

An abstract painting in a cubist style, featuring a complex arrangement of geometric shapes like triangles, squares, and rectangles in various colors including green, yellow, blue, and black. A small, dark figure is visible in the middle ground, possibly sitting or standing. The overall composition is dynamic and layered.

Day & học

Số 40 - tháng 10 | 2021

HỌC CÁCH HỌC

CÁCH HỌC TẬP HIỆU QUẢ

**TRUY HỒI KIẾN THỨC: CHIẾN LƯỢC
HỌC TẬP MẠNH MẼ NHẤT MÀ BẠN
ĐANG VÔ TÌNH BỎ LỠ**

**TẬN DỤNG QUÁ TRÌNH GHI
NHỚ CỦA HỌC SINH NHẪM CẢI
THIỆN VIỆC HỌC TẬP**

**ĐIỀU GÌ GIÚP HỌC SINH THÀNH
CÔNG? HÃY DẠY CÁC EM HỌC
CÁCH HỌC**

Số 40: Học cách Học

Học thế nào

CÁCH HỌC TẬP HIỆU QUẢ 06

Minh Châu *dịch*

NĂM PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP HIỆU QUẢ ĐƯỢC
KHOA HỌC CHỨNG MINH..... 10

Minh Trang *dịch*

TRẺ HỌC ĐỌC THẾ NÀO? 13

Minh Trang *dịch*

SÁU CHIẾN THUẬT GIÚP BẠN TẬP TRUNG TỐT
HƠN 17

Duy Vũ *dịch*

TRUY HỒI KIẾN THỨC:
CHIẾN LƯỢC HỌC TẬP MẠNH MẼ NHẤT MÀ BẠN
ĐANG VÔ TÌNH BỎ LỖ' 20

Đoàn Phương Thảo *dịch*

Dạy thế nào

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ TẬN DỤNG QUÁ TRÌNH
GHI NHỚ CỦA HỌC SINH NHẪM CẢI THIỆN VIỆC
HỌC TẬP?..... 24

Lan Vi dịch

NHỮNG CHIẾN LƯỢC QUẢN LÝ THỜI GIAN CHO
GIÁO VIÊN 27

Nguyễn Mai dịch

ĐIỀU GÌ GIÚP HỌC SINH THÀNH CÔNG? HÃY DẠY
CÁC EM HỌC CÁCH HỌC 31

Đức Hà dịch

Thể lệ gửi bài:

Quý thầy cô, anh chị có nội dung liên quan tới **Đạy và Học** muốn chia sẻ tới cộng đồng, xin vui lòng gửi về Ban Biên tập Lộn xộn qua email bientap@day-hoc.org

Cuối bài viết, tác giả xin vui lòng giới thiệu vài nét về bản thân: Họ tên, nơi công tác, địa chỉ liên lạc, số điện thoại, các chủ đề nghiên cứu yêu thích...

Do thời gian và nhân sự có hạn, Ban Biên tập xin phép chỉ liên hệ với các bài viết được chọn đăng.

Tinh thần 4.0

Ban Biên tập và quý thầy cô, anh chị gửi bài cộng tác đều chia sẻ tinh thần 4.0, tức là:

- 0 lương
- 0 văn phòng
- 0 chuyên môn cao
- 0 giới hạn không gian - thời gian

Địa chỉ gửi bài:

Bientap@day-hoc.org

Chia sẻ:

Quý thầy cô, anh chị cảm thấy nội dung **Đạy và Học** có ích, xin vui lòng chia sẻ tới bất kỳ những ai quan tâm, kèm theo trích dẫn nguyên vẹn và đầy đủ về nguồn gốc bài viết.

Mọi người nói về **Đạy & Học**



“**Đạy&Học** giống như một nguồn dinh dưỡng quý báu cho những ai quan tâm tới giáo dục, bất kể trong bối cảnh gia đình, nhà trường, hay xã hội.”

- Th.S Ngô Huy Tâm

Lời tựa

Quý độc giả thân mến,

Sự phát triển bùng nổ của Internet mang tới cho chúng ta nhiều cơ hội học tập hơn bao giờ hết. Khi kiến thức không còn khan hiếm, cá nhân lại gặp phải một trở ngại khác, đó là khó khăn trong việc chạy theo khối lượng thông tin lớn được tạo ra mỗi ngày với tốc độ chóng mặt. Lúc này, ta cần tới những cách thức giúp việc học trở nên hiệu quả hơn. Để hỗ trợ con đường học tập suốt đời này, Ban biên tập Lộn Xộn kỳ này xin gửi tới quý vị Dạy&Học số 40 mang tựa đề **“Học cách Học”**.

Các bài viết **“Cách học tập hiệu quả”** và **“Năm phương pháp học tập hiệu quả được khoa học chứng minh”** sẽ liệt kê một số chiến lược học tập đơn giản mà hiệu quả giúp tối ưu quá trình tiếp thu kiến thức. Về những cách thức giúp tiết kiệm thời gian, quý vị có thể tham khảo hai bài viết **“Sáu chiến thuật giúp bạn tập trung tốt hơn”** và **“Những chiến lược quản lý thời gian cho giáo viên”**.

“Tận dụng quá trình ghi nhớ của học sinh nhằm cải thiện việc học tập?” cung cấp cho giáo viên những hiểu biết về quá trình ghi nhớ và một số chiến lược giảng dạy phù hợp với khả năng ghi nhớ của học sinh. **“Truy hồi kiến thức: Chiến lược học tập mạnh mẽ nhất mà bạn đang vô tình bỏ lỡ”** lại đi sâu hơn vào bước truy hồi của quá trình ghi nhớ.

Quan tâm tới đối tượng nhỏ tuổi hơn, **“Trẻ học đọc thế nào?”** báo cáo lại những kết quả nghiên cứu về chứng khó đọc ngầm ở trẻ, qua đó đưa ra những lưu ý giúp trẻ vượt qua khó khăn này thông qua tập trung vào những điểm mạnh đặc biệt khác.

Cuối cùng, câu chuyện của một nhà giáo trong lĩnh vực giáo dục đặc biệt đem tới một thông điệp tóm gọn tinh thần của Dạy&Học số này: **“Điều gì giúp học sinh thành công? Hãy dạy các em học cách học”**

Xin chúc Quý vị có những khoảng thời gian thú vị.

Trân trọng,

Ban Biên tập Lộn Xộn





CÁCH HỌC TẬP HIỆU QUẢ

¹Paul Penn | Minh Châu dịch

Hãy ngưng việc nhồi nhét kiến thức, vứt bỏ bút nhớ và dùng ngay cách đọc một cách thụ động. Tâm lý học sẽ cho bạn những chiến thuật tốt hơn cho việc học.

Có thể bạn chưa biết?

“Không phải điều ta không biết gây rắc rối cho ta. Mà đó chính là điều ta tưởng mình đã biết” (Danh ngôn thế kỷ 19)

Đó là năm 1993, khi tôi 16 tuổi và đang chuẩn bị cho bài thi GCSE Địa lý của mình. Đây là một bài kiểm tra công khai tổ chức theo hình thức cũ và diễn ra ở phòng tập thể dục của trường. Xung quanh là mùi khó chịu của sập sàn và bụi bay

¹ Nguồn: <https://psyche.co/guides/how-research-from-psychology-can-help-you-study-effectively>

mù mịt trong không khí. Những chiếc bàn đơn từ thời Victoria có chỗ để lọ mực đã hoàn toàn dư thừa trong suốt 3 thế hệ qua, được xếp thành hàng với ngay ngắn một cách đáng kinh ngạc. Sự im lặng quá mức mất tự nhiên và sự ngột ngạt - dường như hữu hình trong không khí.

Tuy nhiên, tôi đã nhồi nhét mọi thứ cho kỳ thi này giống như một nhà vô địch thực thụ và cảm thấy vô cùng tự tin khi bước vào phòng thi. Tôi hít một hơi thật sâu, sau đó mở đề thi và nhìn một lượt các câu hỏi ở trang đầu. **Tôi nhanh chóng đón nhận một sự thật đau lòng được ghi lại một cách hoàn hảo chỉ bằng một vài chữ khắc trên bề mặt trống xước của chiếc bàn: “Đại học, ta đến đây!, 1992”**

Rõ ràng, tôi không phải là người duy nhất có niềm tin vào việc luyện thi đặt không đúng chỗ. Tuy nhiên, mãi 12 năm sau khi bắt đầu dạy về tâm lý học, tôi mới hoàn toàn hiểu lý do của việc này. Tin buồn là: Nghiên cứu tâm lý học chỉ ra rằng con người không có khả năng theo dõi và đánh giá chính xác mức độ nhận thức và kỹ năng của mình (còn được gọi là khả năng siêu nhận thức). Những thiếu sót này thường cho chúng ta nhận thức sai lệch về kiến thức và sự hiểu biết. Điều này là nguyên nhân khiến con người luôn kiên trì với những phương pháp học tập không hiệu quả - dẫn đến làm suy yếu nỗ lực học tập. Thật dễ dàng để nhận ra điều này bằng việc nghiên cứu một số phương pháp học tập mà nhiều người ưa thích và xem xét phương pháp này đã gây ra những quan niệm sai lầm nào về học tập. Hãy bắt đầu với phương pháp “học nhồi”, rất quen thuộc với nhiều người.

“Học nhồi” chính là cách thức chúng ta học khối lượng lớn kiến thức trong khoảng thời gian ngắn. Thông thường, buổi tối trước hôm kiểm tra, chúng ta bắt đầu vật lộn với đống tài liệu ngổn ngang và những cốc nước tăng lực sẽ là trợ thủ đắc lực giúp ta tập trung tốt hơn khi học. Cuối cùng, yêu

cầu duy nhất trong ngày là sự năng suất - chính là thời gian của sự nhồi nhét. Một điều chắc chắn mà [nghiên cứu này](#) đã khẳng định đó là học sinh nào cũng có ít nhất một lần “học nhồi” trong suốt quãng thời gian đi học của mình.

