

SPRAWDŹ, W JAKI SPOSÓB TWÓJ MÓZG KODUJE INFORMACJE

Za pomocą **wzroku, słuchu, dotyku, zapachu i smaku** odbieramy informacje z otoczenia. Ale każdy z nas najlepiej przyswaja je za pomocą jednego lub dwóch zmysłów - dla każdego mogą dominować zupełnie inne. Potocznie mówi się o tym, że ktoś jest **wzrokowcem, słuchowcem lub ruchowcem**.

Skąd się wzięły takie różnice w odbieraniu przez nas rzeczywistości? Już u noworodka tworzą się stałe połączenia między neuronami (komórkami nerwowymi) na podstawie wrażeń przekazywanych do mózgu malucha przez zmysły. Na tej podstawie tworzy się kod, za pomocą którego odbieramy informacje z zewnątrz. Stąd różne sposoby ich przyswajania.

W przygotowaniach do egzaminów i w **tradycyjnej nauce szkolnej głównie wykorzystujemy wzrok i słuch**. Ten zmysł, który jest najbardziej aktywny w okresie naszej nauki, staje się podstawowym narzędziem, za pomocą którego będziemy przyswajać wiedzę. Dlatego warto dowiedzieć się, który jest dominujący i wykorzystywać go.

Są trzy tzw. typy sensoryczne:

- **wizualny** - człowiek najlepiej zapamiętuje informacje docierające jako bodźce wzrokowe,
- **audytywny** - najlepiej zapamiętuje bodźce odbierane poprzez słuchanie,
- **haptyczny** - najlepiej uczy się przez dotyk.

Ten, kto jest **wzrokowcem**, powinien używać kolorowych mazaków i długopisów do podkreślania najważniejszych informacji. Powinien też rysować, tworzyć schematy i tabele, wypisywać kluczowe słowa, wzory i daty. I, co bardzo ważne, pracować w ciszy. Jeśli kupując ubrania, dbasz o każdy detal i dopasowanie kolorów oraz cenisz sobie bardziej swój wygląd niż wygodę, można sądzić, że jesteś wzrokowcem.

Słuchowiec z kolei najlepiej zapamięta informacje głośno powtarzane. Dlatego najlepszą formą nauki dla niego jest słuchanie wykładów, debat czy dyskusji oraz głośne czytanie notatek. Słuchowiec może się nawet pokusić o ułożenie wiersza lub piosenki z najważniejszych słów do zapamiętania. Przydatne może być również nagrywanie kluczowych informacji, by potem móc je odsłuchać. Słuchowiec najczęściej nie patrzy na rozmówcę, ale bardzo uważnie go słucha. Zwraca też uwagę na wypowiedziane przez siebie słowa - dlatego mówi wolno i poprawnie.

Najrzadziej mówi się o **ruchowcach, czy inaczej kinestetykach**. Oni uczą się najefektywniej, wykorzystując dynamikę swojego ciała. Zapamiętają najlepiej pojęcia zademonstrowane za pomocą ruchu lub gestykulacji. Uczą się najszybciej, chodząc po pokoju. Takie osoby szczególną wagę przykładają do komfortu i wygody. Szukają też bliskiego kontaktu z ludźmi - witają się podając rękę, podczas rozmowy poklepują rozmówcę po ramieniu.

Ponieważ nigdy nie poznamy za pomocą jednego zmysłu, warto podczas nauki łączyć powyższe metody.

Aby poznać swój typ, rozwiąż poniższą psychozabawę.

Sam określ swój styl uczenia się:

Poniżej wpisz: 2 - jeśli wyobrażasz sobie bardzo wyraźnie, 1 - jeśli wyobrażasz sobie średnio, 0 - jeśli masz trudności. Następnie oblicz sumę i wpisz ją na końcu:

Wizualny

Wyobraź sobie:

- płomyk świecy
- czerwony zachód słońca
- galopującego konia
- zielone koło na żółtym tle
- jezioro
- dom, w którym mieszkasz
- siebie idącego chodnikiem
- znajomego psa
- = suma

Sluchowy

Wyobraź sobie:

- dźwięk głębokiego gongu
- dzwoniący telefon
- głos wołający twoje imię
- odgłos ruchu ulicznego
- gruchającego gołębia
- przelatujący samolot
- kamień wpadający do wody
- ulubioną melodię
- = suma

Kinetyczny

Wyobraź sobie:

- rąbiącego drewno
- idącego boso po piasku
- płynącego w zimnej wodzie
- odbijającego twardą piłkę
- pedałującego na rowerze
- dotykającego papiery ściernie
- dotykającego kota
- dotykającego otwartego ognia
- = suma

Porównaj wyniki poszczególnych rubryk - poznasz dominujący systemem, którym się posługujesz, zapamiętując informacje.