
Námsstíll

Læra að læra — Læra með stíl

Kynning á námsstíllíkani Dunn og Dunn fyrir nemendur, foreldra, kennara og alla þá sem aðstoða börn við nám.



**Öll getum við lært
sému okkur búin skilyrði til þess
en við lærum ekki öll á sama hátt.**

Síðan haustið 2008 hefur verið unnið þróunarstarf í Snælandsskóla í sambandi við námsstíl og hvernig nýta má námsstíllíkani Dunn og Dunn sem verkfæri í einstaklingsmiðuðu námi og til þess að gera nám barna árangursríkt, jákvætt og skemmtilegt.

Guðbjörg Emilsdóttir kennari tók efnið saman.

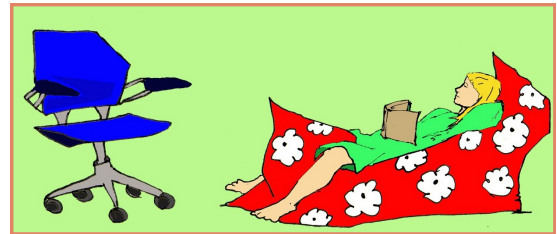


Ertu búin/n að læra?

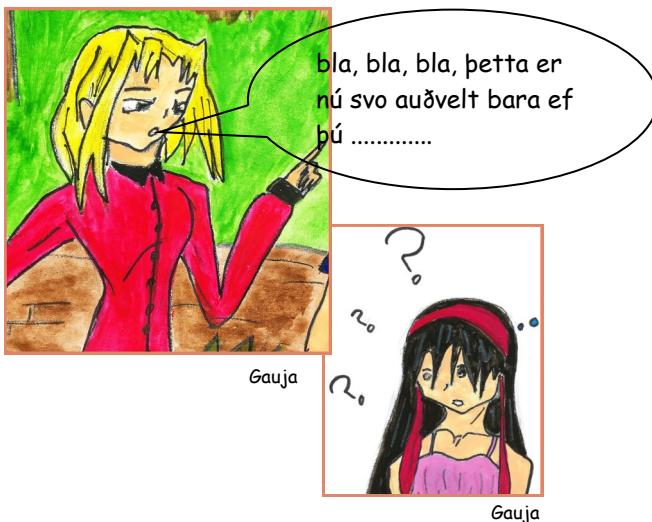
Heimanám barna er umdeilt. Sumum reynist það leikur einn, öðrum reynist það erfitt. Oft er það vegna þess að allir á heimilinu eru þreyttir þegar á að fara að læra og börnin virðast áhugalaus. En stundum er það vegna þess að foreldrar gera sér ekki ljóst að börn eru ólík og læra á mismunandi hátt og því eru oft gerðar óraunhæfar kröfur til þeirra. Systkini læra iðulega á ólíkan hátt og hafa ekki sama náms-stíl. Jafnframt er námsstíll foreldranna oft ólíkur innbyrðis og ólíkur námsstíl barnanna. Það getur valdið ágreiningi um hvernig best sé að hjálpa börnunum.

Stuðningur foreldra við nám barna hefur mikil áhrif á námsárangur þeirra. Sem foreldri, ert þú fyrsti kennari barnsins þíns. Á heimilinu eru margir möguleikar til að uppgötva, gera

tilraunir, rannsaka, leika og nema. Þú getur kynnst námsstíl barnsins þíns með því að fylgjast með því læra. Þú getur boðið því upp á mismunandi námsaðstæður og leiðir til þess að leysa verkefni og séð þannig hvað hentar best eða svarað þar til gerðum spurningalistum. Með því að aðstoða barnið á þennan hátt leggur þú þitt á vogarskálarnar til að gera námið árangursríkt og ánægjulegt. Sama gildir um kennarana. Foreldrarnir þekkja börnin best og geta aðstoðað kennarana við að finna út námsstíl barnanna.



Hver kannast ekki við þetta?

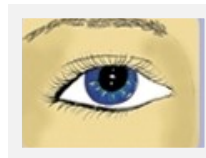


Hverjir þekkja ekki það að reyna að útskýra fyrir barninu og tala og tala án nokkurs árangurs. Barnið er eitt spurningarmerki. Þú ferð að tala hærra og hærra og allir verða pirraðir. Þú, af því að barnið skilur ekki og barnið vegna þess að því líður illa yfir því að skilja þig ekki. Þetta á bæði við um kennara og foreldra.

Rannsóknir sýna að fæstir skilja nýtt og erfitt efni með því að nota eingöngu heyrnarskynið eða um það bil **12%**.



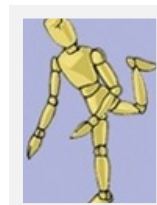
Hvernig væri að prófa aðrar skynleiðir?



40% læra best sjónrænt!



