

A full-page photograph of a skier in a dark brown jacket, blue helmet, and goggles, standing on a snowy slope. The skier is holding two orange ski poles and is wearing green and black Fischer skis. In the background, a ski lift is visible against a clear sky.

Jak uczą się dorośli

Szymon Słoma

Jak uczą się dorośli

Wydanie pierwsze

ISBN 978-83-946327-3-1

© Copyright by Szymon Słoma

Zdjęcie na okładce: Jarosław Brzoza

Redakcja: Joanna Fiuk

Korekta: Joanna Fiuk

Wydawca: Szymon Słoma, 2023

Spis treści

Wstęp	3
Nastawienie	4
Uczenie się dorosłych – warunki	10
Cykl Kolba	18
Wskazówki dla prowadzących zajęcia	20
Podsumowanie	26

Wstęp

W tym tekście poznasz kluczowe elementy, które wpływają na naukę nowych umiejętności w dorosłym życiu. Dowiesz się, jak oddziałuje na ten proces twoje nastawienie, będziesz też potrafił samodzielnie ten proces planować i udoskonalać. W jednym miejscu zebrałem teksty i myśli, które od kilku lat spisuję, poprawiam i wdrażam, aby zajęcia, które prowadzę, były skuteczne. Na końcu dzielę się moimi spostrzeżeniami, które możesz wykorzystać w pracy z dorosłymi.

Nastawienie

Zacznijmy od nastawienia, bo dotyczy ono zarówno ucznia, jak i prowadzącego. Według profesor Carol Dweck [1] wyróżniamy dwa nastawienia:

- nastawienie na trwałość,
- nastawienie na rozwój.

Co to znaczy? Osoby nastawione na trwałość wierzą, że niektórzy ludzie są z natury lepsi, inni – gorsi, że dzielą się na zdolniejszych i mniej zdolnych. Jeżeli człowiek nastawiony na trwałość ponosi porażkę, może pomyśleć o sobie: „Jestem słaby”, „To nie dla mnie”, „Mam pecha”. Z kolei na sukces może zareagować stwierdzeniami: „Jestem mądry”, „Jestem wyjątkowy”, „Jestem lepszy od innych”. Osoby nastawione na trwałość nie wierzą w zmianę – uważają, że ludzie się nie zmieniają. Jeśli otoczenie uważa ja za osoby zdolne i wybitne, to za wszelką cenę będą one dążyć do utrzymania tego stanu. Jeżeli zaś w czymś nie są dobre, to nie podejmują prób bycia lepszymi, bo grozi to porażką. Winą za ewentualne porażki obarczają innych. Dweck zaobserwowała, że studenci nastawieni na trwałość częściej zapadają na depresję.

W książce [1] znajdziemy następującą charakterystykę osób nastawionych na trwałość: „[...] ludzie, którzy wierzą w stałe cechy, czują palącą potrzebę odnoszenia sukcesów, a kiedy im się to udaje, odczuwają coś więcej niż zwykłą dumę. Nierzadko ogarnia ich poczucie wyższości, ponieważ sukces oznacza, że ich własne wrodzone cechy są więcej warte niż przymioty innych”.

Jak uczą się dorośli

O osobach nastawionych na trwałość Dweck pisze tak: „[...] ludzie, którzy wierzą w stałe cechy, czują palącą potrzebę odnoszenia sukcesów, a kiedy im się to udaje, odczuwają coś więcej niż zwykłą dumę. Nierzadko ogarnia ich poczucie wyższości, ponieważ sukces oznacza, że ich własne wrodzone cechy są więcej warte niż przymioty innych” [1].

Na drugiej szali są osoby nastawione na rozwój. One nie uznają podziału ludzi na zdolniejszych i mniej zdolnych. Wierzą natomiast, że każdy może być lepszy od samego siebie z przeszłości. To brzmi jak banał, ale te osoby naprawdę mają takie przekonanie i kierują się nim w życiu. Jeśli osobie nastawionej na rozwój zdarzy się porażka, to możemy od niej usłyszeć: „Nie włożyłem w to tyle pracy, ile konkurencja”, „Tym razem się nie udało, ale mam swoje ważne lekcje i następnym razem bardziej się przyłożę”, „Muszę bardziej uważać. Muszę bardziej się starać”. A gdy taka osoba odnosi sukces, może stwierdzić: „Włożyłem w to dużo pracy”, „Dałem z siebie wszystko”, „Opłacało się trenować. Konkurencja była wymagająca, ale byłem dobrze przygotowany i poradziłem sobie lepiej”.

