**Osobnostný manažment a učenie sa - ako nebojovať sám so sebou**

Koľko výhovoriek človeka napadne, pokiaľ sa začne učiť? Odsúvame a vymýšľame si iné činnosti, sledujeme televíziu a zrazu musíme upratať, či sme hladní ... ☺. Jednoducho – pociťujeme nechuť učiť sa. Kde sa stratila prirodzená radosť z učenia?! Veď od malička sme skúmali a objavovali s radosťou všakovaké nové možnosti. Takto sme sa naučili chodiť, rozprávať, kresliť, plávať, bicyklovať, lyžovať... . Je dobré vrátiť sa k učeniu s radosťou a tvorivosťou, pretože až po skončení školy začína to najdôležitejšie "učenie sa".

Naučiť sa učiť, nájsť si vlastný spôsob učenia, zmeniť vzťah k učeniu, ktorý môže byť spojený so školským stresom, má v našom živote veľký význam. Cudzie jazyky, ktoré nám otvárajú cestu do sveta, jazdenie autom, možno aj lietanie lietadlom, práca s počítačom, i fyzika a matematika☺, ale aj práca so sebou samým a s ľuďmi, to všetko je učenie. Výsledkom učenia je predovšetkým sebaistota, sebadôvera a sebaúcta – to je podstata správneho osobnostného manažmentu.

**Prístupy k učeniu – základ úspešnosti**

Pri povrchnom prístupe je snahou iba absolvovať predmet, vyhnúť sa neúspechu, učenie je iba memorovanie a vedomosti mechanicky reprodukujeme bez hlbšieho poznania.

Ak využívame strategický prístup, našou snahou je dostať dobré známky a zdravo súťažiť s ostatnými. Učivo sa snažíme aj pochopiť.

Hĺbkový prístup k učeniu znamená, že máme záujem o učivo, chceme ho pochopiť, pretože potrebujeme tvorivo zvládnuť určitý problém. Samozrejme, že výsledky učenia, sú pri týchto prístupoch veľmi rozdielne.

Povrchným a strategickým prístupom k učeniu, mozog nemá získané informácie trvalo a logicky zabudované v dlhodobej pamäti. Takže pri polročnom opakovaní máme pocit, že sa znovu „musíme“ látku doučiť.

Uvedomme si, či pri učení nevyužívame viac iba mechanickú pamäť, čo je to síce jednoduchšie, ale pri tomto spôsobe sa nerozvíja logické myslenie. Skúsme sa zamyslieť, ktoré spôsoby učenia a aký prístup k učeniu využívame.

Pri učení je možné kombinovať jednotlivé spôsoby, pretože rôzne zmyslové spracovanie informácie či už sluchom, zrakom, hmatom alebo aj pohybom, posilní jej zápis a uloženie v mozgu. Učenie je všeobecne podmienené mnohými faktormi. Medzi najznámejšie patria vnútorné podmienky, ako je inteligencia, nadanie, pamäť a tvorivosť. V poslednom sa však kladie dôraz aj na osobnostné vlastnosti, ako sú vôľa, trpezlivosť, záujem, motivácia, sebadôvera, ale aj city a nálada. Nezanedbateľné sú aj vonkajšie podmienky učenia, ako je pracovné prostredie, atmosféra, v ktorej sa učíme, správne využitý čas, ktorý potrebujeme na učenie, ale aj doba najlepšej vnímavosti, dostatok pohybu a správna výživa. Ak však chceme porozumieť učeniu, ale aj inteligencii, pamäti, pozornosti a celej psychike, mali by sme si uvedomiť, že ich základom je práca a výkonnosť mozgu.

**Učenie z pohľadu zmyslového vnímania**

Ľudia sa navzájom líšia vzhľadom na to, akým spôsobom sa im darí zapamätať si čo najviac informácií, na tri základné typy: zrakový, sluchový a pohybový typ. Z nich potom samozrejme vznikajú ich rôzne kombinácie.

* **Zrakový typ -** učenie využíva zrakové informácie, čítanie, písanie, farebné označovanie a grafické zobrazovanie. Z toho vyplýva, že človek si najviac zapamätá, čo vidí. Prakticky to preňho znamená, že pri učení mu veľmi pomáha čítať si text, pozerať rôzne nákresy, obrázky, filmy súvisiace s témou.
* **Sluchový typ -** učenie založené na počutom. Môže sa posilňovať rozprávaním alebo diskusiou, hlasným čítaním.
* **Hmatový a pohybový typ** - učenie využíva manipuláciu s konkrétnymi vecami, predmet sa vezme do ruky, overuje sa jeho fungovanie, čiže sa aktivizuje aj pohybový zmysel. Pohybový typ uprednostňuje činnosti spojené s pohybom. Kreslí si, vytvára grafy, modely, prípadne sa pri učení pohybuje po miestnosti. Pri tomto type učenia sa napríklad chodí alebo gestikuluje. Rečovo-pojmové učenie využíva chápanie obsahu a súvislosti v texte.

