

РОЗВИТОК META-SKILLS: ВЧИМОСЯ ВЧИТИСЯ

Сьогодні стало очевидним одне – світ ніколи не буде колишнім. І нам потрібно це прийняти, адаптуватися та еволюціонувати разом із навколишнім середовищем.

Сучасне життя припускає постійні зміни умов існування. Те, що вчора було актуальним, втрачає цінність за лічені хвилини. А під впливом потужного чинника – загроза життю загострює ці процеси. Все змінюється дуже швидко і далі змінюватиметься ще швидше. НТП не стоїть на місці і нові відкриття чи винаходи змінюють життя людей за секунди.

Тому все більш актуальним є вивчення та розвиток метаскілів людини. META skills - (англ. мета-навички) основна навичка, яка посилює та активує інші навички. Мета-навичка - це навичка високого рівня, яка дозволяє більш ефективно використовувати функціональні знання. Це каталізатор для більш швидкого навчання та набуття нових навичок. Навички тимчасові, а мета-навички постійні [1].

META skills це по суті навички, які дозволяють вирішувати завдання, які ще не відкриті і не відомі, для вирішення яких потрібно винайти новий підхід. Це те, що як ніколи зараз актуально для кожної людини в світі, а тим більш для кожного Українця під час війни [2].

Треба «качати» вміння вчитися, добирати, розуміти, у якій ситуації ти опинився.

Три показники дуже важливі. Це здатність до спонтанної продуктивної діяльності, мислення та комунікації. Тобто якщо ти опиняєшся в незнайомому місці, ти при цьому не втрачаєш здатності діяти, мислити та комунікувати [3].

Вміння вчитися – це навичка, яку можна опанувати та розвивати протягом життя. Марсель і Венман у дослідженні, яке було опубліковане як частина монографії Meta-cognition, доводять, що швидкість та ефективність навчання людини більше залежить від умінь самостійно розробити та використати стратегію вивчення матеріалу, ніж від сили інтелекту [4]. Тому розвиток мета-навички – «навчання» не залежить від рівня IQ окремої людини, а більше залежить від знання людини як саме розвивати саме його мета-скіли. Знаючи свої найбільш ефективні шляхи засвоєння інформації – людина приречена на успіх.

«Не розумію про що йде мова...» Ви коли-небудь читали текст, анотацію, сторінку, голову книги і абсолютно не розуміли, про що це? І навіть коли ви прочитали ще раз, все одно не зрозуміло?

Вітання - ви у пастці! А що це за пастка?

Пастка – «чорна діра у сприйнятті інформації».

Належна підготовка до будь-якого сприйняття інформації у всіх різна. Але це зовсім не означає, що ви до цього не здібні. Сприйняття інформації, засвоєваність, підготовка до іспитів або контрольні роботи це діло навиків. Так – це діло натренованості! І це може значно змінити успішність. Ефективність починається з правильного ставлення — позитивний погляд може перетворити навчання з примусовості на можливість вчитися.

Немає універсального підходу до ефективного навчання. Методи повинні бути підібрані та адаптовані до кожної людини окремо. Кожен має різні здібності, тому важливо визначити, що вам підходить, а що ні.

Деяким студентам легко вчитися та залишатися мотивованими — іншим, можливо, доведеться працювати трохи більше.

Як визначити свій найефективніший спосіб навчання? Шлях один – спробувати усі які є, та вибрати свій!

Пошук найкращого способу навчання – це постійний процес. Це те, що накопичується з досвідом та постійно змінюється. Потрібно постійно вдосконалювати свої навички навчання, щоб краще розуміти, що для вас працює, а що ні.

