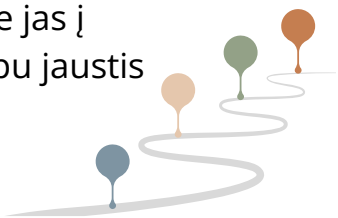
Mokymosi mokytis įrankiai

3. Mokymosi barjerų nustatymas

Ribota dėmesio koncentracija

Skaidykite užduotis į smulkesnes dalis

Didelės užduotys gali būti neįveikiamos ir trukdyti susikaupti. Skaidykite jas į mažesnes, lengviau įveikiamas dalis – taip mokinys galės kiekvienu etapu jaustis įveikęs užduotį. Tai padeda išlaikyti motyvaciją ir sutelkti dėmesį.



Nustatykite konkrečius tikslus ir terminus

Aiškus tikslas ir galutinis terminas suteikia konkretų tikslą, kurio siekiate, ir padeda susitelkti į galutinį rezultatą, o ne blaškytis.

Jausmas, kad trūksta laiko

Taikykite mikromokymosi metodus

Platesnes temas skirstykite į siauresnes, lengviau įveikiamas dalis – tai suteiks galimybę mokytis nedidelėmis dalimis. Net ir 10 minučių trukmės pamokos gali užtekti nesudėtingai sąvokai išmokti ar susipažinti su keliais lapais informacijos. Taip bus lengviau nuosekliai daryti pažangą.

Taikykite aktyvaus prisiminimo ir kartojimo dalimis praktiką

Taikykite aktyvaus prisiminimo (pasitikrinti, ko išmokote) ir kartojimo dalimis (informacijos peržiūra vis didesniais intervalais) metodus. Abu šie metodai padeda veiksmingiau mokytis, nes padeda išsaugoti informaciją, o jos peržiūrai sugaištama mažiau laiko..

Pasitikėjimo savimi stoka

Ugdykite augimo mąstyseną

Priminkite sau, kad mokymasis – tai kelionė, o kiekviena klaida ar sunkumai – tai galimybė tobulėti. Kai į iššūkius žiūrite kaip į normalią mokymosi dalį, lengviau ugdyti atsparumą ir sutelkti dėmesį į pažangą, o ne į tobulumą.

Venkite lyginti save su kitais

Lengva nusivilti, jei lyginate save su kitais. Geriau sutelkite dėmesį į asmeninę mokymosi kelionę. Kiekvieno žmogaus tempas unikalus, tad verta pasidžiaugti savo pasiekimais, kad ir kokie maži jie būtų.

MOOC4 Tutors

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Mokymosi mokytis įrankiai

3. Mokymosi barjerų nustatymas

Mokymosi sutrikimai

Naudokite pagalbines technologijas

Daug priemonių yra specialiai sukurtos įvairių rūšių mokymosi sutrikimų turintiems asmenims:

- teksto keitimo į kalbą programinė įranga, pvz., „NaturalReader“, „Speechify“;
- kalbos keitimo į tekstą programinė įranga, pvz., „Dragon NaturallySpeaking“, „Google Voice Typing“. Ši įranga padeda atlikti rašymo užduotis, nes mokinys gali išsakyti savo mintis;
- grafinės priemonės. Įvairūs įrankiai, pvz., minčių žemėlapių kūrimo programinė įranga ar vaizdinės priemonės gali padėti organizuoti informaciją.

Baimė klysti

Pateikite nesėkmę kaip grįžtamąjį ryšį

Į kiekvieną nesėkmę žiūrėkite kaip į grįžtamąjį ryšį. Paklauskite savęs: „Ko galiu pasimokyti iš šios patirties?“. Tokia mąstysena paverčia nesėkmę konstruktyvia įžvalga, padedančia atlikti korekcijas ir kitą kartą būti stipresniems.

Darykite pertraukas ir valdykite stresą

Nesėkmės baimė gali būti emociškai sunki, todėl svarbu daryti pertraukas ir valdyti stresą. Norėdami valdyti streso lygį, praktikuokite sąmoningumo veiklas, giliai kvėpuokite arba atlikite fizinių pratimų – tai gali padėti sumažinti baimę ir nerimą dėl mokymosi.

Nesėkminga ankstesnė mokymosi patirtis

Sukurkite palankią mokymosi aplinką

Būkite tarp pozityvių žmonių – draugų, mentorių ar grupiokų, kurie jus skatina, o ne teisia. Žmonių, kurie džiaugiasi jūsų pastangomis ir teikia konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, dėka mokymasis gali būti ne toks bauginantis ir labiau motyvuojantis.

Įvertinkite net ir mažiausią pažangą

Pripažinkite net ir mažiausią pažangą ir ja džiaukitės. Teigiamas pastiprinimas padeda jūsų smegenims susieti mokymąsi su pasiekimo jausmu, tad palaipsniui atsiranda daugiau teigiamų jausmų, susijusių su šiuo procesu.

MOOC4Tutors

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga