Človek sa omnoho jednoduchšie učí, ak majú veci, ktoré sa učí určitú logiku, sú s niečím spojené, niečo mu pripomínajú. Preto si niektorí ľudia veľmi účinne vytvárajú tzv. mnemotechnické pomôcky.

O čo ide? O vytváranie básničiek, viet, súvislostí a podobne, ktoré napomáhajú zapamätaniu si nesúvisiacich a nelogických informácií. Mnemotechnika úspešne využíva ľudskú predstavivosť.

Tipy na vytvorenie mnemotechnických pomôcok :

Ako si zapamätať rímske číslice? L 50, C 100, D 500, M 1000 - znamená LaCo DoMa. Alebo Lev Cúva Do Manéže.

Alebo čokoľvek, čo si vymyslíme. Funguje to výborne.

Alebo dejepisné letopočty - v roku 1415 teda na prelome 14. a 15. storočia upálili Jana Husa. Ďalšia pomôcka - nevieme, v akom poradí sú farby našej vlajky od vrchu? Biela modrá červená, pre blázna je stvorená.

Mnemotechnické pomôcky sú najúčinnnejšie, ak si ich vytvoríme sami.

Pravidlá: jednoduchšie si zapamätáme situácie spojené so silnými emóciami; obraz v porovnaní s obyčajnými znakmi, farby alebo zvuky, rytmus (básničky).

8 Pamäť

Ľudia sa veľmi radi vyhovávajú na to, že nemajú dobrú pamäť. Mali by sme si však uvedomiť, že **zlá pamäť neexistuje**. Existuje len pamäť netrénovaná. Výskumy ukázali, že si zvyčajne zapamätáme:

20% z toho, čo sme počuli,
30% z toho, čo sme videli,
50% z toho, čo sme počuli aj videli,
90% z toho, čo sme sami predviedli (učili iných).

Z uvedeného vyplýva, že sa pri učení oplatí zapojiť sluch i zrak naraz. Možno sa niektorí nechávajú preskúšať rodičmi, či kamarátmi. Skúsme si s nimi alebo hocikým iným, kto je ochotný sa niečo naučiť, zahrať sa hru „na školu“. Oni sú žiaci a my učitelia. (Sama túto metódu používam u svojej dcéry. Keď sa naučíme učivo, tak sa ona hrá na učiteľku a učí niekedy aj mňa). Jednoducho z učenia vytvoríme zábavu.

Rozdiel oproti klasickému „preskúšaníu“ je v tom, že to potrebujeme nielen povedať, ale aj vysvetliť. Mali by sme v tom nájsť vnútornú logiku, pochopiť to. Nie je to vôbec ľahké. A ešte ťažšie asi je nájsť, ochotných „žiakov“. Ale ak sa nám to podarí, máme vyhrané.

Existujú rôzne techniky, ako si môžeme zlepšiť pamäť. Väčšina z nich je však veľmi časovo náročná.

Ak si chce človek zapamätať čo najviac informácií, mal by sa snažiť, ich čo najviac prepracovať. Čím viac spojení si medzi položkami učiva vytvoríme, tým viac máme možností, ako si tieto položky učiva vybaviť. Preto, ak si čítame nejaký text, pomáha, ak sa snažíme medzi týmto textom a tým čo vieme, nájsť čo najviac súvislostí. Ďalej je veľmi nápomocné, ak si k textu kladieme ďalšie otázky.

Ďalšou technikou je organizovanie slov do celku.

Tip pre ľahšie zapamätanie : pri výučbe cudzích slovíčok si ich omnoho ľahšie zapamätáme, ak sa ich učíme v kontexte celej vety alebo celého textu. Dokonca, aj pri učení sa úplne nesúvisiacich slov, je nápomocné vytvoriť si (i keď na prvý pohľad možno nelogický) text.

Vyskúšajme si svoju pamäť :

1. Máme 30 sekúnd na to , aby sme si zapamätali zoznam nasledujúcich slov:

drevorubač, šípka, korčule, živý plot, kolónia, káčer, nábytok, pančucha, vankúš.

