

Ghid pentru facilitarea învățării

Acest ghid este adaptat pentru a fi utilizat în scop didactic și nu îndeplinește condițiile pentru a fi publicat. Utilizarea lui în alt scop nu este permisă.

Motivația este un factor important al performanței în activitățile de învățare. Având aceleași abilități, două persoane pot obține performanțe diferite în funcție de gradul de motivare și implicare.

- Când suntem motivați:
 - ✓ Obținem note mai bune.
 - ✓ Abordăm în mod eficient temele sau materiile dificile.
 - ✓ Înțelegem mai multe din activitățile parcurse la facultate.
 - ✓ Valorificăm experiența și abilitățile profesorilor.
 - ✓ Ne bucurăm mai mult de orele petrecute la facultate.
- Știm că nu suntem motivați atunci când manifestăm comportamente de evitare, lipsă de concentrare, emoții negative disfuncționale, blocaje și altele.
- Ce putem face? Putem urma o strategie de dezvoltare și menținere a motivației.

PAȘII STRATEGIEI DE DEZVOLTARE ȘI MENȚINERE A MOTIVAȚIEI DE ÎNVĂȚARE¹

1. Stabilirea scopurilor.
2. Managementul timpului.
3. Controlul distractorilor.
4. Strategiile de învățare.
5. Managementul reacțiilor emoționale.

¹ Program adaptat după lucrarea "Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare", Autori: Catrinel Ștefan, Éva Kállay, Alina Cosma, Sebastian Vaida, Editura ASCR, Cluj-Napoca

SCRISOAREA MEA DE MOTIVARE



Completează rubricile următoare:

- **Ce îmi doresc să realizez până la finalul anului?**

(formulează 1-2 scopuri care sunt foarte importante pentru tine)

- **Ce plan îmi propun pentru a atinge scopul/scopurile propuse?**

(precizează 3-4 pași pe care ar trebui să-i realizezi pentru atingerea fiecărui scop)

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

- **Ce m-ar putea împiedica să-mi ating scopul/scopurile?**

(gândește-te la posibilele obstacole și cum ai putea să le depășești, apoi completează tabelul de mai jos)

Obstacolul	Strategia de depășire a obstacolului
Exemplu: - nu am suficient timp	Exemplu: - stau mai puțin în fața calculatorului



După realizarea planului, completează fișa următoare, referitoare la o experiență pe care ai avut-o altă dată.

Altă dată, scopul meu a fost: _____

L-am atins:

Total

Parțial

Deloc

- **Atunci, planul meu a avut următoarele puncte tari** (ce aș repeta):

- **Atunci, planul meu a avut următoarele puncte slabe** (ce nu a funcționat și de ce):

- **Mi-am modificat planul atunci când am întâmpinat greutăți? Cum?**

- **Cum o să procedez pe viitor dacă mă voi mai confrunta cu astfel de probleme?**



*Acum, notează-ți aspectele pe care poți să le reții din experiența aceasta,
pe care poți să le valorifici pentru a-ți atinge scopurile propuse la pagina anterioară:*

TIMPUL MEU



Managementul timpului se referă la acțiunile noastre de a ne programa și utiliza timpul, în mod eficient.

Completează tabelul de mai jos, pentru a-ți da seama cum îți cheltuiești timpul:

		Număr de ore cheltuite							
	Tipul activității	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Pe săptămână
Facultate și muncă	Orele de la facultate								
	Orele de studiu								
	Ore petrecute la serviciu								
	Alte activități								
Timp liber	Timp cu prietenii								
	Tv/calculator								
	Altele								
Activități în gospodărie	Curățenie								
	Spălat rufe								
	Altele								
Sănătate	Somn								
	Îngrijire/igienă								
	Activități sportive/mișcare								
	Altele								
Total ore utilizate de tine									
Total ore		24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	168 h/săpt.

Din totalul orelor dintr-o săptămână (168), scade rezultatul tău. Ai nevoie de mai multe ore sau îți mai rămân câteva la dispoziție?

Este bine să-ți rămână câteva ore libere, de rezervă, pentru a putea transfera activități din alte zile, sau pentru a beneficia de timpul liber după cum dorești.



