



Izabela Mańkowska

## Jestem przygotowana!

### Wskazówki przed egzaminem

Klasówka, sprawdzian, test – jakie uczucia przywołują te słowa? Czy jest to radość, zadowolenie, spokój, odprężenie, czy może niepokój, obawa, strach, lęk? Jak przeżywa te sytuacje uczeń z dysleksją? Jedno jest pewne, przed uczniem kolejny egzamin. Zatem – jak pomóc? Jak zdążyć z dobrym wsparciem i konstruktywną radą? Wyznaję przecież pogląd, że nigdy nie jest za późno na pracę nad trudnościami w nauce czytania i pisania.

Istnieje wiele sposobów na skuteczne uczenie się. Dziedzina znana. Znani są też adresaci, którzy moje słowa mogą przyjąć jako refleksję i skorzystać z pewnych prawidłowości, pomocnych w solidnym przygotowaniu do egzaminu.

Ostatnio rozmawiałam z moją córką Mileną, uczenicą liceum, jak wspomina egzamin gimnazjalny. Usłyszałam: „Wydawało mi się, że nie odczuwam stresu czy zdenerwowania. Byłam jednak często zamknięta w sobie, kilka dni przed egzaminem raczej nie odzywałam się do bliskich, rzucałam tylko pojedyncze zdania nieprzyjemnym, odpychającym tonem, czasami nawet krzykiem. Na sprawdzian poszłam pozornie spokojna. Dopiero dwa dni po egzaminie, kiedy

napięcie zaczęło maleć, zdałam sobie sprawę, jakie zdenerwowanie odczuwałam w minionym okresie.” Pytałam też moją córkę Asię, dziś studentkę czwartego roku, czy pamięta swoje myśli i uczucia przed maturą, jak radziła sobie z przyswojeniem dużych partii materiału? Powiedziała: „Najbardziej denerwowały mnie stwierdzenia typu: nie przejmuj się, matura to nic wielkiego, jest banalnie łatwa, potem będziesz się z tego śmiała. Nie były to dla mnie pocieszające myśli. Odczuwałam duże napięcie. Postawiłam na systematyczność, która dawała mi z tygodnia na tydzień coraz większą odwagę. Robiłam kolorowe mapy myśli. Tworzyłam fiszki różnej wielkości i koloru, a po zapisaniu zawieszałam je w ustalone dla danego przedmiotu miejsca w pokoju. Czułam, że umiem.” Z podobnym pytaniem zwróciłam się do mojego siostrzeńca Piotra i jego dziewczyny Sylwii, niedawnych maturzystów. Dla nich matura to konieczny etap, który należy przejść, aby kontynuować edukację. Podają kilka ciekawych pomysłów na naukę. Piotr mówi o roli motywacji – o powstrzymaniu się dorosłych od ponaglania i pouczenia. W utrwalaniu określonej partii materiału, szczególnie takiej, do której podchodzi

się z niechęcią, szukał elementu, który go zainteresuje, który stałby się inspiracją do dalszego zgłębiania treści. Wspomnieli o muzyce, która towarzyszyła im podczas nauki. Dla Sylwii była to muzyka bardzo głośna, a dla Piotra klasyczna, cicha, gdzieś w tle. Mówili również o optymalnej do uczenia się porze dnia, o kolorowych notatkach, które były źródłem lepszego zapamiętywania. Istnieje wiele sposobów na to, aby solidnie przygotować się do testów sprawdzających wiedzę: na koniec szkoły podstawowej, na pożegnanie gimnazjum, czy do egzaminu maturalnego. Metody, które opiszę, są sprawdzonymi sposobami skutecznego uczenia się – i ta właśnie wiedza poparta zachętą do praktycznego jej wykorzystania, będzie moim wsparciem dla tych, którzy tego potrzebują.

Jednym z efektywnych sposobów na naukę jest **przyśpieszone uczenie się**. Dlaczego przyśpieszone? Bo w dużej części przychodzi jakby przy okazji, bo przy niezbyt dużym nakładzie pracy okazuje się, że sporo „weszło do głowy”. Przyśpieszone uczenie się uwzględni różne style przyswajania wiedzy, bazuje na zintegrowanej pracy obu półkul mózgowych i rozwoju myślenia. Istotnymi elementami przyśpieszonego uczenia okazują się: afirmacje, wizualizacje, relaksacja, słuchanie muzyki, techniki zapamiętywania i koncentracji oraz sensorycznie bogaty wystrój wnętrza.