Koľko si pamätáme ????

2. Máme opäť 30 sekúnd na to, aby sme si zapamätali zvýraznené slová v nasledujúcich vetách:

Zelenina môže byť užitočný **nástroj** tam, kde je **vysoká škola**. Mrkva môže slúžiť ako **klinec** pre tvoj **plot** alebo **bazén**. Avšak **obchodník**, ktorého poslala **kráľovná**, môže **preliezť** plot a mrkvu zje **koza**.

Tak ako? Koľko slov sme si zapamätali?

Tip na zlepšenie pamäte pomocou metódy LOCI:

Je jednou z techník na zlepšenie pamäti a nazýva sa **metóda LOCI**. Najlepšie funguje, ak je potrebné osvojiť si postupnosť ľubovoľných položiek učiva, ako sú navzájom nesúvisiace slová v učive, texte.

Prvým krokom je naučiť sa naspamäť postupnú radu priestoru, povedzme jednotlivé miesta, ktorými budeme prechádzať, ak pôjdeme pomaly napr. cez svoj byt. Vstúpime hlavnými dverami do predsieni, najprv sa obrátíme ku knižnici, potom k televízii, potom k záclonám na okne atď. Úlohou je zapamätať si napríklad veci, ktoré máme nakúpiť. Takto si môžeme začať predstavovať aj humorné veci – sú lepšie pre zapamätávanie.

Napríklad : 1. ... na vstupných dverách je pribitý krajec chleba, vajíčko visí zo stropu v predsieni, plechovka piva je medzi knihami v knižnici, reklama na mlieko v televízii a záclony sú ušité zo slaninových plátok. (To je samozrejme iba príklad, dôležité je predstaviť si nám dôverne známe miesto). Ako náhle si predmety na tieto miesta umiestnime, veľmi ľahko si ich následne dokážeme vybaviť.

2. Podobným spôsobom sa môžeme učiť aj radu nesúvisiacich čísel. Každé číslo si spojme s nejakým obrazom – napríklad 8 môže byť snehuliak, 7 starecká palica, 0 sud ... atď.

3. Predstavme si svoj byt, cestu do školy alebo iné dôverne známe miesta a cesty a postupne na určité miesta umiestňujme obrázky pripomínajúce čísla v rade, či iné informácie, ktoré si potrebujeme zapamätať. Dokážeme si ich veľmi rýchlo a ľahko opäť vybaviť.

Tip pre rýchle čítanie textu pomocou metódy PQIRST

Jednou z komplexných metód na urýchlenie učenia sa je tzv. **metóda PQIRST**. Je jednou z najznámejších techník na zlepšovanie pamäte, ale zároveň je jednou z najťažších techník. Je zameraná na zlepšenie schopnosti žiaka učiť sa a zapamätať si materiál obsiahnutý v učebnici.

P (preview, prehľad) – najprv si žiak prejde text tak, aby získal hrubý prehľad o hlavných témach a častiach študovaného materiálu. Takýmto spôsobom zistí, ako je materiál organizovaný, čo uľahčuje neskôr vybavovanie naučeného.

Q (Question, otázka) – žiak si prečíta názov kapitoly a prevedie ho do podoby otázky.

R (Read, čítanie) – žiak si prečíta text a snaží sa nájsť odpovede na otázky. Premýšľa o tom, čo číta a pokúsi sa nájsť súvislosti medzi novou látkou a tým, čo už vie.

S (Self recitation, opakovanie) – v tejto etape sa žiak snaží vybaviť si hlavné body toho, čo čítal a vybaviť si ich z pamäte, nemal by sa pri tom pozeráť do knihy.

Ak sa nám raz podarí si niečo vybaviť bez pomoci knihy, zvyšuje sa tým pravdepodobnosť, že si túto informáciu vybavíme aj neskôr. Snažme sa vyjadriť myšlienky vlastnými slovami, tak ako sme im porozumeli. Potom si skontrolujme, či sme si zapamätali presné a správne informácie. V tejto fáze máme možnosť nezapamätané informácie sa doučiť.