Наприклад, існують суттєві відмінності у методах навчання молоді та підлітків (де слід також урахувати дисципліну та поведінку) та дорослих, яким часто складно засвоювати нове та змінювати старі стереотипи міркувань. Однак для всіх поколінь та різних вікових груп важливе мати інформацію про доступні методи та стратегії навчання. Не обов'язково обирати одну, а можливо дотримуватись одразу декількох стратегій та стилів які підходять для різних умов навчання. Використання інновацій, як наприклад, віртуальна реальність допоможе добре опанувати предмети які потребують ілюстрацій та наглядності, а використання сучасних програм з обробки даних ліпше підійдуть до збирання та аналізу інформації, складання тестів й т.і.

Ще одним важливим фактом є те, що треба спробувати хоч декілька різних форм навчання. Можливо, те, що на перший погляд здається неприйнятним з деяким часом вам сподобається. Так, ще пару років тому – до пандемії лише невелика частина учнів віддавала перевагу он-лайн навчанню. Але часи змінились та зараз це увійшло до буденності, майже усі звикли. Ніхто не буде заперечувати, що можливість, відвідати музей Ван Гога в Амстердамі за допомогою Google Arts & Culture навіть не виходячи з дому є дуже зручною. Зараз більшість студентів навпаки віддає перевагу он-лайн навчанню або гібридній формі, згідно свого темпу та розкладу життя.

Для молоді завжди привабливими є ігрові форми навчання. Гейміфікація зв'язана з виробленням гормону дофаміну та є ефективною під час навчання де потрібно натхнення та мотивація. Основна ідея – впровадження ігрових компонентів в неігрові справи. Таким чином інтеграція думок під час ігри може суттєво вплинути на мислення.

Якщо навчитися ефективно вчитися, це допоможе зберегти час, уникнути стресу та провалів на іспиті. Яким треба бути, щоб мати успіх у навчанні?

9 ефективних звичок використання яких допоможе найшвидше отримати необхідні знання:

1. Бувайте організованим. Придивитесь до вкрай зайнятих людей – вони або планують через секретаря або у будь-якому планувальнику! У всіх людей у всесвіті 24 години на день. Плануйте всі справи, які займають більше 30 хвилин вашого часу.

Всі справи та завдання повинні бути прописані адже вони потребують часу. Будь-яка справа потребує часу. Домашні справи також. Тому, не соромтесь – плануйте домашні справи у бізнес-планувальнику. Це дуже корисна порада жінкам, які працюють нарівні з чоловіками. Адже жінки не рахують домашні справи за роботу, але вона потребує значного часу та енергії!

2. Будьте сконцентрованим. В процесі навчання – це складно, але зосередьтеся на викладачі - на навчанні та уникайте відволікання. Робіть нотатки своїми словами/позначками/малюнками у додатках. Це допоможе при опрацюванні пройденого матеріалу та підготовці по іспиту. Вимкнення мобільного телефону, соціальних мереж, друзів поряд – врятовують вас від марнотратства часу.

3. Ставте запитання. Якщо не розумієте - задайте питання. Якщо вам незручно запитувати при всіх, напишіть собі нагадування про той пункт або питання яке було найменш зрозуміло та обговоріть його з викладачем після заняття. Якщо це з будь-якої причини не можливо – по своїх нотатках знайдіть відповідь самостійно – не залишайте пробілів.

4. Використовуйте вашу сильну пам'ять. Відомо, що у людей одночасно працюють декілька видів пам'яті: сенсорна (зорова, смакова, слухова, нюхлива), моторна, емоційна, та словесно-сміслова (вербально-логічна). Тому використовуйте всі комбінації своєї пам'яті. Студенти краще засвоюють матеріал коли викладач веде лекцію з використанням слайдів, все чітко проговорює, а також коли студенти роблять нотатки. Написання нотаток під час лекції допоможе вам опрацювати інформацію, яку ви вивчаєте. Ці нотатки також стануть конспектами для навчання, які можна переглянути перед тестом/іспитом. Перегляд нотаток допомагає перемістити засвоєний матеріал із короткочасної пам'яті в довгострокову, що стане в нагоді під час наступного серйозного іспиту.

