

# Wskaźnik jako narzędzie zwiększające efektywność czytania

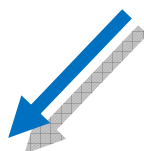


**Witamy ☺**

W poprzednim artykule poruszyliśmy następujące tematy:

- istota procesu czytania,
- fazy czytania,
- pole widzenia,
- błędy czytelnicze,
- inne czynniki wpływające na efektywność czytania.

W tym artykule zapoznamy Was z jedną z głównych technik zwiększających efektywność czytania. Zaczniemy teraz czytać w trochę inny sposób niż do tej pory – używając [wskaźnika](#).



Jeśli chcesz zwiększyć efektywność czytania ćwicz systematycznie.  
Zapraszamy do działu „Mini-kursy”.

**POWODZENIA ☺**

## SPIS TREŚCI

- Wstęp
- Eksperyment – dlaczego wskaźnik
- Metody prowadzenia wskaźnika
  - czytanie liniowe
  - czytanie punktowe
  - czytanie wzdłuż środka
- Korzyści płynące ze stosowania wskaźnika
- Ćwiczenia z metronomem

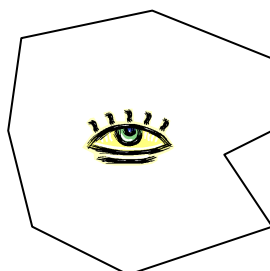


W poprzednim artykule dokładnie omawialiśmy najczęściej popełniane błędy czytelnicze, które są przyczyną nieefektywnego czytania. Wskaźnik to główne narzędzie eliminujące te „złe” nawyki. Ta prosta metoda pozwoli nam czytać szybciej i lepiej rozumieć czytane teksty.

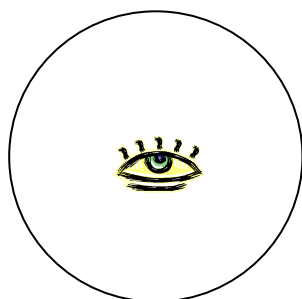
## Eksperyment



Najlepiej wykonać ten eksperyment w parze. Jedna osoba wyobraża sobie okrąg o średnicy około 50 cm, którego środek jest na wysokości nosa, odległy na długość wyciągniętej ręki. Kreślimy wzrokiem ten okrąg, a partner obserwuje drogę jaką podąża oko. Zataczana przez wzrok linia nie jest okrągła, ma wiele załamań.



Teraz zakreślamy ten okrąg używając palca (np. kciuka). Partner obserwuje, jak teraz poruszają się nasze oczy podążające za palcem. Oko prawie idealnie przesuwa się po rysowanej w powietrzu linii okręgu. Następnie partnerzy zamieniają się rolami.



## Wniosek:



Oko przystosowane jest do podążania za ruchomym obiektem i potrzebuje „przewodnika” (wskaźnika) w trakcie czytania.



Nasze oczy dokładniej powtarzają ruch obserwowanego obiektu (przewodnika). Tą właściwość naszego wzroku postaramy się wykorzystać przy czytaniu. Zapoznamy Was z podstawowymi technikami pracy ze wskaźnikiem i postaramy się przekonać Was, że warto sięgnąć po to efektywne narzędzie ułatwiające czytanie.

## Metody prowadzenia wskaźnika



W trakcie czytania nasze oczy często gubią się, błędzą, wychodzą poza tekst, wykonują niepotrzebne ruchy, cofają się, zatrzymują. Podczas czytania potrzebujemy przewodnika, który pomoże nam, prowadząc nasze oko przez kolejne wiersze tekstu w rytmiczny i płynny sposób.

Dziecko, które uczy się czytania, instynktownie pomaga sobie palcem, używając go jako wskaźnika. Pozostałością tego odruchu jest (u bardziej zaawansowanego czytelnika) zwyczaj posługiwania się palcem przy wyszukiwaniu informacji w słowniku czy książce telefonicznej. Niewiele osób natomiast używa go w trakcie samego czytania.

W czasie treningu szybkiego czytania, przewodnikiem, za którym podąży nasz wzrok, będzie **wskaźnik**. Najlepszym wskaźnikiem jest długi i cienki przedmiot, nie zakrywający tekstu np. ołówek, długopis, patyczek, palec, itp., a w późniejszej fazie treningu cała dłoń. Użycie wskaźnika w czasie czytania pozwala wytrenować oczy do rytmicznego i płynnego ruchu.