**Dve tváre mozgu**

Určite sme už videli obrázok ľudského mozgu s jeho pravou a ľavou polovicou - hemisférou, ktoré vyzerajú súmerne. Za obvyklých okolností vzájomne spolupracujú a informujú jedna druhú, pretože odlišne spracovávajú a hodnotia vnímaný obraz sveta. Každá riadi vždy opačnú stranu tela, každá má aj iné úlohy.

**Pravá hemisféra (polovica) je označovaná ako "inštinktívna alebo intuitívna"** a vníma situáciu ako celok, je tvorivá, umelecká, pracuje s fantáziou, používa jazyk farieb, zvukov i tvarov, nepozná čas, nepozná strach a neposudzuje.

**Ľavá hemisféra je centrom logického myslenia**, skúmania, analyzuje, vníma detaily, rozumie reči, vníma čas a strach, posudzuje a hodnotí.

Učenie vyžaduje spoluprácu obidvoch hemisfér, čiže informácie prijíma ľavá hemisféra, ktorá ich analyzuje a pravá ich spracováva ako celok s ostatnými informáciami, ktoré už máme.

**Ak sme „pravohemisférový" typ,** teda pri učení viac pracujeme s pravou hemisférou, vnímame informácie ako celok a menej máme zmysel pre detaily. Problém nám môžu robiť slová a vety a ich rozloženie a analyzovanie. Skôr ich odhadujeme a obsah si môžeme domýšľať. Môžeme mať problémy s pravopisom a matematikou, pretože tu je nutné presne analyzovať a aplikovať určité pravidlá. Naučiť sa čítať, trvá pravej hemisfére 10-krát dlhšie a môžeme mať pri tom stresujúce pocity.

**Ak sme „ľavohemisférový“,** pamätáme si mnoho detailov, ale nie sme schopní vytvoriť celok. Pri čítaní textu ťažšie vnímame slová a vety ako celok, a preto máme problém vedieť presne obsah prečítaného textu. Aj keď sa svedomito učíme, nemáme istotu, či látku, ktorú sme sa učili, správne vieme a tak máme strach a pri učení potrebujeme pomoc niekoho iného.

Možno lepšie pochopíme tento problém, ak si predstavíme situáciu: napríklad - dôležitej slohovej práce, od ktorej závisí konečná známka na vysvedčení. Snaha, o čo najlepší výkon, napätá situácia, možno už aj únava, strach z neúspechu, môžu byť príčinou stresovej reakcie organizmu. Ak v dôsledku stresu prebrala dominantnejšiu úlohu pravá - intuitívna hemisféra, ktorá je tvorivá a pracuje s fantáziou, slohovú úlohu napíšeme na päť strán, obsah bude zaujímavý a bohatý. Budeme mať pravdepodobne ale viac pravopisných chýb, pretože nevyužívame plne analytické schopnosti ľavej hemisféry. Ak budeme pri písaní pracovať s ľavou hemisférou, budeme mať pravdepodobne ťažkosti vymyslieť obsahový dej. Nebudeme si istý, či sme správne zvolili tému, budeme škrtať, začínať znovu, napíšeme možno dve strany, pravopisne správne, bez chýb, ale bez fantázie. Snažme sa aby, náš mozog fungoval vyvážene – zapojením oboch hemisfér. Ak pracuje vyvážene, aj v záťažových situáciách sa cítime istejší. Celkovo si veríme, baví nás vymýšľať nové možnosti, máme zaujímavé nápady, sme pokojní, sebaistí a hlavne uznávaní.

**ZDROJE:**

MOCHŇACKÁ, I. 2012.*Osobnostný manažment žiaka a zvládanie postojov k učeniu sa* /Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe /. Prešov, 2012. Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11 850 01 Bratislava

Dostupné [ online23.1.2021]

<https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/2_ops_mochnacka_iveta_-_osobnostny_manazment_ziaka_a_zvladanie_postojov_k_uceniu_sa.pdf?fbclid=IwAR3p2ZzXlybajqx8N7IR4Zx53iS5rhHnt0jiQQ-Q-Wl5FnIgwN4HZBLRd2k>