

Wiara w siebie to podstawa

Jak się uczyć, żeby się nauczyć.

mgr Katarzyna Kiepas-Remesz

Na poczucie własnej wartości składa się

1. Praktyka świadomego życia.
2. Praktyka samoakceptacji.
3. Praktyka odpowiedzialności za siebie.
4. Praktyka asertywności.
5. Praktyka życia celowego.
6. Praktyka prawości.

Praktyka świadomego życia

To dostrzeganie myśli, uczuć i działań oraz rozumienie ich. To ocena sytuacji zgodnie z rzeczywistością, umiejętność oddzielania faktów od własnych ocen, ale również słuchanie i rozumienie informacji z własnego ciała. Może to m.in. dotyczyć odczytywania reakcji organizmu na stres i odpowiednie reagowanie, by sprzyjać nauce, ale także wszelkim innym działaniom.

Praktyka samoakceptacji

Dotyczy wszystkich sfer życia, wiąże się z szacunkiem do samego siebie, świadomości swoich mocnych i słabych stron i ich akceptowania lub pracy nad ich poprawą. To również rezygnowanie z krytycznego spojrzenia na samego siebie na korzyść rozwoju i pracy na zmianą na lepsze.

Praktyka odpowiedzialności za siebie

To gotowość do realizacji własnych celów oraz aktywne podejmowanie działań. Jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem jest przyjmowanie odpowiedzialności, które wiąże się ze świadomością swoich błędów i wyciągania wniosków, a nie przerzucania odpowiedzialności na innych, co nie sprzyja wyciąganiu wniosków na przyszłość i rozwojowi.

Praktyka asertywności

Pozwala na branie na siebie tyle, ile jest się w stanie udźwignąć. Chroni przed przeciążaniem się i budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku, ale także stawianiu granic. Asertywność może być pomocna w byciu niezależnym od oczekiwań innych. Uczy ona dokonywania wyborów opartych na własnych potrzebach przy jednoczesnym szanowaniu potrzeb innych ludzi.

Praktyka życia celowego

Wiąże się z ustalaniem sobie kolejnych kroków, celów marzeń. Realizacja ich daje poczucie sensu i wartości. Daje także poczucie siły i wpływu w dążeniu do tego, co uznaje się za ważne. Poczucie sprawstwa wzmacnia również poczucie bezpieczeństwa, a bez niego jest trudno dobrze funkcjonować.

Praktyka prawości

Dotyczy życia w zgodzie z własnymi wartościami i przekonaniami. Wiąże się także z integralnością trzech sfer ludzkiego życia: sfery poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej. Tylko, gdy nie ma rozbieżności między tymi sferami, czujemy się w zgodzie ze sobą, co sprzyja celowym działaniom.

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważną kategorią w życiu człowieka. Wiara we własne możliwości sprzyja podejmowaniu konkretnych działań i wyzwań, a z nimi spotyka się każdy człowiek praktycznie na co dzień. Świadomość własnych zasobów zmniejsza stres, pozwala lepiej się przygotować do różnych sytuacji życiowych, pozwala również skupić uwagę np. na nauce, zamiast na rywalizacji z innymi czy udowadnianiu innym swej wartości.

By się nauczyć, potrzebna jest motywacja.

Bez niej nie podejmiesz działań, by poszerzać swoją wiedzę.

Metoda 6 kroków M. Pantalona

Krok 1

**Dlaczego mógłbyś
dokonać zmiany?**

- 1. Dlaczego w obecnej sytuacji robisz to, co robisz?
- 2. Dlaczego kiedykolwiek wcześniej to robiłeś?

Na tym etapie stosów odzwierciedlanie motywacji
i parafrazowanie

(„naprawdę powiniennem rzucić palenie” - „wygląda
na to, że chcesz rzucić palenie”

Krok 1

Dlaczego mógłbyś dokonać zmiany?

Unikaj:

- Dlaczego nie miałbyś...mógłbyś...?
- Dlaczego do tej pory nie...?
- Dlaczego nie zrobiłbyś...nie możesz...?
- Dlaczego nie zrobisz...?

Używaj:

- Dlaczego mógłbyś...?
- Dlaczego dobre, korzystne byłoby dla ciebie..?
- Dlaczego mógłbyś chcieć...zdecydować się na...?
- Dlaczego dobrze by ci zrobiło, gdybyś...?