Dla osoby nastawionej na rozwój każda nowa sytuacja to wyzwanie, dla osoby nastawionej na trwałość – obrona status quo.

Zagrożenia

Osoba z nastawieniem na trwałość, która uważa się za mniej zdolną, nie podejmuje wyzwań. Myśli: „Przecież to nie dla mnie”. Jeśli postrzega siebie jako mądrą i ponadprzeciętną, również może nie podejmować wyzwań, bo przecież w obliczu porażki jej status quo zostanie zaburzony. Jeśli osoba nastawiona na trwałość dozna jednak porażki, to prawdopodobnie – jej zdaniem – nie ona będzie winna, tylko ktoś inny lub czynniki zewnętrzne.

Sportowiec przegrywający mecz może powiedzieć: „Mecz przegrany przez sędziego”, „Przegrałem przez wiatr”, „Nie ta nawierzchnia”, „Za głośni kibice”. Taka osoba najpierw szuka przyczyn na zewnątrz. Nie widzi, co mogłaby sama zrobić, aby następnym razem wygrać. Jak pisze Dweck, „przy nastawieniu na trwałość zaszufiadkowanie – zarówno pozytywne, jak i negatywne – może ci namieszać w głowie. Kiedy otrzymujesz pozytywną etykietę, możesz się obawiać, że ją utracisz, natomiast w przypadku negatywnej zaczynasz się martwić, że na nią zasługujesz” [1].

Z kolei zawodnik nastawiony na rozwój może powiedzieć: „Sędzia prawdopodobnie pomylił się przy tej piłce, kolejne muszę grać inaczej”, „Jest wiatr. Jak mogę go wykorzystać?”, „Przegrałem – OK. Co teraz, jakie wnioski wyciągam, co dalej?”. I znowu przywołam słowa Dweck: „Nawet przy nastawieniu na rozwój porażka zazwyczaj boli. Ale nie definiuje tego, kim jesteś. To po prostu problem, z którym trzeba się zmierzyć, rozwiązać go i wyciągnąć z niego naukę”.

Predyspozycje

Prawdopodobnie każdy z nas ma jakieś predyspozycje, ale nastawienie tego nie kwestionuje. Odpowiednie nastawienie pozwala nam godnie przyjmować porażki i wierzyć, że zawsze możemy poprawić swoje umiejętności i rozwinąć kompetencje w dowolnej dziedzinie.

Z punktu widzenia osoby zajmującej się ruchem mogę powiedzieć, że każdy z nas ma dryg do czegoś, każdy – do czegoś innego. Nie oznacza to jednak, że w dziedzinach, do których nie mamy szczególnych predyspozycji, nie możemy się poprawić. Zawsze możemy! Doświadczeni trenerzy podkreślają, że talent jest ważny, ale pracowitość – niezbędna.

Dweck pisze o tym tak: „Z faktu, że niektórzy ludzie nie potrzebują specjalnego przygotowania, aby pewne rzeczy robić dobrze, nie należy wnosić, że pozostali nigdy nie opanują tych umiejętności (ba, jeśli się przyłożą do nauki, w końcu mogą się nawet okazać lepsi!)” [1].

Jak poznać czyjeś/swoje nastawienie?

Jak wspomniałem, istnieją dwa rodzaje nastawienia. Każdy z nas zapewne znajdzie obszary, w których przejawia się mocniej jedno z nich. W określeniu nastawienia mogą być pomocne następujące pytania:

- Jak to się stało, że jesteś taki dobry w...?
- Wierzysz, że ludzie się zmieniają?
- Jak znosisz niepowodzenia? Kto/co za nie odpowiada?

