

**Maria SITKO\***

## **NOWOCZESNE TECHNIKI UCZENIA SIĘ POMOCNE W KREATYWNYM, SZYBKIM UCZENIU**

*Jedną z najbardziej pożądanых, kluczowych umiejętności absolwenta szkoły i wyższej uczelni XXI wieku jest między innymi szybkie, kreatywne uczenie się. Posiadając tę umiejętność, absolwenci tych szkół mają szansę odnosić sukcesy zawodowe w złożonej, globalnej rzeczywistości nieustających zmian społecznych, gospodarczych i technologicznych. W wspomaganiu procesu szybkiego, kreatywnego uczenia pomocne są nowoczesne techniki uczenia się.*

**Słowa kluczowe:** uczenie się, techniki uczenia się, szybkie czytanie, koncentracja, zdolności twórcze, kreatywność

### **WSTĘP**

Uczenie się jest jedną z podstawowych form działalności ludzi. Definiowane jest jako proces nabywania względnie trwałych zmian w szeroko rozumianym zachowaniu (wiadomości, umiejętności, nawyki, postawy) w toku bezpośredniego i pośredniego poznawania rzeczywistości (doświadczenia i ćwiczenia). Uczenie się jako forma aktywności człowieka jest szczególnie ważna na początku XXI wieku, ogłoszonego stuleciem kapitału intelektualnego oraz innowacji. W obliczu szybko zmieniającego się świata, życie, społeczeństwo i gospodarka stają się bardziej złożone. Radykalnie zmienia się charakter pracy w wielu dziedzinach życia.

W literaturze przedmiotu naukowcy opisują współczesne czasy jako czasy „organizacji uczących się”, w których ludzie ciągle rozszerzają swoje możliwości osiągnięcia naprawdę pożądanых wyników, w których powstają nowe wzorce śmiałego myślenia i swobodnie rozwijają się aspiracje zespołowe i gdzie ludzie stale się uczą, jak wspólnie się uczyć. Aby nadążyć za szybko zachodzącymi zmianami, w kształceniu ustawicznym zaleca się, żeby wcześniej posiadać zdolność efektywnego, szybkiego uczenia się<sup>1</sup>. Stąd poszukiwanie metodyki kreatywnego uczenia się jest głównym wyzwaniem

---

\* dr Maria SITKO – Wydział Nauk Pedagogicznych Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu

<sup>1</sup> W. Kołodziejczyk, M. Polak, *Jak będzie zmieniać się edukacja. Wyzwania dla polskiej szkoły i ucznia*,

niem nowoczesnej dydaktyki na całym świecie. W książkach „Dydaktyka epistemologiczna”<sup>2</sup> i „Rewolucja w uczeniu się”<sup>3</sup> autorzy zgodnie twierdzą, że należy zmienić sposób, w jaki się uczymy, że jest to zadanie dla przyszłego systemu edukacji.

Badania przeprowadzone w szkołach i uczelniach niezbicie dowodzą, iż osoby stosujące nowoczesne sposoby uczenia się osiągają wyższe średnie, łatwiej osiągają zamierzone cele i częściej odnoszą sukcesy w szkole, wkładając w to mniej pracy niż ich koledzy, nieznający tych technik. W szkołach publicznych w małym zakresie wprowadzono zmiany w sferze nowoczesnej dydaktyki, stąd nie dziwi brak znajomości nowoczesnych technik u słuchaczy pierwszego roku studiów licencjackich w uczelniach.

## 1. NOWOCZESNE TECHNIKI UCZENIA SIĘ

Do podstawowych nowoczesnych technik uczenia się zalicza się między innymi:

- szybkie i efektywne czytanie;
- sztukę koncentracji;
- rozwijanie zdolności twórczych.

Uczenie się definiowane jest jako „zastosowanie funkcji mentalnych do nabywania wiedzy”, co oznacza, że student podejmuje wysiłek mentalny niezbędny podczas procesu uczenia się. Aby zrozumieć i zapamiętać studiowane treści programowe, student podejmuje wysiłek mentalny zwany czytaniem.