Tuy nhiên, kể từ thế kỷ 19, nghiên cứu tâm lý học đã chứng minh sự phân bổ thời gian học tập thành những thời gian ngắn hơn sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn so với việc học nhồi nhét. Khái niệm này có tên là “hiệu ứng giãn cách”. Đây là một trong những phát hiện hiếm hoi của tâm lý học mà không được kiểm chứng. Do đó, nó không được biết đến rộng rãi - khiến mọi người trở nên lúng túng khi áp dụng.

Một cách tiếp cận phổ biến khác đó là việc đọc đi đọc lại các nguồn học tập. Thật không khó để giải thích hành động này. Nếu một ai đó đọc nhiều lần một kiến thức, nó sẽ trở nên quen thuộc hơn với họ. Nhưng nhiều người lầm tưởng rằng sự “thuộc bài” này chính là biểu hiện của sự tiến bộ. Đáng buồn là nhận thức về sự tiến bộ này thường là ảo tưởng. Phương pháp này đã lu mờ đi sự khác biệt lớn nhất giữa điều kiện học tập và thi cử: mọi thứ trở nên dễ dàng nếu chúng ta có câu trả lời trước mắt. Tiếc thay, phần lớn các kỳ thi không cho phép ta làm điều này.

Việc phụ thuộc vào tài liệu một cách thụ động đã phản ánh một quan niệm sai lầm khi nhận thức về bản chất của trí nhớ. Với tôi, cơ chế này giống hoạt động của chiếc máy ảnh kiểu cũ - cái mà phải cần đến 30 phút để có thể chụp được một tấm ảnh, trong suốt lúc đó vật thể phải giữ nguyên vị trí nếu không muốn làm hỏng tấm hình. Ý tưởng được nảy sinh từ chiếc máy ảnh này ru ngủ chúng ta, khiến ta hiểu rằng để ghi nhớ thành công cái gì đó phụ thuộc rất lớn vào thời gian chúng ta “phơi” trang sách trước mắt mình và cách tương tác như vậy sẽ giúp chúng ta “lưu được một hình ảnh” về kiến thức đó. Tuy nhiên, việc cho rằng trí nhớ vận hành như một

chiếc máy ảnh thời Victoria là sai lầm và vô dụng khi bạn học.

Trí nhớ con người không thụ động như thế: Nó chủ động tái tạo kiến thức, kinh nghiệm và kỳ vọng theo những gì trước đây chúng ta thu nạp. Sử dụng bộ nhớ một cách hiệu quả không phải việc tối đa hóa khả năng tiếp xúc với một nguồn thông tin mà tìm ra cách để sử dụng các nguồn kiến thức, kinh nghiệm và kỳ vọng trước đây để tích hợp thông tin mới với những gì chúng ta đã biết

Dù cho các nhà tâm lý học không ủng hộ điều này. Đối với nhiều người, việc học nhồi nhét hay đọc nhiều lần một nguồn kiến thức vẫn mang lại hiệu quả. Tuy nhiên, hãy thử xem xét những lựa chọn hiệu quả hơn. Những phương pháp mà tôi sắp giới thiệu dưới đây có thể áp dụng ở bất kỳ lĩnh vực nào và cũng không yêu cầu có sự hiểu biết về tâm lý học. Bằng cách thực hiện những thay đổi cơ bản trong khi học, bất kỳ ai cũng có thể cải thiện kết quả học tập của mình.

Cần làm gì?

- Phân chia thời gian học tập

Như đã chia sẻ ở trên, việc chia nhỏ thời gian học tập sẽ có hiệu quả hơn là cố gắng nhồi nhét kiến thức trước kỳ thi. Khi xem xét và áp dụng phương pháp này vào chính việc học của bản thân, hãy tự hỏi rằng: Thời gian một chu kỳ học là bao lâu? Khoảng thời gian nghỉ ngơi giữa 2 lần tối ưu là bao nhiêu?

Tin tốt là có đầy đủ hướng dẫn lên lịch học tập hiệu quả cho mọi người. Thời gian ngắn tối ưu hơn là thời gian dài. Ví dụ, nếu bạn dành 12 tiếng cho việc học thì hãy chia nhỏ thời gian thành 6 buổi (mỗi buổi 2 tiếng) thay vì học liên tục trong vòng 6 tiếng. Về thời gian nghỉ ngơi giữa hai lần học, [nghiên cứu](#) chỉ ra rằng khoảng nghỉ dài có tỷ lệ lưu trữ thông tin tốt hơn. Tuy nhiên, vì việc học thường diễn ra trong một khung thời gian

giới hạn, bạn nên ưu tiên số lượng chu kỳ học học hơn là có khoảng thời gian nghỉ giữa các buổi học dài nhất có thể.

- Luân phiên giữa các chủ đề

Chúng ta luôn cho rằng cách tốt nhất để học chính là tập trung vào một chủ đề duy nhất. Tuy nhiên, các [nghiên cứu](#) đương đại đã liên tục chỉ ra rằng việc thay phiên học các chủ đề khác nhau sẽ đạt hiệu quả cao hơn, đặc biệt với các đề tài có tính chất tương tự nhau hay dễ bị nhầm lẫn.

Nếu bạn đang học về thuốc kích thích thần kinh, bạn có thể tìm hiểu thêm về các loại thuốc khác như: chất kích thích, thuốc trầm cảm và chất gây ảo giác. Nói chung, bạn có thể giải quyết chủ đề theo hai hướng: chặn (1) hoặc xen kẽ (2). Cách tiếp cận đầu tiên, bạn sẽ học từng loại thuốc, kết thúc bằng việc đánh giá là bài học trước khi chuyển sang nghiên cứu loại thuốc khác. Ngược lại, với phương pháp xen kẽ, bạn đan xen học các loại thuốc khác nhau bằng việc sắp xếp kiến thức theo các trụ cột thông tin: định nghĩa, ví dụ, cơ chế hoạt động, hiệu ứng tâm lý. Đầu tiên, bạn học về định nghĩa, tiếp theo là tìm hiểu ví dụ, cơ chế hoạt động và cuối cùng là hiệu ứng tâm lý.

[Nghiên cứu](#) chỉ ra rằng phương pháp xen kẽ dường như khiến bạn tập trung vào việc tìm kiếm sự khác biệt giữa các chủ đề. Phương pháp này sẽ hiệu quả khi học các chủ đề tương tự nhau. Nó cũng có hiệu quả trong những điều kiện mà bạn có thể tùy ý trong việc sắp xếp và phân loại thông tin. Ngược lại, phương pháp chặn dường như tập trung sự chú ý vào việc tìm kiếm những điểm tương đồng giữa các chủ đề. Do đó, nó được sử dụng tốt nhất cho các chủ đề có thể dễ dàng phân biệt và / hoặc khi đã biết danh mục cụ thể mà thành tố ấy thuộc về

- Tập trung xây dựng sự hiểu biết riêng về một chủ đề, không rập khuôn kiến thức của người khác.

Như đã nói, nếu phụ thuộc một cách bị động vào việc đọc lại tài liệu khóa học, chúng ta sẽ có xu hướng sử dụng trí nhớ của mình để cố gắng tái tạo sự hiểu biết của tác giả thay vì tạo sự hiểu biết cho riêng mình.

Vậy làm thế nào để biến kiến thức được học thành cái của riêng mình? Câu trả lời là đặt câu hỏi với những gì bạn đang học. Khi trả lời những câu hỏi này, chúng ta buộc bản thân suy nghĩ cách giải thích vấn đề bằng lời của mình và dựa trên những hiểu biết trước đó.

Sử dụng phương pháp “tiếp cận tỉ mỉ” để kết hợp một cách thống nhất vào bài đọc của mình. Kỹ thuật này đòi hỏi bạn phải chú thích các nguồn thông tin bằng các câu hỏi có yêu cầu giải thích từ chính bạn. Ban đầu, chúng ta có thể trả lời câu hỏi bằng lời nói với sự hỗ trợ của tài liệu tham khảo. Quá trình này sẽ kết thúc khi chúng ta tự trả lời câu hỏi mà không cần bất kỳ tài liệu nào.

Hãy tập trung giải thích càng nhiều càng tốt vì mục đích chính của việc này chính là tạo nhiều thông tin ý nghĩa nhất có thể. Bắt đầu câu hỏi bằng từ “tại sao” hay “như thế nào” là một gợi ý hay dành cho mọi người.

- Học cách truy xuất thông tin là phần quan trọng của học tập

Cho rằng mục đích của việc học là để chuẩn bị cho một kỳ thi nào đó, thật trớ trêu khi chúng ta có xu hướng ưu tiên các phương pháp như đọc lại để kiểm tra khả năng truy xuất thông tin từ bộ nhớ (thực hành truy xuất). Kiểm tra không chỉ là một cách đo lường việc học; nó cũng có thể là một cơ chế học tập mạnh mẽ. Đây là một trong những phát hiện khác trong tâm lý học mà cho đến nay vẫn được coi là tiên đề. Nó được gọi là hiệu ứng thử nghiệm.

Trái ngược với suy nghĩ của nhiều người, cả thành công và thất bại trong việc truy xuất đều hữu ích

cho trí nhớ. Cả hai kết quả đều phục vụ cho việc điều chỉnh sự tự tin trong nhận thức con người về kiến thức.

Chúng ta không nên sai lầm khi coi thực hành truy xuất như một bước trong quá trình “học để kiểm tra”. Tính hữu ích của nó không giới hạn trong các trường hợp biết những câu hỏi nào sẽ được đưa ra trong một kỳ thi sắp tới. Hiệu quả của nó cũng không phụ thuộc vào sự phù hợp giữa nội dung hoặc định dạng của thực hành truy xuất và kỳ thi cuối cùng bạn thực hiện. Hơn nữa, lợi ích của thực hành truy xuất không chỉ giới hạn ở các dữ kiện; chúng cũng mở rộng đến các khái niệm và việc chuyển giao kiến thức từ miền này sang miền khác.

Mọi người có thể thực hành truy xuất thông tin bằng cách sử dụng phương pháp đọc, đọc thuộc lòng và đánh giá. Ví dụ, khi đọc một đoạn văn ngắn, mọi người hãy cố gắng nhớ lại thông tin mà không cần sử dụng tài liệu, trước khi kiểm tra độ chính xác so với nguồn thực tế. Lặp đi lặp lại bước này cho đến khi hiểu được ý nghĩa của vấn đề mới chuyển qua kiến thức mới.

