



Στα τόσα χρόνια που όλοι εμείς οι μεγάλοι είμαστε μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, εργαζόμενοι έχουμε ακούσει πολλά για το πως μπορεί να μάθει κανείς.

Στο φροντιστήριο μέσης εκπαίδευσης που πήγαινα, κάμποσα χρόνια πριν, υπήρχε ένα σκίτσο κολλημένο στον πίνακα ανακοινώσεων, ενός αγριεμένου ενήλικα να φωνάζει «Επανάληψη, επανάληψη, επανάληψη».

Είναι όμως αυτός ο τρόπος να μάθουμε καλύτερα; Όταν τα πιτσιρικά δυσκολεύονται στην ορθογραφία, τέτοια που είναι, είναι αρκετό να τους συμβουλευόμαστε να τη γράψουν πολλές φορές; Όχι ακριβώς.

Βλέπεις, η νέα προσωπική αγαπημένη της γράφουσας, [η νευροεπιστήμη](#) λέει πως ναι, η επανάληψη βοηθάει να μάθεις νέο υλικό, αλλά όχι η απλή επανάληψη. Πες δηλαδή πως ένα υποθετικό πιτσιρίκι της Β' Δημοτικού έχει σαν ορθογραφία τη λέξη «εικόνα». Εάν τη γράψει δέκα φορές αντιγραφή στο πρόχειρό του, λογικά όταν αργότερα θα τον εξετάσει κάποιος θα ξέρει πως γράφεται η λέξη «εικόνα». Δεν είναι όμως ακριβώς έτσι. Στην περίπτωση που το πιτσιρίκι απλώς γράφει μηχανικά τη λέξη, μετρώντας τις φορές που πρέπει να ολοκληρώσει για να τελειώσει το μαρτύριο, τότε δεν έχει αποτυπωθεί απολύτως τίποτα στη μνήμη του. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα όταν τον εξετάσεις να σου γράψει «οικόνα».

Όχι σ' εμένα, σε μια γνωστή μου έχει συμβεί.

Αν αλλάξεις τώρα τον τρόπο που το πιτσιρίκι μελετάει για την ορθογραφία του και του πεις να γράψει πέντε φορές τη λέξη «εικόνα», ενώ κάθε φορά του κρύβεις τις προηγούμενες, το μικρό σου ουσιαστικά αναγκάζεται να τεστάρει τον εαυτό του, αφού θα κληθεί άμεσα να θυμηθεί πως γράφεται η λέξη, αδιαφορώντας για τις φορές που τη γράφει επανάληψη. Μετά από λίγες παρόμοιες προσπάθειες, αφού γράψει τη λέξη καλύπτοντας τις προηγούμενες, ανακαλώντας τη δηλαδή από τη μνήμη του, η λέξη έχει αποτυπωθεί και το μικρό σου την έχει μάθει καλύτερα.

Σε περίπτωση που θέλεις να είσαι σίγουρη, εσύ ή το πιτσιρίκι, πως έμαθες την ορθογραφία ή όποιο άλλο μάθημα καλά, επανάλαβε την παραπάνω διαδικασία ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Δηλαδή, συμβούλεψε το πιτσιρίκι να κάνει διάλειμμα και μετά να τεστάρει τον εαυτό του ξανά, ανακαλώντας τη λέξη ή οποιαδήποτε άλλη πληροφορία πρέπει να μάθει. Θα σιγουρευτεί έτσι, κι αυτό κι εσύ, πως το έχει μάθει, ενώ ταυτόχρονα θα αποτυπωθεί ακόμα καλύτερα η πληροφορία στον εγκέφαλό του.

Σε άλλα διαβάσματα, για παράδειγμα στη Γραμματική, σε θετικά μαθήματα ή αργότερα σε μεγαλύτερες τάξεις, που έχει μεγάλο όγκο πληροφοριών να μάθει, ο καλύτερος τρόπος να τα εμπεδώσει είναι να τα μάθει ως ομάδες πληροφοριών που συνδέονται μεταξύ τους. Εάν δηλαδή έχει να μάθει τον τρόπο που λύνεται μια άσκηση μαθηματικών, μπορεί να τα μάθει βήμα βήμα και να κάνει πολλές επαναλήψεις της ακολουθίας που χρειάζεται για να λύσει το πρόβλημα. Στη συνέχεια μπορεί να προσπαθήσει να ανακαλέσει την πληροφορία και να τα επαναλάβει από μνήμης, ώστε να αποτυπωθεί καλύτερα. Παρομοίως και με κανόνες, Γραμματικής, Φυσικής, κ.ο.κ. και πώς συνδέονται αυτοί μεταξύ τους.

Κάνοντας πολλά διαλείμματα και διαβάζοντας το καινούριο υλικό ξανά και ξανά, ενώ το παιδί τεστάρει τον εαυτό του, είναι ο καλύτερος τρόπος για να το εμπεδώσει. Εάν είναι κάτι που πρέπει να το μάθει για επόμενες μέρες, καλό είναι να επαναλαμβάνει τη διαδικασία μάθησης κάθε μέρα κι από λίγο, κάτι που βοηθάει ακόμη πιο πολύ.

Τέλος, οι ειδικοί της νευροεπιστήμης λένε πως το καλύτερο είναι να ξεκινάει κανείς από τα δύσκολα. Όταν είναι το πιτσιρίκι ξεκούραστο και πιο ευδιάθετο θα έχει και την ενέργεια να κάνει τη δυσκολότερη και πιο απαιτητική δουλειά. Όσο κι αν τυχόν γκρινιάξει λοιπόν, καλό είναι να επιμένεις πως εάν τελειώσες πρώτα τα δύσκολα, τα υπόλοιπα θα του φανούν ευκολότερα.

Φυσικά, οι ειδικοί νευροεπιστήμονες δε μας συμβουλεύουν για το πώς θα στρώσουμε τα παιδιά να διαβάσουν, να εστιάσουν και να πειθαρχήσουν σε τόσες ώρες δουλειάς, αλλά εντάξει, μην τα θέλουμε κι όλα έτοιμα. Ας κάνουμε και κάτι μόνοι μας.

Περισσότερα στο Twitter: Μαρία Γραμματικοπούλου: www.twitter.com/MariaGramma

[Μαρία Γραμματικοπούλου](#)

Κοινωνιολόγος, Εκπαιδύτρια Ενηλίκων