Acum, încearcă să-ți faci o programare a activităților, pe zile. Mai întâi, pentru fiecare zi, pune în tabel toate activitățile, în ordinea în care îți vin în minte. Apoi, pentru fiecare zi, numerotează activitățile în ordinea importanței care o au (de exemplu: 1 – importante; 2 – obișnuite; 3 – ar putea fi amânate). La final, poți alocă o culoare fiecărui nivel de importanță și poți colora căsuțele din tabel, după cum se potrivește.

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR PE ZIUA/ZILELE URMĂTOARE

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri

Trebuie să-ți permiți mici abateri de la program. De aceea, este bine să-ți scrii sarcinile pe 5 – 7 zile înainte. Pot fi zile în care nu poți, sau nu vrei să faci tot. Este bine să ai când recupera. Încearcă să-ți faci un plan realist dar nu încarcă. Trece pe listă ce este posibil să faci și nu ce crezi că vor alții de la tine. Fii flexibil și creativ. Fă pauze și oferă-ți recompense!

Controlul distractorilor reprezintă o strategie de management al mediului de învățare, care vizează identificarea și eliminarea surselor care pot fi responsabile de dificultățile de concentrare a atenției. Pentru a putea dezvolta capacitatea de gestionare a resurselor atenționale sunt necesare:

- **Automonitorizarea și identificarea factorilor responsabili de fluctuațiile resurselor atenționale:** factori externi (surse de zgomot din mediu, dezordinea din spațiul în care are loc studiul, întreruperile – sunatul telefonului, prezența altor persoane, calculatorului, televizorului); factori interni (îngrijorările, probleme somatice, visatul cu ochii deschiși, gândurile irelevante).
- **Dezvoltarea unor strategii de control al surselor de distragere a atenției:** *pentru distractorii externi* (stabilirea unui spațiu destinat activităților de învățare, controlul nivelului de zgomot și eliminarea surselor de distragere a atenției – închiderea televizorului, telefonului, înlăturarea într-o manieră asertivă a surselor sociale de distragere a atenției – ”Acum învăț și nu pot vorbi la telefon. Te sun mai târziu.”); *pentru distractorii interni* (programarea studiului după masa de prânz sau după odihnă; alternarea materiilor studiate pentru a preveni plictiseala; utilizarea strategiilor de management al timpului pentru a preveni supraaglomerarea sarcinilor de învățare și a îngrijorărilor; stabilirea scopurilor de învățare – pentru menținerea persistenței; monitorizarea nivelului de concentrare prin autoadresarea întrebărilor; identificarea de surse de informare pentru ajutor – profesori, colegi)



Plictiseala se asociază frecvent cu o serie de comportamente care distrag atenția și au efect negativ asupra activității de învățare. Propune activități prin care ai putea combate plictiseala, ținând cont de următorii pași: Planifică, Veghează, Reflectează.

Pasul 1: Planifică

Completează căsuța din dreapta cu activități stimulative/interesante pe care îți place să le realizezi. Descrie-le și notează pașii pe care îi vei urma.



Planul

Pasul 2: Veghează

Completează în căsuța alăturată care crezi că sunt semnalele că te plictisești (ex. agitație, te gândești la altceva, nu te bucuri de ceea ce faci etc.). Aceste lucruri arată că trebuie să implementezi planul propus.



Monitorizarea stărilor de plictiseală

Pasul 3: Reflectează

Notează în căsuța alăturată de ce crezi că activitatea propusă de tine este productivă



La ce ajută planul propus?

Strategiile de învățare sunt definite ca un set de abilități care permit organizarea, înțelegerea și reactualizarea unui material. În dezvoltarea unor strategii de învățare eficiente sunt necesari următorii pași:

1. Identificarea prin automonitorizare a stilului de învățare, a modalității preferate de interacțiune cu mediul de învățare: stilul vizual, stilul auditiv sau stilul kinestezic.
2. Dezvoltarea strategiilor de învățare propriu-zise prin dobândirea unor informații despre modalitatea corectă de abordare a studiului:
 - Strategii care facilitează elaborarea și înțelegerea materialului:
 - Realizarea de analogii între cunoștințele noi și cele anterioare relaționate cu materialul care trebuie învățat.
 - Realizarea de comparații și identificarea asemănărilor/deosebirilor între conceptele învățate.
 - Monitorizarea înțelegerii prin autoadresarea întrebărilor (ex. "Ce am citit? O definiție, o clasificare sau un exemplu?", "Am înțeles la ce se referă problema?", "Am înțeles la ce se referă autorul?")
 - Strategii de organizare a materialului de învățat:
 - Identificarea ideilor principale.
 - Sumarizarea, respectiv sintetizarea informației prin utilizarea propriilor cuvinte.
 - Reprezentarea materialului sub formă de hartă, grafic, tabel, schemă etc..



