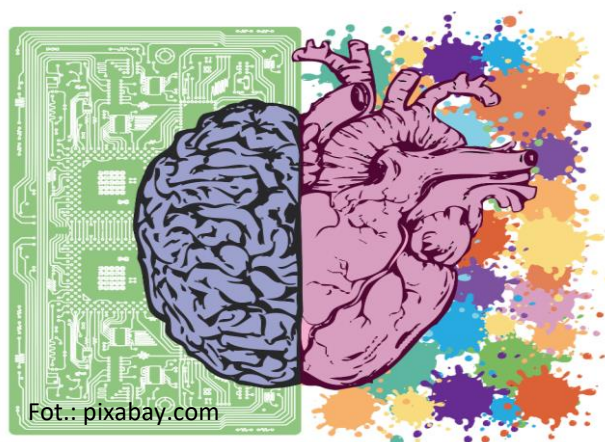


RUSZ GŁOWĄ! – TAJNIKI EFEKTYWNEJ NAUKI

Część 1: Półkule mózgowie

Pandemia koronawirusa i ograniczenie kontaktów społecznych sprawiły, że wieloma rzeczami musimy się zająć sami. Dzieci uczą się zdalnie? W większym stopniu przyglądamy się sposobom w jaki przyswajają wiedzę i staramy się je w tym wesprzeć. Uczestniczyliśmy w kursach doszkalających? Teraz wszystko przeniosło się do sieci i tylko od nas samych zależy stopień naszej motywacji oraz poczynione postępy. Piętrzą się obowiązki w życiu prywatnym i zawodowym? Stajemy przed wyzwaniem – jak to wszystko zaplanować i zapamiętać. Choć wszystkie te zadania mogą się wydawać przytłaczające, mamy do dyspozycji wysoce wyspecjalizowaną maszynę mającą prawie nieograniczone możliwości - nasz mózg. Wielu z nas nie wykorzystuje jednak w pełni jego potencjału. Jak to zmienić?



Odpowiedzią na to pytanie niech będzie cykl artykułów – „Rusz głową! – Tajniki efektywnej nauki”. Będę się w nich dzielić wiedzą dotyczącą optymalizacji procesu nauki, na bazie której prowadziłam warsztaty technik uczenia się i zapamiętywania zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Przed nami pierwsza część – o specjalizacji półkul mózgowych.

Ludzki mózg składa się z dwóch półkul (hemisfer) połączonych ze sobą poprzecznymi włóknami nerwowymi, tworzącymi spoidło wielkie. Lewa półkula odpowiada za działanie prawej strony ciała, prawa zaś – za działanie lewej strony ciała. Poza tym każda z nich zajmuje się nadzorowaniem innych procesów i funkcji oraz posiada całkiem odmienny sposób przetwarzania i przechowywania informacji. W codziennym funkcjonowaniu wykorzystujemy obydwie półkule (ponieważ nieustannie się ze sobą komunikują), jednak większość z nas preferuje posługiwanie się umiejętnościami właściwymi jednej z nich. Przyjrzyjmy się im bliżej.

LEWA PÓŁKULA:

- **Koncentruje się na symbolach: literach, cyfrach, słowach** – odgrywa znaczącą rolę przy czytaniu i poprawnym zapisywaniu słów, odpowiada za rozumienie tekstu podczas słuchania ulubionych piosenek czy przypisywanie konkretnych dźwięków symbolom z zapisu nutowego.
- Ma duże znaczenie przy **komunikacji werbalnej**.



- Lubi przetwarzać informacje **linearnie**, czyli krok po kroku w **ciągu przyczynowo – skutkowym** – preferowane usystematyzowane notatki w punktach, uczenie się jednego zagadnienia naraz, czytanie gazety od początku do końca.
- **Analizuje** informacje, rozbijając **całość na części**.

- Preferuje przyswajanie informacji **od szczegółu do ogółu** np. składanie mebli idąc krok po kroku za instrukcją.
- Uruchamia **kreatywność na już dostępnym materiale** – udoskonalanie dotychczas działającego rozwiązania, projekty artystyczne z wykorzystaniem konkretnych technik.
- Odpowiada za **świadomość czasu** i jego kontrolowanie (punktualność).
- Lubi **działać według planu** i ustalonych, **przewidywalnych reguł** np. przy graniu w gry lub uprawianiu sportów.

PRAWA PÓŁKULA:

- **Koncentruje się na wrażeniach zmysłowych – obrazach, dźwiękach, zapachach** itp. bez słów lub ze słowami, które wywołują silne skojarzenia sensoryczne – zapamiętywanie wyglądu nowopoznanych osób, odbieranie emocjonalnego wydźwięku melodii.
- Skupia się na **przekazie niewerbalnym** – mimice twarzy, mowie ciała, tonie głosu i innych sygnałach wyrażających emocje mówiącego.
- Lubi przetwarzać informacje **symultanicznie** – uczenie się wielu rzeczy naraz, w dowolnej kolejności, notatki z wykorzystaniem kolorów, rysunków np. mapy myśli.
- **Syntetyzuje** informacje, łączy **części w większą całość**.
- Preferuje przyswajanie informacji **od ogółu do szczegółu** np. składanie mebli koncentrując się na efekcie końcowym, a nie na sekwencji kroków; znajdowanie drogi w labiryncie od mety do startu.
- Odpowiada za **umiejętności wzrokowo – przestrzenne** np. układanie klocków według wzoru, rysowanie trójwymiarowych przedmiotów.
- Uruchamia **kreatywność poprzez myślenie o rzeczach, które nie istnieją** – wymyślanie nowych rozwiązań, robienie rzeczy „po swojemu”, odchodzenie od reguł.
- Umożliwia **granie muzyki ze słuchu**, wyobrażanie sobie akcji w trakcie czytania książki.
- Preferuje **instrukcje graficzne** w postaci obrazów czy map.