- Đừng chỉ đánh dấu tài liệu mà hãy suy nghĩ về nó

Đánh dấu văn bản là một phương pháp phổ biến và được nhiều người áp dụng. Việc xác định những ý chính trong bài sẽ giúp tăng sự tập trung khi học, đồng thời giảm gánh nặng cho bộ nhớ.

Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng phương pháp đánh dấu lại mang hiệu quả không như mong đợi, thậm chí lại kết quả không tốt cho người học. Điều quan trọng của việc đánh dấu là hiểu được tại sao thông tin đó lại quan trọng hơn so các phần khác. Đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tương tác giữa người đọc và văn bản.



NĂM PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP HIỆU QUẢ ĐƯỢC KHOA HỌC CHỨNG MINH

¹Edward Kang | Minh Trang dịch

Học ít hơn nhưng với cường độ cao hơn

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh áp dụng một trong các phương pháp dưới đây để tăng hiệu quả học tập, tránh sa vào những thói quen thiếu hiệu quả.

Nhiều người lầm tưởng vui đầu hàng giờ học bài chính là phương thức hiệu quả nhất để trở thành hình mẫu học sinh “toàn A” lý tưởng. Tuy nhiên, nghiên cứu đã chỉ ra rằng những học sinh đạt thành tích cao thực tế dành ít thời gian học hơn so với bạn bè đồng trang lứa. Chúng chỉ học tập hiệu quả hơn mà thôi.

Giáo viên có thể giúp học sinh tận dụng tối đa và hiệu quả thời gian học bằng cách chia sẻ với các em 5 phương pháp sau đây.

Trong sự phát triển không ngừng nghỉ của các yếu tố gây xao nhãng như công nghệ hay mạng xã hội, nhiều học sinh và người trưởng thành lựa chọn làm việc đa nhiệm. Nhưng sự thật là, chẳng có gì gọi là “đa nhiệm hiệu quả” hết, bởi quá nhiều thời gian bị tiêu tốn lãng phí vào việc thay đổi tác vụ khi bộ não liên tục bị xoay vòng - nó buộc phải bắt đầu mọi thứ ở “vạch xuất phát” để một lần nữa đi vào trạng thái tập trung.

Suy nghĩ một chút về công thức “mức độ hoàn thành công việc = mức độ tập trung x thời gian tiêu tốn.” Một học sinh vừa học Sinh học, vừa kiểm tra tin nhắn, vừa lướt Instagram chắc chắn không thể tập trung cao độ vào việc học - chỉ ở mức 3/10. Vậy nên, dẫu có ngồi “học” 3 tiếng đi chăng nữa, thì lượng công việc cậu hoàn thành cũng chỉ ở mức 9 mà thôi.

Ngược lại, đối với một học sinh dồn toàn lực chú

¹ [5 Effective Studying Techniques That Are Backed by Research | Edutopia](#)

ý cho việc học, dầu chỉ dành vòn vẹn một tiếng đồng hồ cho Sinh học thì thành quả em đó đạt được vẫn hơn nhiều khi so sánh với người bạn cùng lớp dành tới 3 tiếng kia.

Nhìn chung, những học sinh đạt điểm cao thường tránh làm việc đa nhiệm. Thay vì tiêu tốn nhiều thời gian làm một việc với độ tập trung thấp với quá nhiều yếu tố gây xao nhãng, thời gian học được rút ngắn nhưng lại được tận dụng triệt để với sự tập trung cao độ - không có bất cứ yếu tố gây xao nhãng nào như email hay mạng xã hội xuất hiện cả. Từ đó, việc học cũng trở nên hiệu quả hơn, thành tích, đồng thời, cũng được cải thiện.

Các phương pháp học không hiệu quả

Nhiều học sinh áp dụng những phương pháp học tập tiêu tốn rất nhiều thời gian, trong khi tự đánh lừa bản thân bởi cảm giác đã nắm chắc phần kiến thức đó. Trước bài kiểm tra, các em thuộc nằm lòng tất cả kiến thức đã học nhưng quên “sạch” chỉ một tuần sau đó vì áp dụng cách học không thực sự hữu ích cho quá trình học tập dài hạn.

Một số phương pháp học tập thiếu hiệu quả có thể kể đến:

- Học liên tục trong nhiều giờ
- Học duy nhất một môn trong nhiều giờ và lặp đi lặp lại các cụm từ hay kiến thức cần nhớ (gọi là massed practice - học nhồi)
- Ôn tập tái hồi một chủ đề trước khi chuyển sang chủ đề khác (blocked practice - học theo chủ điểm)
- Đọc đi học lại một bài
- Đánh dấu hoặc gạch chân những khái niệm quan trọng trong bài rồi ôn tập lại
- Ôn lại ghi chú

5 thói quen học tập cường độ cao

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra một số phương pháp làm tăng tính bền vững của việc học và ghi nhớ khi được đưa vào thói quen học tập hằng

ngày của học sinh. Chúng khó, đòi hỏi nhiều nỗ lực luyện tập, đồng thời, cũng làm giảm tốc độ học tập của chính người học. Thời gian đầu, thành quả thu được dường như còn nhỏ hơn khi áp dụng các phương pháp học tập kém hiệu quả bên trên. Tuy nhiên, “dục tốc bất đạt”, hiệu quả lâu dài vẫn luôn là đích đến cuối cùng của những phương pháp này.

Cuốn sách *Make It Stick (Bí quyết học đâu nhớ đó)* đã chỉ ra một số phương pháp học tập hiệu quả được các nhà khoa học chứng minh.

1. **Kiểm tra trước khi học:** Thử trả lời các câu hỏi trước khi biết nội dung bài học, không kể tính đúng sai của câu trả lời, giúp học sinh nâng cao khả năng học tập trong tương lai. So với việc chỉ đơn thuần dành thật nhiều thời gian ôn bài, nghiên cứu chỉ ra rằng phương pháp này cải thiện đáng kể kết quả kiểm tra của các em.
2. **Học ngắt quãng:** Chia nhỏ các phiên học - việc tập trung học một nội dung trong một khoảng thời gian ngắn vào các ngày khác nhau cải thiện đáng kể khả năng ghi nhớ và “triệu hồi” kiến thức so với học nhồi (massed practice). Cuốn sách *How We Learn* (tạm dịch: *Học thế nào*) lý giải về phương pháp này, bạn có thể gặp đôi chút khó khăn ban đầu khi quên đi một lượng khá kiến thức đã ôn tập - việc gom nhặt lại mọi thứ đòi hỏi rất nhiều nỗ lực.

Tạo flashcard (thẻ học) là tác vụ hiệu quả có thể dùng chung cho cả học ngắt quãng và tự vấn đáp (self-quizzing). Học sinh nên tạo nhiều bộ thẻ khác nhau khi quyết định lựa chọn học bằng thẻ học. Những thẻ nào trả lời được ngay tức nên được gom lại thành 1 chồng để 3 ngày sau ôn lại; thẻ nào trắc trắc một chút để dành 2 ngày sau xem lại; còn đối với chồng thẻ

trả lời sai, ngày hôm sau nên ôn lại luôn.

3. Tự vấn đáp (self-quizzing): Ngày càng có nhiều người chỉ trích các bài kiểm tra tiêu chuẩn hóa. Tuy nhiên, nó cũng là một hình thức chủ động khơi gợi lại kiến thức hiệu quả. Do đó, giáo viên cần khuyến khích học sinh tự tạo những bộ câu hỏi riêng cho từng mảng nội dung khác nhau, cùng lúc, suy nghĩ về những câu hỏi có thể được hỏi hoặc có thể xuất hiện trong bài kiểm tra. Các em nên kết hợp trả lời tất cả câu hỏi đã chuẩn bị, kể cả những câu đã thuộc nằm lòng đáp án trong các phiên ôn tập.

4. Học đan xen: Học sinh thường gom hoặc dồn (blocked practice) một tập hợp nhiều vấn đề để ôn tập - chẳng hạn như một chặp các bài toán nhân - cho đến khi thành thạo. Có một phương pháp học tập hiệu quả hơn, đó là giải quyết một tập hợp các vấn đề liên hệ với nhau nhưng không cùng loại - ví như, một chặp các bài toán

bao gồm cả cộng, trừ, nhân, chia. Cách này khiến não chúng ta linh hoạt và nhanh nhạy hơn, bởi ta không thể giải quyết tất cả vấn đề chỉ bằng cách áp dụng duy nhất một phương pháp. Với phương thức này, hiệu quả công việc được cải thiện đáng kể so với khi giải quyết lần lượt từng tổ hợp các vấn đề cùng loại.

5. Diễn giải lại và tự đánh giá: Nhiều người trong chúng ta chỉ cần đọc vài đoạn trong bài trước khi nhận ra rằng ta chẳng ghi nhớ được bất kỳ khái niệm hay ý chính nào trong những đoạn văn vừa rồi. Để giúp học sinh vượt qua "thách thức" này, hãy để các em áp dụng các chiến lược học tập có mục đích. Một trong số đó là liên hệ bài học với những kiến thức sẵn có, tưởng tượng rằng mình đang phải giảng lại nội dung đã học cho một em bé 5 tuổi, sau đó tự đánh giá và đặt câu hỏi liên quan đến nội dung vừa giảng giải.



TRẺ HỌC ĐỌC THẾ NÀO?

¹Maria Konnikova | Minh Trang dịch

Vì sao việc học đọc dễ với người này, khó với người kia? Đây hẳn là một câu hỏi khó đã tồn tại từ rất lâu. Chúng ta đều biết câu trả lời không chỉ đơn thuần là trí thông minh sẵn có hay sự nhẫn nại kiên trì. Ta cũng đều biết, có nhiều vấn đề ngoài lề khác kìm hãm khả năng của trẻ. Điều kiện kinh tế xã hội từ lâu đã được cho là có liên hệ với khả năng đọc của trẻ. Và, chưa kể đến xuất thân, những em có khả năng giao tiếp không tốt hay gặp khó khăn trong phát âm nói chung dường như sẽ phải chịu không ít vất vả. Nhưng rốt cuộc thì điều gì ẩn giấu dưới những khác biệt đó? Chúng ta đã học cách chuyển các biểu tượng trừu tượng thành các âm thanh có ý nghĩa như thế nào, và tại sao lại có những trẻ làm tốt hơn trẻ khác trong quá trình này?

Đây là bí ẩn khơi nguồn cho công trình nghiên cứu của Fumiko Hoeft, nhà thần kinh học nhận thức, hiện là chuyên gia tâm thần học tại đại học California, San Francisco. “Bạn biết màu mắt mình di truyền từ ai, các nét trên gương mặt, tóc tai đến chiều cao. Thậm chí cả tính cách - Tôi cứng đầu giống mẹ và lộn xộn như ba”, Hoeft nói. “Nhưng điều chúng tôi đang làm là theo dõi các kết nối não bộ và cân nhắc tất cả các yếu tố ngoài môi trường. Khả năng đọc của bạn cũng được bắt đầu từ đây.”

Thu này, Hoeft cùng các cộng sự tại U.C.S.F đã xuất bản công trình nghiên cứu 3 năm của mình về khoa học thần kinh cơ bản về sự phát triển của khả năng đọc. Từ giữa 2008 tới 2009, Hoeft tập hợp một nhóm các trẻ từ 5 đến 6 tuổi. Trong đó một vài em thậm chí được dự đoán trước sẽ gặp khó khăn trong việc đọc. Số còn lại dường như không có nguy cơ rõ ràng nào. Bên cạnh scan não bộ, các em còn thực hiện các bài kiểm tra về khả năng nhận thức, cũng như khả năng làm chủ

các yếu tố khác như làm theo hướng dẫn và diễn tả hay thể hiện bản thân. Thông tin về cha mẹ và cuộc sống thường nhật của các em cũng được ghi lại và phân tích cẩn thận: Đứa trẻ dành bao nhiêu thời gian ở nhà? Bạn có đọc thường xuyên không? Bạn dành bao nhiêu thời gian xem TV? Trong suốt 3 năm, mỗi lần scan não là một lần lũ trẻ thực hiện các bài kiểm tra đọc và phát âm.

Khi Hoeft cân nhắc tất cả các yếu tố đã được lý giải trong quá khứ là có quan hệ với chứng khó đọc - di truyền, môi trường, khả năng ngôn ngữ khi còn nhỏ và năng lực nhận thức, cô nhận thấy chỉ có duy nhất 1 yếu tố luôn thuộc nhóm giúp tiên liệu khả năng đọc của một đứa trẻ. Đó chính là sự phát triển của chất xám trong một vùng não bộ cụ thể - vùng thái dương hàm bên trái. Lượng chất xám trong não bộ của đứa trẻ không thay đổi cho đến mẫu giáo. Nhưng từ mẫu giáo đến lớp 3 lại ghi nhận sự chuyển biến lớn.

Vật chất trắng là gì? Bạn có thể tưởng tượng nó như một con đường kết nối thần kinh bên trong não bộ - những con đường kết nối các phần khác nhau của vỏ não và bề mặt não. Thông tin được truyền qua chất trắng dưới dạng các tín hiệu điện, cho phép qua trình giao tiếp diễn ra giữa các phần khác nhau của não bộ: bạn nhìn một thứ, gán nghĩa cho nó và biểu đạt ý nghĩa đó. Hoeft nhận thấy sự gia tăng về số lượng của các đường dẫn trong thái dương hàm bên trái - trung tâm của quá trình xử lý ngữ âm, lời nói và đọc. Hoặc, theo Hoeft, “đây là nơi bạn cật lực làm việc với âm nối, chữ cái và cách chúng liên kết với nhau.” Nghiên cứu của cô cho rằng nếu lượng chất trắng không gia tăng trong não bộ tại giai đoạn phát triển quan trọng, đứa trẻ có thể sẽ gặp khó trong việc nhận biết mặt chữ, sau đó là ghép chúng lại thành những từ có nghĩa.

Phát hiện của Hoeft được chứng minh trong nghiên cứu trước của cô về chứng khó đọc. Cụ thể, năm 2011, cô phát hiện ra rằng không có

1 Nguồn: <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/how-children-learn-read>

phương pháp nghiên cứu hành vi nào có thể dự đoán đứa trẻ mắc chứng khó đọc nào sẽ cải thiện được khả năng đọc của mình. Vậy mà, sự kích hoạt thần kinh lớn hơn ở vỏ não trước trán phải cùng sự phân bố chất trắng trong não bộ lại có thể làm được điều này với tỷ lệ chính xác lên đến 72%. Thậm chí khi quan sát tất cả các kích thích não bộ của trẻ trong quá trình làm kiểm tra ngữ âm đầu tiên, tỷ lệ dự đoán chính xác còn cao hơn nữa - hơn 90%. Trí thông minh hay IQ không có bất kỳ liên hệ gì trong trường hợp này. Trong khi, chìa khoá ở đây là một mô hình tổ chức cực kỳ cụ thể trong não bộ của bạn.

Nhóm nghiên cứu còn tiến xa hơn thế khi họ không chỉ chứng minh được tầm quan trọng của chất trắng mà còn chỉ ra được giai đoạn phát triển mà chất trắng đóng vai trò chính trong phát triển khả năng đọc. Và để nói về sự phát triển của chất trắng, Hoeft tin rằng đó là sự tổng hoà của cả tự nhiên và nuôi dưỡng. “Dựa trên kết quả nghiên cứu, chúng tôi có thể khẳng định: vẫn có ảnh hưởng yếu tố di truyền trong trường hợp này”, Hoeft nói, cho rằng những khác biệt bẩm sinh về cấu trúc não thực sự ảnh hưởng đến sự phát triển của chất trắng sau này. Tuy nhiên, cô cũng nói thêm, “môi trường nuôi dưỡng và tiếp xúc của trẻ trong giai đoạn từ mẫu giáo đến lớp ba là yếu tố đóng vai trò trọng yếu trong sự phát triển của chất trắng. Từ gia đình, trường học đến các hướng dẫn về việc đọc chúng được nhận.”

Cô liên hệ điều này với câu chuyện của bác sĩ Seuss về Horton và quả trứng. Horton ấp quả trứng không phải của mình, và bởi vì Horton đã rất dụng tâm ấp quả trứng đó trong khoảng thời gian dài, nó nở ra một sinh vật nửa giống mẹ “thật”, nửa giống voi. Đối với trường hợp này, Hoeft và các đồng sự vẫn chưa tách bạch được nguyên nhân và kết quả: Có phải khuynh hướng phát triển chất trắng mạnh mẽ bẩm sinh giúp trẻ học đọc hay khả năng đọc cần được thúc đẩy nhờ những chỉ dẫn thông thái, tỉ mỉ cùng một môi

trường thuận lợi?

Mục tiêu của Hoeft không dừng lại ở việc hiểu khoa học thần kinh cách trẻ học đọc. Nó chỉ là công cụ giúp cô tìm ra câu trả lời cho một câu hỏi lớn hơn, đó là: Dạy trẻ đọc sớm thế nào? Trong một nghiên cứu khác, Hoeft và các cộng sự cố gắng ứng dụng hiểu biết sẵn có của mình để tìm ra phương pháp dạy học giúp phát triển khả năng đọc hiệu quả nhất. Thông thường, trẻ sẽ học đọc theo một lộ trình vô cùng cụ thể. Đầu tiên là quá trình nhận biết các âm cơ bản để xây dựng hệ thống ngữ âm hoặc khả năng mã hoá âm thanh khớp với chữ cái. Và cuối cùng mới là đọc hiểu tự động. Nhiều trẻ, thực tế, không đi theo lộ trình này. Trong một vài trường hợp, những em tuy gặp vấn đề với việc nhận biết ngữ âm học cơ bản nhưng vẫn hoàn toàn mã hoá được các âm. Nhiều trẻ khác dù gặp vấn đề với việc mã hoá ngôn ngữ nhưng sở hữu khả năng đọc hiểu rất tốt. “Dựa vào những trường hợp đặc biệt này, chúng tôi muốn tìm xem rốt cuộc yếu tố nào khiến con người trở nên đặc biệt đến vậy,” Hoeft chia sẻ.

Theo nghiên cứu của cô, hiện tượng này gọi là chứng khó đọc ngấm: khi một người có tất cả mọi triệu chứng hay biểu hiện của chứng khó đọc nhưng cuối cùng vượt qua hoặc trở thành những học giả đại tài. Hoeft thậm chí có thể nằm trong số này: cô nghĩ ngờ mình “ngấm” mắc chứng khó đọc. Ngày nhỏ sống ở Nhật Bản, cô cũng gặp khó với trong việc nhận biết các âm - một biểu hiện của chứng khó đọc - nhưng thời đó, các quy trình chẩn đoán hiện đại như hiện thời chưa xuất hiện. Cô đã vượt qua nó mà không hề nhận ra cho tới khi học thạc sĩ, rằng nó có thể là nguyên nhân của những khó khăn cô gặp phải khi đọc tài liệu khoa học. Hoeft nghĩ, chuyển hướng nghiên cứu sang chứng khó đọc ngấm có lẽ là chìa khoá để tìm ra cách cải thiện kỹ năng dạy đọc sâu rộng hơn. Nó tạo ra những rào cản trong việc đọc nhưng đồng thời, cũng có thể phát triển một khả năng đọc hiểu mạnh mẽ.

Nhóm nghiên cứu của Hoefft đã nhận thấy rằng những bộ não của các cá nhân có chứng khó đọc ngầm có vùng vỏ não trước trán vùng lưng bên biểu thị rất khác lạ. Đây là phần não chịu trách nhiệm cho các chức năng điều hành và tự kiểm soát. Ở những cá nhân có chứng khó đọc ngầm, phần não này có vẻ đặc biệt rất phát triển. Điều này có thể do gen, tuy vậy, theo Hoefft, nó cũng có thể nói lên một trải nghiệm giáo dục đặc biệt: “Nếu sự phát triển vượt bậc các chức năng điều hành này có thể giúp bọn trẻ phát triển trong khi xu hướng di truyền của chúng đang thể hiện điều ngược lại, đó sẽ là một tin rất tốt với chúng ta, bởi vì đó là việc chúng ta biết cách làm tốt - ta biết cách đào tạo các chức năng điều hành.”