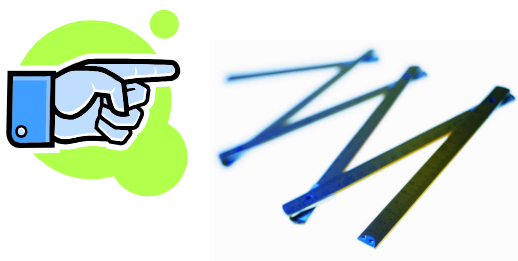
**Możemy czytać tekst przy użyciu wskaźnika różnymi metodami:**

- czytanie liniowe
- czytanie punktowe
- czytanie wzdłuż środka

Trening rozpoczynamy stosując metodę **liniową**. Równocześnie możemy ćwiczyć czytanie **wzdłuż środka** kolumny – na początku szpalty w gazetach (opisaliśmy ten sposób czytania w poprzednim artykule). W późniejszej fazie treningu próbujemy czytać tak książki. Metodę, którą będziemy stosowali nieco później, jest metoda **punktowa**.

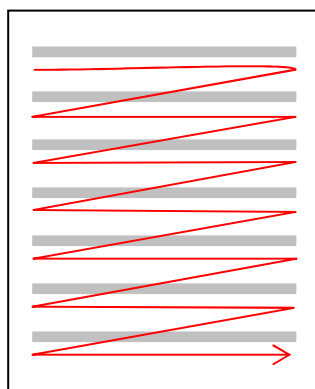
Te klasyczne metody wykorzystujemy w pierwszej fazie treningu. W drugiej części zapoznamy Was z bardziej zaawansowanymi sposobami pracy wskaźnika z tzw. **aktywnym wskaźnikiem**.

## Czytanie liniowe



Czytanie liniowe to pierwsza metoda czytania przy użyciu wskaźnika, którą chcemy Wam opisać.

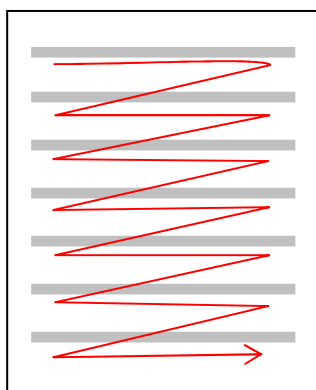
Wskaźnik ustawiamy pod linią tekstu, lekko przesuwając go po kartce. Czytając, wodzimy płynnie oczyma za wskaźnikiem, wzdłuż czytanego wiersza. Oczy patrzą na punkt znajdujący się nieco nad wskaźnikiem. Czytamy te wyrazy, które właśnie wskazuje wskaźnik (nie te, które wcześniej wskazywał lub dopiero będzie wskazywał). Podczas powrotu, wskaźnik też przesuwamy po kartce wiodąc za nim wzrokiem, a nie szybko przeskakujemy na początek następnej linijki. Ta synchronizacja ruchu oczu i ręki na początku treningu może sprawiać niektórym trudności.



Zaczynając używać wskaźnika płynnie (na początku treningu nie musi być szybko) prowadzimy oczy przez kolejne linijki. Gdy już dobrze opanujemy ten ruch, możemy go dodatkowo zrytmizować. Powtarzamy w myślach: „dwadzieścia jeden”. Ruch od początku do końca linijki „mówimy” – „dwadzieścia”, a na czas przeniesienia wskaźnika do następnej linijki – „jeden”.



Wskaźnik nie musi się poruszać od początku do końca wiersza – ustawiamy go w pewnej odległości od brzegów linijki, gdyż zakres naszego pola widzenia pozwala nam dostrzec wyrazy z obu stron. Poza tym, nawet jeśli nie dostrzeżemy wszystkich liter, nasz mózg dzięki antycypacji uzupełni brakujące znaki.



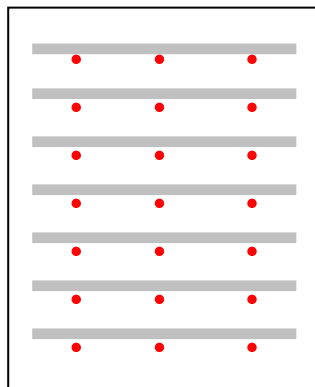
Wskaźnik na początku może przeszkadzać, a nawet zwalniać tempo czytania. Jest to naturalne, gdyż wskaźnik jest nowym elementem, do którego musimy się przyzwyczaić i nauczyć się prawidłowo nim posługiwać. Jednak już po krótkim treningu, wszyscy zauważają wzrost tempa czytania i stopnia zrozumienia czytanego tekstu.

## Czytanie punktowe



Metodą punktową zaczynamy się posługiwać w dalszej fazie treningu, gdyż stosowanie jej, wymaga większej sprawności. Używając tej techniki, powinniśmy biegle posługiwać się wskaźnikiem, mieć dobrze skoordynowaną pracę oka i ręki. Metoda ta będzie również wymagała od nas obejmowania wzrokiem większej grupy wyrazów.

Również w tej metodzie wskaźnik umieszczamy pod linijką, ale prowadzimy go przeskakując punktowo, a nie przesuwając jednostajnie pod linią. Ilość fiksacji w wierszu zależy od szerokości tekstu oraz naszego aktualnego pola widzenia.



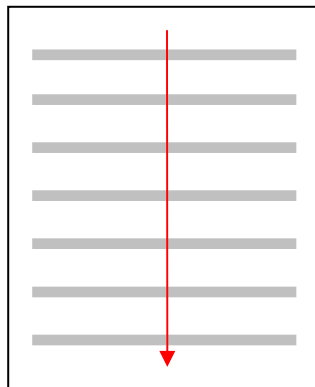
W tej technice grupowanie wyrazów nie odbywa się automatycznie, ale w sposób sterowany, zależnie od naszej woli.

## Czytanie wzdłuż środka



Tę technikę omawialiśmy w poprzednim miesiącu (czytanie szpaltowe gazet), jako jeden ze sposobów poszerzania pola widzenia. Wybieraliśmy taką gazetę, która ma szpalte trochę szerszą niż nasze obecne pole widzenia i ustawiając wzrok na środku szpalty, czytamy, przesuwając wzrok z góry na dół (jedną fiksacją w każdym wierszu). Kiedy nasze pole widzenia zwiększy swój zakres, w ten sam sposób zaczynamy ćwiczyć czytanie książek.

Na początku wybieramy książkę, która ma jak najwięszą szerokość i zaczynamy czytanie utrzymując wzrok w środku wiersza i przesuwając go w dół.



Najczęściej w pierwszej fazie treningu nasze zrozumienie jest niskie, bo jesteśmy bardziej skoncentrowani na technice czytania, niż na treści. Poza tym, nasze pole widzenia nie jest jeszcze dostatecznie szerokie i zbyt dużo informacji nie udaje nam się ani odczytać, ani antycypować. Pamiętajmy jednak, że dzięki takiemu treningowi również poszerzymy pole widzenia.

Możecie wybrać tę technikę, która Wam najbardziej odpowiada. Zanim jednak zdecydujecie się, warto potrenować czytanie, używając różnych technik czytania. Najczęściej wybieramy jedną z nich, ale są osoby, które zamiennie stosują wszystkie sposoby pracy ze wskaźnikiem.

## Korzyści płynące ze stosowania wskaźnika



Wskaźnik służy do treningu całego aparatu wzrokowego. Pobudza nasze oczy i mózg do pracy. Systematyczne używanie go, bardzo szybko pozwoli wyeliminować podstawowe błędy czytelnicze. Im częściej w sposób świadomy będziemy używać wskaźnika, tym szybciej odkryjemy korzyści jakie nam daje.

## Jakie to korzyści?

Czytając ze wskaźnikiem, wydłużamy skoki oczu i skracamy przerwy między kolejnymi fiksacjami. Automatycznie grupujemy wyrazy – nasz mózg przekazuje oczom instrukcję, gdzie powinny się zatrzymać. Oczy w czasie czytania mogą objąć równocześnie 5-6 wyrazów, a w późniejszym treningu nawet cały wiersz.

Podążając wzrokiem za wskaźnikiem, nie powracamy do już przeczytanego tekstu, czyli unikamy regresji, które spowalniały czytanie i obniżały zrozumienie tekstu. Przewodnik nie pozwala na zatrzymywanie, błędzenie i gubienie się wzroku. Okazuje się, że używając wskaźnika, czytamy o wiele szybciej i dzięki temu fonetyzacja zewnętrzna (wokalizacja) staje się niemożliwa. Zwiększając tempo czytania, eliminujemy ją w naturalny sposób.

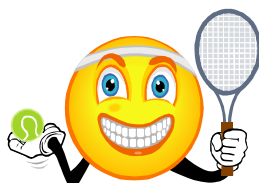
Prowadząc wskaźnik wykonujemy ruch, który mobilizuje i uaktywnia uwagę. Szybko dostarczone informacje aktywizują nasz mózg. Wskaźnik ujmuje oczom pracy i dzięki temu są one mniej zmęczone (są dużo bardziej zrelaksowane) i działają o wiele skuteczniej.

## Podsumujmy korzyści płynące z czytania ze wskaźnikiem:



- wydłużają się skoki oczu
- skracają się przerwy między fiksacjami
- automatycznie grupujemy wyrazy
- uniemożliwia regresję
- nie zatrzymujemy się
- nie błędzimy wzrokiem
- nie gubimy się
- zwiększamy tempo czytania
- eliminujemy fonetyzację
- lepiej koncentrujemy się
- oczy mniej się męczą
- zwiększa się poziom zrozumienia czytanego tekstu
- motywuje nas do efektywnej pracy
- mobilizuje nas do czytania nowymi technikami
- czytanie staje się bardziej aktywnym procesem (ruch ręki)

## Widząc tyle korzyści płynących ze stosowania wskaźnika, na pewno chcecie już rozpocząć trening.



Tak jak już pisaliśmy, w pierwszej fazie treningu wskaźnik może niektórym osobom przeszkadzać, bo jest czymś nowym. Nauka prawidłowego prowadzenia wskaźnika pochłania naszą uwagę i dlatego na początku może być to przyczyną spadku zrozumienia. Skupiamy się na technice, a nie na treści czytanego tekstu.

Jak długo musimy trenować, aby zacząć odczuwać korzyści? Nie ma na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi. Niektórzy od razu akceptują wskaźnik i podkreślają, że bardzo im pomaga, inni muszą poćwiczyć 1-2 godziny, a czasami wymaga to dłuższej pracy – przeczytania co najmniej 1-2 książek. Sprawdź do której grupy Ty należysz.

Na początku treningu wykorzystuj do ćwiczeń książki znane, interesujące. Łatwiej również pracuje się na tekstach z większą czcionką. Zaczynając ćwiczenia nie spiesz się, najpierw skup się na technice, nie przejmując się ewentualnym spadkiem zrozumienia. Rozpocznij trening od nauki prawidłowego wodzenia wzrokiem za wskaźnikiem, nie musisz czytać, tylko patrz na wskazywany tekst. Dobra koordynacja pracy oczu i ręki jest podstawą prawidłowego czytania z „przewodnikiem”. Kiedy już będziesz miał kontrolę nad pracą ze wskaźnikiem, zacznij czytać. Później stopniowo próbuj zwiększać tempo czytania, mierz czas.

Nie będziecie musieli używać wskaźnika przez całe swoje życie, bo po treningu nauczycie się kontrolować ruch oczu bez jego pomocy.

Zachęcamy do systematycznych ćwiczeń; im częściej będziecie czytali ze wskaźnikiem, tym szybciej odczujecie jakie Wam daje korzyści. Wytrwałość i pozytywne nastawienie to podstawowe warunki osiągnięcia sukcesu.



## Ćwiczenia z metronomem



**Metronom** (taktomierz) to mechaniczny lub elektroniczny przyrząd zegarowy, służący do dokładnego wybijania taktu zgodnie z tempem utworu muzycznego. Urządzenie to używane jest podczas ćwiczeń muzycznych.

Metronom wykorzystamy w treningu szybkiego czytania, jako narzędzie wspomagające ćwiczenia.

Nasz mózg jest organem, który potrafi przystosować się do wyższych wymagań i norm. Tę cechę mózgu wykorzystujemy do poprawy szybkości czytania, wprowadzając metronom. Będzie on „zmuszać” nas do czytania w coraz większym tempie.



Początkowo nastawiamy metronom na 75-80 uderzeń. Pierwsze „tyknięcie” oznacza czas, w jakim przesuwamy wskaźnik pod jedną linijką tekstu, a drugie to przeniesienie wskaźnika do początku następnej linijki. W ten sposób ustalamy i utrzymujemy regularny i płynny rytm czytania. Na każdym następnym etapie ćwiczeń zwiększamy liczbę uderzeń metronomu, najpierw co 5, później co 10 uderzeń.

Możemy też postępować inaczej. Ustawiamy metronom na bardzo szybki rytm (150, 180, 200 uderzeń/minutę), „zmuszając” nasz system oko-mózg do przyzwyczajania się do bardzo szybkiego tempa czytania. Czytając w takim tempie początkowo niewiele rozumiemy, ale mózg przyzwyczai się do nowych norm. Późniejsze obniżenie tempa (ale do nieco wyższego poziomu niż początkowy) spowoduje, że już więcej będziemy rozumieć, a tempo czytania będzie dużo wyższe.

Zachęcamy Was do stosowania tego narzędzie głównie w pierwszej połowie treningu. Wielu kursantów uważa pracę z metronomem jako jedną z najważniejszych technik zwiększających efektywność czytania.

**W dziele „Mini-kursy”, w module „Efektywne czytanie” znajdziecie dokładną instrukcję treningu czytania przy użyciu wskaźnika.**

**Zapraszamy 😊**