



Umiejętność uczenia się jako jedna z kompetencji kluczowych

W świecie dynamicznych zmian i nieustannych nowych odkryć umiejętność skutecznego uczenia się jest niezwykle cenna nie tylko w szkole, lecz także przez całe życie. Staje się oczywiste, że szkoła nie może już wyposażyć w umiejętności i wiedzę, które wystarczą do końca życia. Wciąż nie ulega wątpliwości, że podstawową, ogólną wiedzę przekazywać uczniom trzeba – by była bazą dla dalszego kształcenia. Na pierwszy plan wybija się jednak umiejętność uczenia się jako taka. Rozwijanie jej w coraz większym stopniu powinno być priorytetem szkoły: aby uczniowie osiągnęli lepsze wyniki w nauce, ale też byli w stanie efektywnie uczyć się, odnosić edukacyjne i zawodowe sukcesy, a także podnosić poziom swoich kompetencji przez całe życie.

Uczenie się jako kompetencja

Zgodnie z zapisami Zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dn. 18 grudnia 2006 r. umiejętność uczenia się jest definiowana jako „zdolność konsekwentnego i wytrwałego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się, w tym poprzez efektywne zarządzanie czasem i informacjami, zarówno indywidualnie, jak i w grupach”. Dalej czytamy: „Kompetencja ta obejmuje świadomość własnego procesu uczenia się i potrzeb w tym zakresie, identyfikowanie dostępnych możliwości oraz zdolność pokonywania przeszkód w celu osiągnięcia powodzenia w uczeniu się. Kompetencja ta oznacza nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności, a także poszukiwanie i korzystanie ze wskazówek. Umiejętność uczenia się pozwala

osobom nabyć umiejętność korzystania z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się i ogólnych doświadczeń życiowych w celu wykorzystywania i stosowania wiedzy i umiejętności w różnorodnych kontekstach – w domu, w pracy, a także w edukacji i szkoleniu. (...) Kluczowymi czynnikami w rozwinięciu tej kompetencji u danej osoby są motywacja i wiara we własne możliwości”.

Na każdą z kompetencji kluczowych składają się trzy cechy konstytutywne: wiedza, umiejętności i postawy. Dla umiejętności uczenia się jest to odpowiednio (za: Dudel, 2014):

1. Wiedza o:

- własnych silnych i słabszych stronach oraz preferowanych sposobach uczenia się;
- własnych celach związanych z uczeniem się oraz o wiedzy, umiejętnościach i kwalifikacjach

niezbędnych do ich osiągnięcia;

- możliwościach kształcenia, szkolenia i uzyskiwania wsparcia.
2. Umiejętności w zakresie:
- podstawowych umiejętności czytania, pisania oraz liczenia;
 - wytrwałości w uczeniu się, koncentracji na dłuższych okresach oraz krytycznej refleksji na temat celów uczenia się;
 - poświęcania czasu zarówno na samodzielną naukę charakteryzującą się samodyscypliną, jak i na wspólną pracę w ramach procesu uczenia się, czerpania korzyści z różnorodności grupy oraz dzielenia się nabytą wiedzą i umiejętnościami;
 - wykorzystywania informacyjnych i komunikacyjnych technologii przydatnych w procesie uczenia się;
 - poszukiwania, zdobywania, przetwarzania i przyswajania nowej wiedzy i umiejętności;
 - zarządzania swoimi wzorcami

- uczenia się, planowania i organizacji własnego procesu uczenia się, a także kształtowania swojej kariery i przyszłego życia zawodowego;
- oceniania swojej pracy oraz, w razie potrzeby, szukania rady, informacji i wsparcia;
 - krytycznej refleksji na temat celu uczenia się, zwłaszcza w dłuższej perspektywie czasowej.
3. Pozytywna postawa w odniesieniu do:
- motywacji i wiary we własne możliwości w zakresie uczenia się i osiągnięcia sukcesów w tym procesie przez całe życie;
 - nastawienia na rozwiązywanie problemów (sprzyja ono i uczeniu się, i zdolności do samorozwoju oraz pokonywania przeszkód);
 - korzystania z własnych i cudzych życiowych doświadczeń;
 - potrzeby poszukiwania nowych możliwości uczenia się i wykorzystywania tego procesu w różnorodnych sytuacjach życiowych.

Metauczenie się

W kontekście umiejętności uczenia się wiele autorek i autorów (m.in. Zdybel, 2015; Uszyńska-Jarmoc, 2014) podkreśla rolę tzw. metapoznania czy metauczenia, czyli kładzie nacisk na znaczenie metapoznawczych aspektów myślenia.

Podejście matapoznawcze oznacza „myślenie o myśleniu”. Człowiek świadomy własnych procesów poznawczych z większą łatwością i efektywnością może z nich korzystać, planując swoją aktywność intelektualną, wybierając jej najlepsze metody, ustalając cele, a także szacując swoje silne i słabsze strony, swoje możliwości i potrzeby.