T (test, skúška) – opakovanie celej kapitoly, látky. Overiť si detaily.

Existuje množstvo ďalších zaujímavých techník na zlepšovanie koncentrácie, pamäte a celkovej efektívnosti učenia sa, čo vyústi do úspešnosti preverovania.

8.1 Logika, dedukcia

Niektoré veci sa nedajú naučiť memorovaním, ale iba pochopením. Patrí sem určite fyzika, matematika, ale napríklad ja práca s počítačom. Je omnoho ľahšie a efektívnejšie **pochopiť**, akým spôsobom počítač pracuje, než sa mechanicky učiť nejaké postupnosti typu: "kliknem na tento štvorček vpravo hore... vyberiem tretí riadok odhora... stlačím OK... ešte raz OK... a ENTER".

Dobrá správa je, že schopnosť logického uvažovania, schopnosť dedukcie, chápania a podobne sa dá trénovať a rozvíjať.

V tejto oblasti môžeme rozlišovať:

LOGICKÉ MYSLENIE - schopnosť objavovať skryté vzťahy, zákonitosti a súvislosti.

Tipy na cvičenie:

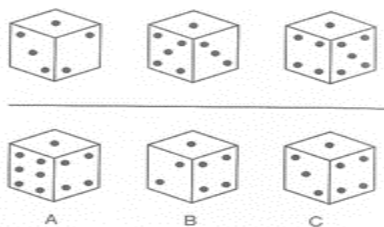
Máme písmená: B,N,Z,F,R,X - ktoré z nich by do tejto skupiny patrilo nemalo?

Odpoveď: X. Všetky ostatné sa totiž skladajú z troch čiar (kriviek), jedine X sa skladá len z dvoch.

PRIESTOROVÁ PREDSTAVIVOSŤ - schopnosť orientovať sa v priestore, narábať v mysli s priestorovými predmetmi a obrazcami, porovnávať ich, obracať ... a podobne.

Napríklad:

Ktorá kocka (a, b, alebo c) bude logickým pokračovaním postupnosti v hornom riadku?



VERBÁLNE MYSLENIE - schopnosť narábať so slovami, mať cit pre jazyk, občas aj schopnosť pohrať sa s abecedou matematicky.

Napríklad :

Máme skomolené slová: KOSÁRIM, JEZOLD, CLEA, YOVOK, ÁNORM, ALÍPICO. Ktoré z nich nesúvisí s prácou polície?

odpoveď: ÁNORM, čiže ROMÁN. Ostatné - komisár, zloděj, cela, okovy a polícia súvisia.

Ako tieto oblasti rozvíjať?

Logické myslenie - v skautskej praxi sa využíva napríklad stopovenie a dedukovanie zo stôp, a na to môžeme využiť rôzne detektívne príbehy, ale aj špeciálne hlavolamy a testy.

Priestorová predstavivosť a verbálne myslenie - tu viac pomôžu špecializované pomôcky, ako sú hlavolamy, testy, krížovky a podobne.

TIP na úspešné zvládnutie vyučovacích predmetov :

Urobme si tabuľku, kde si zapíšeme vyučovacie predmety. Skúsme sa nad nimi zamyslieť a určiť si ich náročnosť na stupnici od 1 až po 6. Jednotkou si vyznačíme tie, s ktorými nemáme problémy, dvojkou tie, pri ktorých sme si neistý a postupne až šestkou tie, ktoré nám spôsobujú veľký stres. Uvedomme si, aj svoje schopnosti a nadanie pre jednotlivé predmety a triezvo si odhadnime aj známku, ktorú by sme chceli dosiahnuť.

U "neúspešných" predmetov skúsme nájsť aj riešenia na zlepšenie – napríklad - nakreslime si k nemu myšlienkovú sieť - **mentálnu mapu**.