To, która z półkul jest u nas dominująca, zależy z jednej strony od naszych indywidualnych predyspozycji (np. jedni lepiej się czują analizując posiadane fakty, inni – korzystając z intuicji), z drugiej – związane jest z większym wyćwiczeniem określonych ścieżek nerwowych (jeżeli od najmłodszych lat jesteśmy zachęcani do konkretnego sposobu przyswajania informacji, z biegiem czasu coraz łatwiej jest się nam nim posługiwać). Problem pojawia się wtedy, gdy powierzamy naszej dominującej półkuli również te zadania, z którymi lepiej poradziłaby sobie ta druga – nauka zajmuje nam wtedy więcej czasu, a jej efekty mogą być mniej trwałe. Żeby tego uniknąć, warto poświęcić trochę uwagi aktywizacji półkuli, która dotychczas słabiej sobie radziła, kierując się jednak zasadą, że do nauki nowego materiału wykorzystujemy półkulę preferowaną przez nas, a w tzw. „czasie wolnym” staramy się pobudzić do działania tę drugą. Pamiętajmy jednak, że do osiągnięcia zauważalnych efektów zwykle potrzeba czasu ze względu na znaczną przewagę w trenowaniu, jaką ma jedna hemisfera nad drugą.

JAK ĆWICZYĆ UMIEJĘTNOŚCI PRZYPISANE PÓŁKULI:

- **LEWEJ** (przy dominacji prawej): rozwijanie inteligencji lingwistycznej – anagramy, przypisywanie definicji do słów, szukanie synonimów/antonimów; rozwiązywanie kwadratów magicznych, wykonywanie obliczeń matematycznych itp.
- **PRAWEJ** (przy dominacji lewej): szukanie logicznych następstw w ciągu słów lub liczb, obracanie przestrzenne figur, odnajdowanie niepasującego elementu, szukanie nowych rozwiązań dla problemów lub nietypowych zastosowań zwykłych obiektów itp.

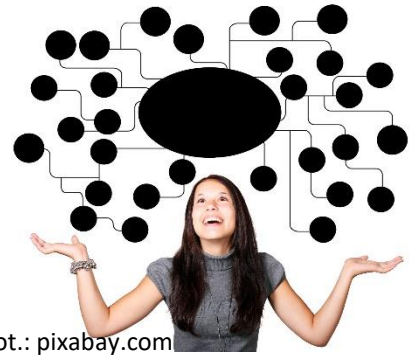
Warto także wiedzieć, że najlepsze efekty edukacyjne daje korzystanie podczas procesu zapamiętywania z obydwu półkul jednocześnie. Informacje przyswajane w ten sposób są przez nas najlepiej zapamiętane i mamy do nich łatwy dostęp. Dobrze jest więc, w rutynie dnia codziennego przemycić kilka ćwiczeń, wspomagających synchronizację półkul mózgowych.

JAK SYNCHRONIZOWAĆ PRACĘ PÓŁKUL:

- *Ćwiczenie leniwych ósemek* – kilkakrotne rysowanie w powietrzu znaku nieskończoności, najpierw lewą dłonią (dłoń z kciukiem uniesionym do góry – jak w geście OK), potem prawą, wreszcie obydwiema – ze skrzyżowanymi kciukami. Wodzimy wzrokiem za poruszającym się kciukiem, głowę trzymając nieruchomo (kciuk znajduje się na wysokości oczu). Ćwiczenie zaczynamy od środka poruszając się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara do góry.



- *Ruchy naprzemienne* – dotykanie raz lewym łokciem prawego kolana, raz prawym – lewego lub naprzemienne skłony – lewa ręka do prawej stopy i odwrotnie.
- *Ćwiczenie: Ruchomy alfabet* – czytanie na głos kolejnych liter alfabetu wraz z wykonywaniem przypisanych do nich poleceń ruchowych (możliwość korzystania z gotowych plansz lub układania swoich własnych)
- *Ćwiczenie: Głowa / brzuch* – jednoczesne klepanie się po głowie jedną ręką i rysowanie kółek na brzuchu – drugą; po minucie – zamiana rąk.
- *Żonglowanie*
- *Wykonywanie czynności, do których zwykle używamy ręki prawej – lewą i odwrotnie* np. pisanie, jedzenie obiadu, posługiwanie się myszką komputerową.
- *Układanie puzzli*
- *Wykonywanie map myśli* – robienie notatek graficznych angażujących zarówno półkulę lewą (słowa kluczowe, podział na gałęzie), jak i prawą (rysunki, kolory).



Fot.: pixabay.com

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer