

Warunki dobrej nauki

Nauka w przyjaznym otoczeniu zwiększa szanse na szybsze przyswojenie materiału przy lepszym samopoczuciu. Kiedy w pokoju jest gorąco i duszno, mózg pracuje wolniej, gorzej, łatwiej się człowiek męczy i złości, a przedmiot nauki kojarzy się negatywnie. Jeśli jest zimno, skupiasz się na własnym dyskomforcie. Idź więc na spacer. Świeże powietrze dostarczy tlenu niezbędnego do prawidłowej pracy umysłu. Rzecz wydaje się oczywista, ale kiedy na dworze jest zimno obawiamy się wietrzeń. To jednak konieczne, zarówno do nauki, jak i do spokojnego snu. Wilgotność powietrza także jest bardzo ważna. Możemy ją regulować sami, kupując za grosze plastikowe nawilżacze powietrza, które wieszamy na kaloryferze i codziennie uzupełniamy parującą wodą. Suchość w gardle i w ustach to znak, że trzeba dodatkowo zmoczyć ręcznik i położyć na grzejniku. Wygodne ubranie zwiększa Twój komfort, co pozytywnie wpływa na nastrój do pracy. Wystarczy stary dres lub powyciągany stary sweter, żeby czuć się swobodnie. Lepsze są tkaniny naturalne bez domieszki syntetycznych, bo te nie przepuszczają powietrza. Usuń też wszelkiego rodzaju opaski uciskowe typu: gumki, paski, przesadnie dopasowane spodnie, czyli wszystko, co utrudnia prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego. Krew dostarcza tlen do mózgu, a niedotlenienie powoduje słabszą koncentrację uwagi, tak potrzebną do nauki.

Nawet jeśli uwielbiasz nieporządek, to postaraj się, żeby wszystkie materiały potrzebne Ci do pracy mieć pod ręką i w razie czego znaleźć je bez problemu. Wyrzuć z pokoju wszystkie szpargały, naoliw skrzypiące drzwi, czyli zajmij się tym, co niepotrzebnie Cię denerwuje. Jeśli jednak lubisz jak coś skrzypi, to niech skrzypi.

Szkoło i ceramika doskonale rozpraszają światło, co wpływa kojąco i poprawia samopoczucie. Kup więc jakiś drobiazg tego typu. Drewno naturalne jest źródłem „dobrej” energii, sprzyjającej zarówno nauce, pracy, jak i relaksowi. Wiklina, rattan i bambus natomiast są lepsze do wypoczynku niż do nauki.

Oświetlenie powinno być wystarczająco mocne, żeby podnieść w pomieszczeniu poziom energii. Natężenie światła nie może oczywiście męczyć wzroku. Jedną lampę warto umieścić w południowej części pokoju. Dobra jest, oprócz górnego oświetlenia pokoju i kinkietu punktowa lampka oświetlająca notatki lub książkę. Taka lampka powinna znajdować się zawsze z lewej strony. Nie należy mieszać światła dziennego ze sztucznym.

Kolory są naprawdę ważne – czerwień i pomarańczowy mobilizują, ale niestety szybko męczą. Nie łącz kilku żywych barw. Skup zmęczony nauką wzrok na kolorze zielonym np. na obrazku lasu rozświetlonego słońcem czy liściach z perlącą się rosą – wystarczy mieć kilka wyciętych z czasopism ilustracji lub kalendarz, który koi wzrok i uspakaja umysł. W pokoju, w którym się uczysz dobrze jest rozmieścić w różnych miejscach przedmioty w kolorze zielonym.

Kwiaty nie tylko pochłaniają dwutlenek węgla, ale także pozytywnie wpływają na samopoczucie. Nie są jednak polecane kaktusy i rośliny, których liście pokryte są puszkami lub ostro zakończone. Suszone kwiaty zbyt łatwo się kurzą, a wciętych kwiatów w wazonie trzeba często zmieniać wodę, zwiędnięte natychmiast usuwać.

Biurko lub stół - dobrze, aby miały taką wielkość, że wszystkie Twoje materiały spokojnie się mieszczą. Sprzątnij wszystko, co tam jest niepotrzebne. Jeśli możesz, postaw biurko w północno-wschodniej części pokoju lub umieść tam choć kilka książek. Ważna jest wysokość stolika. Jeśli jest niski, usiądź na poduszkach. Siedź z wyprostowanym kręgosłupem, bo to pomaga w prawidłowym oddychaniu i dotlenianiu mózgu. Krzesło nie powinno być zbyt twarde, bo szybko się zmęczysz, ani zbyt miękkie, bo uśniesz. Nie powinno się też uczyć w pozycji leżącej, bo do efektywnej pracy umysłu potrzeba pewnego napięcia mięśniowego. Nie wchodzi więc w grę żadne leżanki czy tapczany, bo przesadne rozluźnienie obniży Twoją zdolność przyswajania informacji.

Nic nie powinno Cię rozpraszać. Są osoby, które wymagają absolutnej ciszy i dla takich pomocne są słuchawki lub stopery w uszach. Trudno o absolutną ciszę, więc warto zaplanować ciche muzyczne tło, które tworząc jednostajny szum po kilku minutach przestanie być dla Ciebie słyszalne, z zagłuszy odgłosy dochodzące zza okna. To powinna być muzyka, którą lubisz, ale bez przesady, bo wtedy zaczniesz wsłuchiwać się w dźwięki, zamiast skupiać na nauce.

Towarzystwo osób, które Cię stale rozbawiają, nie jest wskazane – nie sprzyja skupieniu uwagi, choć jest sympatyczne. Może zdarzyć się i tak, że bardzo chcesz uczyć się z kimś, kto pozbawia Cię szeregu wątpliwości, nauka szybciej wchodzi Ci do głowy, jest świetnie w towarzystwie innych. Warto jednak wtedy ustalić zasady obowiązujące wszystkich, żeby uniknąć przykrych niespodzianek. Jaką metodę przyjmiecie, ile musicie się nauczyć danego dnia, co ile będzie przerwa, itd. Reguły wspólnej pracy powinny być ustalone ze wszystkimi, żeby nagle nie okazało się, że niektórzy wyobrażali sobie tę naukę razem nieco inaczej i są niezadowoleni.

Programowanie otoczenia i odpowiednia aranżacja wnętrza jest wstępnym warunkiem efektywnego uczenia się.

Źródło: Hanna Hamer „Nauka w dobrym pokoju” Charaktery. Magazyn psychologiczny dla każdego. Luty 2001.