Jeśli masz odpowiednią wiedzę i będziesz czujnym obserwatorem, to wychwycisz stwierdzenia typu:

Jak uczą się dorośli

- "Ludzie się nie zmieniają".
- "To nie dla mnie".
- "Jestem mądrzejszy od..."
- "Nie potrafię nauczyć się (np. geografii)".
- "Nie potrafię zapamiętać imion".
- "Nie jestem dobry z..."
- "Jestem najlepszy".

To zdania, które mogą paść z ust osób nastawionych na trwałość.

A czego możesz się spodziewać po osobie nastawionej na rozwój? Taka osoba, jeśli coś się nie udaje, akceptuje to i działa dalej. Wyciąga wnioski. Może powiedzieć: „Nie umiem, OK. Nauczę się. Spróbuję być lepszy”. Kieruje się zasadą: „Zrozumiem i wyciągnę naukę z tych wydarzeń”.

Dweck jako przykład podaje zdradę w związku, w obliczu której osoby nastawione na trwałość szukają zemsty na partnerze lub przestają w siebie wierzyć. Mogą zadawać sobie pytanie: „Dlaczego mnie to spotkało?”. Użalają się nad sobą. Natomiast osoby nastawione na rozwój postępują w takich sytuacjach zgodnie z zasadą: „Zrozumiem, przebaczę, wyciągnę wnioski... i będę żyć dalej”. Jednym słowem, osoby nastawione na rozwój nawet tak dramatyczne okoliczności starają się traktować jako lekcję. Zadają sobie pytania: „Co mi to da?”, „Co mogę z tym zrobić?”. Też przeżywają, potrzebują czasu, ale kierunek wyznaczają im zrozumienie, nauka i chęć uniknięcia takich sytuacji w przyszłości.

Rodzice, nauczyciele, trenerzy

Nastawienie może być kluczowe w przypadku osób wymienionych w śródtytule. Warto zauważyć, co podkreśla profesor Dweck, że nawet jeśli sami jesteśmy nastawieni na rozwój, to wcale nie oznacza, że to nastawienie będziemy przekazywać swoim podopiecznym. Zatem trzeba to robić świadomie. Nastawiony na rozwój rodzic, nauczyciel czy trener nie dzieli podopiecznych na zdolniejszych i mniej zdolnych. Mało tego, sam uwielbia się uczyć. Wie, że to świetny sposób zdobywania nowej wiedzy.

„Człowiek nie staje się kimś dzięki wygranej, lecz dzięki temu, że daje z siebie wszystko”. [1]

Uczenie się dorosłych – warunki

To, co za chwilę przeczytasz, wydaje się banałem, ale dojście do tej wiedzy i ułożenie sobie jej w głowie zajęło mi sporo czasu. Parafrazując słowa Jacka Walkiewicza, w psychologii zdarza się błysk, wtedy pojedyncze fakty układają się w całość.

Kamieniem milowym w tworzeniu tego wpisu była wiedza zaczerpnięta z podcastu prowadzonego przez Andrew Hubermana, profesora neurobiologii na Stanford School of Medicine. Na końcu w źródłach podaję linki do konkretnych odcinków [2, 3] – polecam przesłuchać.

Dzieci vs dorośli

Dzieci naturalnie chłoną nową wiedzę i umiejętności. Doświadczają i w ich układzie nerwowym zachodzą zmiany. Nie potrzeba do tego specjalnych warunków. Spotykamy dzieci, które dobrze rozumieją i wymawiają angielskie słowa tylko dlatego, że oglądają anglojęzyczne bajki. Oczywiście proces ten można wzmacniać, ale nawet bez ingerencji w niego dziecko i tak będzie się uczyć.

W przypadku dorosłych nie jest już tak łatwo i samo doświadczanie niestety nie wystarczy. Mniej więcej po 25 roku życia w organizmie zachodzą zmiany, które już na zawsze modyfikują sposób, w jaki przyswajamy nowe informacje. Abyśmy opanowali nowe umiejętności, muszą zaistnieć specyficzne warunki w układzie nerwowym.

