

Jak przyspieszyć czytanie?

Jeśli zrezygnujemy z wypowiedzienia słów, także w myślach, możemy czytać znacznie szybciej!

widzę ⇨ rozumiem

BŁĘDNE NAWYKI – JAK JE ZMIENIAĆ?

Czynnikami spowalniającymi czytanie są nawyki ukształtowane już podczas nauki czytania. Należą do nich:

- **regresja** – świadome powrótanie do tekstu raz przeczytanego, który – jak się nam wydaje – pominieliśmy lub źle zrozumieliśmy. Tymczasem **podczas każdego kolejnego czytania rozumiemy coraz mniej**, dekoncentrujemy się, gubimy wątek i zniechęcamy. Podobnym zjawiskiem jest **cofanie się** – nieświadomy ruch oka, przeskakiwanie w tył do słów i zdań dopiero co przeczytanych.
- **subwokalizacja** – wymawianie cicho lub w myślach czytanych słów, przez co czytamy w takim tempie, w jakim jesteśmy w stanie wypowiedzieć słowa, czyli ok. 150 sł./min

widzę ⇨ mówię ⇨ rozumiem

Tak naprawdę szybciej postrzegamy tekst wzrokowo, niż jesteśmy w stanie przeczytać go na głos.

PROBLEM	SPOSÓB ELIMINACJI
Regresja i cofanie się	Nie cofaj się! Nie czytaj powtórnie tych samych słów, zdań, fragmentów. Ważne informacje zaznacz ołówkiem lub małą samoprzylepną karteczką – wrócisz do nich później. Czytaj w tempie nieco wyższym niż zazwyczaj – odpowiednie obciążenie mózgu nie pozwoli na dekoncentrację, zabląkanie wzroku i uciekanie myśli. Wybieraj proste teksty , które zawierają znane słownictwo. Czytaj ze wskaźnikiem . Jest on dla oka przewodnikiem, który będzie prowadził wzrok zawsze do przodu.
Subwokalizacja	Aby pozbyć się nawyku wypowiedziania na głos czytanego tekstu, trzeba zastosować metody mechaniczne , które uniemożliwią tę czynność. Z kolei uciszenie „wewnętrznego narratora” możliwe jest dzięki wykonywaniu w trakcie czytania czynności, która nie jest z nim związana , np. śpiewaniu piosenki, wystukiwaniu rytmu. Stwarzamy taką sytuację, żeby tekst czytały tylko oczy.

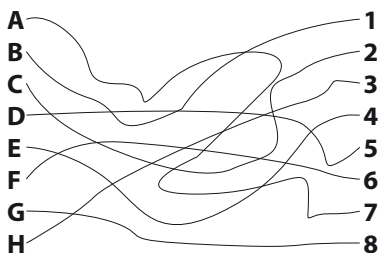
Wyeliminowanie nawyków spowalniających czytanie nie jest trudne.

Stosowanie kilku prostych zasad i regularne ćwiczenie zwiększy tempo czytania 4-5-krotnie.

ĆWICZENIA

Regresja

1. Prowadź wzrok przez całą długość każdej linii. Z jakimi cyframi połączone są litery?



2. Podczas treningu szybkiego czytania **używaj wskaźnika**. Wskazuj kolejne grupy wyrazów, zachowując stały rytm. **Nadaj czynności tempo większe niż zazwyczaj** – to wykluczy regresję.

Zmień swoje nastawienie!

Uwierz w swoje możliwości i nie obawiaj się, że nie zrozumiałeś przeczytanego tekstu.

3. Czytając, zasłaniaj kartką papieru tę część tekstu, którą już przeczytałeś.

Subwokalizacja

1. Jeśli wymawiasz czytany tekst na głos, **przyciśnij koniec języka do zębów lub zaciśnij wargi** i kontynuuj lekturę.
2. W trakcie czytania **wymawiaj na głos słowa nieabsorbujące uwagi**, np. kolejne litery alfabetu, liczby od 1 do 10, dowolne sylaby, recytuj wiersz lub śpiewaj piosenkę.

Czytanie bez wypowiedzania słów przypomina spostrzeganie znaków drogowych, wzorów matematycznych lub zapisu nutowego.

3. Czytając tekst, ruchem całej ręki wystukuj rytm (np. taki jak rytm kroków). Staraj się, by był stały i ciągły. Aby wyeliminować subwokalizację, ćwiczenie to należy wykonywać codziennie przez co najmniej 2 tygodnie.

Subwokalizacji trudno całkowicie się wyzbycić. Można jednak niezależnie się od niej. Słowa będziemy wypowiadać w myślach czasami, szczególnie wtedy gdy natrafimy na informacje ważne, godne zapamiętania.

W początkowym etapie ćwiczeń czytania w szybkim tempie z pominięciem subwokalizacji i regresji

Trening czyni mistrza

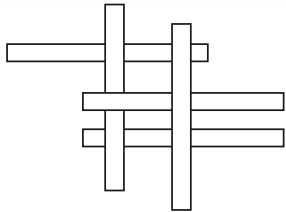
Co jest celem ćwiczeń?

- zwiększenie tempa czytania
- poszerzenie pola widzenia
- wyeliminowanie błędnych nawyków
- skrócenie czasu fiksacji
- umiejętność selekcjonowania informacji i wyboru kluczowych
- zrozumienie tekstu – myślenie, wy-suwanie wniosków, uogólnianie
- pamięć
- koncentracja.

Pamiętaj! Im szybciej, tym lepiej.

PRZYKŁADOWY PLAN ĆWICZENIA METODY SZYBKIEGO CZYTANIA

Relaksacja	Zamknij oczy i oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie dokładnie swoje ulubione miejsce i siebie w nim. Stoisz nad brzegiem morza. Słońce powoli zachodzi i rzuca na wodę czerwone odbicie. Idziesz wzdłuż plaży, zanurzając stopy w miękkim piasku, za chwilę brodzisz w płytkiej wodzie.
Regresja	Przeczytaj poniższy tekst jak najszybciej i postaraj się go zrozumieć. NIEBEZPOWODUDZISIEJSZESPOŁ ECZEŃSTWOOKREŚLANEJESTMIA NEMSPOŁECZEŃSTWAINFORMAC YJNEGOZJEDNEJSTRONYBOWIEM JESTEŚMYZEWSZĄDZALEWANIM- NÓSTWEMINFORMACJIZ

Koncentracja	<p>Wiatr muska policzki, w powietrzu unosi się przyjemny zapach bryzy. Postaraj się doświadczyć tego momentu wszystkimi zmysłami. Kiedy będziesz gotowy, po prostu... uśmiechnij się!</p> <p>Przez 3 sekundy przypatruj się ilustracji. Następnie zasłoń ją i obok narysuj to, co zobaczyłeś. Porównaj rysunek z pierwowzorem.</p> 
Sposprze-gawczość	W dowolnym tekście przez 1 minutę wyszukaj i podkreśl wszystkie połączenia liter: -ski . Następnie przeczytaj tekst i sprawdź, ile takich miejsc opuściłeś.
Czytanie ze wskaźnikiem	Sformułuj swój cel, np.: „Mój sposób czytania będzie uważny i zdyscyplinowany”. Przygotuj tekst do ćwiczeń (np. powieść) i czytaj ją ze wskaźnikiem ok. 15-20 minut. Użyj zarówno technik podstawowych, jak i zaawansowanych, nie dbając na razie o zrozumienie. Wybierz jedną technikę, którą dobrze opanowałeś, i czytaj 10-15 minut, starając się zrozumieć tekst.