Những gì các nghiên cứu của Hoefft chứng minh là bất kể một đứa trẻ có xuất phát điểm như thế nào ở trường mẫu giáo, sự phát triển khả năng đọc cũng phụ thuộc rất nhiều vào ba năm sau đó - và ba năm đó có thể được sử dụng để dạy một điều gì đó mà giờ đây Hoefft biết rằng nó gắn liền với việc vượt qua chứng khó đọc. “Điều đó có thể có nghĩa là, trong giai đoạn sớm nhất, chúng ta cần chú ý đến chức năng điều hành đó,” cô nói. “Chúng ta cần bắt đầu không chỉ dùng những tấm thẻ ghi nhớ, bảng chữ cái và âm thanh như cách hiện nay ta đang dùng. Thay vào đó, hãy xem xét những kỹ năng khác như khả năng kiểm soát nhận thức và tự điều chỉnh, đặc biệt nếu ta có thể nhận diện được trẻ có chứng khó đọc.” Nói cách khác, trở thành một người đọc tốt hơn, cuối cùng có thể liên quan đến việc hướng dẫn về những thứ khác ngoài việc đọc.



SÁU CHIẾN THUẬT GIÚP BẠN TẬP TRUNG TỐT HƠN



¹Stephanie O'Neill và Audrey Nguyen
Duy Vũ dịch

Ngay cả trong điều kiện thuận lợi nhất, để có thể tập trung và duy trì sự tập trung vẫn là một thử thách. Thế giới không ngừng chuyển động xung quanh sẽ khiến bạn cảm thấy khó có thể hoàn toàn chú tâm vào việc mình đang làm.

Mình chứng cho điều trên chính là sự bùng nổ của nền công nghiệp self-help với hàng tá những quyển sách, blog, video và Ted Talk về chủ đề này. Thậm chí có một trang web tên là Caveday, nơi những người thử thách khả năng tập trung của nhau tụ họp trên Zoom - camera được bật để đảm bảo và các thiết bị điện tử được cất hết - để thực sự đạt được trạng thái tập trung cao độ trong các phiên làm việc. Trong một loạt các yêu cầu khác, người tham gia còn được yêu cầu chỉ làm việc "đơn nhiệm" - một nhiệm vụ duy nhất, bởi vì đa nhiệm - thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng lúc - làm bộ não của chúng ta phân tâm, ngăn cản ta "vào guồng" đạt tới trạng thái tập trung cao độ.

Chuyện gì xảy ra khi chúng ta cố gắng thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng một lúc? Tiến sĩ Gloria Mark cho rằng khi chuyển đổi qua lại giữa các công việc, não chúng ta sẽ cần nhiều năng lượng hơn là khi chỉ tập trung vào một công việc tại một thời điểm.

Bà Mark, hiện là giáo sư Thông tin học ở Đại học California, Irvine cho biết: "Mỗi hành động của chúng ta đều cần một nguồn lực nhận thức khác nhau. Khi viết email, tôi dùng một nguồn lực riêng. Khi đọc báo cáo, tôi lại dùng một nguồn lực riêng khác."

Bạn càng làm nhiều công việc trong một thời điểm, bạn càng tiêu hao nhiều năng lượng nhận

thức của mình.

Tiến sĩ Srinii Pillay - một bác sĩ tâm lý đồng thời là tác giả của cuốn sách *Tinker Dabble Doodle Try: Unlock the Power of the Unfocused Mind* (Tạm dịch: *Vọc vạch nguệch ngoạc: Giải phóng sức mạnh của Tâm trí Bay bổng*) cho rằng, một trong những điều làm quá tải bộ não chính là sự tập trung quá mức.

Như ở tựa đề quyển sách, Pillay tin rằng "thả trôi" tâm trí, hay chủ ý để cho tâm trí tự do bay bổng, chính là chìa khóa để cải thiện năng lực tập trung. Não bộ sẽ làm việc tốt nhất khi nó được cho phép chuyển qua lại giữa hai trạng thái tập trung và không tập trung.

Đó chính là điều đầu tiên trong sáu lời khuyên giúp bạn nâng cao năng lực tập trung của mình.

Để bộ não được "thong thả". Thêm vào lịch trình làm việc của bạn những khoảng nghỉ sau những công việc cần sự tập trung, để tâm trí của bạn du hành đến khu vực được gọi là "mạng chế độ mặc định" (default mode network) một chút để chúng có thể tự do "rong chơi". Pillay cho rằng chính lúc này là lúc phép màu xảy ra. Đó chính là khi tâm trí chúng ta tìm thấy sự đổi mới, sáng tạo và thường ra quyết định sáng suốt hơn một tâm trí đang tập trung. Pillay tiếp tục, "bạn có thể để tâm trí mình đi đến đó, tôi gọi việc đó là "mơ mộng mang tính xây dựng tích cực."

Thực hiện việc "mơ mộng mang tính xây dựng tích cực". Đầu tiên, bạn cần hướng sự chú ý của mình vào bên trong. Hãy thử "vi vu" tâm trí bạn đến một nơi nào đó thú vị - đi dạo trong rừng hoặc tắm nắng trên một bãi biển đầy cát và nắng. Cùng lúc đó, hãy thực hiện những hoạt động nhẹ nhàng khác như đi bộ, đan lát hay làm vườn. Hãy thả lỏng tâm trí của bạn trong 20 phút vui vẻ này và xem điều gì sẽ diễn ra. Làm như vậy - đặc biệt là sau khi dồn lực vào một dự án - sẽ giúp cho

¹ Nguồn: <https://www.kqed.org/mindshift/57585/six-strategies-to-help-you-focus-better>

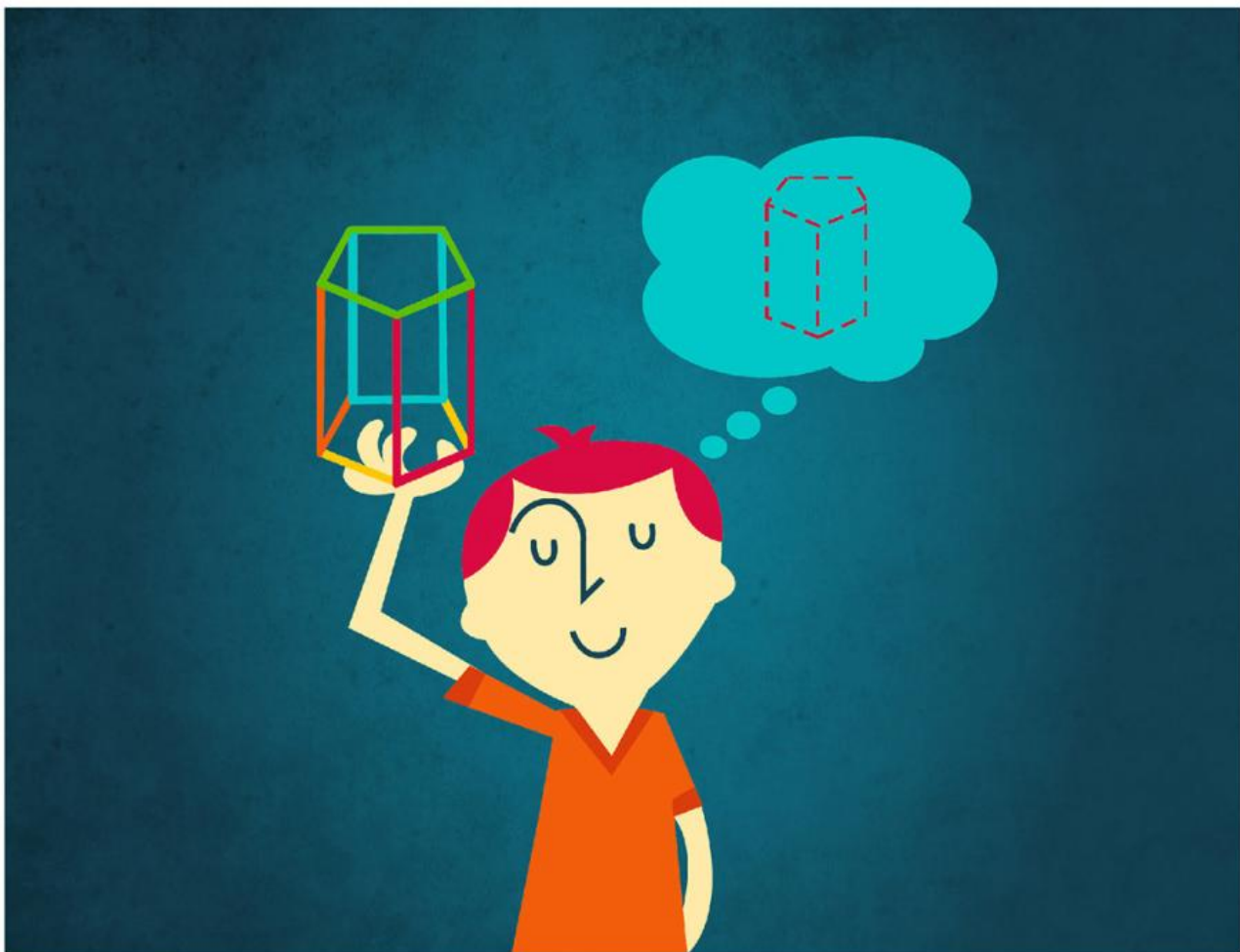
não bộ bạn tiến đến trạng thái “mạng chế độ mặc định.” Làm việc này vài lần một ngày có thể làm mới não bộ, cung cấp cho bạn một tinh thần sáng khoái để tiếp tục công việc ngay sau đó.