Cunoașterea/conștientizarea propriului stil de învățare ne ajută să ne organizăm mai bine întreg procesul de învățare, deoarece putem alege strategiile optime pe care să le folosim.

În tabelele de mai jos, vei găsi afirmații cu privire la modul în care înveți.

STILUL MEU DE ÎNVĂȚARE

Notează în dreptul fiecărei afirmații cifra corespunzătoare frecvenței cu care utilizezi strategiile descrise:

1 – Rar

2 – Câteodată

3 – Foarte des

Stil de învățare vizual	Cifra care corespunde frecvenței
Realizez desene sau pictograme și fac scheme pentru a reține mai bine ceea ce învăț.	
Subliniez datele importante și informațiile esențiale pe care doresc să le învăț.	
Utilizez culori pentru a marca ideile importante din material/text.	
Îmi amintesc ușor detalii din filmele sau emisiunile TV pe care le-am văzut.	
Învăț cel mai bine atunci când citesc informații din caiete sau manuale.	
Scor total	

Stil de învățare auditiv	Cifra care corespunde frecvenței
Citesc cu voce tare materialul pe care trebuie să-l învăț.	
Îmi amintesc ușor detalii din ceea ce îmi spun sau îmi explică alții.	
Rog pe cineva să îmi pună întrebări despre materialul învățat.	
Creez rime pentru a învăța mai repede anumite informații.	
Învăț cel mai bine atunci când ascult ce-mi explică profesorul în clasă.	
Scor total	

Stil de învățare kinestezic	Cifra care corespunde frecvenței
Mă plimb prin cameră în timp ce învăț (merg într-un ritm anume, bat ritmul cu degetele sau cu picioarele)	
Privesc la modul în care ceilalți utilizează gesturile pentru a semnala reacțiile lor (ex. salută, strâng mâna, zâmbesc, se încruntă etc.) și încerc să fac și eu la fel.	
Când citesc, încerc să evit poziția clasică de citit și variez pozițiile corpului.	
Reaționez la ceea ce citesc: indic cuvinte cheie, dau din cap când sunt de acord, mă încrunt, zâmbesc, fac comentarii etc..	
Învăț cel mai bine dacă văd o demonstrație a unui lucru/a unei activități decât dacă citesc sau aud despre ea.	
Scor total	



Calculează scorul total pentru fiecare secțiune, însumând cifrele.

Stilul predominant este cel cu scorul cel mai mare. Este posibil să obții scoruri apropiate la toate stilurile.

Înseamnă că acestea te caracterizează aproape în egală măsură.

SUGESTII PENTRU STILUL DE ÎNVĂȚARE VIZUAL

- Ia notițe.
- Alege un loc de învățare liniștit. Folosește căști pentru a nu fi distras de zgomot sau ascultă, în fundal, o muzică liniștită.
- Când înveți ia multe notițe și explică-le detaliat, în josul paginii.
- Dacă folosești notițele altcuiva, rescrie-le, dă-le o notă personală.
- Utilizează marcatoarele, culorile pentru a sublinia ideile principale.
- Înainte de a citi un capitol/ carte, treci în revistă, imaginile, fotografiile, schemele, titlurile.
- Plasează-ți spațiul de învățare (birou, bancă, masă de lucru) departe de ușă și ferestre.
- Notează-ți ideile principale pe cartonașe colorate apoi.
- Folosește diagrame, hărți, postere atunci când studiezi, când ai de pregătit o temă sau când faci o prezentare.

SUGESTII PENTRU STILUL DE ÎNVĂȚARE AUDITIV

- Studiază cu un prieten(ă). Astfel, puteți discuta despre materialul de învățat, vă auziți unul pe celălalt, vă clarificați.
- Recitește/spune cu voce tare informațiile pe care dorești să ți le amintești.
- Când citești, spune cu voce tare ce idei sunt transmise în carte.
- Confeționează cartonașe colorate cu ideile de bază pe care dorești să le înveți și repetă-le cu voce tare. Folosește culori diferite care să te ajute să memorezi.
- Stabilește obiectivele pentru materialul de învățat și spune-le cu voce tare de fiecare dată când începi rezolvarea sarcinilor.
- Citește cu voce tare ori de câte ori este posibil! Ai nevoie să auzi cuvintele pe care le citești pentru a le înțelege mai bine sensul.