Wiedzę i umiejętności zdobywamy dzięki tworzeniu się nowych lub zerwaniu istniejących połączeń nerwowych. Istnieje też teoria mówiąca o powstawaniu nowych neuronów. Powstają, rzeczywiście, jednak jest ich niewiele i produkowane są tylko w dwóch strukturach mózgu. Raczej nie możemy liczyć na zbyt wiele z ich strony. Pozostają więc zmiany w zakresie połączeń nerwowych, czyli neuroplastyczność. Przeczytasz o tym więcej na moim blogu coachingwruchu.pl

W dorosłym życiu nie każde zdarzenie, którego doświadczamy, doprowadzi do zmian w układzie nerwowym i tym samym do nabycia nowych umiejętności ruchowych czy nowych kompetencji. Aby zmiany mogły zaistnieć, potrzebne są odpowiednie warunki. Muszą zostać uwolnione związki chemiczne – neuroprzekaźniki, które umożliwią powstanie nowych połączeń nerwowych. Takimi neuroprzekaźnikami w mózgu są acetylocholina i dopamina. Jeżeli więc chcemy się uczyć, musimy stworzyć warunki do neuroplastyczności. Omówiłem je poniżej.

Pełna koncentracja

Możemy ją osiągnąć poprzez wprowadzenie się w stan wyjątkowej uwagi i czujności. To stan porównywalny ze stanem zagrożenia. Nasza koncentracja rośnie, a na poziomie świadomym odczuwamy wyostrenie zmysłów. Taki stan osiągamy, gdy celem staje się zdobycie pożywienia lub wręcz przeżycie.

Wyjątkowa koncentracja może być trenowana poprzez zawężenie pola widzenia i skupianie się na jednym punkcie przez kilkadziesiąt sekund (60–90). Jak przenieść to na proces nauki? Przede wszystkim należy dokładnie sprecyzować, czego chcemy się nauczyć, i skupić się na tym konkretnym elemencie. Im większa specjalizacja i większe doświadczenie, tym bardziej precyzyjne mogą być elementy, na których się skupiamy.

Pomocna bywa wizualizacja, wyobrażenie sobie ruchu, wykonanie go na sucho albo z zamkniętymi oczami. Czasem skierowanie większej świadomości na dane działanie polega na powiedzeniu czegoś głośno, złożeniu publicznej deklaracji. Podaję akurat ten przykład, ponieważ w moim przypadku motywacja zewnętrzna ma duże znaczenie. Publiczne oznajmienie „napiszę książkę” powoduje, że chcę tej deklaracji dotrzymać, i pomaga mi skoncentrować się na zadaniu. U Ciebie może to być coś zupełnie innego.

Błędy

Nowe nie od razu jest naturalne – często podkreślam to na zajęciach. Nauce nowych umiejętności musi towarzyszyć dyskomfort. Jeżeli coś jest nowe i czujemy się z tym naturalnie, to niestety nie uczymy się. Tylko wydaje się nam, że zdobywamy nowe umiejętności. Stan flow osiągamy wyłącznie z tymi umiejętnościami, które znamy i mamy opanowane. Nowe to zawsze coś pokracznego, nowe to stymulowanie układu nerwowego do tworzenia połączeń.

Przypomnij sobie, jak się czułeś podczas pierwszej lekcji na nartach na stoku, podczas pierwszej próby wypowiedzenia na głos zdania w obcym języku czy podczas pierwszych prób gry na instrumencie. Pozwolenie sobie na błędy i wyciąganie z nich wniosków wydaje się banałem, ale to podstawa nauki czegokolwiek. Połączenia nerwowe powstają wtedy, gdy coś nie działa i organizm musi szybko zareagować.

Odpoczynek

Należy pamiętać, że zmiany w układzie nerwowym nie zachodzą podczas treningu, ale w czasie odpoczynku. Najlepszym odpoczynkiem jest sen zgodny z zaleceniami – u dorosłych powinien on trwać 7–9 godzin. W ciągu dnia można wzmocnić ten proces krótką drzemką, trwającą 20–30 minut, jednak nie dłużej, aby nie zaburzać nocnego snu i nie wchodzić w III fazę snu. Wybudzenie z tej fazy może bowiem przynieść efekty odwrotne do pożądanых. Krótka drzemka zapewni reset i nie wprowadzi nas w stan nadmiernej relaksacji [4].