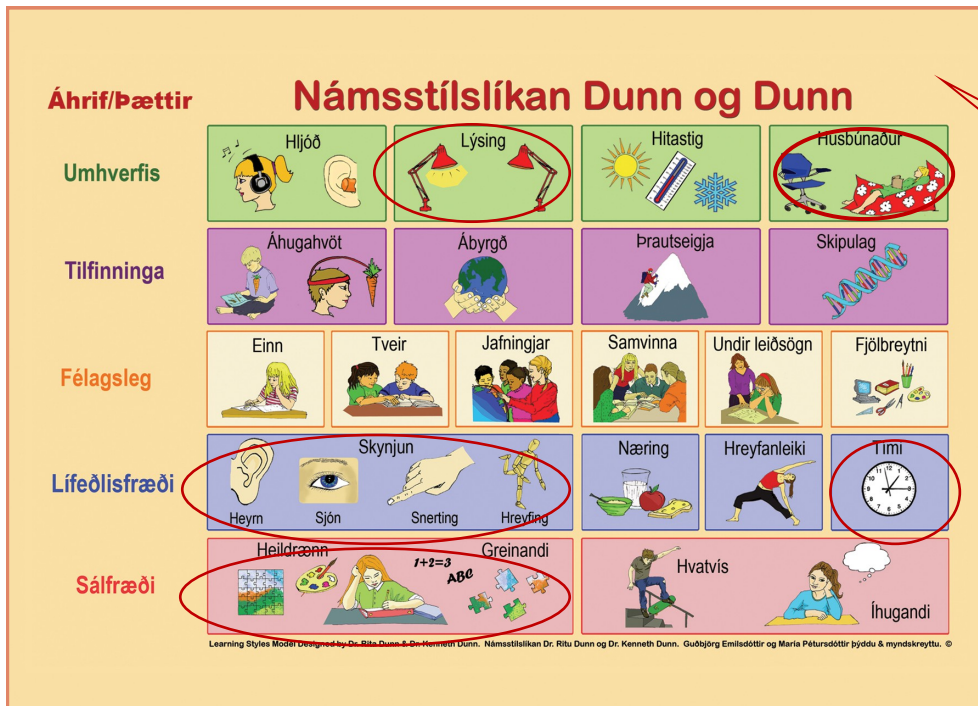
30% hafa sterkt snertiskyn og læra best með höndunum!



18% hafa sterkt hreyfiskyn og læra best með öllum líkamanum!

Námsstílslíkan Dunn og Dunn

Veggspjaldið var unnið í tengslum við þróunarverkefnið *Námsstílslíkan Dunn og Dunn sem leið í einstaklingsmiðuðu námi* sem byrjað var á í Snælandsskóla 2008 og er ennþá í gangi.



Fimm þættir skipta máli fyrir 70% nemenda þegar þeir læra eitthvað nýtt og erfitt!

Fjölmargt hefur áhrif á getu okkar til að læra, bæði utanaðkomandi þættir svo og þættir innra með okkur. Öll getum við lært en við lærum á mismunandi hátt og höfum mismunandi námsstíl. **Námsstíll snýst um styrkleika okkar og á hvaða hátt og við hvaða aðstæður okkur gengur best að halda athygli og læra nýja og erfiða hluti.**

Kenningar Dunn og Dunn byggja á heila- og sálfræðirannsóknunum. Hornsteinn kenninga þeirra er sá að flestir geti lært séu þeim búnað réttar aðstæður til þess. Námsstíll er margþætt fyrirbæri sem styður við alhliða nám og þroska einstaklingsins. Námsstíll hvers og eins ætti að viðurkenna og virða. Námsstíll erfist að einhverjum hluta, felur í sér styrkleika og veikleika og þróast og breytist með árunum. Allir hafa styrkleika en þeir eru mismunandi hjá hverjum og einum. Námsstíll getur verið sveigjanlegur og farið eftir því hvað við erum að fást við hverju sinni (Dunn og Dunn, 1992).

Samkvæmt námsstílslíkan Dunn og Dunn eru það 20 atriði sem geta haft áhrif á námsárangur. Þessi atriði eru flokkuð í fimm áhrifaþætti. Ekki er ætlast til þess að unnið sé með öll atriðin í einu heldur að byrjað sé smátt og smátt. Algengt er að það séu 6-14 atriði sem hafa afgerandi þýðingu fyrir hvern og einn þegar kemur að því að halda athyglinni við að læra eitthvað nýtt og erfitt, vinna úr og muna. Með því að hafa þessi atriði í huga má gera nám auðveldara, skemmtilegra og árangursríkara (Fisker, 2011).

Þættirnir í námsstílslíkan Dunn og Dunn eru:

Umhverfisþættir:

Hljóð, lýsing, hitastig og húsbúnaður.

Tilfinningaþættir:

Eigin tilfinningar þ.e. áhugahvöt, ábyrgð, þrautseigja og þörf fyrir innra og ytra skipulag.

Félagslegir þættir:

Vinna einn, tveir saman, með öðrum í hópi, fá aðstoð eða mismunandi og fjölbreytt eftir aðstæðum.

Lífeðlisfræðilegir þættir:

Skynjun (heyrn, sjón, snerting, hreyfing), þörf fyrir næringu, að hreyfa sig og tími sólarhringsins.

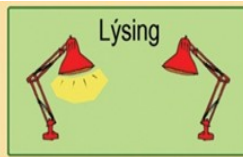
Sálfræðilegir þættir: Heildrænn eða greinandi í hugsun, hvatvís eða íhugandi.

Gott er að hafa eftirfarandi í huga til þess að finna út námsstíl barnsins:

- Hverjar eru sterkar hliðar barnsins ?
- Hvað finnst barninu gaman að gera? Lesa, hlusta, horfa, teikna, leira, búa til hluti, púsla, leika sér úti, hreyfa sig.
- Í hvernig umhverfi líður barninu best þegar það er að læra? Vill það hafa heitt, svalt, mikla lýsingu, daufa lýsingu, sitja við borð, sitja í sófa, liggja á gólfinu eða standa?
- Hugsar barnið meira í myndum en orðum?
- Hvenær er barnið virkilega niðursokkið í það sem það er að gera? (Aabrandt, 2005).

Samkvæmt kenningum Dunn og Dunn hafa umhverfisþættirnir, félagslegu og tilfinningalegu þættirnir mikilvæg áhrif þegar kemur að því að læra eitthvað nýtt og erfitt. Ef ykkur hrýs hugur við að byrja að vinna eftir námsstílslíkaninu getur verið auðveldast að byrja á því að skoða umhverfisþættina og hafa þá í huga þegar þið hjálpið barninu við nám eða eruð sjálf að læra .

Umhverfisþættir



Hvernig vilt þú hafa námsumhverfið þitt?

Þegar við ætlum að læra eitthvað nýtt og erfitt er mikilvægt að athyglin sé vel stillt. **Umhverfisþættirnir ásamt næringu, hreyfingu og tíma dagsins hafa áhrif á athyglina.** Það er einstaklingsbundið hvernig við viljum hafa umhverfið í kringum okkur þegar við erum að læra.