*Czytanie jest procesem wizualnego (lub przez dotyk) odbioru i zrozumienia materiału pisanego*<sup>4</sup>. Z definicji wynika, że samo widzenie słowa lub zdania nie oznacza zrozumienia jego znaczenia. Czytanie może być wykonywane na wielu poziomach. Edwin A. Locke<sup>5</sup> wyróżnia cztery różne poziomy czytania, pokazując różnicę między spostrzeganiem a zrozumieniem:

- czytanie „percepcyjne”;
- czytanie skierowane na konkrety;
- czytanie abstrakcyjne (czytanie na poziomie abstrakcyjnego zrozumienia);
- czytanie abstrakcyjne integrujące (czytanie na poziomie abstrakcyjnej integracji).

**Czytanie „percepcyjne”** polega na spostrzeganiu, widzeniu tekstu pisanego, ale bez zrozumienia go. Czytanie „percepcyjne” polega tylko na patrzeniu, nie jest to rzeczywiste czytanie, dzięki któremu rozumiemy, co słowa znaczą.

**Czytanie skierowane na konkrety** umożliwia zapoznanie się z konkretnymi faktami, opisami dotyczącymi oddzielnych rzeczy, osób i wydarzeń, bez bezpośredniego odniesienia się do złożonych abstrakcyjnych zasad, czy określeń. Czytanie skiero-

Institut Obywatelski, Warszawa 2011, s. 65 - 68.

<sup>2</sup> J. Gnitecki, *Dydaktyka epistemologiczna*, Wydawnictwo Naukowe PTP, Poznań 2003.

<sup>3</sup> G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu się*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.

<sup>4</sup> E. A. Locke, *Jak uczyć się efektywnie. Metody i motywacja. Praktyczny poradnik*, Wydawnictwo NAKOM, Poznań 2009, s. 6.

<sup>5</sup> Tamże, s. 7 - 10.

wane na konkrety jest wykorzystywane na samym początku studiów, gdzie dany materiał trzeba tylko „zapamiętać”, gdyż zrozumienie go może być z góry założone.

*Czytanie pobieżne* jest rodzajem czytania szybkiego, selektywnego skierowanego na konkrety, którego celem jest pobieżne zapoznanie się (ale niekoniecznie zrozumienie) z treścią konkretnego tekstu, rozdziału czy książki. Celem pobieżnego czytania może być szukanie jakiś teorii, koncepcji czy faktów.

*Czytanie szybkie* to forma systematycznego czytania pobieżnego, którego celem jest szybkie przejście zawartości faktograficznej w treści wybranego materiału. Szybkie czytanie jest bardzo pomocne, kiedy nie ma potrzeby zapamiętania materiału na dłuższy czas i kiedy rzetelne zrozumienie treści i zintegrowanie ich z innymi treściami nie jest wymagane (np. czytanie czasopism, czy dla przyjemności).

**Czytanie abstrakcyjne (czytanie na poziomie abstrakcyjnego zrozumienia)** jest wyższym poziomem czytania. Przydatne jest przy zapoznaniu się z nowymi i złożonymi ideami, koncepcjami, teoriami. Efektem tego czytania jest uzyskanie przynajmniej minimalnego zrozumienia znaczenia czytanych treści. To zrozumienie wymaga dodatkowej pracy mentalnej polegającej na rozpoznaniu związków między grupami faktów, czy prostszymi koncepcjami, na których nowa koncepcja jest budowana lub z których wynika. Wymaga pewnego stopnia integracji cech charakterystycznych, wspólnych dla jakiś obiektów, by możliwe było sformułowanie i zrozumienie znaczenia czytanych koncepcji.

**Czytanie abstrakcyjne integrujące (czytanie na poziomie abstrakcyjnej integracji)** jest zaawansowaną formą czytania. Przy tym rodzaju czytania zakłada się, że czytający wykonał czytanie abstrakcyjne (albo zrozumiał w jakiś sposób oddzielne koncepcje, które pojawiały się w tym tekście), ponieważ nie można integrować koncepcji, których się nie rozumie. Czytanie integracyjne jest „najwyższym” rodzajem czytania, zakłada bowiem łączenie nowych koncepcji i odnoszenie ich do już posiadanej wiedzy, organizowanie własnych koncepcji w logiczną całość.