Ngăn chặn mọi tác nhân “phá đám” trạng thái làm việc sâu của bạn. Chúng ta phải đối mặt với không biết bao nhiêu “cám dỗ” một ngày, kể cả khách quan hay chủ quan. Để giải quyết, hãy tắt hết thông báo từ các ứng dụng nhắn tin và mạng xã hội. Đơn giản nhì? Tuy vậy, Mark cho rằng chúng lại rất quan trọng để bạn có thể thực sự chú tâm vào công việc. Khi loại bỏ tất cả những tác nhân gây phiền nhiễu, não bộ chúng ta sẽ có cơ hội đạt đến trạng thái làm việc tốt nhất. Bà Mark cho biết, hành động tắt hết điện thoại và các thiết bị điện tử sẽ đem lại rất nhiều lợi ích cho công việc quan trọng của bạn. Sau đó, hãy đặt ra một khoảng thời gian cho việc phản hồi (tin nhắn, email hay cuộc gọi) - sau khi đã hoàn thành một chu kỳ làm việc tập trung cố định.

Hiểu về nhịp độ sinh học của bạn. Hãy làm bạn với đồng hồ sinh học của mình. Bạn là một chú chim sơn ca luôn nhạy bén và tỉnh táo vào buổi sáng? Hay cú đêm hợp với phong cách bạn hơn? Thuộc phong cách nào không quan trọng, miễn là bạn biết cách sắp xếp thực hiện công việc quan trọng vào đúng thời gian não bộ của bạn đạt năng suất cao nhất. Mark khuyên rằng nên tránh việc dành cả ngày - đặc biệt là những giờ trí não hoạt động năng suất nhất - để “vùi mình” vào những công việc lặp đi lặp lại. Thay vào đó, hãy dành quãng thời gian đó thực hiện những nhiệm vụ lớn hơn.

Thử những thói quen mới. Pillay nói rằng việc tìm hiểu các sở thích không phải chỉ để giải trí mà còn có thể giúp chúng ta tìm ra những phương thức mới giải quyết các vấn đề về công việc hay gia đình ta đang gặp phải. Dành thời gian để tâm trí dạo chơi chính là một cách thúc đẩy sự đổi mới theo những cách mà sự tập trung không thể có.

Cân nhắc một ngày “giải lao” thiết bị điện tử. Có rất nhiều cuộc thảo luận về lợi ích của việc tắt các thiết bị điện tử - theo nhiều lý do chính đáng. Một ngày giải lao thiết bị điện tử - là chủ động tạo cho mình khoảng thời gian nghỉ ngơi sau những ngày “ôm” màn hình và bị làm phiền bởi các thông báo. Nó nhắc chúng ta nhớ rằng thế giới bên ngoài màn hình kia vẫn tồn tại, từ đó, giúp chúng ta “làm mới và suy nghĩ về những điều thực sự quan trọng”, Mark nói.



TRUY HỒI KIẾN THỨC: CHIẾN LƯỢC HỌC TẬP MẠNH MẼ NHẤT MÀ BẠN ĐANG VÔ TÌNH BỎ LỠ

¹Jennifer Gonzalez | Đoàn Phương Thảo dịch

TRUY HỒI KIẾN THỨC LÀ GÌ?

Truy hồi kiến thức là hành động cố gắng nhớ lại thông tin mà không có thông tin đó trước mặt. Giả sử bạn đang nghiên cứu các hệ thống cơ thể con người - bộ xương, cơ bắp, hệ tuần hoàn, v.v. Bạn có thể thực hành truy hồi kiến thức bằng cách cố gắng gọi tên chúng mà không cần xem danh sách. Sau khi đã liệt kê tất cả những gì bạn có thể nhớ, bạn sẽ mở sách hoặc ghi chú của mình và kiểm tra lại xem đã hiểu đúng chưa. Bạn có thể nghĩ điều này không mới. Toàn bộ ý tưởng về thẻ nhớ (flashcards) được xây dựng trên thực hành truy hồi kiến thức, và bạn đã quen thuộc với chúng rồi phải không?

Điều mới mẻ là: Trong những năm gần đây, các nhà tâm lý học nhận thức đã so sánh thực hành truy hồi với các phương pháp nghiên cứu khác – các chiến lược như xem lại bài giảng, hướng dẫn học tập hay đọc lại văn bản. Họ phát hiện ra rằng không phương pháp nào củng cố việc học tập lâu dài mạnh mẽ như thực hành truy hồi.

NGHIÊN CỨU

Agarwal và các đồng nghiệp đã nghiên cứu tác động của thực hành truy hồi đối với học sinh trong một khóa học xã hội ở trường trung học cơ sở (McDaniel, Agarwal, Huelser, McDermott, & Roediger, 2011). Trong suốt hơn một năm rưỡi, trong khi giáo viên tiếp tục giảng dạy như bình thường, học sinh thường xuyên được yêu cầu trả lời những câu hỏi thuộc phần kiến thức không

¹ Nguồn: <https://www.cultofpedagogy.com/retrieval-practice/>

tính vào điểm học phần. Những câu hỏi này chỉ bao gồm khoảng một phần ba những gì được dạy. Cô giáo rời lớp học khi học sinh trả lời câu hỏi, vì vậy cô không biết câu hỏi cụ thể là gì.

Trong các bài kiểm tra cuối kỳ, học sinh đạt điểm toàn phần cao hơn đối với phần kiến thức đã được hỏi trước đó so với tất cả các phần kiến thức khác. Trong khi các phần kiến thức đều được giảng dạy và ôn tập như bình thường, khác biệt duy nhất là một số được kiểm tra trong những câu hỏi không tính điểm và ở những phần này, học sinh nắm được đầy đủ kiến thức hơn.

Chính việc được hỏi đã thực sự giúp học sinh học tốt hơn.

Đối với giáo viên, điều này có nghĩa là: Khi chúng ta dạy thứ gì đó một lần, sau đó muốn làm thêm để giúp học sinh học tốt hơn thì thay vì chỉ xem lại nội dung, chúng ta nên đưa ra một thứ gì đó, chẳng hạn như một bài kiểm tra. Nói cách khác, nếu chúng ta yêu cầu học sinh đưa ra các ý tưởng nhiều hơn thay vì liên tục nhồi nhét các ý tưởng vào não bọn trẻ, học sinh sẽ thực sự học tốt hơn. Để đọc về các nghiên cứu khác về thực hành truy hỏi, hãy nhấn vào [đây](#). Bây giờ, hãy xem xét một số cách bạn có thể kết hợp thực hành truy hỏi vào công việc giảng dạy.

CÁC CÁCH SỬ DỤNG THỰC HÀNH TRUY HỎI TRONG LỚP HỌC

Chia sẻ theo cặp (Think-Pair-Share)

Chiến lược nhanh chóng, ít tốn công này có thể được sử dụng bất cứ lúc nào để học sinh nhớ lại thông tin, sau đó chia sẻ thông tin với bạn học. Bạn có thể sử dụng phương pháp chia sẻ theo cặp với các câu hỏi đóng hoặc làm chúng “mở” hơn, chẳng hạn như “Hãy nghĩ về một điều bạn đã học ngày hôm qua về tế bào”. Hãy đảm bảo học sinh tự suy nghĩ trước khi chia sẻ với bạn học. Agarwal khuyên rằng: “Điều quan trọng là học sinh phải tự truy hỏi càng nhiều càng tốt. Nếu bạn xen ngay vào hoạt động của các cặp, thì

với con mắt của giáo viên, chúng ta dễ dàng biết rằng một số học sinh đang truy hỏi và một số có thể không.” Một cách để đảm bảo tất cả học sinh truy hỏi được là yêu cầu chúng ghi lại câu trả lời trên giấy trước khi chia sẻ với bạn.

Những câu đố tính điểm không đáng kể

Bạn có thể đưa ra những câu đố được viết trên giấy, tạo bằng Biểu mẫu của Google (Google Form), và nhận lại hệ thống các phản hồi riêng biệt dưới dạng những cú nhấp chuột, hoặc [Plickers](#), hay khảo sát [Poll Everywhere](#); hoặc sử dụng trò chơi như Kahoot hoặc Quizziz. Điều quan trọng cần lưu ý là những câu đố này là một chiến lược học tập: Lý tưởng nhất là học sinh sẽ không nhận được điểm nào khi trả lời, nhưng nếu bạn phải cho điểm, hãy biến mức điểm ấy thành một phần gần như không đáng kể trong tổng điểm của học sinh.

Brain Dumps

Yêu cầu học sinh lấy ra một tờ giấy và viết ra tất cả những gì chúng biết về một chủ đề nghiên cứu trong một khoảng thời gian nhất định. Có thể làm điều này khi bắt đầu một bài học (tương tự như cách bạn sử dụng [Biểu đồ K-W-L](#)), trong khi học - như một cách để củng cố học tập hoặc gần cuối một bài học. Khi học sinh đã hoàn thành, chúng có thể trao đổi những điều đã viết trong một lần chia sẻ theo cặp hoặc sử dụng để đưa vào lưu trữ Brains Dumps của cả lớp. Sau đó, học sinh có thể xem lại những gì mình đã viết để nhận ra những gì đã bị bỏ lỡ hoặc cần chỉnh sửa.

Thẻ ghi nhớ (Flashcards)

Đây có thể là một công cụ truy hỏi mạnh mẽ trong lớp học hoặc ở nhà, nhưng học sinh cần được dạy để sử dụng chúng một cách chính xác:

- Khi đã thành thạo một thẻ nhớ, hãy giữ thẻ ấy trong bộ thẻ một thời gian.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng học sinh có xu hướng bỏ thẻ ra khỏi bộ thẻ quá sớm sau khi đã thành thạo chúng (Karpicke, 2009). Tốt nhất, một dữ

kiện nên được truy hồi thành công ba lần trước khi học sinh bỏ thẻ ấy ra khỏi bộ thẻ.

● Thực sự truy hồi

Nghiên cứu của Karpicke cũng phát hiện ra rằng khi học sinh nhìn thấy một lời nhắc quen thuộc trên thẻ flashcard, chúng có xu hướng nói với bản thân rằng đã biết điều đó rồi, sau đó lật lại để xem đáp án, thay vì mất thêm vài giây để thực sự nhớ lại câu trả lời - và lý tưởng là, hãy nói to - trước khi lật thẻ. Sự khác biệt về thời gian là nhỏ, nhưng quan trọng là học sinh sẽ không nhận được những lợi ích xứng đáng từ flashcard trừ khi các em thực sự truy hồi câu trả lời trước khi nhìn đáp án.

● Xáo trộn bộ thẻ

Giữ các thẻ theo cùng một thứ tự khiến câu trả lời có thể dự đoán được dễ hơn. Khi một bộ thẻ đã được học qua vài lần, nó nên được xáo trộn để khiến việc đưa ra câu trả lời trở nên khó khăn hơn.

Để biết thêm các mẹo khác, hãy xem bài đăng tuyệt vời của College Info Geek về [cách sử dụng thẻ ghi nhớ một cách hiệu quả](#).

LỜI KHUYÊN VÀ LƯU Ý

Thực hành truy hồi và đánh giá là hai hoạt động không tương đương

Mặc dù một số hoạt động truy hồi có thể cho phép bạn đánh giá sự hiểu biết của học sinh, hãy nhớ rằng thực hành truy hồi là một hoạt động học tập. Một lần nữa, nếu bạn phải ấn định điểm cho các bài thực hành truy hồi, hãy đảm bảo rằng chúng sẽ có tác động rất thấp đến điểm số của học sinh.

Giãn cách thực hành truy hồi

Thực hành truy hồi thậm chí còn hiệu quả hơn nếu nó được thực hiện trong các đợt ngắn theo

thời gian, thay vì trong một phiên dài. Khoảng trống này khiến học sinh quên đi một số kiến thức, và sự khó khăn khi cố gắng nhớ lại sẽ củng cố khả năng học tập lâu dài.

Bao gồm thông tin phản hồi

Nếu học sinh truy hồi thông tin sai, việc thực hành sẽ không tốt lắm trừ khi chúng tìm ra thông tin chính xác, vì vậy hãy đảm bảo việc phản hồi trong quá trình. Điều này có thể làm được đơn giản như cung cấp câu trả lời chính xác hoặc cho phép học sinh kiểm tra đáp án sau khi đã cố gắng nhớ lại. Agarwal nói rằng: “Điều này không chỉ để học sinh biết câu trả lời của mình đúng hay sai, mà còn điều chỉnh siêu nhận thức (metacognition) của học sinh, giúp chúng ước lượng hoặc đánh giá tốt hơn những gì chúng biết hoặc không biết”.

Kết hợp thực hành truy hồi vào cách bạn đánh giá

Nếu đánh giá tổng kết của bạn cho một phần nội dung là sự ghi nhớ cơ bản về các dữ kiện, thì câu hỏi cho thực hành truy hồi cũng có thể ở mức đơn giản như vậy. Nhưng bạn cũng sẽ đưa ra một số câu hỏi bậc cao hơn, vậy hãy đảm bảo đặt những loại câu hỏi tương tự trong thực hành truy hồi.

THỰC HÀNH TRUY HỒI CÓ PHÙ HỢP VỚI VIỆC HỌC THEO YÊU CẦU KHÔNG?

Nếu lớp học của bạn được xây dựng thiên về các phương pháp học tập theo hướng thực hành hay tiếp cận theo yêu cầu có sẵn mà không ưu tiên ghi nhớ nội dung cụ thể - như [Giờ thiên tài](#) và [Học tập dựa trên dự án](#) — bạn có thể tự hỏi liệu thực hành truy xuất có phù hợp với việc giảng dạy hay không.

Hãy xem xét điều này: Trong khuôn khổ của một phương pháp bất kỳ bên trên, học sinh vẫn phải học và lưu giữ thông tin rời rạc. Ví dụ, một học sinh quyết định học tiếng Ả Rập làm trọng tâm cho Giờ thiên tài hoặc những học sinh đang nghiên cứu độ pH của đất như một phần của dự

án làm vườn. Cả hai học sinh sẽ cần nghiên cứu và ghi nhớ thông tin cụ thể để tiến bộ, vì vậy, ngay cả khi bạn không giảng dạy theo cách truyền thống, việc hiểu cách thức hoạt động của phương pháp truy hồi có thể giúp học sinh của bạn học tốt hơn.

MỖI NGÀY MỘT BƯỚC, ĐỂ ĐI ĐƯỜNG DÀI

Lời khuyên cuối cùng của Agarwal là hãy bắt đầu từ quy mô nhỏ: “Nếu một học sinh chỉ viết ra hai điều hoặc một điều đã học được, và sau đó bạn tiếp tục giảng phần khác, điều đó không sao cả. Bạn vẫn sẽ nhận được lợi ích của việc truy hồi mà không cần dành ra năm phút cho một cuộc thảo

luận trong lớp học.”

Thực hành truy hồi có thể là một bài tập khởi động đầu giờ, một tờ phiếu trả lời câu hỏi cuối buổi học hoặc một hoạt động nhẹ nhàng để học sinh bận rộn trong lúc giáo viên lo việc điểm danh, kiểm tra bài tập về nhà hay sắp xếp công việc. Đừng nghĩ quá nhiều. Agarwal khuyên các giáo viên nên tự hỏi bản thân rằng: “Chúng ta có thể có cách nào để chuyển việc ôn tập kiến thức của học sinh thành truy hồi kiến thức không? Chúng ta có thể làm gì vào ngày mai?”

Bạn sẽ làm gì vào ngày mai?





LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ TẬN DỤNG QUÁ TRÌNH GHI NHỚ CỦA HỌC SINH NHẪM CẢI THIỆN VIỆC HỌC TẬP?

¹Gina DiTullio | Lan Vi dịch

Một số phương pháp dạy học hiệu quả nhằm hướng dẫn học sinh lưu trữ các thông tin được học vào bộ nhớ dài hạn thông qua việc kết nối những kinh nghiệm mới với những kiến thức nền tảng.

Tất cả giáo viên đều từng gặp phải những trải nghiệm như vậy. Những tuần lễ soạn kế hoạch bài dạy một cách cẩn thận và kết thúc những buổi học bằng việc đưa ra các bài kiểm tra đánh giá năng lực; và rồi chúng ta phải nhận về những kết quả đáng thất vọng. Tại sao điều như thế lại có thể xảy ra? Có chăng là do học sinh đã chẳng thể tiếp thu nổi những kiến thức mà chúng ta đã truyền dạy cho chúng đâu bài học có hay và thú

vị đến mấy? Câu trả lời thực chất rất đơn giản, nguyên nhân là bởi vì những đứa trẻ đã không thể chuyển hóa kiến thức được học trên lớp (thuộc bộ nhớ ngắn hạn) vào bộ nhớ dài hạn trong chúng.

Nhờ vào sự phát triển của khoa học thần kinh (*neuroscience*) và tâm lý học nhận thức (*cognitive psychology*), chúng ta đã biết được rất nhiều về cách thức và khả năng hoạt động của trí nhớ con người. Quá trình cơ bản của hoạt động đó diễn ra như sau: đầu tiên, chúng ta sẽ lựa chọn ra các hình thức ghi nhớ sao cho phù hợp với đặc điểm của từng môn học; **kế đến**, chúng ta tìm cách tái hiện lại những thông tin đã được lưu trữ trong bộ nhớ dài hạn của chúng ta như một phần của việc học tập và **cuối cùng**, việc chúng ta quên đi những kiến thức đã học sẽ được xem như là một đặc điểm tự nhiên của chu trình ghi nhớ này. Bộ

¹ Nguồn: <https://www.edutopia.org/article/how-engage-students-memory-processes-improve-learning>

não của chúng ta thường có xu hướng chọn lọc thông tin trong lúc chúng ta chìm vào giấc ngủ (và ngay cả khi chúng ta đang thức), bộ não sẽ quyết định những thông tin quan trọng nào cần được ghi nhớ và thông tin nào là không cần thiết. Chính vì vậy, nếu có sự hiểu biết nhất định về quá trình chọn lọc thông tin và khả năng ghi nhớ của não bộ, cũng như nhận diện được các đặc điểm và khả năng hoạt động của những loại trí nhớ khác nhau, người dạy sẽ biết cách “hoạch định các chiến lược” phù hợp thu hút quá trình ghi nhớ của học sinh thông qua bộ nhớ dài hạn nhằm cải thiện việc học tập.

CÁC LOẠI TRÍ NHỚ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH HỌC TẬP

Loại trí nhớ đầu tiên tham gia vào quá trình này là **trí nhớ ngắn hạn** hay **trí nhớ làm việc** (*short-term/working memory*). Dung lượng ghi nhớ của loại trí nhớ này khá hạn chế. Nhìn chung, học sinh càng nhỏ tuổi, dung lượng ghi nhớ càng ít. Bên cạnh đó, trẻ em có cùng độ tuổi giống nhau thì khả năng ghi nhớ cũng rất khác nhau. Chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy điều này khi yêu cầu những đứa trẻ tập trung và làm theo sự hướng dẫn của chúng ta.

Trong quyển sách *Uncommon Sense Teaching*² (tạm dịch: Nâng cao khả năng dạy và học dựa trên các giác quan không phổ biến), các tác giả đã miêu tả đặc điểm của loại trí nhớ này giống như một con bạch tuộc biết tung hứng: “*Có rất nhiều quả bóng được tung lên cùng một lúc, và bỗng dưng, tất cả cùng rơi xuống.*” Vì vậy, dựa vào độ phức tạp của nhiệm vụ, điều quan trọng nhất là người giáo viên là phải tìm cách thức phù hợp nhằm hướng dẫn học sinh biết phối hợp nhiều loại trí nhớ ngắn hạn khác nhau trong suốt quá trình học. Các thầy cô có thể làm được điều này

² Quyển sách được biên soạn bởi ba giáo sư đại học, lần lượt là Barbara Oakley, Dr. Terrence Sejnowski và Beth Rogowsky. Sách được xuất bản lần đầu vào 15/06/2021, được đánh giá 4.8/5 sao (76 lượt bình chọn) trên trang mua bán trực tuyến Amazon.

bằng cách thường xuyên lặp lại lời nói, viết lên bảng hoặc sử dụng các tác vụ hình ảnh giúp học sinh ghi nhớ một cách trực quan và sinh động.