Krok 2

**W jakim stopnie
jesteś gotowy na
zmianę?**

- Oceń w skali 1-10 swoją gotowość, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 całkowitą gotowość.
- Skalowanie nie tylko pozwala określić poziom motywacji, ale przede wszystkim daje szansę do zastanowienia się nad tymi kwestiami, których skalowanie dotyczy.
- Skupiaj się na zachowaniach, nie rezultatach (mamy większy wpływ na swoje zachowanie, niż na rezultaty- „trudno jest zmotywować się do zrzucenia wagi, ale można trzymać się planu posiłków”)
- Skupiaj się na kolejnym kroku, nie ostatecznym rozwiązaniu.

Krok 3

Analiza poziomu na skali

Dlaczego nie
wybrałaś/eś mniejszej
liczby?

- Dlaczego nie wybrałaś/eś mniejszej liczby?
- Co byłoby potrzebne aby 1 zmieniło się na 2?
- Dlaczego całkiem się nie poddałaś?

Krok 4

**Etap upewnienia
się co do decyzji
i motywacji**

- Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana?
- Jakie będą jej pozytywne skutki?
- Jak ta zmiana wygląda? Jak ci z tą zmianą jest?
- Częściej motywuje myślenie o plusach zmian, niż minusy niedokonania zmiany.
- Motywuje też uniknięcie negatywnych konsekwencji.

Krok 5

**„Wartościowanie
i ocena skutków”**

**Dlaczego te skutki są
dla Ciebie ważne?**

- Technika „5 razy dlaczego”: Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne?
- Osobista ocena i pozytywne emocje działają motywująco („chciałabym spędzać mniej czasu na fb, bo naprawdę mam dużo pracy” - „gdybym spędzała mniej czasu na fb, po powrocie do domu mogłabym napić się kawy z mężem”)
- Co z tego wyniknie dobrego dla ciebie?
- Odzwierciedlaj postęp: „gdy zaczynaliśmy....jednak teraz...”

Krok 6

**„Wyznaczanie
dalszych celów”
Jaki jest następny
krok?**

- Jaki jest następny krok?
- Na tym etapie nie pyta się już o powody zmiany, ale o sposoby zmiany („jak”)
- Jak to zrobisz?
- Wspieraj entuzjazm, ale skupiaj uwagę na kolejnym kroku (szczegóły, nie ogólności: „następnym razem”, zamiast „już zawsze”)

Wywieranie wpływu na samego siebie

- Zaczynj od czegoś małego (wtedy cały proces będzie wydawał się wykonalny)
- Wyobraź sobie, na ile sposobów można rozwiązać dany problem (znajdź alternatywne rozwiązania nie patrząc, czy są realne czy nie)
- Otwórz się na możliwość istnienia rozwiązania każdego problemu (myśl nieszblonowo- zamiast dlaczego nie, pytaj siebie dlaczego tak. Zamiast „czy to możliwe” pytaj „dlaczego tego chcę”)
- Bądź przygotowany na niespodziankę (zawsze nauczysz się czegoś nowego)

Gdy ktoś próbował i poniósł porażkę

- Gdybyś mógł zrobić to, czego w swojej ocenie nie możesz zrobić, czy chciałbyś to zrobić?
- Nie patrz na innych, czego ty chcesz i dlaczego tego chcesz? (nie patrz, czy to realne, czy nie)
- Nie patrz, co powinieneś, musisz, wypada.

Oznaki zmiany

- Sygnalizowanie możliwości: Mogę dokonać zmiany
- Sygnalizowanie potrzeb: Potrzebuję dokonać zmiany
- Sygnalizowanie pragnień: Chcę dokonać zmiany
- Sygnalizowanie podjęcia działania: Robię, zacząłem
- Sygnalizowanie motywów wewnętrznych: Chcę, potrzebuję, jest to dla mnie ważne
- Sygnalizowanie zobowiązania: Dokonam zmiany

Plan działania

- 1. Jasny opis zmiany behawioralnej- konkretny i mierzalny (napiszę 7 stron artykułu)
- 2. Opis 1 kroku (tylko następnego, najbliższego)
- 3. Ramy czasowe (krótkoterminowe)
- 4. Dobór metody (konkretny sposób w jaki osiągniesz cel- jakie konkretne zachowania podejmiesz)
- 5. Minimum 1-3 powody podjęcia działania

Opcjonalnie:

- 6. Lista ewentualnych przeszkód i sposoby ich obejścia
- 7. Lista osób, które mogą wspierać zmianę, na które można liczyć
- 8. Plan awaryjny, gdyby podstawowy nie zadziałał

Plan działania- kluczowe pytania

- Co zostanie zrobione?
- Kiedy zostanie zrobione?
- Jak zostanie zrobione?
- Dlaczego zostanie zrobione?