Czytanie jest podstawą uczenia się każdego człowieka bez względu na wiek. Normalny człowiek tradycyjną metodą czyta ze średnią szybkością około 150-250 słów na minutę. Tymczasem możliwości mózgu są wielokrotnie większe. Przychodzimy na świat z naturalną możliwością czytania w tempie 1000 słów/min, czyli co najmniej pięć razy szybciej<sup>6</sup>. Obecny rekord Guinnessa, ponad 78 tysięcy słów/min (przeszło 95% zrozumienia), należy do Kasi Sobolewskiej z Bolesławca, uczennicy III klasy gimnazjum<sup>7</sup>. Dlatego tak ważne jest wypracowanie takich technik czytania, które są bardzo efektywne i pozwalają na kilkukrotne przyspieszenie tempa czytania z bardzo dobrym rozumieniem, koncentracją, szybszym przetwarzaniem informacji, lepszą spostrzegawczością i pamięcią fotograficzną. Uczenie się umiejętności szybkiego czytania jest wzbogacane wieloma ćwiczeniami rozwijającymi umysł oraz nowoczesnymi technikami uczenia się, co powoduje skracanie czasu nauki minimum trzykrotnie, uczenie się

---

<sup>6</sup> M. Szurawski, *Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski*, T. 2, Wydawnictwo Aha!, Łódź 2008, s. 188. *Szybkie czytanie – rekord Guinnessa*, [online] [dostęp: 18.10.2010]. Dostępny w Internecie: <http://www.youtube.com/watch?v=L9uLbHzEPLY>.

<sup>7</sup> Z. Gudzowski, *Czytam – pamiętam – tworzę. Kurs szybkiego czytania, doskonalenia zdolności twórczych i technik pamięciowych*, Wydawnictwo ARKA, Poznań 2001, s. 5.

sprawia przyjemność, nie jest stresujące, a wiadomości i nabyte umiejętności są trwałe i mogą być wykorzystywane w różnych dziedzinach naszego życia.

Szybkie i efektywne czytanie jest umiejętnością, która pozwala:

- nadążać za tempem napływu informacji;
- błyskawicznie przyswajać wiadomości z codziennej literatury bieżącej, fachowej i hobbistycznej;
- rozumieć, zapamiętywać i odtwarzać wiadomości bez istotnych ubytków informacyjnych;
- stać się osobą kreatywną.

Umiejętność szybkiego czytania jest coraz bardziej powszechna, jednak nie zawsze tak było. Dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku badacze, m.in. Amerykanka Evelyn Wood, zaczęli odkrywać, że przy odpowiednim treningu oczy mogą poruszać się prędzej, a zrozumienie może być utrzymane po przekroczeniu granicy 400 słów na minutę. Informacje o osiągnięciach w tej dziedzinie pobudziły rozwój szkół szybkiego czytania i powstanie wielu wariantów nauki. Między innymi pojawiło się czytanie fotograficzne, bazujące na zdolności oka do „sfotografowania” większych obszarów druku niż normalnie. Rewolucyjną wiedzą jest fakt, że tym, co przede wszystkim odpowiada za proces czytania nie są oczy, lecz mózg, co stanowi podstawę całkowicie nowego podejścia do zagadnienia<sup>8</sup>.

Przeszkody spowalniające szybkie czytanie:

- fonetyzacja lub inaczej subwokalizacja;
- wolne tempo czytania;
- regresja i progresja;
- antycypacja;
- wolny czas powrotu;
- stan emocjonalny umysłu;
- wolne wnioskowanie przy trudnych wyrazach;
- małe pole widzenia.

Fonetyzacja lub subwokalizacja – polega na cichym, „w myślach”, powtarzaniu przeczytanych słów, co powoduje ograniczenie szybkości czytania do szybkości mówienia (250 słów na 1 minutę).

Wolne tempo czytania – ze szkoły podstawowej wynieśliśmy stereotyp czytania „wolno i wyraźnie”. Z badań wynika, że im wolniej czytamy, tym mniej rozumiemy. Problem narasta, kiedy łatwo się dekoncentrujemy, aby więcej wiedzieć, należy szybciej czytać.

Regresja i progresja. W trakcie czytania nasze gałki oczne często wykonują ruchy wsteczne. Mogą one mieć charakter świadomy, gdy celowo wracamy do przeczytanego tekstu lub nieświadomy, gdy są czymś w rodzaju tiku (ten przypadek nazywamy regresją). Progresja polega na tym, że nasz wzrok „wybiega” zbyt szybko do przodu, co może prowadzić do świadomej regresji.

