

"ÕNNELIK NAINE, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

"Miks kiirustamine on ajaraisk?"

Grete Arro

Kokkuvõte 05.07.2022

Kas me soovime olla oma lastele eeskujuks kui kiirustav täiskasvanu? Või tahame olla hoopis midagi rikkalikumat - inimene, kes oskab nii kiirustada, süveneda, puhata kui ka niisama molutada?

Ja kas Sina tead, kust see kiirustamine tuleb? Miks Sina kiirustad? Et hoida elu toimimas, ongi see täis pidevat askeldamist. Lisaks on meil on uskumus, et korralik inimene peabki kogu aeg midagi tegema ja niisama ei vedeleta. Samuti on meil välised mõjutajad - peame olema õigeks ajaks koolis, tööl vms.

Mida õppiv ja leiutav aju tegelikult vajab?

.Millise keskkonna me loome enda ümber nii endale kui oma lastele - kas sellise, kus saab õppida ja leiutada või hoopis sellise, kus seda ei ole võimalik teha? **Aju vajab aeglast olemist, sest mälu talletab siis paremini.** Infokillud, mis meieni jõuavad peavad olema pärast kättesaadavad ja lisaks paindlikud ehk ülekantavad erinevatesse uutesse olukordadesse. Kiirustades ei saa infole need tunnused tekkida ning seetõttu me neid ei mäletagi hiljem.

Kiirustades õpitud info ei jõua meie pikaajalisse mällu. Pikaajalisse mällu jäämiseks on oluline, et näiteks kui räägid õpitu kellelegi edasi, siis aju töötab kaasa info läbitöötlemisel ehk sa meenutad mingit infot unustamise tagant. Unustamine aga võtab aega ehk õppimiseks proovi loengus kuulnud infot paar päeva pärast loengut proovi oma pikaajalisest mälust kätte saada. **Mälu on vaja õpetada sisu otsima pikaajalisest mälust ehk meenutades hakkab õppimise funktsioon tööle.**

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA" virtuaalne kogukond

Aeglusega anname ajule märku, et see, mida meenutame pausi järel, on oluline ning on vajalik seetõttu püsivaks teadmiseks muuta. Seepärast on hea selle asemel, et õppida pikalt jutti, **hoopis venitada õppimine pikemale ajale**. Siis saab aju vahepeal puhata ning kui aju puhkab, saavad erinevad ühendused ajus aktiveeruda.

Oled sa olnud olukorras, kus oled kellelegi mingit asja 100 korda öelnud aga ikka talle ei jää meelde? Selle põhjuseks ongi see, et inimesel endal ei teki seda teadmist pikaajalisse mällu, vaid Sina iga kord ütled talle seda ehk tal pole vajadust seda endale mällu jätta. Aga mis siis töötaks? Lahenduseks on meenutada, et mis asju ma pidin meenutama :) Näiteks ütle, et proovi meenutada, mis asjad pidid kooli kaasa võtma. Ehk ära ütle ette, mida laps pidi tegema või kaasa võtma, vaid aita tal endal seda meenutada.

Üks hea nipp on ka "Stop and think" võte - tee ukse juures paus enne, kui välja astud. Tee endale näiteks nimekiri, mida pead alati poodi minnes kaasa võtma ehk alguses võiks olla nimekiri, kuid hiljem juba saad meenutada nimekirja peast. Nimekiri võiks olla "sinu sees".

Kuidas õpime uusi kontseptsioone?

Kuidas aru saada asjadest, mis tunduvad keerulised? Ka siin on aja võtmisel (aeglusel) oma roll.

- Mõttele õpitu üle järele - see tekitab uusi seoseid.
- Teadmise arenguks on vaja aega, nii et kiirem lahendus ei pruugi alati hea olla. See, mis on kiire, ei pruugi alati olla tõhus.
- Mõtlemiskogemus tekib siis, kui on keerulised ülesanded, millele ei ole lihtsaid lahendusi.
- Õppimise ajal on vaja ka vigu ja eksimist - see õpetab. Häta jäämise või vea tegemise hetkel toimub uue teadmise õppimine läbi vea analüüsi.
- Pikaajaline õppimine programmeerib sisse ka eksimisi ja seega tõhusamat õppimist. Kiirel õppimisel ei osata teadmisi uutest olukordades rakendada.

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.

"ÕNNELIK NAINEN, ÕNNELIK EMA"

virtuaalne kogukond

Tõhusa õppimise alustingimused

Õppija aju on **aktiivne**

Õppija **konstrueerib** uue teadmise **oma peas**

Õppija mõtlemine on tehtud nähtavaks –
toimub pidev mõtete **sõnastamine, suhtlemine, arutelu, vaidlus**

Õppijal on ülesanded, mis **võimaldavad teha vigu**, et ta saaks neid vigu **analüüsida**

Ülesanded on mõtlemisele pigem **väljakutsuvad-keerukad**, kui lihtsad

Õppija **teadvustab**, et ta peaks oma intuiitseid arusaamu ja ideid pidurdama

Õpituatsioonis **puudub** igasugune **stress, hirm, pinget** või ärevus

Läbimurdelised ideed ja laiskus

Molutamine - see on see aeg, kui sa teadlikult oma peaga ei tööta ja uut infot peale ei saa. Siis võivad sinu peas tekkida mõtted, mis lahendavad mingi probleemi. On vajalik rohkem võtta aega, kus me otseselt ei tee midagi, siis saavad head mõtted tulla.

Meie pea saab töötada kahes režiimis - keskendunud mõtlemine ja molutamine. Me ei saa olla kahes režiimis korraga. Keskendunud mõtlemine on see, kui sa tead, kuidas asja lahendada. Molutamine ehk hajusmõtlemine on siis, kui meil on probleem, aga me ei tea, kuidas seda lahendada ning just see seisund on mittestandardsete lahenduste leidmise protsessis oluline.

Raamatusoovitused:

- *Sten Nadolny - "Aegluse avastamine"*
- *Daniel Kehlmann - "Maailma mõõtmine"*

*Kõik õigused kaitstud! Faili ei tohi jagada väljaspool "Õnnelik naine, õnnelik ema" kogukonda, kasuta ainult enda otstarbeks.