Różne typy uczenia się

Działacze

Refleksyjni

Teoretycy

Pragmatycy

Działacze

- osoby, które najchętniej uczą się poprzez podejmowanie aktywności, wykonywanie czynności, mówiąc wprost – robiąc coś.
- docenią wszelkie aktywności i nowe doświadczenia,
- lubią zadania, a w szczególności gry, symulacje, różnorodne ćwiczenia,
- docenią także pracę w grupach,
- preferują uczenie dynamiczne, niestandardowe.

Refleksyjni

- to osoby, które lubią uczyć się poprzez analizowanie danych i faktów,
- zbierają informacje i zastanawiają się nad różnymi aspektami sytuacji,
- lubią analizować doświadczenia,
- angażują się w zadania i gry, ale w inny sposób – preferują obserwację ich przebiegu,
- lubią naukę dobrze zaplanowaną, pozostawiającą czas na analizę i dyskusję.

Teoretycy

- najchętniej uczą się poprzez wykrywanie zależności pomiędzy różnorodnymi faktami,
- uogólniają zebrane dane, budują teorie i analizują je,
- lubią analizować treści w kontekście całościowych systemów, modeli, teorii,
- uwielbiają wykrywać zależności dążąc do racjonalnego wyjaśniania zjawisk,
- preferują uczenie się poprzez wprowadzanie schematów i modeli.

Pragmatycy

- najchętniej uczą się sprawdzając treści w praktyce,
- docenią każdą możliwość praktycznego przetestowania nowych treści np. w postaci ćwiczeń praktycznych,
- dodatkowo lubią pracować na konkretnych i pragmatycznych problemach powiązanych z ich życiem zawodowym i osobistym,
- preferują nauczanie bazujące na przykładach.

Zjawisko skanningu umysłowego

„Wyobrażenia (...) poprawiają pamięć dzięki mechanizmowi podwójnego kodowania. Te informacje, które są przechowywane w dwóch niezależnych kodach, będą lepiej pamiętane, ponieważ oba sposoby przechowywania mogą się nawzajem uzupełniać” (Lee Brooks)

Zjawisko skanningu umysłowego

Eksperyment Turnera i Perkinsa:

Poproszono osoby o zapamiętanie losowo dobranych par wyrazów (np. „lew”, „kapelusz”). W badaniu osoby wykorzystujące wyobrażnię (lew w kapeluszu) na 300 par wyrazów, nie popełniły ani jednego błędu, a na 700 par odpowiedzi prawidłowe wyniosły aż 95%.

Techniki wizualizacyjnych mogą w znacznym stopniu przyspieszyć i ułatwić kodowanie (uczenie się) oraz przypominanie sobie informacji.

Wizualizacja a nauka

- „Badania kliniczne nad wyobrażeniami jasno wykazały, że obrazy zapamiętujemy lepiej niż słowa” (B.Neville). Łącząc w uczeniu się wyobrażnię z informacją werbalną zapamiętywana informacja będzie się szybciej przypominać. Relaksacja przed nauką także wzmacnia proces przyswajania informacji.
- Warto pamiętać o preferencjach sensorycznych - wzrokowiec, słuchowiec czy kinestetyk i uczyć się zgodnie z preferencjami, by szybciej zapamiętywać potrzebny materiał.

Warto stosować w uczeniu się:

- Własną kreatywność i wyobraźnię
- Techniki wizualizacyjne
- System powtórek
- Kreatywne notatki, np. mapa myśli, sketchnoting
- Uczenie się zgodne ze swoim systemem sensorycznym
- Odpowiednie zarządzanie czasem i przerwy
- Własną motywację i pozytywne nastawienie

Literatura:

- N. Branden, 6 filarów poczucia własnej wartości. Łódź 2009
- Tomasz Dulewicz, Budowanie i doskonalenie zespołu. Materiały szkoleniowe i coachingowe
- Katarzyna Kiepas-Remesz, artykuł „Znaczenie i możliwości wykorzystania wyobraźni w pracy pedagogicznej z jednostkami i grupami” w: Edukacja jutra. Wartości-wychowanie-kształcenie. Sosnowiec 2017
- Tomasz Maruszewski, Psychologia poznania. Umysł i świat. Gdańsk 2011
- B.Neville , Psyche i edukacja. Emocje, wyobraźnia i nieświadomość w uczeniu się i nauczaniu. Kraków 2009
- M.Pantaloni, Motywacja.Metoda sześciu kroków. Gdańsk 2017