---

<sup>8</sup> T. Buzan, *Podręcznik szybkiego czytania*, Ravi, Łódź 2006.

Antycypacja to przewidywanie znaczenia słowa (mimo, że zostały odczytane tylko niektóre litery). Jest ona możliwa na poziomie wersu i akapitu. Antycypacja jest niezwykle cenna umiejętnością dla osób, które chcą poprawić tempo czytania i doskonalić twórcze myślenie.

Wolny czas powrotu – w czasie, gdy nasz wzrok biegnie z końca linii do początku następnej, jesteśmy pozbawieni dopływu informacji, co ma wpływ na szybkość czytania. W minimalizowaniu tych niedogodności można posłużyć się tzw. technikami wskaźnikowymi.

Stan emocjonalny umysłu – natłok myśli utrudnia aktywne myślenie w trakcie czytania. Sposobem na ponowne skoncentrowanie się jest kilkuminutowa relaksacja.

Wolne wnioskowanie przy trudnych wyrazach – czytanie ulega spowolnieniu, gdy długo skupiasz się na rozszyfrowaniu sensu nieznanych wyrazów. Rozwiązaniem jest nauczenie się szybkiego wnioskowania na podstawie dalszego oraz bliższego kontekstu dla tzw. „trudnego wyrazu” oraz przy wykorzystaniu zasad interpunkcji. Szybsze wnioskowanie powoduje lepsze rozumienie tekstu.

Małe pole widzenia – nasze pole widzenia składa się z centralnej wizji, która stanowi ok. 20% pola oraz z wizji peryferyjnej. Stąd bierze się widzenie ostre i zamazane na obrzeżach. Czytamy, wykonując oczami małe i duże skoki – ze słowa na słowo – czyli z jednego punktu fiksacji na drugi. W ten sposób wykorzystujemy podczas czytania wizję centralną. Jednak zbyt małe pole widzenia powoduje, że musimy wykonywać dużą ilość fiksacji (7-10). Jeśli do tej niedoskonałości dołączy regresja, ilość skoków gwałtownie wzrośnie. Radą na to jest przyspieszenie tempa czytania oraz powiększenie pola widzenia. W kursie szybkiego czytania doskonalą się percepcję wzrokową, rozszerza horyzontalnie i wertykalnie centralną wizję o niewykorzystywaną w pełni wizję peryferyjną. Wszystko po to, aby móc przeczytać linię wersu najwyżej dwoma skokami, czy też objąć jednym spojrzeniem cały akapit<sup>9</sup>.

Ćwiczenia ze wskaźnikiem, trening mięśni oczu, poszerzanie peryferyjności widzenia oraz ćwiczenia koncentracji pozwalają w stosunkowo krótkim czasie (kilka tygodni ćwiczeń po kilkanaście minut dziennie) wyeliminować opisane wyżej nabyte nawyki wolnego czytania<sup>10</sup>. Na zwiększenie tempa czytania mają jeszcze wpływ ćwiczenia: grupowanie słów, metronom.

## **2. SZTUKA KONCENTRACJI**

Żeby uczyć się skutecznie, trzeba umieć się koncentrować. Bez należytego skupienia uwagi informacja nie może być ani właściwie odebrana, ani zapamiętana.

Cały proces nauki szybkiego czytania polega na umiejętnym połączeniu dwóch rzeczy – zwiększania tempa czytania oraz poprawy pamięci i koncentracji. Dość znaczne zwiększenie prędkości czytania można osiągnąć łatwo. Należy zadbać równolegle o poprawę rozumienia czytanego tekstu. Chwilami możemy mieć wrażenie „inteligentnego patrzenia na tekst”, a nie czytania. Na przestrzeni lat zaobserwowano, że najlepsze