9 Mentálna mapa

„Mentálna mapa je zatiaľ najdokonalejším organizačným nástrojom nášho mozgu, ktorá nám má nahradiť lineárne myslenie. Uvádza do činnosti mozog ako celok a je prostriedkom, ako dostávať informácie do mozgu, a aj von.

Je to spôsob písania poznámok, ktorý mapuje „naše úvahy“.

Mentálnu mapu môžeme prirovnať k mape mesta. Slúži na plánovanie, rozvoj komunikácie, tvorivosti, pomáha šetriť čas, koncentrovať sa, pamätať si, efektívnejšie sa učiť, vnímať svet ako celok. Je najlepším zviditeľnením našich myšlienok, pretože ich názorne zobrazuje.

Aj Leonardo da Vinci, Galileo Galilei, Albert Einstein či Richard Feynman používali jazyk mentálnych máp.

Títo, ale aj iní významní ľudia unikli zo „žalára lineárneho myslenia“ a svoje myšlienky a predstavy nezviditeľnili len prostredníctvom čiar a slov, ale aj pomocou jazyka obrazov, schém, kódov, symbolov a grafov.

Tip na mentálnu mapu je z knihy - Tony Buzan: Mentálne mapovanie



Ďalšie námety je možné nájsť na tejto stránke :

<http://www.radsvetla.inky.sk/novic/mentalnemapy.htm>

10 Pozitívne myslenie

Uvedomme si, ako ľahko dokážeme myslieť negatívne. Sú to práve aj neúspechy v škole, ktoré vytvárajú náš vnútorný obraz o sebe, o svojom "JA", ale aj naše limity – napríklad:

"nebudem to vedieť, dostanem päťku, neviem dobre tancovať, nedokážem sa naučiť anglický jazyk, nie som talent na matematiku".

Každá myšlienka vyvoláva v tele určitú reakciu. Ak nás napadne, napríklad :

...som hladný, tak si budeme hľadať niečo na zjedenie. Čiže myšlienka je určitý program pre náš vlastný „mozgový počítač“ a spolu ho postupne zrealizujeme. To poukazuje na to, že myšlienky typu "nebudem to vedieť, dostanem päťku, neviem tancovať, nedokážem sa naučiť anglicky", sa splnia a ozaj dostaneme päťku, nebudeme vedieť ani angličtinu, ani tancovať "... Preto doporučujeme, naozaj vynechať takéto „pochody mysle“ z nášho myslenia.

Nečakajme na nadšenie, začnime POZITÍVNE MYSLIEŤ.

"Nedokážem - nemám - neviem - musím", to sú slová vlastného vnútorného brzdiaceho programu. Je to získaný "systém presvedčenia", ktorý si pamätá všetky neúspechy a strachy. Ak aj začneme myslieť spôsobom "dokážem to, viem to, urobím to"- náš systém presvedčenia nám to nebude veriť a bude nám oponovať myšlienkovým vnútorným dialógom - "aj tak to nedokážeš"... a to práve preto, že strach, ktorý sme si zakódovali, nás chce ušetriť poníženia a ďalšieho neúspechu.

Ak si však povieme - "môžem to urobiť, môžem sa to naučiť, môžem to dokázať", tu nám oponovať nebude, pretože skúsiť to skutočne môžeme.

Napríklad myšlienku :

"... musím sa učiť, aby som nedostal päťku" je vhodné zmeniť na myšlienku, " môžem sa zlepšiť v učení a mať jednotky ".

Takže nezabúdajme vo svojom vnútornom rozhovore používať "jazyk možného".

Sledujme a zapisujme si niekoľko dní svoje negatívne myšlienky o sebe a o iných. Potom si nájdime čas, použime "jazyk možného" a pretvoríme ich na pozitívne. Ak si chceme niektorú myšlienku fixovať viac - napíšme si ju, dajme na miesto, kde ju budeme vidieť alebo si ju môžeme aj opakovať.

Skúsme každé ráno začať nejakou pozitívnou myšlienkou, môžeme si ju pripraviť už večer. V myslení nemôžu byť súčasne negatívne, aj pozitívne myšlienky a tento spôsob sa využíva na "vytlačenie" negatívnych a nepríjemných myšlienok pozitívnymi a príjemnými. Toto je dôvod a jeho opodstatnený význam tkvie v učení tvoriť a pracovať s pozitívnymi myšlienkami. Tieto majú byť predovšetkým stručné, výstižné.

Prvé pravidlo je, že myšlienky tvoríme jednoznačne pozitívne.

Tipy myšlienok a ich zmeny z negatívneho na pozitívne :

Nesprávne: Musím sa viac učiť, aby som na vysvedčení nemal trojku.

Správne: Môžem sa zlepšiť v učení a byť vyznamenaný.

Nesprávne: Pri učení sa nebudem hnevať a zlosťiť.

Správne: Môžem sa učiť pokojne a kľudne. Môžem byť trpezlivý.

Nesprávne: Nebudem sa báť.

Správne: Môžem sa správať odvážne a energicky.

Nesprávne: Nechcem a nebudem fajčiť.

Správne: Cigarety mi môžu byť ľahostajné.

Druhé pravidlo je, že pozitívna myšlienka má vyjadrovať prítomný čas.

Nesprávne: Na konci roka budem mať jednotky.

Správne: Každý deň môžem dostať jednotky.

Nesprávne: Keď zvládnem tréningové normy, budem úspešný.

Správne: Pri športovaní a pretekaní sa môžem cítiť úspešne.

Nesprávne: Budem sebavedomejší, keď porazím súpera.

Správne: Pri každom tréningu a zápase sa môžem cítiť sebavedome.

Nesprávne: Zajtra sa budem cítiť lepšie.

Správne: Zo dňa na deň sa môžem cítiť lepšie.

Tretie pravidlo je, že pozitívnej myšlienke sa dá veriť.

Nesprávne: Rád sa učím.

Správne: Učenie môže byť zaujímavé.

Nesprávne: Rád pomáham doma.

Správne: Plnenie povinností mi dodáva pocit samostatnosti.

Nesprávne: Do konca mesiaca schudnem 5 kg.

Správne: Môžem vážiť napr. 50 kg.

11 Predstavivosť - vizualizácia

S osvojením umenia myslieť pozitívne, súvisí aj schopnosť vytvárať si pozitívne obrazy o sebe a svojom správaní.

Predstavivosť – je schopnosť vytvárať vnútorné obrazy - je charakterizovaná ako najtvorivejšia sila, ktorá dáva myšlienke ešte aj obrazovú podobu. Svoju predstavivosť však často využívame hlavne v negatívnej forme, kde si predstavujeme a prežívame svoje neúspechy, strachy a mnohé z nich sa nám postupne aj splnia. Vlastná predstavivosť alebo aj vizualizácia, posilňuje účinok pozitívnych myšlienok.

Chceme napríklad prežiť zaujímavé prázdniny a vytvoríme si pozitívnu myšlienku - "môžem prežívať, krásne a zaujímavé prázdniny". Určitú silu tejto myšlienke ešte dodáme, ak si nájdeme pokojnú chvíľku, zavrieme oči a predstavíme si slnko, pláž, more. Môžeme počuť morský príboj, cítiť vietor, teplo piesku a plávať, môžeme surfovať.... . Čím viac zmyslov zapojíme, tým sú naše predstavy živšie, skutočnejšie a náš mozog a celé telo na ne zareaguje.

Pozitívnu predstavivosť alebo vizualizáciu môžeme využívať na riešenie problémov pri strachu a obavách aj z testov, skúšania či iných oblastí v živote.

Môžeme si urobiť "generálku" svojho sebaistého vystupovania a správania, natrénovať určité pohybové činnosti, alebo si môžeme oddýchnuť pri mori, v horách. Je to "program" pre vlastný „biopočítač“, ktorý bude postupne na jeho plnení pracovať.

Záver

Život je nepretržitý učebný proces. Životné podmienky sa neustále menia a na základe týchto zmien potrebujeme neustále prísun nových informácií.