SUGESTII PENTRU STILUL DE ÎNVĂȚARE TACTIL-KINESTEZIC

- Pentru a memora, plimbă-te și spune cu voce tare ceea ce ai de învățat, folosind notițele.
- Studiază cu muzică în fundal (muzica clasică este cea mai recomandată).
- Decorează clasa, mediul în care lucrezi cu hârtie colorată. De asemenea poți să îți acoperi banca, biroul, masa. Alege culoarea favorită care te ajută să te concentrezi.
- Încearcă să citești prin folii transparente colorate, care ajută la concentrarea atenției.
- Ia frecvent mici pauze, dar asigură-te că te întorci repede la lucru (la 15-25 minute de studiu, 3-5 minute de pauză).
- Ca tehnică de învățare și memorare, ține ochii închiși și scrie ideea în aer sau pe o suprafață, (de ex. pe bancă cu degetul). Când vrei să-ți amintești informația, închide ochii și încercă să vezi cu ochii minții și să auzi ideile învățate anterior.

RECOMANDĂRI PENTRU EFICIENTIZAREA ÎNVĂȚĂRII

Este cunoscut faptul că procesul de învățare poate fi orientat și ghidat astfel încât să capete un plus de consistență cantitativă și calitativă. Autorii preocupați de aceste aspecte aduc în atenție și beneficiile utilizării unor strategii generale de învățare, ce pot fi utilizate în varii domenii studiu. Dintre acestea am selectat (cf. G. Lemeni și M. Miclea, 2010):

1. Strategiile de elaborare asupra materialului (interpretarea materialului de învățat prin prisma cunoștințelor anterior dobândite, în scopul înțelegerii acestuia):

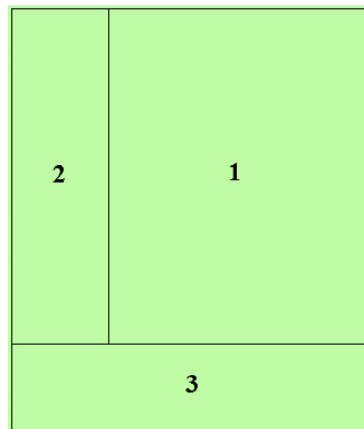
- **Gândirea critică** - deslușirea informației cu ajutorul unei serii de întrebări care conduc la evaluarea acesteia (De exemplu: Ce semnificație au ideile citite? Ce exemple pot fi asociate acestor idei? Ce idei sau fapte asemănătoare am mai întâlnit? Ce aduc nou aceste informații față de ceea ce cunoșteam deja despre acest subiect? Cum aș putea utiliza aceste informații? Ce efect ar avea asupra mea și asupra altora, aplicarea lor în practică?)
- **Monitorizarea învățării** - deprinderea de verificare sistematică a gradului de înțelegere a ideilor conținute în materialul de învățat (De exemplu: parcurgerea rapidă a textului pentru identificarea elementelor cele mai importante; realizarea unui dialog interior de tip întrebare-răspuns ce vizează legarea noilor informații de cele vechi; oprirea supra ideilor ce trebuie clarificate și abordarea lor cu ajutorul vechilor cunoștințe; extragerea ideilor esențiale din materialul de învățat)
- **Utilizarea mnemotehnicilor** (recurgerea la strategii de memorare ce au ca scop fixarea informațiilor):
 - înțelegerea materialului de învățat; studierea consecutivă a unor subiecte din domenii diferite, pentru a nu se produce interferențe; gruparea materialului de învățat în secvențe cu sens, după un anumit criteriu; repetarea mai multe ori a informațiilor aflate la mijlocul materialului de învățat, deoarece această parte se uită cel mai ușor; repetarea materialului de învățat și la perioade mai mari de timp, cum ar fi la o zi sau două de la memorare;
 - utilizarea de strategii pentru îmbunătățirea performanțelor mnemotehnice (De exemplu: "Itinerarul" - această tehnică constă în asocierea ideilor ce trebuie reținute cu repere aflate pe un traseu familiar celui care învață, cum ar fi drumul de acasă la facultate/școală; "Camera romană" - asocierea informațiilor de reținut cu elementele aflate într-o cameră foarte cunoscută.)