- Sumir vilja hafa **þögn**, aðrir vilja hafa **bakgrunnshljóð**.

Þeir sem vilja hafa þögn verða að láta vita af því. Þeir geta reynt að loka að sér ef það hentar eða nota eyrnartappa. Þeir sem vilja hafa bakgrunnshljóð geta verið með opna hurð inn í annað rými þar sem fólk er að tala eða unnið með öðrum.

Þeir geta hlustað á tónlist en æskilegt er að tónlistin sé án texta.

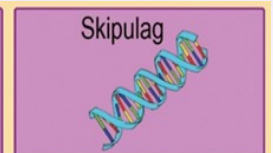
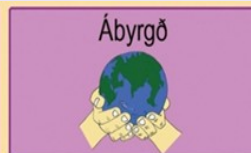
- Sumir vilja hafa **mikla lýsingu** á meðan aðrir vilja hafa **daufa lýsingu**.

Gott er að vera með góðan vinnulampa til þess að stilla lýsinguna. Þeir sem vilja mikla lýsingu geta setið úti við glugga þegar bjart er úti.

- Sumir vilja hafa **heitt** á meðan aðrir vilja hafa **svalt**. Það má vefja um sig teppi, fara í hlýja sokka eða opna gluggann, allt eftir þörfum hvers og eins.

- Sumir vilja **sitja við skrifborð** á meðan aðrir vilja **hreiðra um sig í hægingastól eða sófa, liggja á dýnu á gólfinu eða standa** á meðan þeir læra.

Tilfinningaþættir



Forsendan fyrir því að nám eigi sér stað er að barnið finni þörf fyrir þekkingu, hafi vilja til þess að læra og að það sé gaman.

Tilfinningarnar eru dyrnar að námi. Þær hafa áhrif á athyglina sem síðan hefur áhrif á áhuga okkar á því að læra. Jákvæðar tilfinningar eru nauðsynlegar til þess að nám geti átt sér stað. Uppgjöf, streita og það að upplifa stöðugt mistök hindrar allt nám.

Það er ekki hægt að aðskilja tilfinningar og hugsun. Með hjálp hugans getur maður hugsað sig þreyttan. Sama gildir um hið gagnstæða. Með því að hugsa jákvætt getum við allt sem við viljum. Við gerum það með því að nota jákvæða hugsun, sjá fyrir okkur í huganum jákvæðar myndir og beina huganum að því sem er að gerast hér og nú (Lena Boström, 2004).

Áhugahvöt

Hvernig eigum við að vekja áhuga barnanna?

Áhugahvötin er ekki líffræðilega tengd námsstíl heldur skapast hún af reynslu og því sem er í kringum okkur. Talað er um innri og ytri áhugahvöt. Einstaklingar með sterka innri áhugahvöt hafa innri drifkraft, langtíma-markmið og gott sjálfstraust. Þeir bjarga sér yfirleitt sjálfir. Andstætt er með ytri áhugahvöt, það er að segja einstaklinga sem hafa mikla þörf fyrir stuðning, endurgjöf og skammtíamarkmið. Þeir hafa þröf fyrir handleiðslu og hvatningu og þurfa stöðugt að fá staðfestingu á því að þeir séu að gera rétt og vel.

Áhugahvötin eflist með því að einstaklingurinn sjálfur tekur þátt í að skipuleggja nám sitt, hefur skýr markmið, setur sér tímamörk og gerir áætlun og fær strax svar eða viðbrögð við því sem hann/hún gerir. Það getur verið áhrifaríkt að halda námsdagbók eða safna saman því sem maður hefur gert í ferilmöppu til þess að geta síðar séð hverju maður hefur áorkað. Foreldrar geta hjálpað mikið til með því að sýna skólavinnu barnsins áhuga.

Ábyrgð /aðlögun

Sumir bera strax sjálfir ábyrgð á námi sínu. Þeir eiga auðvelt með að aðlagast aðstæðum og leysa verkefni án þess að mögla.

Aðrir eiga erfitt með að aðlagast og gera það sem ætlast er til af þeim og kemur það oft út eins og ábyrgðarleysi. Þeir þurfa að láta minna sig á eða vilja að einhver stjórn þeim og fylgist með vinnunni. Þeir vilja skilja af hverju verkefni eru mikilvæg. Það getur verið gott þegar í upphafi að koma sér saman um hversu mikil stuðningur á að koma frá stuðningsaðilanum. Það getur komið í veg fyrir pírting, leiðindi og óþarfa suð. Foreldum ber að veita börnunum öryggi, setja þeim reglur og hvetja þau til að taka eigin ákvarðanir og bera ábyrgð. Mikilvægt er að börnin æfist strax í að skila verkefnum á réttum tíma. Börn eru misjöfn og systkini oft ólík.

Þrautseigja

Þrautseigja er oftast undir einstaklingnum sjálfum komin. Við erum öll mismunandi þrautseig og úthaldsgóð. Þeir sem eru mjög þrautseigir ljúka verkefnum sem þeir byrja á og vinna kerfisbundið og markvisst. Þeir sem eru ekki þrautseigir skipta oft um verkefni og ljúka ekki við þau. Til þess að auka þrautseigju og úthald þarf að þjálf sig í að halda athygli við það sem maður er að vinna hverju sinni. Til þess að verkefnið verði ekki eins óyfirstíganlegt er gott að kynna sér það vel áður en hafist er handa, setja sér tímamörk og finna út hvað það er sem truflar námið. Hlutverk leiðbeinandans (foreldra/kennara) er að veita góðan stuðning. Það má gera með því að gefa fljótt stutt svör og sýna raunhæf viðbrögð, leiða áfram á jákvæðan hátt, hrósa og bjóða upp á mismunandi vinnuáðstæður.