Innymi słowy, jak pisze D. Zdybel (2015, s. 55), „aby proces uczenia się



był bardziej efektywny, angażował głębokie struktury mózgowie i przynosił trwałe efekty, musi być świadomie zarządzany. A takie czynności, jak: inicjowanie uczenia się, planowanie strategii rozwiązania zadania, monitorowanie własnych procesów rozumienia, ewaluacja postępów w uczeniu się przez odniesienie ich do przyjętych celów i kryteriów, modyfikowanie planu czy sposobów realizacji zadania w razie pojawienia się przeszkód, czy uświadamianie sobie własnych potrzeb edukacyjnych – to aktywność z natury metapoznawcza”.

Z tej perspektywy metapoznanie czyni człowieka bardziej świadomym swoich procesów poznawczych i pamięciowych – rozumienia, zapamiętywania, uczenia się – a więc i bardziej efektywnego w zakresie tych procesów.

Być może więc najwyższy czas, by nie tylko uczyć uczniów, lecz także uczyć ich uczenia się: zarówno poprzez pokazywanie im skutecznych metod czy przekazywanie zasad zwiększania efektywności uczenia się, jak i wyjaśnienie, na czym proces uczenia się polega.

Uczący się mózg

Przez dekady w myśleniu o uczeniu się dominowało podejście behawioralne, oparte na stosowaniu nakazów, kar, zachęt i nagród. Panowało przekonanie, że dzięki solidnej motywacji zewnętrznej można nakłonić lub zmusić uczniów do uczenia się. Kolejne lata badań nad motywacją człowieka przyniosły wyniki, które kazały nam zweryfikować te poglądy. Dziś wiemy, że jeśli chodzi o motywację zewnętrzną, dla uczenia się najlepsza jest motywacja pozytywna (w postaci nagród i zachęt), jednak szczególnie istotna jest motywacja wewnętrzna, wypływająca z potrzeb i zainteresowań ucznia, będąca efektem jego ciekawości poznawczej i pragnienia rozwijania się (Covington, Tell, 2004). Znaczenie pozytywnej motywacji i atmosfery oraz motywacji wewnętrznej dla procesu uczenia się potwierdzają też najnowsze odkrycia z zakresu funkcjonowania naszego mózgu.

Tak naprawdę żaden nauczyciel nie może po prostu czegoś nauczyć ucznia – nie takiego, który tego nie chce. Nie możemy uczniom „wlewać wiedzy do głowy”, możemy tylko





i aż stworzyć im sprzyjające uczeniu się warunki, w odpowiedni sposób przekazywać im wiedzę i troszczyć się o ich – zwłaszcza wewnętrzną – motywację.

Badania nad uczącym się mózgiem (por. Carey, 2015; Spitzer, 2012, 2013), wskazują na szczególnie ważną rolę:

- nowości i interesujących oraz uważanych przez uczniów za przydatne treści w nauczaniu. To bowiem właśnie takie informacje są szczególnie chętnie i efektywnie zapamiętywane dzięki pracy

hipokampu – elementu układu limbicznego odpowiedzialnego za pamięć;

- aktywizujących metod nauczania, które angażują nie tylko intelekt, lecz także emocje ucznia i pozwalają mu na różne sposoby dokonywać operacji na danym materiale, dzięki czemu jest on lepiej rozumiany i zapamiętywany;
- przyjaznej atmosfery i pozytywnych emocji, które sprzyjają czerpaniu przyjemności z uczenia się, a także samym procesom poznawczym, w tym kreatywności, rozumieniu

i pamięci (w przeciwieństwie do emocji negatywnych i stresu, które na te procesy wpływają bardzo niekorzystnie);

- głębokiego przetwarzania informacji, które zachodzi podczas intelektualnej pracy nad materiałem (np. podczas rozwiązywania problemów, projektowania rozwiązań czy nawet samodzielnego sporządzania notatek i wykresów zawierających najważniejsze informacje z lekcji czy podręcznika);
- efektywnych, adekwatnych do potrzeb naszego mózgu powtórek oraz przerw w uczeniu się (a więc i unikania przeciążania ucznia nauką);
- kształtowania u dzieci i młodzieży umiejętności świadomego kierowania swoją uwagą oraz stwarzania warunków sprzyjających skupieniu na uczeniu się.

Rozwijanie umiejętności uczenia się dzieci i młodzieży

W codziennej pracy dydaktycznej nauczyciel ma wiele okazji rozwijania u swoich podopiecznych kompetencji uczenia się – naturalnie w sposób dopasowany do ich wieku. Mogą robić to poprzez (za: Moss, Brookhart, 2014; Sterna, 2012, 2014):

- pomaganie uczniom w zrozumieniu sensu i celu uczenia się (np. na wstępie każdej lekcji lub choćby nowego tematu, wyjaśniając jego praktyczne znaczenie) – uczeń świadomy celu swoich wysiłków ma dużo większe szanse na sukces w uczeniu się;
- wyjaśnianie uczniom kryteriów sukcesu – aby dokładnie wiedzieli, co i w jaki sposób powinni zrealizować;
- uczenie ich koncentracji uwagi (np. powielanie rysunków z dużą liczbą szczegółów, dorysowywanie brakujących szczegółów,