A jaką rolę odgrywa czas w procesie nauki? Być może zauważyłeś, że gdy zaczynasz kolejny sezon narciarski, po 1–2 dniach rozjeżdżenia jest jakoś łatwiej. Elementy, którym poświęciłeś sporo uwagi w poprzednim sezonie, teraz stały się bardziej naturalne. Jak to możliwe, skoro kilka miesięcy nie miałeś nart na nogach?

Małe partie materiału

Próba szybkiego przyswojenia dużej partii materiału może okazać się za trudna, a w skrajnych przypadkach – wręcz niebezpieczna. Będzie nas to demotywować do działania. I zmiany w przeciążonym układzie nerwowym nie zaistnieją. Profesor Huberman sugeruje, aby z ilością materiału dojść do punktu frustracji i wykonać jeszcze kilka-kilkanaście powtórzeń, szukając w tym przyjemności. Liczba powtórzeń będzie się różnić w zależności od tego, czego się uczymy. Oto „proste” do nauki umiejętności, podczas których łatwo zaobserwować punkt frustracji:

- żonglowanie piłeczkami – nauka bywa naprawdę frustrująca; to idealny przykład pozwalający zaobserwować, jak się uczymy.
- układanie kostki Rubika - jak wyżej

Nowe informacje łącz z wiedzą i umiejętnościami, które już masz

Współpracując z instruktorami, zawsze zachęcam ich, aby co roku uczyli się jednej nowej aktywności. Dzięki temu nie zapominają, jak to jest być po drugiej stronie. To dobry nawyk dla nas wszystkich – każdego roku uczyć się czegoś nowego, aby ciągle stymulować układ nerwowy do tworzenia kolejnych połączeń.

To nie jest warunek konieczny, ale znacznie ułatwia naukę nie tylko po 25 roku życia. Dlatego tak ważne są podstawowe zasady metodyki nauczania. Nowe elementy wprowadzamy w nawiązaniu do tych, które już znamy. Małymi krokami. Dodajemy stopniowo, a nie wszystko naraz. Musi to być na tyle mało, aby dorosła osoba mogła na tym skupić całą swoją uwagę. O małych krokach pisałem również tutaj: [Małe kroki, czyli filozofia Kaizen w sporcie i życiu](#).

Dlatego warto korzystać z pomocy doświadczonych trenerów, instruktorów i nauczycieli. Oni często widzą więcej w procesie, w którym się znajdujemy. Kolejne wyzwania, które nam podsuwają, są zgodne z zasadą małych kroków. Dzięki niewielkim zmianom w ruchu, zachowaniu czy czymkolwiek innym, czego się uczymy, stopniowo dokonujemy efektywnych przemian. Zdobywamy nowe umiejętności, kompetencje czy poznajemy nowe języki.

Jak uczą się dorośli

Artur Pacek i Mirosław Babiarz w książce "365 podpowiedzi treningowych" [5] w 165 podpowiedzi napisali:

- "Najlepszym sposobem na to, aby pozostać wiecznie młodym, jest nauka nowych fizycznych umiejętności co roku."
- "Mózg starzeje się nie przez to, że niczego się nie uczymy, ale przez to, że nie kształcimy nowych fizycznych zdolności w regularnych odstępach czasu."

Cykl Kolba

Omawiając uczenie się dorosłych, nie można pominąć modelu uczenia się przez doświadczenie, zaproponowanego przez Davida Kolba. Model ten znany jest jako cykl Kolba [6] i składa się z czterech faz:

1. doświadczenie,
2. obserwacja (Co się stało?),
3. stworzenie własnej teorii (Co to znaczy?),
4. eksperymentowanie (Jak mogę to wykorzystać?).

Wprowadzenie w życie nowej teorii prowadzi do kolejnych doświadczeń, co powoduje, że cykl zaczyna się od nowa.

W trakcie cyklu Kolba prowadzący zajęcia dla dorosłych stara się doprowadzić do kolejnych faz procesu, jednak czasami plan może nie wypalić. W takiej sytuacji warto, aby uczestnik również posiadał wiedzę na temat procesu uczenia się dorosłych. Może zadać sobie pytanie, jak wykorzystać tę sytuację, czego się z niej nauczyć i jakie wnioski wyciągnąć. Zawsze zachęcam do traktowania autorytetu prowadzącego z pewną dozą ostrożności oraz do obserwacji własnych doświadczeń i odczuć.