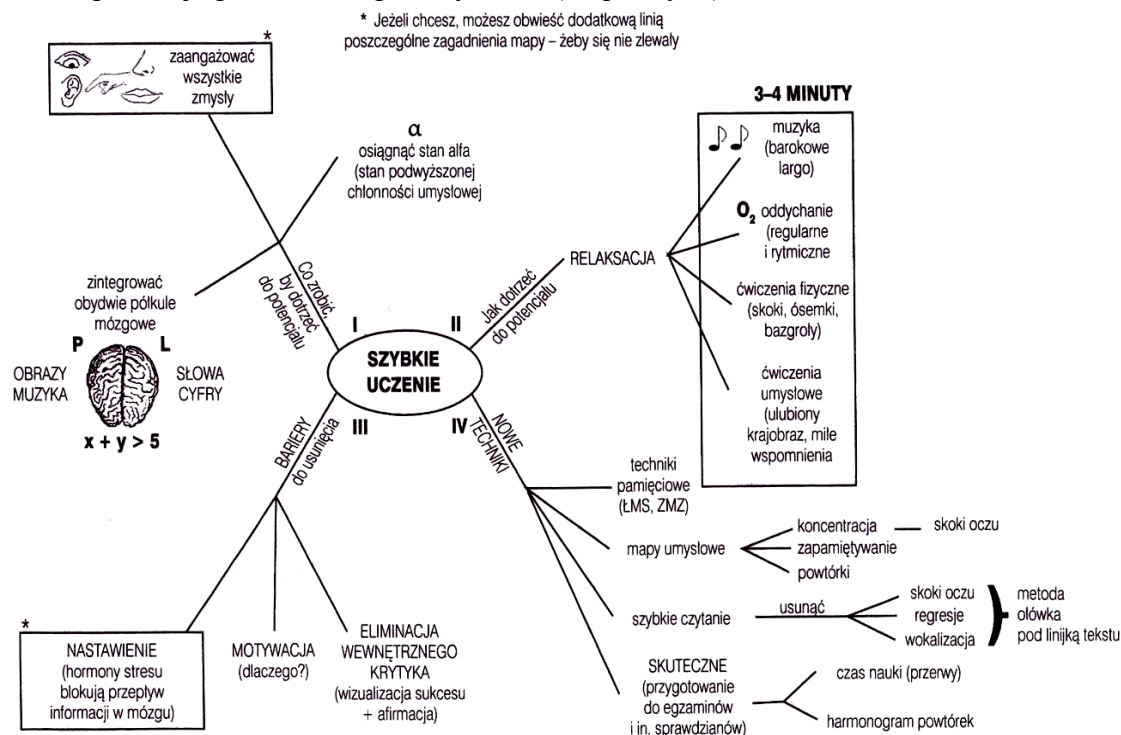
---

<sup>9</sup> Z. Gudzowski, *Czytam – pamiętam – tworzę...*, op. cit. s. 12 - 13.

<sup>10</sup> M. Szurawski, *Pamięć i intelekt...*, op. cit. s. 189.

efekty w szybkim czytaniu są wtedy, kiedy ćwiczenia na zwiększenie tempa czytania są przeplatane z ćwiczeniami na poprawę pamięci i koncentracji<sup>11</sup>.

Jak duży wpływ na sukces w szybkim czytaniu i uczeniu się ma koncentracja, dobrze pokazuje poniższa mapa umysłowa (mapa myśli).



Rys. 1. Mapa myśli – warunki skuteczności szybkiego uczenia się

Źródło: M. Łukasiewicz, *Sukces w szkole*, REBIS, Poznań 2005, s. 36

Koncentracja to umiejętność dłuższego skupienia uwagi. Jest podstawą wszystkich sukcesów na polu intelektualnym, podstawą twórczego rozwiązywania problemów. Jest pierwszym i najważniejszym warunkiem skutecznej nauki. W kształceniu umiejętności koncentrowania się pomagają relaksacja (*łac. relaxo*). Relaksacja oznacza odprężenie fizyczne i psychiczne wywołane określonymi czynnościami, które nazywamy technikami relaksacyjnymi.

Do najbardziej znanych technik relaksacyjnych należą:

- trening autogenny według Schulza;
- ćwiczenia odprężające;
- muzyka relaksacyjna.

