

Jak usprawnić czytanie?

Wyliminować trzy zasadnicze opóźniacze czytania

- **Skoki oczu** - (fakt biologiczny, niezależny od naszej woli i nieświadomiony), oczy nie posuwają się w trakcie czytania miarowym ruchem po kolejnych liniijkach tekstu, ale przeskakują od wyrazu do wyrazu lub grupy wyrazów;
- **Regresje** – (całkowicie świadome i zależne od naszej woli) - powroty do już przeczytanego akapitu lub zdania, drugi raz, piąty, dziesiąty, ... itp., (zdecydowanie hamują sprawne poruszanie się po tekście);

Uwaga! Regresji nie należy mylić z celowym powrotem do wybranych partii materiału (ważnych faktów, kluczowych słów, itp.), który ma miejsce po wstępnym zapoznaniu się z tekstem.

- **Wokalizacja** – (nawyk) - polega na cichutkim wymawianiu czytanych słów - mruczeniu pod nosem lub tylko poruszaniu ustami podczas czytania, które spowalnia tempo (oczy uwolnione od towarzyszącej czytaniu wokalizacji - mogą dużo szybciej śmigać po tekście).

Metoda ołówka pod liniijką tekstu - pozwoli wyliminować w/w trzy opóźniacze i wytrenować oczy do miarowego, płynnego ruchu przez kolejne liniijki tekstu.

Do czytania oprócz książki potrzebujesz ołówka lub innego **wskaźnika** wspomagającego widzenie (długopis, patyczek, itp.). Czytając wodzisz regularnie wskaźnikiem wzdłuż czytanego tekstu (miarowy, rytmiczny ruch, który płynnie prowadzi oczy przez kolejne wersety).

Wskaźnik:

- wydłuża skoki oczu - oko zamiast przeskakiwać jeden lub dwa wyrazy (jak to ma miejsce u niewprawnych czytelników) obejmuje naraz pięć wyrazów i więcej
- uniemożliwia regresje czyli powrót do już przeczytanego tekstu
- eliminuje wokalizację, która przy tym tempie czytania staje się niemożliwa

Uwaga! Początkowo może ci się wydawać, że wskaźnik spowalnia tempo czytania - stanowi bowiem nowy element, z którym musisz się najpierw oswoić. Niemniej jednak już po kilku próbach masz szansę zwiększyć tempo przyswajania tekstu.

Najlepsze efekty osiągniesz, ćwicząc przez kilka do kilkunastu dni, a następnie wracając do ćwiczenia zawsze, kiedy zauważysz spowolnienie tempa czytania.

Zapamiętaj! Wolne czytanie w nierównym tempie utrudnia rozumienie tekstu, powoduje znudzenie, uciekanie myśli, a tym samym utratę koncentracji. Natomiast regularny rytm i płynność czytania sprawia, że bez trudu przyswajasz sobie treści.

Recepta na przyspieszone czytanie - wciela w życie zasadę uczenia angażującego obydwie półkule (używasz **całego** mózgu zgodnie z naturalnym sposobem jego funkcjonowania).

W przyspieszonym czytaniu chodzi o to, aby zastąpić tradycyjne - szkolne czytanie, **czytaniem celowym, selektywnym i ukierunkowanym** na wyłowienie tylko potrzebnych ci informacji.

Przed – wgląd czyli rzut oka na całość

Wyobraź sobie, że przystępujesz do układania puzzle (powiedzmy 500 kawałków) bez uprzedniego spojrzenia na obrazek, który ma powstać. W takiej sytuacji układanka nie tylko zabierze ci kilkakrotnie więcej czasu, ale będzie również zdecydowanie trudniejsza. Wszystkich kłopotów unikniesz zerkając wcześniej na końcowy obrazek – wiesz do czego dążysz (widzisz cel) i łatwiej dopasowujesz kolejne elementy wzoru.

Przed-wgląd ma takie znaczenie dla przyspieszonego czytania oraz **szybkich metod uczenia się**, jak rzut oka na obrazek w puzzlach. Stanowi przeciwieństwo tradycyjnych metod uczenia. Wychodzi naprzeciw naturalnej potrzebie mózgu, który uczy się od końca! Oznacza to, że dla optymalnego funkcjonowania twój umysł potrzebuje stworzyć sobie najpierw ogólny obraz celu, do którego dąży - pewną ramę, w którą następnie z łatwością wpasuje dalsze szczegóły.

Zanim zaczniesz czytać dokonaj zatem przed-wglądu, czyli po prostu:

1. Przeczytaj pytania pod materiałem w podręczniku, rozdziałem, zapoznaj się ze spisem treści - stanowi to bowiem swego rodzaju szkielet tematyczny, dzięki któremu zorientujesz się w ogólnej strukturze tekstu oraz zasadniczych wątkach w nim poruszanych.
 - cel - selekcja uwagi, która staje się nastawiona na wyłapywanie potrzebnych informacji, łatwiej się koncentrujesz i bez trudu zapamiętujesz potrzebne wiadomości;
2. Przekartkuj cały materiał przeznaczony do przeczytania czy nauczania (oczy automatycznie wyłapią tytuły rozdziałów, podrozdziałów, wytłuszczone hasła, zaznaczone akapity, rysunki, schematy, ramki i tabele - w ten sposób całkiem niezłe zorientujesz się w całości).
3. Przeczytaj całość materiału, podkreśl ważne fakty czy słowa, do których chciałbyś wrócić po zapoznaniu się z tekstem, użyj koloru, obraz będzie bardziej sugestywny.
4. Utrwal nabytą wiedzę – opowiedz (możesz, ale nie musisz mieć słuchacza), zrób mapę umysłową lub inną formę notatek utrwalających.

Przed - wgląd odda ci nieocenione usługi: skróci czas przeznaczony na naukę, pomoże szybciej selekcjonować informacje pod kątem istotności i przydatności, podniesie efektywność twojej pracy.