Jak uczą się dorośli

Faza doświadczenia to moment, w którym dorosły doświadcza czegoś nowego, bierze w czymś udział lub obserwuje. Kolejnym etapem jest refleksyjna obserwacja, podczas której dorosły przetwarza napływające dane, porównuje je z tym, co ma w pamięci, i ubiera w słowa. Faza tworzenia własnej teorii umożliwia połączenie spostrzeżeń z poprzednich faz i wyciągnięcie wniosków. Proces kończy się na fazie aktywnego eksperymentowania, czyli próbach zastosowania w praktyce wyciągniętych wniosków.

Cykl Kolba to proces uczenia się dorosłych, który umożliwia wyciąganie wniosków i przekładanie ich na praktykę. Poszczególne fazy cyklu angażują różne obszary mózgu, co zapewnia lepsze przyswojenie informacji i ich późniejsze wdrożenie w życie.

Wskazówki dla prowadzących zajęcia

Większość szkoleń, które prowadzę, to praca z osobami dorosłymi. Z rozmów wiem, że przychodzą na zajęcia przede wszystkim po to, aby:

- poprawić umiejętności, które już mają.
- poczuć się lepiej w swojej skórze, zyskać większą sprawność na co dzień,
- zrobić coś dla siebie – spełnić swoje marzenia.

Zatem na co warto zwrócić szczególną uwagę podczas pracy z dorosłymi, aby przekuć ich motywację w sukces?

Cel zajęć

Niezależnie od tego, czy to tylko godzina zajęć, czy kilka wspólnie spędzonych dni, czasem miesięcy, ustalcie cel.

Jak to zrobić? Zapytaj ucznia o cel waszego spotkania. Pamiętaj, by nie zadawać kilku pytań jednocześnie. Daj przestrzeń i czas na zastanowienie się i udzielenie odpowiedzi.

Możesz zadać uczniowi następujące pytania:

- Po co przyszedłeś na zajęcia?
- Co chcesz osiągnąć na zajęciach?
- Po co ci to?

Serio, to takie proste? Tak, to takie proste. Nie zawsze uczeń odpowie ci wprost, ale porozmawiaj z nim chwilę, zadaj pytania szczegółowe. Zadbaj o to, by cel sformułowany przez ucznia był:

Jak uczą się dorośli

- konkretny – abyście wiedzieli, po co się spotkaliście,
- mierzalny – abyście na końcu zajęć mogli ocenić, w jakim stopniu cel został osiągnięty,
- osiągalny – aby był możliwy do realizacji dla ucznia, a jednocześnie ambitny,
- istotny, a w pewnym sensie nawet ekscytujący dla ucznia.

Uwierz mi: jeśli uczeń jest emocjonalnie zaangażowany w cel zajęć, to już pierwszy krok za wami. Pozwól mu wyobrazić sobie lepszą wersję siebie po zajęciach z tobą.

Bardzo ważne, abyś sprawdził, czy pierwotny cel jest możliwy do osiągnięcia. Do tego potrzebujesz diagnozy. W przypadku narciarstwa mogą to być dwa wspólne zjazdy, podczas których uczeń zjeżdża bez twoich wskazówek. Po dwóch zjazdach przeznacz chwilę na rozmowę. Wróćcie do formułowania celu zajęć. Potwierdź pierwotny cel, jeśli testowe przejazdy pozwalają na jego osiągnięcie, lub przystąpcie do modyfikacji celu, jeśli jest to konieczne.

Zanim zaczniesz nauczanie, upewnij się, że dobrze się rozumiecie. Ujmij cel własnymi słowami i wypowiedz go na głos. Niech uczeń go potwierdzi. Podsumuj, zadając pytania:

- Jeżeli dobrze zrozumiałem, to chodzi ci o...
- Czy dobrze zrozumiałem, że masz na myśli...

Jeżeli masz taką możliwość, to zapisz cel.

Proces nauki

Po określeniu celu przygotuj plan pracy. Musisz go mieć, ale nie masz obowiązku, a wręcz nie powinieneś trzymać się go za wszelką cenę. Bądź elastyczny i podążaj za postępami ucznia. Obserwuj, sprawdzaj, co przynosi rezultaty. Jeśli jakieś ćwiczenie nie działa, to zastąp je innym.