Łatwiej zrozumieć dobroczynne działanie technik relaksacyjnych na proces poznawczy człowieka, znając prawidłowości pracy mózgu. W 1981 r. nagrodę Nobla za swe badania nad różnymi umiejętnościami obu półkul mózgowych otrzymał Roger Sperry. W lewej półkuli analizowane są wrażenia i zadania w logicznej kolejności, w prawej natomiast realizuje się myślenie wizualno-przestrzenne, intuicja, kreatywność. Każda z półkul specjalizuje się w bardzo różnych od siebie typach działań umysłowych.

<sup>11</sup> P. Rudzki, *Rzuć na to okiem. Rewelacyjne sposoby na szybkie czytanie*, Helion, Gliwice 2010, s. 75.

Mówiąc prościej, ludzie z bardziej rozwiniętą lewą półkulą to jednostki racjonalne, natomiast ludzie z bardziej rozwiniętą prawą półkulą są raczej typami emocjonalnymi. Optymalnym stanem jest wyrównane współdziałanie obu półkul mózgu. Ten, kto aktywizuje obie połowki mózgu, szybko się uczy, a także potrafi właściwie postępować z ludźmi<sup>12</sup>.

Źródłem niepowodzeń szkolnych najczęściej jest niedostymulowanie jednej półkuli mózgowej. Jej pobudzenie bardzo szybko zwiększa ogólną sprawność umysłową, a tym samym efektywność uczenia się<sup>13</sup>.

Synchronizacja lewej i prawej półkuli mózgowej łatwo zachodzi podczas relaksacji, wizualizacji i afirmacji. Synchronizacja funkcji lewej i prawej półkuli jest bardzo ważna dla przejścia od tradycyjnej nauki szkolnej do przyspieszonego uczenia się<sup>14</sup>. Zintegrowane półkule to zasadniczy warunek efektywnej pracy umysłowej, stąd duże znaczenie ćwiczeń relaksacji, wizualizacji i afirmacji.

Tabela 1. Cechy i efekty uczenia się tradycyjnego i przyspieszonego

	<b>UCZENIE TRADYCYJNE</b>	<b>UCZENIE PRZYSPIESZONE</b>
<b>CECHY CHARAKTERYSTYCZNE</b>	Bardzo powolne – bazujące na jednej dominującej półkuli	Szybkie – bazujące na zintegrowanych półkulach mózgowych
	Analityczne	Syntetyczne
	Nastawione na akumulowanie faktów	Nastawione na rozwijanie umiejętności myślenia
	Podzielone na dziedziny fragmentaryczne	Poszczególne dziedziny zlewają się w jedną całość
	Odbywa się w beta	Odbywa się w alfa + beta
	Stresotwórcze	Bezstresowe, harmonia między pracą mózgu i ciała
	Koncentracja na błędach i niedomogach	Koncentracja na osiągnięciach
	Autorytatywne – jedynym źródłem wiedzy jest nauczyciel i książka	Interaktywne – źródłem wiedzy jest nauczyciel, książka, całe środowisko, sam uczeń
	Selektywne – dociera do określonej grupy ludzi i sprawdza się tylko dla niej	Każda osoba może osiągnąć swój potencjalny rozwój
	Główny nacisk na uczenie słuchowe	Uczenie multisensoryczne
<b>REZULTATY</b>	Lęk	Entuzjazm
	Stres	Relaksacja
	Niskie poczucie własnej wartości	Wzrost poczucia własnej wartości
	Zniechęcenie	Radość poznawania
	Nuda	Zainteresowanie
	Zwątpienie we własne możliwości	Wiara we własne siły
	Często pogorszenie zdrowia	Poprawa zdrowia

Źródło: J. Gnitecki, *Dydaktyka epistemologiczna*, Poznań 2003, s. 261

<sup>12</sup> N. B. Enkelmann, *Charyzma. Jak osiągnąć sukces doskonaląc własną osobowość?* Studio EMKA, Warszawa 2000, s. 54 - 56.

<sup>13</sup> J. Gnitecki, *Dydaktyka epistemologiczna...*, op. cit. s. 252.

<sup>14</sup> A. Smith, *Przyspieszone uczenie się w klasie*, WOM, Katowice 1997, s. 21.

Z porównania uczenia tradycyjnego i przyspieszonego wynika zasadnicza różnica tych dwóch odmian uczenia się. W uczeniu tradycyjnym tylko lewa półkula jest aktywna, w uczeniu się przyspieszonym ma miejsce synchronizacja funkcji lewej i prawej półkuli mózgowej. Ważne jest, żeby w procesie nauki korzystać z obu półkul.