2. Strategiile de organizare a materialului învățat (fac referire la gruparea informațiilor: sublinierea; extragerea ideilor principale din materialul de învățat și ordonarea lor; reprezentarea grafică a materialului de învățat sub formă de scheme, grafice, hărți mentale, rețele, tabele; realizarea unui sumar/rezumat al textului, care cuprinde ideile și exemplele cele mai relevante).

Exemple:

Sistemul Cornell de luare a notițelor

Pagina va fi structurată pe trei secțiuni, ca în imaginea de mai jos.



1 – este partea principală, aici se notează ideile așa cum sunt prezentate la oră;

2 – se completează ulterior, este locul în care se trec cuvinte cheie, comentarii, exemple, legături cu alte informații;

3 – este locul pentru rezumatul paginii: sumarizarea ideilor din pagină și integrarea lor într-o structură clarificatoare;

Recomandări:

- *Recitiți notițele în următoarele 24 de ore după curs.*
- *Completați și corectați notițele.*
- *Sintetizați, rezumați, selectați și reduceți astfel cantitatea de informații.*
- *Faceți scheme, scrieți prescurtat.*
- *Marcați cuvintele cheie prin sublinieri sau încercuiri.*
- *Datați notițele și dați-le titluri.*
- *Păstrați notițele într-un sistem organizat.*
- *Creați-vă grupuri de studiu.*

Această tehnică poate fi adaptată pentru restructurarea notițelor/cursurilor.

Tehnica lecturii prin modelul RICAR

Această tehnică semnifică un mod rațional de lectură, urmărindu-se atingerea unui optim al performanțelor studiului. Fazele studiului sunt următoarele:

- **R**ăsfoire – persoana își formează o opinie generală asupra textului: examinează titlurile subcapitolelor, cuvintele/expresiile sau porțiunile de text subliniate de autor, schemele și ilustrațiile; citește concluziile de la finalul capitolului (8% din timp).
- **I**ntrebări – persoana formulează o serie de întrebări cheie asupra textului, cu privire la utilitatea lui, la semnificații și relevanță – se poate porni de la titlurile din text (12% din timp).
- **C**itirea propriu-zisă – persoana realizează citirea atentă/activă a textului pe fragmente, urmărind identificarea ideilor principale și a cuvintelor cheie, precum și ierarhizarea lor după importanță; acum se caută răspunsuri la întrebările puse și se stabilesc legături cu alte cunoștințe (20% din timp).
- **A**mintirea (sau aprofundarea mesajului) – se depășesc obstacolele de înțelegere, persoana reține ideile prioritare pe care le poate reproduce; acum se pot face scheme cu ideile principale (45% din timp).
- **R**ecapitulare – persoana revede, verifică cele reținute, stabilește noi corelații între elemente, caută exemple și ilustrări, legături cu alte cunoștințe, cu experiențele de viață (15% din timp).

Managementul reacțiilor emoționale se referă la monitorizarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor în vederea identificării acelor legături disfuncționale între acestea, respectiv corectarea lor.

Stările emoționale influențează frecvent deciziile cu privire la implicarea, evitarea/amânarea sarcinilor de învățare sau referitoare la cantitatea de efort depusă pentru realizarea acestora.

Conform teoriilor existente, gândurile (cognițiile) influențează stările emoționale și ghidează opțiunile pentru anumite comportamente. Factorul care mediază impactul reacțiilor emoționale asupra comportamentelor de învățare este **monologul interior**.