- powtarzanie ciągów liczb, wsluchiwanie się w edukacyjne materiały audio, ćwiczenie uważności – *mindfulness*);
- jak najczęstsze sięganie po aktywizujące metody nauczania, które będą bezpośrednio angażować uczniów, dawać im możliwość samodzielnego działania i zachęcać do kreatywności i inicjatywy, a nie czynić ich tylko biernymi odbiorcami przekazywanych informacji;
- organizowanie w klasie dyskusji i umożliwianie swobodnego zadawania pytań, a nawet zachęcanie do nich, stymulowanie ciekawości poznawczej;
- bieżące monitorowanie postępów uczniów, a także analizowanie wspólnie z nimi ich „strefy najbliższego rozwoju” tak, by

pomagać im w planowaniu kolejnych kroków w procesie uczenia się;

- udzielanie szczegółowych, merytorycznych informacji zwrotnych, które będą dla ucznia źródłem cennej wiedzy o tym, co robi dobrze, a co i w jaki sposób należy poprawić;
- w zależności od nauczanego przedmiotu – pokazywanie uczniom najlepszych, ale też różnorodnych (by każdy mógł znaleźć coś dla siebie) metod organizowania materiału i uczenia się – wprowadzanie ich na lekcji i umożliwianie przetestowania ich w praktyce;
- zachęcanie do samodzielnej pracy i dawanie ku temu okazji, np. uczniowie sami poprawiają swoje prace i potrafią je ocenić; odrabiają

prace domowe, przygotowują prezentacje i referaty problemowe (nieodtwórcze).

Skuteczne wspieranie uczennic i uczniów w uczeniu się oraz pomoc im w rozwijaniu kompetencji w tym zakresie wymaga od nauczyciela świadomości potrzeby takich działań, kompetencji, a także świadomej, przemyślanej strategii pracy wychowawczej i dydaktycznej. Ten wysiłek się jednak opłaci – nie tylko przyniesie trudne do przecenienia korzyści dla uczniów, lecz także ułatwi zadanie samym nauczycielom. W końcu praca z uczniami zmotywowanymi, ciekawymi, świadomymi i potrafiącymi się uczyć daje wiele przyjemności i satysfakcji zawodowej.



Magdalena Goetz

Psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i trenerka,

autorka specjalistycznych publikacji przeznaczonych dla kadry oświatowej, psychoterapeutów i innych zawodów usług społecznych. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Gdańskim, a także pierwszy stopień studiów podyplomowych Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS w Sopocie.

Prowadzi prywatną praktykę, w ramach której oferuje psychoterapię młodzieży i dorosłych w nurcie poznawczo-behawioralnym. W szkołach i innych

placówkach oświatowych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego i pomorskiego prowadzi zajęcia psychoedukacyjne i profilaktyczne dla dzieci i młodzieży, szkolenia dla kadry oświatowej oraz szkołę dla rodziców.

Regularnie publikuje w czasopiśmie branżowych artykuły poruszające tematy szeroko związane z psychologią, psychoterapią, edukacją i wychowaniem, przeciwdziałaniem problemom społecznym czy promocją czytelnictwa.

Bibliografia

- Carey B., (2015), *Jak się uczyć?*, Warszawa: Wydawnictwo Literackie. | Covington M.V., Teel K.M., (2004), *Motywacja do nauki*, Gdańsk: GWP. | Dudel B., (2014), *Istota i rodzaje kompetencji kluczowych*, [w:] Uszyńska-Jarmoc J., Dudel B., Głowska-Soldatow M. (red.), *Rozwijanie kompetencji kluczowych uczniów w procesie edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków: Impuls, s. 13–26. | Łoś E., Reszka A., (2009), *Metody nauczania stosowane w kształtowaniu kompetencji kluczowych. Matematyka*, Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji. | Moss C.M., Brookhart S.M., (2014), *Cele uczenia się. Jak pomóc uczniom zrozumieć każdą lekcję*, Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej. | Spitzer M., (2013), *Cyfrowa demencja*, Słupsk: Dobra Literatura. | Spitzer M., (2012), *Jak uczy się mózg*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. | Sterna D., (2014), *Uczę (się) w szkole*, Warszawa: Centrum Edukacji Obywatelskiej. | Sterna D., Strzemieczny J., (2012), *Organizacja procesów edukacyjnych dla wspierania uczenia się* [w:] Mazurkiewicz G. (red.), *Jakość edukacji. Różnorodne perspektywy*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 126–139. | Uszyńska-Jarmoc J., *Kompetencja uczenia się* [w:] Uszyńska-Jarmoc J., Dudel B., Głowska-Soldatow M. (red.), *Rozwijanie kompetencji kluczowych uczniów w procesie edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków: Impuls, s. 127–142. | Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dn. 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2006/962/WE). | Zdybel D., (2015), *Metapoznawanie – ukryty wymiar kompetencji uczenia się* [w:] Uszyńska-Jarmoc J., Bilewicz M. (red.), *Kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży. Teoria i badania*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, s. 54–70.