Skipulag

Við tölum bæði um innra og ytra skipulag. Þeir sem hafa meðfætt gott innra skipulag geta skipulagt og stýrt vinnu sinni sjálfir. Þeir vilja sjálfir ákveða hvernig þeir ætla að leysa verkefni og hafa ekki þörf fyrir skýr fyrirmæli og ytra skipulag.

Aðrir hafa þörf fyrir skýran ramma og vilja fá skýr fyrirmæli varðandi það sem á að gera. Æskilegt er að aðstoða þá nemendur við að gera tíma- og verkáætlun.

Félagslegir þættir

Félagslegu þættirnir ásamt lífeðlisfræðilegu þáttunum hafa áhrif á hvernig okkur tekst að tileinka okkur nýtt efni.

Til þess að lifa í nútímasamfélagi þarf félagslega hliðin að vera í jafnvægi. Félagslegt samhengi skiptir miklu máli fyrir börn þegar þau eru að tileinka sér nýja og erfiða hluti. En það er mismunandi hvernig þau vilja vinna.

Sumir vilja eiga möguleika á fjölbreyttum aðstæðum eftir því hvað þeir eru að vinna með. Aðrir vilja hafa allt í föstum skorðum og vinna alltaf eins.

Sumir sækja stíft að fá að vinna með öðrum, með jafningjum eða í blönduðum hópi. Stór hluti grunnskólanemenda hefur mikla þörf fyrir leiðsögn fullorðinna.

Einn



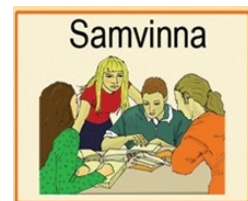
Tveir



Jafningjar



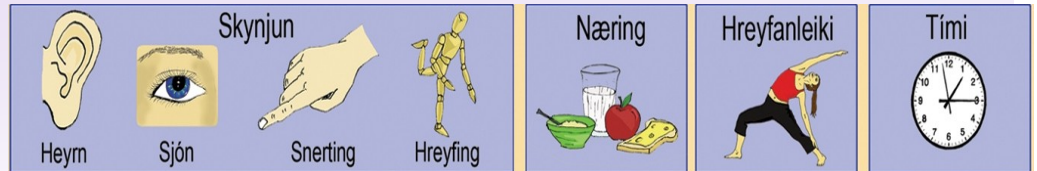
Samvinna



Undir leiðsögn



Lífeðlisfræðilegir þættir



Mikilvægt er að finna út hvaða skynfærniþáttur er sterkastur hjá barninu. Er það heyrn, sjón, snerting eða hreyfing? Sum börn læra best með því að sjá hlutina t.d. lesa, horfa á myndir, teikningar eða gröf. Önnur læra best nýja og erfiða hluti með því að heyra um þá, þ.e. hlusta. Þriðji hópurinn lærir best með því að snerta og vinna með höndunum, t.d. vinna í tölvu, búa til módel og gera tilraunir. Fjórði hópurinn skilur hlutina best með því að framkvæma þá í raunveruleikanum og nota líkamann.



Gauja

Ég læri best með því að rannsaka og gera hlutina sjálf.

Börn eru yfirleitt með sterkt sjón-, snerti- og hreyfiskyn

Samkvæmt kenningum Ritu Dunn fyrrverandi prófessors við St. Johns University í New York á að byrja með að láta barnið:

1. Læra gegnum sterkasta skynfærniþáttinn.
2. Rifja upp gegnum næst sterkasta skynfærniþáttinn.
3. Koma frá sér því sem það hefur lært gegnum sterkasta skynfærniþáttinn.

Ekki er alltaf auðvelt og ef til vill ekki æskilegt að setja fólk í ákveðna flokka. Sama á við um námsstílinn. Margir eru sveigjanlegir og segja að það fari eftir því við hvað þeir eru að vinna hvaða hátt þeir vilja hafa á. Einnig breytist námstíll að hluta til með aldrinum. Börn eru yfirleitt með sterkara sjón-, snerti- og hreyfiskyn en fullorðnir. Gott er að hafa í huga að mörg börn eru mjög myndræn í hugsun. Það á oft sérstaklega við börn sem greinast með dyslexíu, ADHD og ADD (Davis, R. 2003).

ATH!

Nemendum, sem eru með sterkt hreyfi- og snertiskyn, vegnar oft verst í skólakerfinu (Dunn og Dunn, 1993)!

Enginn er bara sjónrænn eða bara heyrnrænn eða bara með sterkt snerti- eða hreyfiskyn.

Ef þú ert alltof mikið svona eða hinsegin ættir þú að æfa þig í því gagnstæða til þess að ná jafnvægi!

Byrjaðu að nota sterkasta skynfærniþáttinn og æfðu síðan hina.



Gauja

Börn eru oft mjög myndræn í hugsun. Sum hugsa í þrívídd og hafa mjög gott rúmskyn, sérstaklega þau sem greinast með dyslexíu.



Gauja

Ég læri best með höndunum.

Hvaða skynfærniþáttur er sterkastur hjá barninu þínu?

Ath! Þessir listar eru eingöngu til viðmiðunar.

Er barnið þitt heyrnrænt?

Barnið þitt er heyrnrænt ef þú getur merkt við a.m.k. fimm af eftirfarandi staðhæfingum.

Barnið mitt:

- Man vel það sem því er sagt.
- Er duglegt að muna langa söngtexta.
- Á auðvelt með að muna og þekkja raddir fólks.
- Getur munað talnarunur með því að heyra þær inni í sér.
- Skilur best munnlegar útskýringar.
- Man það sem því er sagt með því að heyra það inni í sér.
- Á best með að læra eitthvað nýtt þegar fullorðinn segir frá og það fær að taka þátt í umræðum.
- Hefur ánægju af því að leika sér með rím og vísur. (Schmidt, 2010)

Er barnið þitt sjónrænt?

Barnið þitt er sjónrænt ef þú getur merkt við a.m.k. fimm af eftirfarandi staðhæfingum.

Barnið mitt:

- Man vel það sem það hefur séð í bók.
- Man vel kvikmyndir sem það hefur séð.
- Man vel andlit á fólki.
- Getur munað talnarunur með því að sjá þær fyrir sér í huganum.
- Skilur best útskýringar sem það les í bókum.
- Býr til myndir í huganum (sér fyrir sér) til þess að muna hluti.
- Á best með að læra af rituðum texta eða myndum.
- Hefur ánægju af því að teikna og skrifa. (Schmidt, 2010)

Hefur barnið þitt sterkt snertiskyn?

Ef þú getur merkt við fimm af eftirfarandi staðhæfingum hentar barninu þínu vel að læra með því að snerta og vinna með höndunum.

Barnið mitt:

- Á auðvelt með að muna útskýringar sem það fær ef það teiknar á meðan.
- Á auðveldara með að hlusta ef það fær að handfjatla eitthvað á meðan það hlustar.
- Er handlagið.
- Man talnarunur með höndunum.
- Hefur ánægju af því að vinna verkefni í tölvu.
- Skrifar glósur á meðan það hlustar.
- Á auðveldast með að læra ef það fær að gera/búa hlutinn til.
- Man best það sem því er sagt ef það skrifar eða teiknar á meðan. (Schmidt, 2010)

Hefur barnið þitt sterkt hreyfiskyn?

Ef þú getur merkt við fimm af eftirfarandi staðhæfingum hentar barninu þínu vel að læra með því að hreyfa sig.

Barnið mitt:

- Man vel ef þú gengur um gólf um leið og þú segir því frá.
- Hlustar betur ef það hreyfir sig á meðan það hlustar.
- Er duglegt að nota líkamann.
- Man betur talnarunur ef það fær að hreyfa sig á meðan það rifjar upp.
- Skilur best flókna hluti ef það fær að gera tilraunir eða nota líkamann á annan hátt.
- Á auðveldast með að einbeita sér á meðan það talar í síma ef það gengur um gólf í leiðinni.
- Á auðveldast með að læra nýja hluti í gegnum hlutverkaleiki eða aðra leiki.
- Hefur mikla ánægju af hreyfingu og að nota líkamann. (Schmidt, 2010)

Lífeðlisfræðilegir þættir - Hvað hentar best?

Munið að örva allar skynleiðirnar og bjóða upp á fjölskynja verkefni!



Heyrnarskyn

Sumir eru sterkir á heyrnrænu sviði.

Þeim hentar vel að læra með því að:

- hlusta
- hlusta á námsefni
- hlusta á aðra
- hlusta á sögur
- lesa sjálf/ur texta inn á band og hlusta síðan
- lesa upphátt
- tala við sjálfan sig
- rifja upp upphátt
- segja sögur og endursegja
- taka þátt í umræðum
- rökræða
- taka viðtöl
- fá munnlegar leiðbeiningar
- hlusta á og spila tónlist
- syngja



Sjónskyn

Sumir eru sterkir á sjónrænu sviði.

Þeim hentar vel að læra með því að:

- vinna með ritaðan texta
- skoða og lesa bækur
- lesa upphátt fyrir aðra
- skoða kort og myndir
- vinna með myndir, teikningar eða hreyfimyndir
- merkja við mikilvæg atriði í kennslubókunum með lituðum yfirstrikunarpenna
- leysa skrifleg verkefni
- skrifa niður það mikilvægasta
- skrifa glósur
- teikna og myndskreyta
- gera hugarkort
- búa til veggspjöld
- sjá fyrir sér í huganum
- vinna verkefni á tölvu
- fá skriflegar leiðbeiningar
- búa til myndbönd eða kvikmyndir

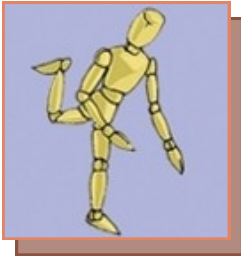


Snertiskyn

Sumir hafa sterkt snertiskyn. Þeim

gengur best að læra með því að :

- vinna með höndunum
- vinna á tölvu
- teikna eða mála það mikilvægasta úr námsefninu
- skrifa, teikna, hanna, búa til verkefni
- skrifa glósur um leið og er hlustað
- gera tilraunir
- nota alls konar verkfæri
- hafa pappír og penna til taks heima og í kennslustundum
- föndra, klippa og líma
- búa til skemmtileg námsgögn t.d. vefspjald, spurningaspil, minniskort, dómínó o.fl.
- móta hugtök og atburði í leir
- búa til módel
- púsla, byggja úr kubbum
- nota mjúka bolta til að handfjatla



Hreyfiskyn

Sumir hafa sterkt hreyfiskyn. Þeir nota gjarnan tilfinningar sínar og innsæi þegar þeir læra nýja hluti. Þeir þurfa oft að hreyfa sig mikið og nota líkamann. Þeim gengur best að læra með því að:

- hlaða inn námsefni af námsvefjum á ipodinn og hlusta á námsefnið um leið og farið er út að ganga
- hreyfa sig og nota líkamann þegar verið er að læra eitthvað erfitt
- spila gólfspil
- taka þátt í hreyfileikjum og ratleikjum
- setja saman módel
- gera tilraunir og rannsóknir
- taka þátt í hlutverkaleikjum og leikrænni tjáningu
- taka þátt í íþróttum
- dansa
- setja upp sýningar
- gera myndbönd eða kvikmyndir
- taka þátt í námsferðum og leiðöngrum
- rannsaka á eigin vegum
- leita svara við eigin spurningum
- reyna að finna persónulega skýringu á því hvers vegna þarf að læra ákveðið efni
- reyna að finna upp á einhverju nýju og skemmtilegu á meðan verið er að læra
- teygja úr sér af og til á meðan á vinnu stendur
- hreyfa sig þegar nauðsyn krefur en muna að trufla ekki aðra



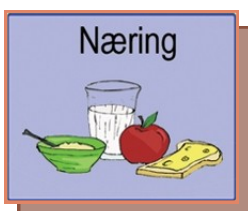
Tími dagsins

Það er mismunandi á hvaða tíma dags fólki hentar best að læra. Sumir eru morgunhanar á meðan aðrir eru náttuglur. Ekki er endilega víst að öllum henti vel að mæta í próf kl. 8 á morgnana. Tíminn milli kl. 10-12 hentar yfirleitt stærrí hópi betur. Skólakerfið býður því miður ekki upp á mikla möguleika varðandi tímenn. Lífræðilega klukkan veit oft best og því ættir þú að velja besta tímenn þinn til þess að gera það sem er erfiðast ef þess er kostur.



Hreyfanleiki

Sumir hafa mikla hreyfiþörf og þurfa að hreyfa sig mikið við vinnuna. Að taka oft stutt hlé, standa upp og hreyfa sig aðeins hjálpar mikið. Nemendur þurfa að láta kennarann vita ef þeir hafa mikla hreyfiþörf. Einnig er gott að gera [heilaleikfimi](#).



Næring

Næring

Sumir eiga auðveldara með að einbeita sér ef þeir hafa eitthvað að tyggja, narta í eða drekka á meðan þeir læra. Gott er að taka með sér ávexti og grænmeti í skólann og hafa aðgengi að drykkjarvatni í skólastofunni. Ef þú ert sínartandi hugsaðu þá um hvað þú borðar!

Hlustið á líkamann varðandi næringarþörf og hreyfingu!



Sálfræðilegir þættir Hvernig hugsar barnið?

Er það heildrænt, greinandi eða sveigjanlegt í hugsun?



Flest börn (oftast þau yngri) eru **heildræn í hugsun**. Þeim gengur best að læra þegar þau sjá tilgang með því sem þau eiga að læra og markmiðin eru fyrirfram skýr. Þau vilja sjálf fá að skipuleggja vinnuna og hafa áhrif á hvernig þau vinna. Þau geta verið með mörg verkefni í gangi í einu. Það á að vera gaman.

Önnur börn eru **greinandi í hugsun**. Þeim gengur best að læra :

- Þegar allt er mjög vel skipulagt
 - Þegar þau fá að vinna með einn hlut í einu
 - Þegar þau fá skýrar leiðbeiningar lið fyrir lið.
- Þau setja ekki spurningamerki við það sem þau eiga að læra.

Er barnið heildrænt í hugsun?

Barnið er heildrænt í hugsun ef þú getur merkt við minnst sex af eftirfarandi atriðum.

Barnið:

- Getur gert marga hluti í einu.
- Man vel andlit.
- Talar mikið.
- Er hugmyndaríkt (finnur upp á ýmsu skemmtilegu).
- Man vel hvað það dreymir á nóttunni.
- Hefur ánægju af því að teikna og lita.
- Hefur ánægju af því að skoða myndskreyttar bækur.
- Vill fá útskýringu á af hverju það á að gera það sem til er ætlast af því.
- Hefur ánægju af því að hlusta á fullorðna segja stuttar sögur og brandara.
- Gerir að mestu leyti það sem það vill.

(Schmidt, 2010)

Er barnið greinandi í hugsun?

Barnið er greinandi í hugsun ef þú getur merkt við a.m.k. sex af eftirfarandi atriðum.

Barnið:

- Er duglegt að gera áætlanir og skipuleggur það sem það þarf að gera.
- Vill hafa ró og frið þegar það er að læra.
- Er mjög vel talandi.
- Er duglegt að leysa verkefni sem reyna á rökræna hugsun.
- Man vel það sem því er sagt.
- Vill gera einn hlut í einu.
- Vill vinna skref fyrir skref í ákveðinni röð.
- Vill hafa röð og reglu í kringum sig.
- Hefur ánægju af því að lesa eða hlusta á upplestur um spennandi efni.
- Hugsar sig vel um áður en það framkvæmir.

(Schmidt, 2010)

Talið er að um það bil
88% af yngri nemendum og
50% af eldri nemendum séu
heildrænir í hugsun.

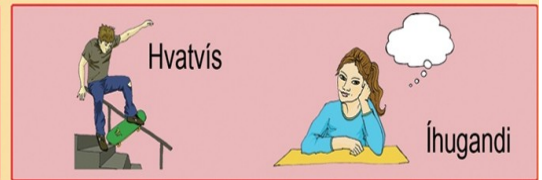
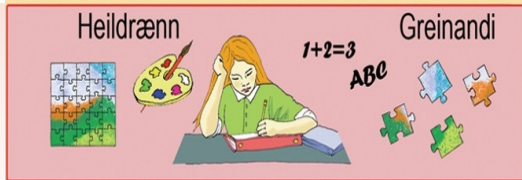
Þeir sem eru heildrænir í hugsun sjá skóginn á undan trjánum. Þeir þurfa að sjá heildina áður en þeir geta farið að vinna með einstök atriði. Þeir sem eru heildrænir í hugsun eru með hægra heilahvel ríkjandi.

Þeir sem eru greinandi í hugsun:

- Sjá einsök tré áður en þeir sjá skóginn.
- Þurfa að vita einstök atriði áður en þeir öðlast yfirsýn yfir heildarmyndina.
- Eru með vinstra heilahvel ríkjandi.



Sálfræðilegir þættir



Heildræn hugsun

Heildræn manneskja er sú sem er með ríkjandi hægra heilahvel. Hún vill sjá heildina áður en hún fer að velta fyrir sér smáatriðunum. Það er mikilvægt fyrir þá sem eru heildrænir í hugsun að sjá tilganginn með því sem þeir eiga að læra, fá að skoða verkefnið frá mismunandi sjónarhornum og prófa hlutina fyrst áður en þeir fara að kynna sér það fræðilega sem liggur á bakvið.

**Sumir eru sveigjanlegir í hugsun.
Þeir eru bæði
heildrænir og greinandi.**

Nokkur góð ráð fyrir þá sem eru heildrænir í hugsun:

- Spyrja kennarann af hverju þú þurfir að læra það sem verið er að kenna.
- Fá heildarmyndina fyrst og síðan smáatriðin.
- Byrja með það hagnýta og læra síðan kenningarnar.
- Teikna eða skrifa heildarmynd af því sem verið er að vinna með.
- Myndskreyta, nota liti, munstur, tákn og tengingar.
- Búðu til hugarkort.
- Reyna að finna það sem skiptir mestu máli og þér finnst mikilvægast.

Greinandi hugsun



Þeir sem eru greinandi í hugsun eru með ríkjandi vinstra heilahvel. Þeir þurfa fyrst að fá að vita staðreyndir og smáatriði til þess að geta síðar séð heildarmyndina. Fyrir þá er mikilvægt að markmið hvers verkefnis sé skýrt og til hvers sé ætlast þegar þeir eiga að læra eitthvað nýtt. Þeim finnst gott að vinna með kenningar og vinna ýmis æfingaverkefni og vilja láta prófa sig í smáatriðunum og staðreyndunum til þess að vera vissir um að vera á réttri leið. Þeir þurfa helst að fá að vinna í ró og næði og vilja ekki láta trufla sig við vinnuna.

Nokkur góð ráð fyrir þá sem eru greinandi í hugsun:

- Vinna skref fyrir skref.
- Vinna kerfisbundið.
- Skrifa upp mikilvægar staðreyndir og atriði.
- Fá ítarlegar leiðbeiningar og verklýsingar.
- Merkja við á spássíuna í bókunum.
- Biðja um að fá staðreyndaspurningar til þess að sýna hvað þú kannt.
- Læra fyrst kenningarnar og gera svo hið hagnýta.
- Skipuleggja og gera áætlun.
- Nota rök þegar þú leysir verkefni.
- Notfæra sér flæðirit og stigskipt kort við nám og við að skipuleggja þekkinguna.
- Spyrja kennarann hvað, hvenær og hvernig þú eigir að læra.





Íhugandi

Hugsunarstíll



Hvatvís

Þeir sem eru íhugandi vilja hafa hljótt og rólegt í kringum sig og fá tíma til þess að hugsa og íhuga vel það sem þeir læra.

Nokkur ráð til þeirra íhugandi:

- Gefa sér tíma til þess að hugsa.
- Láta vita að þú þurfir tíma til þess að hugsa.
- Reyna stundum að vera hvatvís.
- Foreldrar og kennarar, munið að gefa íhugandi barninu þann tíma sem það þarf. og að hvetja það áfram með spurningum.

Íhuga merkir að hugsa um, hugleiða, bræða með sér, bollaleggja, ígrunda.

Þeir sem eru hvatvísir vilja byrja strax á verkefnunum og vera virkir alveg frá byrjun.

Nokkur ráð til þeirra hvatvísu:

- Reyna að grípa ekki fram í fyrir öðrum þegar þeir eru að tala.
- Fara eftir innsæinu og tilfinningum í mikilvægum málum.
- Hugsa sig stundum um.
- Ef þú ert foreldri eða kennari, styddu við sköpunargáfu barnsins.
- Ef þú ert foreldri eða kennari, leiðbeindu hvatvísa barninu án orða.
- Gott er að vinna með hugtökin orsök og afleiðing og tími með hvatvísa barninu.
- **Muna að hvatvísa barnið hugsar mjög hratt og oftast í myndum.**

Samkvæmt kenningum Dunn og Dunn tekur greining heilahvelanna einnig til umhverfispáttá og þrautseigju. Má þar nefna að þeir sem eru greinandi í hugsun vilja hafa þögn þegar þeir læra, sterka lýsingu, sitja hefðbundið á stól við skrifborð, hafa ekki þörf fyrir mat og drykk, eru mjög þrautseigir og vilja ljúka við eitt verkefni áður en þeir byrja á því næsta.



Gauja

Þeir sem eru heilðrænir í hugsun vilja gjarnan hlusta á tónlist eða hafa umhverfisljóð, daufa lýsingu og sitja í hægindastól/mjúkum sófa eða liggja á dýnu á gólfinu, vinna með mörg verkefni í einu og hafa eitthvað að narta í á meðan þeir læra.



Gauja

Meira um hugsunarstílinn!

Meirihluti grunnskólanemenda (50% - 88%) er heilðrænn í hugsun!

Meirihluti kennara (65%) og fullorðinna er greinandi í hugsun!

Grunnskólanemendur bregðast betur við og eiga auðveldara með að halda athyglinni við námið ef kennararnir og foreldrarinn leggja efnið fram og útskýra á heilðrænan hátt. Það má gera með því að byrja með því að segja þeim stuttar sögur eða gamansögur sem tengja efnið sem þeir eiga að fara að vinna við þeirra eigið líf.

Meiri líkur er á því að innlagnir henti öllum ef byrjað er heilðrænt og síðan farið yfir í greinandi innlögn.

Við erum ólík í útliti og hugsum ekki eins! Munið að börn eru oftast heilðrænni í hugsun en þeir fullorðnu!

Síðan má vinna á fjölbreyttan hátt:



Vinna verkefni sem byggja á snerti-, hreyfi- og sjónskyni fremur en á heyrnarskyni.

Leyfa barninu að vinna með höndunum, snerta, rannsaka, hreyfa sig.

Vinna með myndir, töflur, gröf, liti, hugarkort, teikni-myndir og leikræna tjáningu.

Ekki nota mikið munnlegar útskýringar.

Hafa innlagnir og vinnulotur stuttar með hléum á milli.