Dorośli uczą się poprzez łączenie nowej wiedzy z informacjami, które już mają i które sprawdzili w działaniu. Wykorzystaj to. Zapytaj ich o przeszłość sportową, dowiedz się, czym się zajmują na co dzień i dlaczego zdecydowali się na tę konkretną aktywność. Będzie ci łatwiej tłumaczyć różne aspekty techniczne, jeśli odwołasz się do doświadczenia ucznia – tego, co już zna i co jest mu bliskie.

Przykład 1: Uczeń jeżdżący na motorze przychodzi na lekcję jazdy na nartach.

„Wyobraź sobie, że z nartami jest jak z jazdą na motocyklu. Na łuku działa siła odśrodkowa. Aby ją zrównoważyć, musisz biodrami wejść do środka skrętu, a ciało starać się utrzymać możliwie w pionie”.

Przykład 2: Uczeń stresujący się tym, że wszyscy na niego patrzą. Na co dzień nauczyciel angielskiego. Jest to jego pierwsza lekcja jazdy na nartach.

Jak uczą się dorośli

„Wyobraź sobie, że to tak jak z nauką języka obcego. Masz powiedzieć coś na głos, w nowym języku, wśród osób, na których opinii ci zależy. Stres jak diabli, co nie? W twojej głowie kłębią się pytania: co oni pomyślą? Jak to odbiorą? A jak jest naprawdę? Cieszą się, że próbujesz nauczyć ich języka! Doceniają to, że się starasz, a jeśli będzie taka potrzeba, to przecież ci pomogą. Dokładnie tak samo jest z tymi wszystkimi narciarzami wokół. Codziennie widzą kogoś uczącego się, a jak się przewrócisz, to na pewno ci ktoś pomoże. Tylko pomyśl, kogo możesz spotkać podczas takiej pomocy... hmmm?”.

Dorośli = doświadczenie życiowe

Ze względu na doświadczenia życiowe dorośli mogą mieć opory, uprzedzenia lub zwyczajnie mogą się bać. Twoim zadaniem jako instruktora jest sprawić, aby ten strach został pokonany możliwie łagodnie i bezpiecznie. Łatwiej przetamiesz wewnętrzne opory ucznia, jeśli będziesz spójny i konsekwentny w działaniach, jeśli będziesz realizował plan, który on rozumie i aprobuje.

Dorośli lubią mieć wpływ na proces nauki i często ingerują w to, co się dzieje. Nawet jeśli tego nie mówią lub wręcz zaprzeczają, twierdząc, że są na wakacjach i oddają się w twoje ręce, to lubią mieć wpływ. Wiedza i doświadczenie nie pozwalają im na oddanie pełnej kontroli nad sobą. Dlatego pozwól im wybierać, ale z opcji, które ty proponujesz! Nazywam to pozornym wyborem – dajesz opcje, z których każda jest dobra dla procesu nauki (bo przecież masz plan), a uczeń ma poczucie, że wpływa na to, co się dzieje na zajęciach.

Jak uczą się dorośli

Dorośli w większości boją się czegoś zrobić źle, ponieważ uważają błąd za coś złego. Sądzą, że ktoś ich zaraz oceni. Błąd podświadomie kojarzy się z karą, co często prowadzi do obawy przed zmianą i czymś nowym oraz do nawykowego wykonywania czynności „po staremu”, ponieważ czujemy się wtedy komfortowo. Często słyszę: „Jak robię tak, jak mnie prosisz, to czuję się dziwnie, to jest takie nienaturalne”.

Dlatego zawsze mówię moim uczniom, że podczas wprowadzania nowych ruchów powinni odczuwać dyskomfort. Jeśli robisz coś nowego, wdrażasz w życie jakąś zmianę, to na początku zawsze jest niekomfortowo! Tak jak na pierwszych zajęciach na stoku, na pierwszych zajęciach tańca czy podczas wypowiadania pierwszych zdań w obcym języku. Nie jest łatwo i przyjemnie. Jeśli polubisz to uczucie, proces nauki będzie znacznie łatwiejszy i skuteczny.