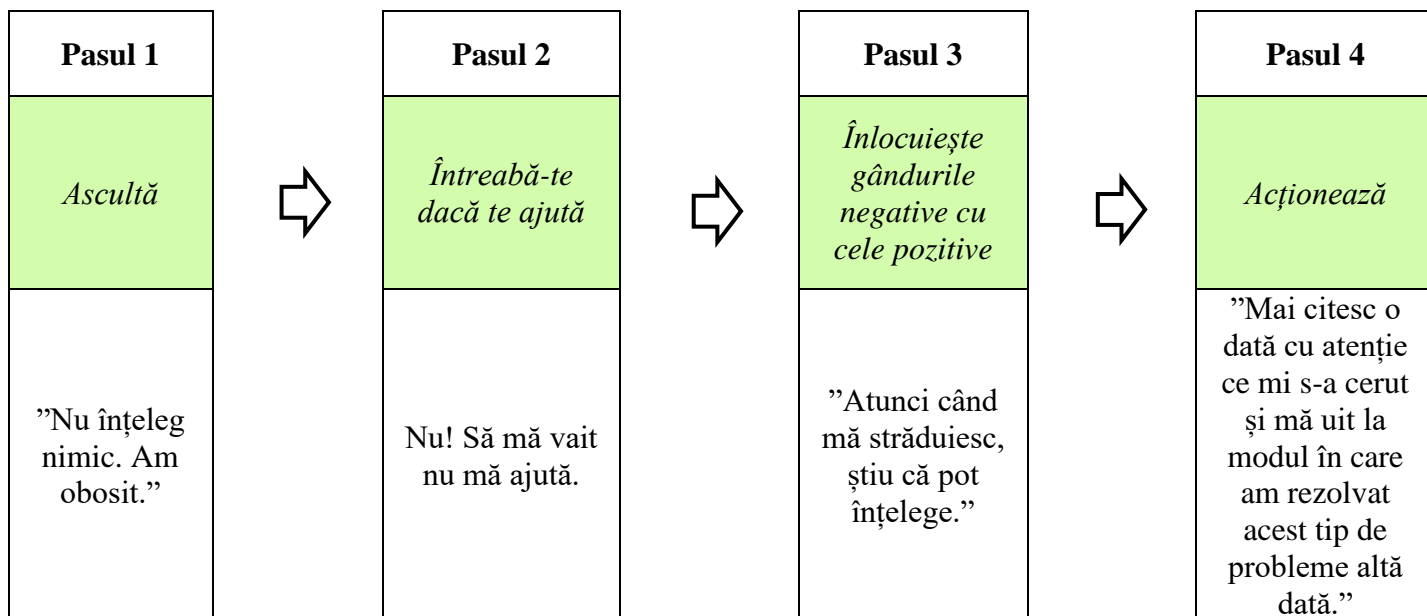
Monologul interior se referă la acele lucruri pe care ni le spunem, adică la dialogul purtat cu noi înșine. Monologul interior poate fi pozitiv sau poate fi negativ. Impactul monologului negativ/pozitiv asupra stării emoționale este exemplificat în tabelul de mai jos:

Situație	Gânduri (cogniție)	Emoție	Comportament
Notă mică obținută la un examen	Nu o să înțeleg niciodată cum se fac corect exercițiile de acest fel. (monolog interior negativ)	Furie Frustrare (emoții negative disfuncționale)	Evitarea viitoare a acestui tip de sarcini. Dezinteres față de materie. (comportament deadaptativ)
	Ar fi bine să mă apuc să exerszez mai mult ca să mă pot descurca. (monolog interior pozitiv)	Dezamăgire (emoție negativă funcțională)	Identificarea unor strategii de studiu adecvate. Solicitarea ajutorului. Perseverență în exersarea strategiilor de rezolvare a problemelor. (comportamente adaptative)

Un model de acțiune este următorul:

- Să identificăm când avem un monolog negativ și să-l modificăm. Procedăm astfel:
 - Ne automonitorizăm pentru identificarea tipului de monolog interior ("Ce îmi spun?")
 - Identificăm utilitatea monologului interior pentru motivație ("Cum mă comport? Mă ajută cu ceva?")
 - Stabilesc unele afirmații cu caracter pozitiv care să crească nivelul motivației ("Ce pot să spun care să mă ajute?")
- Să identificăm comportamente adaptative care să susțină monologul interior pozitiv, cum ar fi:
 - Dezvoltarea strategiilor de studiu.
 - Dezvoltarea abilităților de management al timpului, de control al distractorilor și de stabilirea scopurilor.
 - Dezvoltarea strategiilor de căutare a ajutorului în sarcini de învățare (cadre didactice, colegi).

Schema de mai jos te ajută să înțelegi ce trebuie să faci pentru a-ți modifica gândurile negative, care te împiedică să te concentrezi pe ce ai de învățat.



Alege o situație în care întâmpini dificultăți. Cum faci?

După modelul de mai sus, modifică gândurile negative cu unele pozitive, apoi decide cum ar trebui să procedezi. La pasul 4, poți găsi mai multe variante.

SITUAȚIA:	
1. Ascultă.	
2. Întreabă-te dacă te ajută.	
3. Înlocuiește gândurile negative cu unele pozitive	
4. Acționează.	