### 3. ROZWIJANIE ZDOLNOŚCI TWÓRCZYCH

Rozwijanie zdolności twórczych nazywamy kreatywnością. Termin ten pochodzi z języka łacińskiego (łac. *creatio*) i oznacza tworzenie. Psychologia twórczości określa mianem kreatywnej osobę, która umie odejść od schematów na rzecz oryginalnych rozwiązań. Osoba kreatywna wykorzystuje wyobraźnię i umiejętności kojarzenia w zastosowaniu technik pamięciowych (mnemotechnik). Natomiast twórcze podejście do czytanego tekstu pozwala studentowi widzieć w nim więcej, aniżeli jest to napisane wprost. Aby nabywanie wiedzy było trwałe i przyjemne, należy wykonywać ćwiczenia stymulujące wszystkie operacje myślowe, jakie zachodzą w procesie działania twórczego (abstrahowanie, skojarzenia, dedukcja, indukcja, metaforyzowanie, transformowanie obiektów lub ich umysłowych reprezentacji np. wyobrażeń)<sup>15</sup>.

Sztuka twórczego myślenia to ta szczególna właściwość umysłu, która pozwala nam rozwikłać pozornie nierozwiązywalne problemy i stworzyć zaskakującą nowość<sup>16</sup>. Różnice myślenia tradycyjnego i twórczego obrazuje poniższa tabela.

Tabela 2. Myślenie tradycyjne i myślenie projektujące

Myślenie tradycyjne	Myślenie projektujące
Analityczne, krytyczne i dyskursywne.	Syntetyczne, twórcze, konstruktywne.
Rozpoznawanie standardowych sytuacji i wynikające z nich standardowe reakcje (na podstawie analizy, oceny i wnioskowania).	Otwartość na zmiany i różną percepcję. Dokonywanie zmian.
Logika i precyzja myśli, fakty.	Ostrość postrzegania, właściwa percepcja.
Statek, który dzięki doskonałym urządzeniom nawigacyjnym może powiedzieć: „Wiem, gdzie jestem”.	Statek, który wie, dokąd płynąć, do jakich nowych portów i z jakim nowym ładunkiem...
Odpowiada na pytanie „co jest?”, aby dojść do prawdy.	Zadaje pytanie „co może być?”, aby stworzyć możliwości i wartości.
Prowadzi do samozadowolenia (bo wszystko wydaje się uporządkowane i sklasyfikowane).	Dąży do zmian.
Refleksje nad przeszłością.	Nastawienie na przyszłość.
Porównywanie i identyfikacja.	Innowacje i ulepszenia.
Ocena.	Projektowanie, uwzględnianie potencjalnych możliwości i alternatyw.
„Logika skały”: niezmienna tożsamość, prawda - jest/nie jest, pasuje/nie pasuje.	„Logika wody”: przepływ – do czego to prowadzi, do czego zmierza?
Utrzymujesz się na powierzchni wody.	Płyniesz do brzegu.
Usuwasz braki lub usterki.	Ulepszasz doskonałe.

Źródło: M. Szurawski, *Pamięć i intelekt*, t. 2, Łódź 2008, s. 322

Do podwyższenia twórczego potencjału człowieka stosuje się treningi twórczości – rozmaite techniki, oznaczające nabywanie wprawy w praktycznym ćwiczeniu

<sup>15</sup> Z. Gudzowski, op. cit. s. 22; E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk 2003, s. 204.

<sup>16</sup> K. J. Szmidt, *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2008.



umiejętności niezbędnych w twórczym działaniu. Jest to jak pisze prof. Edward Nęcka swoista gimnastyka umysłowa, w której wiedza teoretyczna odgrywa niewielką rolę. Jako przykład podaje trening kolorowych kapeluszy doktora de Bono, który służy do trenowania stylów poznawczych. De Bono wyróżnia sześć jakościowo odmiennych stylów myślenia<sup>17</sup>:

- obiektywny – koncentrujący się na „czystych” faktach – kapelusz biały;
- krytyczny – ukierunkowany na poszukiwanie wad i słabości istniejących rozwiązań – kapelusz czarny;
- emocjonalny – polegający na kierowaniu się w decyzjach i myśleniu uczuciami (pozytywnymi lub negatywnymi) – kapelusz czerwony;
- konstruktywny – polegający na „myśleniu pozytywnym”, czyli na poszukiwaniu dobrych stron różnych propozycji i rozwiązań – kapelusz żółty;
- produktywny – polegający na nieustannym wytwarzaniu nowych pomysłów bez zastanawiania się nad ich jakością – kapelusz zielony;
- kontrolujący – odpowiedzialny za kontrolę przebiegu procesu myślenia, planowanie, strategię, następstwo faz itd. – kapelusz niebieski.

Technika de Bono polega na tym, aby każda osoba uczestnicząca w treningu określiła kolor kapelusza noszonego najchętniej lub najczęściej przez nią samą i przez innych członków grupy. W ten sposób uczestnicy uczą się rozpoznawać rozmaite style myślenia na podstawie zachowania nosiciela stylu. Uczą się też cenić każdy styl, ponieważ wszystkie są potrzebne w myśleniu nad problemem. Kolorowe kapelusze są symbolem nabywania umiejętności plastycznej zmiany stylu myślenia i dostosowania stylu do charakteru bieżącej aktywności.

## PODSUMOWANIE

Nowoczesne techniki uczenia się to niezbędne narzędzie wspomagające edukację człowieka XXI wieku w zakresie pracy umysłowej. Stosowanie nowoczesnych metod ułatwiających naukę, w znaczący sposób wzmacnia wiarę we własne możliwości poprzez odkrywanie swoich mocnych stron, podnosi motywację wewnętrzną do nauki, kształtuje aspiracje życiowe i jednocześnie podnosi poziom satysfakcji z własnych dokonań. Doskonalenie umiejętności w zakresie poznawania i zastosowania nowoczesnych technik w uczeniu się, pozwala na wzbogacanie kompetencji własnego, indywidualnego stylu przyswajania wiedzy, wzrost kreatywności. Przy zastosowaniu tych technik nauka staje się ciekawsza, bardziej inspirująca i urozmaicona nie tylko w czasie studiów, ale i przez całe życie.

## LITERATURA

1. Buzan T., *Podręcznik szybkiego czytania*, Ravi, Łódź 2006.
2. Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu się*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.
3. Gnitecki J., *Dydaktyka epistemologiczna*, Wydawnictwo Naukowe PTP, Poznań 2003.
4. Gudzowski Z., *Czytam – pamiętam – tworzę. Kurs szybkiego czytania, doskonalenia zdolności twórczych i technik pamięciowych*, Wydawnictwo ARKA, Poznań 2001.

---

<sup>17</sup> E. Nęcka, *Psychologia twórczości...*, op. cit., s. 204 - 205.

5. Enkelmann N. B., *Charyzma. Jak osiągnąć sukces doskonaląc własną osobowość?* Studio EMKA, Warszawa 2000.
6. Kołodziejczyk W., Polak M., *Jak będzie zmieniać się edukacja. Wyzwania dla polskiej szkoły i ucznia*, Instytut Obywatelski, Warszawa 2011.
7. Locke E. A., *Jak uczyć się efektywnie. Metody i motywacja. Praktyczny poradnik*, Wydawnictwo NAKOM, Poznań 2009.
8. Nęcka E., *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk 2003.
9. Rudzki P., *Rzuć na to okiem. Rewelacyjne sposoby na szybkie czytanie*, Helion, Gliwice 2010.
10. Smith A., *Przyspieszone uczenie się w klasie*, WOM, Katowice 1997.
11. Szmid K. J., *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2008.
12. Szurawski M., *Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski*, T. 2, Wydawnictwo Aha!, Łódź 2008.

## **MODERN LEARNING TECHNIQUES HELPFUL IN CREATIVE, FAST LEARNING**

### **Summary**

*One of the most desirable, key skills higher education institution graduates in the 21st century can have is fast, creative learning. Having such an ability gives graduates a chance to achieve professional success in a complex, global reality characterized by constant social, economic and technological changes. The process of fast, creative learning can be enhanced by modern learning techniques.*

**Key words:** *learning, learning techniques, fast reading, concentration, creative abilities, creativity*