

Daha Hızlı Öğrenmeye Ve Hatırlamaya Yardımcı Olacak 11 Bilimsel İpucu



Çocuklar, ebeveynlerinin kendileri için belirlediği yüksek hedeflere ulaşmak adına, kendilerince bir savaş stratejisi oluştururlar. Bu stratejiler, ileride işleri kolaylaştıracaktır elbette ancak, bazı insanlar öğrenme ile ilgili yöntemlerini geliştirmezler ve hayatları boyunca aynı şekilde öğrenip düşünürler. Neyse ki bilim, imdadımıza yetişiyor. İşte öğrenmeyi ve hatırlamayı kolaylaştıracak püf noktaları.

Yeteneklerin parça parça olarak alınması daha kolaydır.

Gitar öğrenmek isterseniz, tüm parçaları tek seferde birleştirmeyi düşünmeyin. Birkaç kolay akordu öğrenmenin daha küçük, daha ölçülebilir olan hedefini, doğru olarak nasıl ilerleneceğini ve bu akortları nasıl bir araya getireceğinizi ayarlayın.

Zamanla, bu ufak becerilerin birikimi, gitar çalma yeteneğini de arttıracaktır.

Mekanik öğrenmeye ve gerçeklere dayalı derslere uygulanan bir tekniktir.

Aynı anda birden fazla iş yapmaktan vazgeçin.

Birçok insan, bu durumu üstün bir meziyetmiş gibi görür. Ancak beyin, aynı anda iki farklı işe aynı seviyede dikkat veremez. Bir görevin tek tek adımlara bölünmesine ilaveten, enerjinizi tek bir göreve ayırdığınızdan emin olun. Dikkatiniz bozulduğunda, odağı orijinal göreve geri döndürmek yaklaşık 25 dakika sürer.

Birden fazla görevi veya işi aynı anda yapmaya çalışmak, farklı becerileri veya kavramları kısmen anlamanızdan başka hiçbir işe yaramaz.

Öğrendiklerinizi yazın. Sürekli yazın.

Bilgileri zihne aktarmanın en iyi yolu, yazmaktır. Araştırmalar, insanların, öğrendikleri şeyleri yazması gerektiğini öneriyor. Teknolojik değil, eski tarz düşünün ve kaleme kağıda sarılın.

2014 yılında yapılan bir araştırma, kalem ve kağıtla not alan öğrencilerin, dizüstü bilgisayarlarında not alan öğrencilerden daha fazlasını öğrendiğini ortaya çıkardı. Bu öğrenci grubu, gerçekleri hatırlama, karmaşık fikirleri ayırma ve bilgi sentezleme konusunda diğerlerinden daha yetenekliydi.

Hatalarınızı kutlayın ve üzerlerinde çalışın.

Kimse mükemmel değil. Öğrenmek, denemeler yapmak, başarısız olmak ve hatalardan ders çıkarmaktan geçer. Yapılan bir araştırma, beyinde, hata yaptığımız anılara pek yer vermediğimizi keşfetti. Aslında, tam aksine, çatlakları onarmak için o anılara daha fazla yer vermemiz gerekiyor.

Ebeveynlere bu konuda çok iş düşüyor. Anne babalar, çocuklarına hiç hata yapmamaları gerektiğini aşılama çalıştıklarında, bu durum çocuklarda bir sürü bilgi eksikliğine sebep oluyor.

İyimser olmak, başarıya giden yolda yardımcınızdır.

Çocuklara negatif enerji yüklemek, kendilerinden şüphe etmelerine, endişe içine girmelerine sebep oluyor ve bu çok ciddi zihinsel hasarlara yol açıyor.

Harvard Business School profesörü Alison Wood Brooks; “Kaygı, gerçek çözümleri ve çözüm üreten gerçek düşünce kalıplarını keşfetmemizi engelliyor” diyor.

Ebeveynler, öğrenmeyi keşif olarak görmeleri için çocuklara öğretmelidir. Öğretmek, karar zorlaştığında bir kararlılık hissi vermeye yardımcı olacaktır.

Heyecan verici konular sıkıcı olanlardan daha ‘yapışkandır’.

Tuhaf detaylar barındıran konular, çocukların hafızalarında daha kalıcı izlere sahip olabiliyor. Örneğin; babaannesinin tuhaf kokulu, gerilim filmi dekoru gibi olan evini çok net hatırlıyorlar. Ya da babalarının giydiği o limon sarısı garip şortu.

Eski ABD hafıza şampiyonu Joshua Foer, her kartı garip bir görüntü ile birbirine bağlayarak iki dakikadan kısa bir sürede, destedeki tüm oyun kartlarını ezberledi. Çocuklar, bu avantajı daha faydalı işler için kullanabilirler tabii.

Hızlı okumaya alışın, zaman kazanın.

Olay basit: Daha hızlı okuyabiliyorsanız, daha hızlı öğrenebilirsiniz. Beyni, kelimeleri daha hızlı işleyecek şekilde eğiterek, her birini ayrı ayrı hayal etmeden ziyade bütün kelimeleri okumaya alıştıyorsunuz.

Çalışın, çalışın, çalışın.

Güçlü bir iş ahlakı beyinde gerçek bir etki yapar. 2004 yılında yapılan bir araştırma, hokkabazlık gibi becerilerin daha fazla ‘gri madde’ ürettiğini tespit etti. Çalışmayı bırakan insanlarda ise bu özellik kayboldu. Oysa hokkabazlık çok özel bir durum değildi, sadece çalışmayı gerektiriyordu.

Ne yapmadığınızı öğrenmek için bildiklerinizi kullanın.

Çocuklar zor bir konu ile karşılaştıklarında zorlanırlar. Ebeveynler, çocukların konuları anlamalarına yardımcı olurlar. Bu uygulamaya, ilişkişel öğrenme denir. Bir öğrenci futbolu sevebilir ancak diferansiyel hesap ile uğraşabilir. Spiral bir geçiş ile bir viraj eğrisi arasındaki benzerlikleri görebiliyorsa, soyut kavramları anlamada daha yüksek şansa sahiptir.

Zor durumlar her zaman kötü değildir.

Çocuklar zorlu problemlerle başa çıkmayı öğrenmeli. Fakat kanıtlar, bir probleme çok uzun süre harcamanın onu daha da karmaşık hale getirebileceğini gösteriyor.

Çözüm: Bir şeyi aslında çok iyi biliyor ancak o an hatırlamıyorsanız zorlamayın, Google’a sorun.

Başkalarına bir şeyler öğretmek sizin için de faydalı.

Bilim adamları bu durumu “koruyucu etki” olarak adlandırdı. Öğrendiğiniz bir şeyi kendi sözcüklerinizle tanımladığınızda, yalnızca bir fikri ustalıklarla göstermekle kalmazsınız. Kendi anlayışınızı da geliştiriyorsunuz demektir.

Bilgileri birisinin kolaylıkla sindirebileceği küçük parçalara ayırırken, konu ile belirli bir samimiyet kazanmış oluyorsunuz.