

# Kad mokymasis tėves nevargintų!

Pastaruoju metu ypač daug kalbama apie didelius mokinių mokymosi krūvius, kurie turi įtakos blogai mokinių savijautai, aukštam streso lygiui. Yra labai daug priežasčių, dėl ko mokiniai perkraunami. Viena iš jų - *mokinių nemokėjimas mokytis*.

Svarbu ne tik tai, ko mokinys mokosi, bet ir *kaip mokosi*. Dauguma iš mūsų mokinių mokosi labai neracionaliai, taip sugaišdami daug laiko, įdėdami begales pastangų.

Bėda ta, kad tai, kaip mokytis niekas nemoko. O iš tiesų mokymas, kaip tinkamai mokytis, turėtų būti mokyklose pagrindinis dalykas, nes gebėjimas mokytis turi lemiamos reikšmės visam mūsų gyvenimui.

Šiame straipsnyje yra pateikta keletas praktiškų patarimų, kaip palengvinti mokymosi procesą.



Vienas iš mokymąsi palengvinančių būdų - *mokymosi kartoteka*. Ši priemonė ypač praverčia *mokantis užsienio kalbų žodžių*, padeda lengviau *įsiminti įvairias formules, taisykles*.

Norint pasigaminti mokymosi kartoteką, jums reikės kartoninės maždaug 30 cm ilgio dėžutės, kurią reiks padalinti į 5 skyrelius. Pirmasis skyrelis mažiausias (maždaug 1 cm pločio), antrasis didesnis (maždaug 2 cm pločio), trečiasis skyrelis - apie 5 cm pločio, ketvirtasis - 8 cm, ir didžiausias paskutinis penktasis skyrelis (maždaug 14 cm pločio). Taip pat iš balto popieriaus pasiruoškite lapelius (maždaug 7 cm aukščio ir 10 cm pločio), ant kurių rašysite norimą išmokti informaciją - pvz., anglų kalbos žodžius.

Ant kiekvieno lapelio parašome po vieną anglišką žodį - kitoje pusėje parašome jo lietuvišką reikšmę. Pvz., šiandien mokykloje per anglų kalbos pamoką sužinojote 10 naujų žodžių. Tuomet visus juos po vieną užrašote ant lapelių ir sudedate į dėžutės pirmą skyrelį taip, kad į jus „žiūrėtų“ lietuviška žodžio reikšmė. Tada imate iš dėžutės po vieną lapelį, skaitote lietuvišką žodžio reikšmę ir bandote prisiminti, kaip ji skambės angliškai. Tuos žodžius, kuriuos pasakote teisingai, dedate į antrą skyrelį, tuos, kuriuos klaidingai - vėl gražinate į pirmo skyrelio galą.

Po kurio laiko pakartokite antrame skyrelyje esančius žodžius. Tuos, kuriuos pasakote teisingai, dėkite į trečią skyrelį, tuos, kuriuos suklystate - vėl į pirmo skyrelio galą. Tie žodžiai, kurie atsidurs jūsų dėžutės penktajame skyrelyje, galite būti tikri - yra išmokti visam gyvenimui.

# Atminties lavinimas

*Kas daug mokosi, daug ir žino;  
Kas daug žino, daug ir užmiršta;  
Kas daug užmiršta, tas mažai žino;  
Tai kam gi dar mokytis?*



Visi turime atminties spragų: iš atminties išnyksta vardai ar pavadinimai, sunkiai įsimename telefono numerius ar įvairius kodus. Paprastas užmaršumas yra nereikšmingas ir netrukdo mums bendrauti su žmonėmis. Tokia stebuklinga atmintis, kuri išlaikytų savyje visus įvykius ir potyrius, neegzistuoja.

Lengviau ir greičiau išmokstame tuomet, kai sugebame susieti mokomąją medžiagą su jau išmokta. Todėl **labai svarbu mokytis sąmoningai, suprasti, ką mokaisi**. O tai reiškia, kad naujoji medžiaga turi būti prasmingai susiejama su senesne jau žinoma medžiaga. Jei informacija atrodo beprasmė, labai svarbu ją įprasminti - t.y. **sugalvojant dirbintinus ryšius**, kurie naudojami lyg kokie ramentai šlubuojančiais atminčiais. Pvz., reikia įsiminti pavardę „Činskas“. Tokia pavardė retoka, įsiminti nelengva. Tačiau ši pavardė panaši į kitą, daug geriau žinomą pavardę „Čičinskas“. Tas panašumas ir palengvins įsiminimą.



Be to, **gerinti atmintį galima išmokti**. Žemiau pateikta keletą pratimų, kurie padeda lavinti atmintį:

**1 pratimas.** Prisiminkite, ką konkrečiai darėte per paskutines 5 min; šiandien; vakar; praėjusią savaitę. Pasistenkite prisiminti kuo detaliau. Tai padės lavinti atmintį.

**2 pratimas.** 2 min žiūrėkite į kokį nors paveikslą. Po to užsimerkite ir pabandykite atgaminti kuo daugiau detalių. Tai padės lavinti jūsų regimąją atmintį.

# Dėmesio lavinimas



Gera dėmesio koncentracija yra svarbi sėkmingo mokymosi prielaida. Tačiau neretai tenka išgirsti iš mokytojų ir pačių mokinių, kad sunku susikaupti. *Dėmesį*, kaip ir atmintį bei kitus jutimus, *galima treniruoti, lavinti*. Štai keletas pratimų.

**1 pratimas.** Susikaupkite, kad girdėtumėte mažiausią garsą: kėdės girgžtelėjimą, lango brakštelėjimą, pravažiuojantį automobilį gatvėje ir pan. Taip įtemptai klausydamiesi išbūkite 5 min. Šį pratimą rekomenduojama atlikti keletą kartų per 14 dienų įvairioje aplinkoje: pakeliui į mokyklą, namuose, per pertrauką ir pan. Tai padės lavinti dėmesio koncentraciją.

**2 pratimas.** Rankas padėkite ant stalo prieš save. Tada labai iš lėto pradėkite lenkti dešinės rankos pirštus po vieną į kumščius. Tačiau lenkti reikia taip lėtai, kad net nepastebėtumėte, kaip lenkiami juda jūsų pirštai. Užlenkus po vieną visus dešinės rankos pirštus, lygiai taip pat lenkiame kairės rankos pirštus, kol abiejų rankų pirštai atsiduria kumščiuose. Po to lygiai taip pat lėtai lėtai atlenkiame pirštus. Šis pratimas reikalauja didelio susikaupimo, todėl labai gerai lavina šį jutimą.

*Atmintį, dėmesį ir kitus jutimus galima lavinti įvairių žaidimų metu.* Pradinių klasių mokinių atminties lavinimui puikiai tinka žaidimai: „Telefonas“, „Kas pakartos ilgesnį sakinį?“, „Kavinės padavėjas“ ir t.t.



**VAIDA JAKAITIENĖ**

Raseinių pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

2006-09-19