5. Виберіть форму навчання - групова або індивідуальна робота. Виберіть ефективнішу форму навчання саме для вас. Можливо вам зручніше займатися індивідуально з викладачем та ставити запитання віч на віч. Немає двох абсолютно однакових студентів. Ось чому персоналізоване навчання формує навчальний досвід, який враховує унікальні здібності кожного учня. Але є люди, які краще засвоюють матеріал у групі – слухаючи та спостерігаючи інших. Робота у групі заохочує інтерактивне середовище та підтримує зацікавленість. Це дає можливість перевірити свої знання разом з іншими, запитати одне одного щодо вмісту та допомогти підвищити впевненість один одного. Також є різні за розміром групи в 5-10 людей, а також робота у парах. Спробуйте всі і оберіть зручнішу саме для вас.

6. Розробіть план навчання - складаючи розклад навчання, подивіться на свій планувальник і подумайте про те, що потрібно виконати. Подумайте про типи запитань, які будуть включені до іспиту, тесту і теми, які будуть розглянуті, щоб ви знали, на чому вам слід зосередитися. Ставте конкретні цілі для кожного навчального заняття, наприклад, скільки тем ви охопите до кінця заняття. Не переоцінюйте свої сили та плануйте відпочинок та форсмажори. Використовуйте додатки-планувальники з оповіщеннями по датах та часу.

7. Беріть індивідуальні консультації - викладачі готові допомогти вам зробити все можливе. Якщо якийсь матеріал не засвоюється попросіть роз'яснення або додаткової допомоги. Не залишайте «білі плями» у знаннях. Іноді трапляється й таке, що і висококваліфікований спеціаліст може мати пробіл у знаннях, який «тягнеться» за ним з часів навчання.

8. Використовуйте навчальні матеріали. Нічого нового, але є нюанс. Читайте та продивляйтесь усі навчальні матеріали, але спростуйте та скорочуйте їх «під себе». Підкресліть, розмалюйте, виділіть кольором ключові слова. Створюйте візуальні підказки: діаграми, сюжетні мережі, розумові карти чи контури, щоб упорядкувати та спростити інформацію та допомогти вам краще запам'ятати. Також використовуйте сучасні додатки з навчання у смартфонах – адже вони створені саме для цього.

9. Вчіться короткими сплесками - кожні 30-45 хвилин навчання робіть 10-15-хвилинну перерву, щоб зарядитися енергією. Короткі навчальні сесії більш ефективні та допомагають вам максимально використати час навчання. Але перерви теж не повинні бути довгими – тільки щоб «підбадьоритись», а не зайнятися іншими справами, які можуть відволікти на довгий час.

Отже, мета-навичка «навчання» буде і повинна розвиватися з людиною протягом усього життя. Актуальність її вивчення, розвитку та удосконалення безперечне. Саме цю навичку потрібно розвивати у школярів, бо вона є запорукою успіху у подальшому навчанні. Розвиток цієї навички потрібно підтримувати у студентів і постійно інформувати про нові ефективні методи. А підтримання цього скіла у дорослих людей - є необхідністю існування у цей час, який змінюється кожної секунди та зобов'язує людину постійно стикатися з чимось новим та незвичайним.

Список використаних джерел:

1. Розвиток жорстких та м'яких навичок (hard, soft-skills) сучасного економіста за допомогою командних видів спорту. Йолкіна О. В. Матеріали 4 Міжнародної науково-методичної конференції 4-5 лютого 2021р. ОДЕСА ОНЕУ. с. 158-160.
2. Йолкіна О. В., Петровська О. М. Ринок праці 2021 потребує meta-skills. Современные аспекты развития международных экономических отношений и мирового хозяйства: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 12-13 листопада 2021 р. Ужгород: Ужгородський національний університет, 2021. 228с. С. 124-127.
3. Метанавички vs soft skills: що допоможе у новій реальності? Ел. реж. <https://macs.school/blog/metanavyki-softskills/>.
4. Marchel, V & Veenman, J. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and Methodological Considerations, Metacognition Learning 1(1) 3–14.