**Afirmacje** to zdania wypowiedane w celu wywołania pozytywnych zmian w nastawieniu do problemu. Stosowane systematycznie, przy odpowiedniej koncentracji, powodują wzrost wiary we własne możliwości. Afirmacje uczą eliminowania nadmiernej krytyki i uruchamiają mechanizm pozytywnych myśli. Zdanie będące afirmacją powinno zawierać pozytywną treść dotyczącą tego, czego się pragnie i należy je wypowiadać w czasie teraźniejszym. Zatem warto myśleć już teraz w taki sposób: „Zdaję egzamin i jestem do niego przygotowana”.

**Wizualizacje** to tworzenie obrazów w wyobraźni w celu lepszego ich zakodowania. Ważne, aby obrazy

te rozbudzały wiele zmysłów jednocześnie. Wizualizując czytane treści, można je dokładniej zapamiętać. Zatem warto zgłębiać zagadnienia, widząc je jako film o bardzo ciekawej akcji.

**Relaksacja** oznacza nie tylko odpoczynek po wysiłku, lecz także wyciszenie emocji i redukcję napięcia. Organizując sobie naukę, pamiętajmy o odpoczynku. Nasz organizm się tego domaga. Dla relaksu można położyć się wygodnie na podłodze lub usiąść wygodnie na krześle. Włączyć muzykę relaksacyjną i wyobrazić sobie miejsce, które daje spokój i ukojenie. Podczas relaksu pamiętać o równomiernym oddychaniu. Najprostszym i skutecznym ćwiczeniem relaksacyjnym jest przeciągnięcie się, ziewnięcie i kilka przeponowych oddechów, które dotlenią organizm i spowodują przyływ dodatkowych sił do pracy.

**Słuchanie muzyki** podczas uczenia powoduje pobudzenie odpowiednich ośrodków w mózgu i ciele do różnych działań, na przykład do rozwoju wyobraźni, skupiania uwagi na zadaniu, rozwoju pamięci oraz do relaksu. Zatem warto wyposażyć się w płyty z muzyką klasyczną, relaksacyjną oraz taką, którą lubisz i wykorzystywać ją podczas uczenia się. Każdy sam decyduje, jaki rodzaj muzyki odpowiada mu podczas konkretnej aktywności.

**Techniki zapamiętywania i koncentracji.** Pamięć pozwala kodować, przechowywać i dekodować informacje. Zdolność zapamiętywania zależy od wielu czynników. Warto pamiętać o kilku zasadach rządzących pamięcią:

- zainteresowanie pobudza pamięć,
- ważna jest pozytywna motywacja,
- emocje wyostrajają pamięć,
- odprężony i zrelaksowany umysł szybciej przyswaja informacje,
- zapamiętuje się to, co się rozumie (należy dążyć do logicznego łączenia informacji),
- powtarzając utrwalamy (przeniesienie wiedzy do

pamięci długotrwałej odbywa się przez powtarzanie – z dobrym efektem utrwała się materiał przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu),

■ zapamiętuje się doświadczając (ważne jest angażowanie wielu zmysłów jednocześnie).



Warto też wiedzieć o tym, że dysponujemy różnymi rodzajami pamięci. Mamy pamięć nie tylko wzrokową i słuchową, ale również ruchową, dotykową, smakową, przestrzenną, emocjonalną. Wykorzystując różne metody, angażujemy różne rodzaje pamięci, co pozwala na większą skuteczność zapamiętywania.

Pamięć łączy się ściśle z koncentracją. Aby coś zapamiętać, potrzebne jest osiągnięcie odpowiedniego poziomu koncentracji – takiego, który mobilizuje do pracy. Proponuję:

■ uczenie się podczas słuchania utworów muzyki klasycznej,

■ wizualizowanie własnego sukcesu (podczas opowywania materiału staramy się wyobrazić sobie efekt końcowy naszej nauki, na przykład swoją zadowoloną twarz podczas odbierania wyników egzaminu).

**Sensorycznie bogaty wystrój wnętrza.** Podczas uczenia warto zadbać o odpowiednie otoczenie,

bogate dla zmysłów: jasne, żółte oświetlenie, przewietrzzone pomieszczenie, stonowana, pastelowa kolorystyka ścian, muzyka oraz kolorowe mapy myśli z rozrysowanymi wiadomościami do utrwalenia, umieszczone na ścianach jako pomoce do peryferyjnego widzenia.

Do przyswajania wiedzy warto włączyć metody wsparcia ruchowego, które dają dobre podłoże do doskonalenia różnych funkcji odpowiedzialnych za proces uczenia się. Jedną z takich metod jest Integracja Sensoryczna.

**Integracja Sensoryczna (SI)** to zdolność, dzięki której mózg rozpoznaje, segreguje, interpretuje, integruje ze sobą informacje ze wszystkich zmysłów, by odpowiedzieć prawidłową reakcją. Dobra integracja sensoryczna jest podstawą do prawidłowego rozwoju dziecka. Wysoce skomplikowane procesy, takie jak koordynacja ruchowa, planowanie ruchu, percepcja słuchowa czy wzrokowa, mowa, czytanie, pisanie czy liczenie, są zależne od procesów integracyjnych dokonujących się w ośrodkowym układzie nerwowym. Metoda jest lubiana przez dzieci. Wystarczy wspomnieć, że sprzętem do celów terapeutycznych realizo-





wanych w tej metodzie są wszelkiego rodzaju huśtawki, hamaki, basen z piłeczkami, tunele, równoważnie, duże piłki–kangurki itp. Uczniowie klas starszych mogą również z dobrym skutkiem wykorzystać elementy tej metody Na przykład:

- stymulując układ przedsionkowy (np. przez delikatne kręcenie, kołysanie, bujanie – angażując funkcje mózdzka) dajemy świetny „podkład” do przyswajania ważnych informacji. Układ przedsionkowy informuje o ustawieniu głowy, kontroluje poczucie

ruchu i równowagi. Jest ważny dla umiejętności czytania i pisania. Należy jednak pamiętać, że istnieją przeciwwskazania do takiej stymulacji. W niektórych zaburzeniach neurologicznych zawsze konsultujemy takie działania z lekarzem.

- dostarczając wrażeń dotykowych rękoma podczas zgniatacia gumowej piłeczki, wspieramy słuch, na przykład podczas słuchania wykładu. Zgniatając piłeczkę, uwalniamy przy okazji nagromadzone w mięśniach napięcie i przygotowujemy rękę do pisania,

- podciągając się na linie pobudzamy układ proprioceptywny, który pozwala na sprawne rozłożenie części ciała w najbardziej optymalny i bezpieczny sposób. Daje okazję do ćwiczenia odpowiedniego napięcia mięśniowego niezbędnego dla wielu umiejętności wyższego typu, na przykład pisania.

Wsparcie ruchowe warto wykorzystywać łącznie z przyspieszonym uczeniem się, w takim układzie efekty pracy ucznia są największe. ■

## Bibliografia

- G. Doman, Jak postępować z dzieckiem z uszkodzeniem mózgu, Poznań 1996.
- G. Dryden, J. Vos, Rewolucja w uczeniu, Poznań 2003.
- A. Eckert, Zabawy rozwijające zmysły, Kielce 2002.
- P. G. Emmons, L. M. Anderson, Dzieci z zaburzeniami Integracji Sensorycznej, Warszawa 2007.
- A. Florek, Integracja Sensoryczna, Warszawa–Poznań 2003.
- S. Goddard, Odruchy, uczenie i zachowanie, Warszawa 2004.
- C. Hannaford, Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł, Warszawa 1995.
- V. Karaskova, Zabawy ruchowe, Gdańsk 2007.
- I. Krasiejko, Dziecko z zaburzeniami SI, [w:] „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 3/2008.
- V. F. Maas, Uczenie się przez zmysły, Warszawa 1998.
- V. F. Maas, Integracja Sensoryczna a neuronauka od narodzin do starości, Warszawa 2007.
- Neuropsychologia kliniczna, red. M. Klimkowski, A. Herzyk, Lublin 1994.
- K. Penneck, Ratowanie dzieci z uszkodzeniem mózgu, Toruń 1994.
- Terapia pedagogiczna, red. E. Skorek, Kraków 2007.