Nikto nemá zlú pamäť a všetci tento nástroj využívame málo. V každom z nás sa skrýva oveľa viac, ako tušíme a predpokladáme.

Všetko môžeme dosiahnuť, keď začneme dôverovať svojim schopnostiam a osobnostnému manažmentu, ktorý si vytvoríme.

Cvičenie robí majstra, avšak tréning musí byť pravidelný a dôsledný. Preto doporučujeme cvičiť v praxi, a to vždy.

Hrajme sa formou cvičení a budeme úspešní.

Zdroje použitej literatúry :

1. Ako sa správne učiť - Krajská pedagogicko - psychologická poradňa, Banská Bystrica
2. Tony Buzan, Mentálne mapovanie, Portál, 2007
3. Allen D. Bragdon, Leonard Fellows - Trénink obou polovin mozku, Portál 2000
4. Byčkovský, P.: Základy měření výsledku výuky. Praha: ČVUT VÚIS 1982.
5. Harald Havas a kol. - Lexikón inteligencie, Aktuell 2004
6. Pierce J. Howard: Příručka pro uživatele mozku, Portál 1998
7. Cangelosi S. James 1994. Stratégie riadenia triedy . Ako získať a udržať spoluprácu so žiakmi v triede .Pedagogická prax. Portál, Praha 8, 1994. ISBN 80- 7178-083-9
8. Capponi Viera, Tomáš Novák, 1994. Asertivne do života. Grada, Praha. ISBN 80-7169-082-1
9. PhDr.Glasová Mária,1995. Vybrané kapitoly zo psychológie. Metodické centrum Bratislava. ISBN 80-85185-95-4
10. Petty Geoffrey, 1997. Moderné vyučovanie, praktická príručka.Portál, Praha 8. ISBN 80-7178-070-7
11. Chráska, M.: Didaktické testy. Příručka pro učitele a studenty učitelství. Brno, Paido 1999.
12. Kyriacou Chris, 1997. Klíčové zručnosti učiteľa. Pedagogická prax. Portál, Praha 8. ISBN 80-7118-022-7
13. PhDr. Pavol Kompolt, CSc.,Pedagogická diagnostika,1992,Bratislava
14. Karnsová Micgelle, 1996. Ako budovať dobrý vzťah medzi učiteľom a žiakom. Zásady a cvičenia. Portál, Praha 8. ISBN 80-7178-032-4
15. Kret Ernst 1995. Učíme (sa) inak. Nápady a rady pre učiteľov a rodičov. Portál, Praha 8. ISBN 80-7178-030-8
16. Sylvie Lairová, Trénink paměti, Portál 1999
17. Muriel Mandellová - Logické hádanky a jak je řešit, Portál 2000
18. Ruckerová – Voglerová Ursula, 1995.Učenie bez stresu. Základy a cvičenia. Pedagogická prax. Portál, Praha 8. ISBN 80-7118-013-8
19. Rötling, G.: Metodiky tvorby učiteľského didaktického testu. Banská Bystrica: MC 1996
20. Horst H. Siewert - Inteligenčné testy, Ikar 1997
21. Siewert, Horst H.: Testy osobnosti 2. Ikar, Bratislava 1999
22. Turek, I.: Učiteľ a didaktické testy. Bratislava: MC 1996.
23. Turek, I: Kapitoly z didaktiky. Bratislava: MC 1995.
24. Čitateľský Výber: Ako si zlepšiť pamäť

Internetové stránky :

www.erichmistik.sk/knihy/pojmy.pdf

www.myslimekonomicky.sk/ukazka-lekcii/lekcia1.pdf

www.psychovital.sk

www.radsvetla.inky.sk/novic/mentalnemapy.htm

www.myslenkove-mapy.cz/osobni-rozvoj/aktuality/semanticky-desktop-realne-problemy/

www.best.sk

www.hlavolamy.sk

www.hnonline.sk

www.homeschooloasis.com/art_animal_school.h

www.infovek.sk