Leyfa barninu að velja hvar og með hverjum það vill vinna.

Til gamans!

Hvernig býrð þú til mat?

Fylgir nákvæmlega uppskriftinni?

EDA

Prófar þig áfram og notar tilfinninguna?

Hvernig kaupir þú í matinn?

Skrifar minnislista þar sem allt sem á að kaupa er skrifað niður í sömu röð og vörurnar eru í búðinni.

EDA

Ferð inn í búðina og hugsar: „Hvað langar mig að borða í dag?“ Kemur svo út með nánast allt sem var á tilboði og meira til.

Hvernig skipuleggur þú sumarfríð?

Skipuleggur ferðina í smáatriðum mörgum vikum fyrir fríð, skrifar lista yfir það sem þú ætlar að taka með, finnur gistingu, skipuleggur útsýnisferðir o.fl.

EDA

Stingur því nauðsynlegasta í ferðatöskuna á síðustu mínútu og sest á hana til þess að geta lokað, lyftir upp höndunum og segir: „Þetta reddast allt ef vegabréfið og peningarnir eru með.“

Hvað gerir þú þegar þú hefur keypt nýtt rafmagnstæki?

Lest notkunarleiðbeiningarnar a.m.k. fjórum sinnum áður en þú setur tækið í gang.

EDA

Setur tækið í gang og segir:

„Sjáum hvað gerist.“

(Fisker, 2011)

Námsstílsreglur!

- Munið að við erum ólík og viljum vinna á mismunandi hátt.
- Enginn námsstíll er öðrum betri.
- Virðum námsstíl hvors annars.
- Tengjið saman fagleg markmið og námsstílsmarkmið.
- Vinnuaðferðir þínar samkvæmt námsstíl eiga að leiða til betri námsárangurs.
- Ekki byrja að vinna með alla þættina í einu.
- Vinna samkvæmt námsstíl þegar við erum að læra eitthvað nýtt og erfitt.
- 6-14 atriði í námsstílslíkaninu geta átt við hvern og einn.

Námsstílslíkan Dunn og Dunn er notað í yfir 60 löndum. Það er ekki töfrabragð. Námsstílslíkanið er kennslufræðilegt verkfæri. Það eykur námsvitund okkar og hjálpar okkur að skapa jákvætt og árangursríkt námsumhverfi fyrir börnin, nemendur og okkur sjálf. Þegar búið er að finna námsstílinn er hægt að fara að finna viðeigandi aðferðir. Námsstílinn má finna með þar til gerðum listum eða með því að prófa mismunandi aðferðir og aðstæður. (R. Dunn, 1993; Fisker, 2011).

Munið að ekki er til ein aðferð, ein leið, ein stærð, sem hentar öllum!

Markmið!

Setjið ykkur markmið!

Hjálpjið börnunum að setja sér markmið!

- Hvað ætlið þið að læra?
- Hvenær ætlið þið að læra?
- Hvernig ætlið þið að læra?
- Tengja saman námsstílsmarkmið og fagleg markmið.
- Mat: Hvernig gekk. Er árangurinn góður? Þarf ég að endurskoða aðferðirnar? Vinn ég samkvæmt námsstílnum mínum?

Athyglisstilling

Mikilvægt er að læra að stilla athyglina og vera rétt skynstilltur þegar við erum að læra. Ef við erum ekki rétt skynstillt fara hlutirnir hvorki rétt inn í heilann né út.

Góð aðferð til þess að skynstillja sig er kennd í Davis námstækninni© og kallast athyglisstilling.

- Við byrjum á því að anda djúpt og slaka vel á.
- Síðan stillum við orkuskipuna okkar. Hún getur verið á bilinu 1-9 (1 erum við sofandi, 9 erum við mjög æst). Best er að hafa hana á 5 þegar við erum að læra.
- Að lokum setjum við í huganum ímyndaðar hendur okkar á axlirnar okkar og látum þær hjálpa okkur til þess að halda huganum/athyglinni kyrrum á sínum stað.

(Davis og Pfeiffer, 2004).

Heimildaskrá:

Abrandt, S. (2005). *Forældreguide om læringsstile*. Fredrikshavn: Dafolo A/S

Bostöm, L. og Schmidt, S. E. (2004). *At lære på den bedste måde*. Middelfart: SIS Akademi – Danmarks Læringsstilscenter.

Davis, R. (2003). *Náðargáfan lesblinda* (Þuríður Þorbjarnardóttir og Heimir Hálfðánarson þýddu). Reykjavík: Lesblind.com. (Upphaflega gefin út 1994).

Davis, R., og Pfeiffer, S. (2004). Davis námstækni Kennarahandbók. Guðbjörg Emilsdóttir, Sturla Kristjánsson, Valgerður S. Jónsdóttir þýddu og gáfu út. (2006).

Dunn, R. og Dunn, K. (1992). *Teaching Elementary Students through Their Individual Learning Styles. Practical Approaches fore Grades 3-6*. Boston: Allyn and Bacon.

Dunn, R., og Dunn, K. (1993). *Teaching Secondary Students Through Their Individual Learning Styles. Practical Approaches for Grades 7-12*. Boston: Allyn and Bacon.

Fisker, H. (2011). *Lær med stil. Læringsstílenes Hvad, Hvorfor, Hvordan*. Forfatteren og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Schmidt, Svend Erik. (2010). *Lær med stil*. Fastholdelseskaravanen. www.bfau.dk

Schmidt, Svend Erik. (2010) *Lær med lyst*. Arbejdernes Landsband A/S. Danmark

Vefsíður tengdar efninu:

http://notendur.hi.is/ingvars/namsstilar_dunn/ unnin af Einarsdóttir, G., Emilsdóttir, G., Hjaltadóttir, H. (2006). Námsstílar Dunn og Dunn.

Leið í einstaklingsmiðuðu námi.

<http://www.learningstyles.net/>

www.hellefisker.dk/