

كيف أرفع من مستوى التعلم التأملي لدي؟

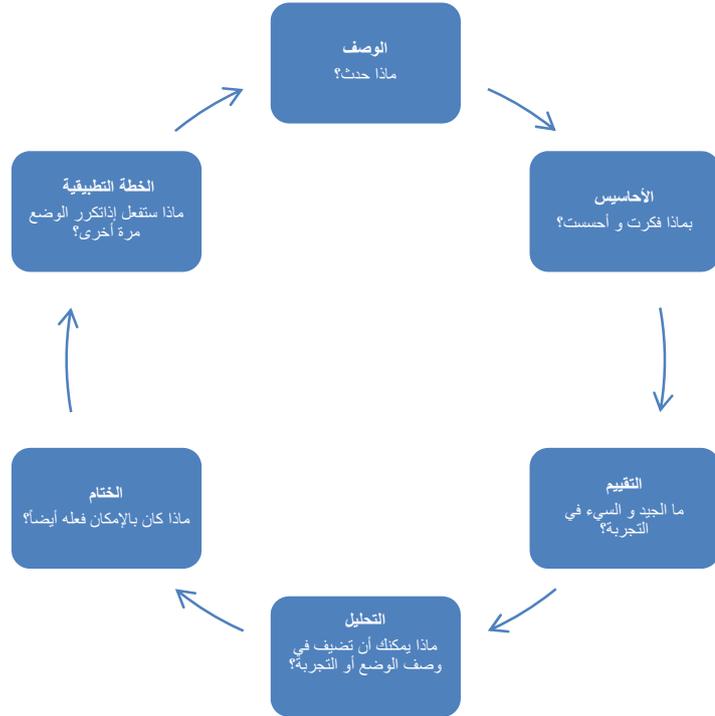
تؤكد نظرية التعلم التأملي على أن التعلم يأتي من الخبرات و التجارب و يمكن تطويره و رفع مستواه عن طريق تسجيل و مراجعة التجارب التي نمر بها. و من الجوانب المهمة للتعلم التأملي أنه طريقة لتعرف أكثر على أنفسنا.

ما هي أهمية التأمل؟

- إن التفكير و التأمل في مراحل التعلم و تدوين الملاحظات المهمة يساعد في توضيح الأفكار و الأحاسيس عنها.
- و يمكن للتأمل كذلك أن يساعدك في التركيز على تطوير نفسك و تحسينها في المجالين العلمي و العملي، و على الاستراتيجيات التي ستتبعها لتحقيق ذلك.

Gibbs reflective cycle دورة التفكير التأملي لجيبز:

توضح دورة جيبز 6 مراحل للتأمل تساعد الطلاب في الفهم و الدراسة.



ما هي فوائد التعلم التأملي؟

- فيه تسجيل لمدى تطورك و تحسنك.
- معرفة نقاط القوة و الضعف لديك.
- فهم طريقتك في التعلم.
- رفع مستوى الوعي للاحتياجات الشخصية.
- التخطيط لتحسين مستواك بنفسك.
- القدرة على إظهار قدراتك و مستوى تعلمك للآخرين.
- التعلم من الأخطاء عبر معرفتها و التفكير بحلول مناسبة لها.

كيف أرفع من مستوى التعلم التأملي لدي؟ فيما يلي بعض النصائح لتنمية مهارة التعلم التأملي و يمكن للطلاب تكوينها و تحويلها كما يراه مناسباً له.

1. احتفظ بمدونة للتعلم، و ليس من المطلوب أن تشتمل المدونة على وصف المواضيع و النشاطات داخل القاعة الدراسية، إلا إذا كانت معلومات مختصرة لتساعد على الاستذكار، و لكن أساس المدونة يجب أن يكون عن أفكارك و أحاسيسك عن التعلم. حاول أن تجعل من التدوين عادة في كل موادك الدراسية أو بعد أي تجارب استفدت و تعلمت منها.
2. اطلب التغذية الراجعة من أعضاء هيئة التدريس.
3. قم بتقييم نفسك عبر تكوين و تعبئة استبيانات للتقييم الذاتي تبين مدى استفادتك و فهمك لما تعلمت. كن صادقاً في تقييم ذاتك بدون الاستهانة بنفسك و قدراتك.

المصادر:

Reflective Learning.(n.d.). Retrieved on: 2015, September 10. From http://www2.hull.ac.uk/lii/skills-development/betterlearner/reflective_learning.aspx

Reflective Learning.(2012, June 27). Retrieved on : 2015, September 10. From <https://www.kent.ac.uk/learning/PDP-and-employability/pdp/reflective.html>