Moja rada dla ciebie jako instruktora: nie używaj słowa „źle”. Powiedz: „Zróbmy to inaczej”. A kiedy coś nie wychodzi, pomyśl: „Jeszcze nie teraz”.

Pamiętaj, aby na koniec zajęć wspólnie z uczniem odnieść się do określonego na początku celu i ocenić poziom jego realizacji.

Postawa, czyli ty w procesie dochodzenia ucznia do celu

Na koniec najważniejsze – ty i twoja postawa, która sporo o tobie mówi, przekłada się na efekty pracy ucznia i odróżnia cię od innych prowadzących.

Poniżej kilka dobrych praktyk dotyczących postawy instruktora.

- Bądź profesjonalistą w swojej dziedzinie. Przyjdź na zajęcia przygotowany i pozwól uczniowi poczuć, że wiesz, co robisz. Wiesz, co działa, bo wielokrotnie sprawdziłeś to w praktyce.
- Pokazuj uczniowi, jak dane ćwiczenie przekłada się na jego cele.
- Działaj w sposób logiczny i uporządkowany. Panuj nad przebiegiem zajęć, nie wprowadzaj chaosu, trzymaj się planu, zadbaj o poczucie bezpieczeństwa ucznia.
- Niech przemawia przez ciebie spokój i pewność siebie.
- Podążaj za uczniem. Dostosuj tempo zajęć do postępów ucznia.
- Informuj go o postępach. Nic tak dobrze nie działa jak autentyczna pochwała, która dodaje mocy i pozwala utrzymać zaangażowanie na wysokim poziomie.
- Bądź w stu procentach zaangażowany w pracę z uczniem. Rozmawiaj z nim, dopytuj, czy czuje różnicę, wtedy kiedy ją zaobserwujesz.
- Na każdym kroku okazuj szacunek, słuchaj potrzeb ucznia i zapewniaj mu ciągłe wsparcie w drodze do realizacji celu.

Nawet jeśli wydaje ci się, że właśnie taki jesteś i tak prowadzisz zajęcia, to wciel się na chwilę w rolę ucznia, przypomnij sobie wasze ostatnie zajęcia i sam sobie udziel wskazówek. Co następnym razem możesz zrobić lepiej, by dać jeszcze większą wartość swojemu uczniowi?

Zawsze warto poprawiać swój warsztat pracy.

Podsumowanie

Na koniec chciałbym zaznaczyć, że nauka jakichkolwiek nowych umiejętności w dorosłym życiu musi wiązać się z:

- aktywnością – musisz podjąć działanie,
- skupieniem – musisz być skoncentrowany na tym, czego chcesz się nauczyć,
- świadomością – rozumiesz to, czego się uczysz, widzisz możliwe zastosowanie i czujesz potrzebę wykorzystania nowych umiejętności w praktyce.

Potem trzeba dać sobie czas, odpoczywać i powtarzać :)

Dziękuję i do zobaczenia na zajęciach!

Jak uczą się dorośli

Źródła informacji:

1. Dweck C. „Nowa psychologia sukcesu”, Warszawa 2021.
2. <https://youtu.be/LG53Vxum0as>;
3. <https://youtu.be/hx3U64IXFOY>;
4. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/napping>;
5. Pacek A., Babiarz M., „365 zaawansowanych podpowiedzi treningowych”, Gdynia 2020.
6. https://pl.wikipedia.org/wiki/David_A._Kolb

Jak uczą się dorośli

Płatność

Mam nadzieję, że wiedza tu zawarta będzie dla ciebie pomocna. Jeśli trafiłeś na darmową wersję tej publikacji i chciałbyś ją opłacić, to możesz to zrobić pod poniższym linkiem (Tpay):

[Płatność 9,99 zł za e-book: Jak uczą się dorośli \(klik\)](#)

Aby otrzymać fakturę na powyższą kwotę, prześlij dane na info@beeactive.pl. Bez takiej informacji wystawiamy paragon.

Kontakt:

Szymon Słoma

www.beeactive.pl

www.coachingwruchu.pl

ISBN 978-83-946327-3-1



9 788394 632731