Loại trí nhớ thứ hai tham gia vào quá trình học tập là **trí nhớ dài hạn** (*long-term memory*). Loại này tồn tại trong vỏ não của tất cả mọi người, và khác với trí nhớ ngắn hạn, đây là loại trí nhớ không giới hạn về mặt dung lượng. Đối với trí nhớ dài hạn, nó lại được các nhà nghiên cứu chia làm hai loại: **(1)** trí nhớ rõ ràng (*explicit memory*) và **(2)** trí nhớ ngầm (*implicit memory*). Với loại thứ nhất, con người có khả năng hồi tưởng về các dạng thông tin một cách có ý thức, dễ dàng truy xuất được các khái niệm và kinh nghiệm cụ thể. Trong khi đó, ở loại thứ hai, nó lại thuộc về cái vô thức, tiềm ẩn bên trong con người và được hoạt hóa như một thói quen mà không cần phải suy nghĩ khi thực hành, chẳng hạn như việc chạy xe trên đường. Có thể thấy việc khó khăn hơn là truy xuất lại các thông tin đã được lưu trữ.

Nghiên cứu về khả năng hoạt động của trí nhớ cho thấy trí nhớ ngắn hạn của chúng ta là rất hạn chế và khiến cho bản thân mỗi người quên đi mọi thứ một cách khá dễ dàng. Khi các thông tin được trình bày một cách cô lập (không được đặt trong bối cảnh liên quan) hoặc sắp xếp một cách ngẫu nhiên, bộ não của chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc mã hóa chúng và đưa vào bộ nhớ dài hạn. Theo như đường cong lãng quên của Ebbinghaus (*forgetting curve*), theo thời gian, chúng ta sẽ dần quên rất nhiều thứ được học. Việc này diễn ra rất nhanh chóng và đến ngày nào đó, thông tin cần được ghi nhớ sẽ biến mất hoàn toàn nếu bản thân không ôn tập lại chúng một cách thường xuyên. Chính vì vậy, cần hiểu rằng, chỉ vì bạn đã từng một lần giảng về một vấn đề nào đó cho học sinh, không có nghĩa là chúng sẽ ngay lập tức ghi nhớ được hết nội dung đó.

Vậy làm thế nào để người giáo viên có thể hướng dẫn học sinh phát huy tối đa khả năng ghi nhớ của bản thân? Một số những gợi ý dựa trên nghiên cứu dưới đây phần nào sẽ hỗ trợ các thầy cô tìm

ra những cách thức phù hợp nhằm phát huy năng lực ghi nhớ của học sinh trong quá trình tiếp thu những kiến thức mới.

CÁC PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC HIỆU QUẢ DỰA TRÊN CÁC NGHIÊN CỨU GIÚP CẢI THIỆN VIỆC GHI NHỚ CỦA NÃO BỘ

Phương pháp số 1 - Kích hoạt kiến thức nền (*Activating background knowledge*): Kiến thức nền là loại kiến thức vô cùng quan trọng xuyên suốt quá trình học, được xem như “vật bán dẫn” của thần kinh não bộ trong việc kết nối và củng cố các thông tin mới lại với nhau. Nhằm giúp cho quá trình tiếp thu kiến thức mới của học sinh diễn ra một cách thuận lợi, người giáo viên cần biết cách kích hoạt và kết nối các kiến thức nền rời rạc lại với nhau trước khi giảng dạy một chủ đề hoặc một kĩ năng mới cho học sinh. Bản đồ khái niệm, word webs, phiếu KWL, các hoạt động suy nghĩ/làm việc nhóm/chia sẻ, video... được xem là các phương pháp dạy học tích cực hiệu quả nhằm khơi gợi những kiến thức nền trước đó đã học của học sinh và nâng cao quá trình mã hóa những thông tin mới.

Có một nền tảng kiến thức nền vững chắc sẽ càng giúp cho người học cải thiện khả năng ghi nhớ ngắn hạn. Các nghiên cứu về phương pháp học tập dựa trên lược đồ (*schema-based teaching*) cho thấy khả năng tiếp thu các kiến thức mới vào tân vỏ não (*neocortex*) trở nên dễ dàng hơn rất nhiều lần.

Phương pháp số 2: Truy hồi kiến thức (*Using retrieval practice*): Việc không thể nhớ lại được các thông tin cũ đồng nghĩa rằng người học đã không học thêm được gì. Chính vì thế, giáo viên có thể gợi ý cho học sinh tận dụng những chiến lược gợi nhớ những kiến thức cũ hữu ích thông qua việc sử dụng thẻ thông tin (flash card); tóm tắt quá trình học trong ngày và phản hồi lại nội dung bài học bằng cách nêu lên ba điểm chính mà bản

thân cho đó là điều quan trọng. Thầy cô có thể sử dụng các thẻ xuất - nhập thông tin, thường xuyên đưa ra các câu hỏi trắc nghiệm và sử dụng các nền tảng học tập điện tử như *Kahoot!* hay *Quizlet* trong quá trình kiểm tra thường xuyên đối với người học.

Phương pháp số 3: Học theo ngữ cảnh (*Contextualizing learning*): Hãy biến việc học trở nên gần gũi với người học và có tính tương tác hơn. Hãy kết hợp nhiều hoạt động học tập trong tiết học để học sinh không cần phải lắng nghe giáo viên thao giảng liên tục trong 10 phút. Việc cứ phải liên tục nghe giảng trong thời gian dài khiến cho học sinh phải sử dụng trí nhớ ngắn hạn của mình, vốn có dung lượng ghi nhớ hạn chế, để có thể theo dõi toàn bộ bài học. Thay vì dạy học theo cách thức trên, thầy cô có thể tạm dừng lại bài giảng của mình và yêu cầu học sinh thực hiện các bước học tập sau:

- Trao đổi với bạn cùng bàn;
- Thuyết trình về một vấn đề;
- Kết hợp luân phiên giữa việc học tập truyền thống với việc học tập tích cực hoặc học tập trải nghiệm;
- Tóm tắt hoặc vẽ một bức tranh tổng quát lại những ý chính của bài học hôm đó;
- Sử dụng biểu đồ khái niệm hoặc sơ đồ câu chuyện trong suốt quá trình học tập.

Phương pháp số 4: Thực hành xen kẽ (*Using interleaved practice*): Ở phương pháp này, điều quan trọng nhất là tạo dựng khả năng kết nối. Phương pháp này giúp tạo điều kiện cho học sinh liên kết được các nội dung từ nhiều chủ đề học tập khác nhau. Chẳng hạn, nội dung học chỉ yêu cầu học sinh tìm hiểu về một sự kiện lịch sử nhất định. Tuy nhiên, giáo viên có thể tạo ra sự kết nối giữa sự kiện này với một vấn đề khác cũng đang diễn ra trong giai đoạn đó. Vì đây là phương pháp thực nghiệm dựa trên quá trình thực hành xen kẽ nên học sinh có thể xem xét về việc thêm và bớt một số thông tin khác nhau khi thực hành những

vấn đề mới. Những nghiên cứu về phương pháp này cũng đã chỉ ra rằng việc thường xuyên thực hành xen kẽ giữa việc tiếp nhận các thông tin mới với nhau sẽ giúp cho học sinh có khả năng tiếp thu và ghi nhớ bài học một cách hiệu quả và nhanh chóng hơn.

Quá trình học tập của mỗi người đều dựa trên khả năng tiếp thu những thông tin mới vào bộ nhớ dài hạn và khả năng truy xuất lại các thông tin cũ khi có nhu cầu cần dùng đến. Việc hiểu và áp dụng được phương pháp dạy học hiệu quả dành cho trí nhớ có thể giúp cho giáo viên nâng cao quá trình học tập của học sinh bằng cách cải thiện khả năng ghi nhớ của các em trong việc chuyển đổi phương thức học tập mới, từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn.

Việc chuyển thông tin thu nhận được vào trí nhớ dài hạn giúp giải phóng dung lượng của trí nhớ ngắn hạn, nhờ đó giúp học sinh học nhận thêm được các giả thuyết mới, chủ đề mới một cách dễ dàng hơn và hiệu quả hơn. Việc học lúc này sẽ không còn quá khó khăn, khiến học sinh cảm thấy thông minh và tự tin hơn. Điều này giúp chúng sẵn sàng chấp nhận tiếp thu những khái niệm và chủ đề khó hơn, cho phép học sinh có thể tìm hiểu và đào sâu các vấn đề khác. Trên tất cả, giáo viên sẽ là người nhận thấy sự thay đổi của học sinh trong các bài kiểm tra đánh giá, điều khiến cho những người thầy, người cô trở nên nhiệt huyết và tự tin hơn trong suốt quá trình dạy và học.





NHỮNG CHIẾN LƯỢC QUẢN LÝ THỜI GIAN CHO GIÁO VIÊN

¹Scholastic | Nguyên Mai dịch

Làm thế nào để giao nhiệm vụ và kéo dài thời gian giảng dạy để hướng đến một lớp học hiệu quả

Dạy học là một công việc cần nhiều thời gian. Dù là ở trường học hay bất kì đâu thì việc không đủ thời gian cũng là vấn đề đối với giáo viên. Vì thế, khi đứng lớp, bạn có trách nhiệm phải đảm bảo những nỗ lực và tiến bộ của học trò, bạn sẽ thấy rằng việc quản lý thời gian (cho chính bạn và cả học trò) sẽ là một trong những thách thức lớn nhất đối với bạn.

Quản lý thời gian như một dòng chảy xuyên suốt mọi khía cạnh của việc giảng dạy. Bởi vì, đó có thể là việc bạn tổ chức một ngày làm việc, tổ

chức lớp học, quyết định thời lượng và tần suất dạy học nhiều môn khác nhau, ghi nhận quá trình học tập của học sinh, hoặc là giữ việc lãng phí thời gian ở mức thấp nhất. Các em học sinh chỉ có một khoảng thời gian nhất định trong lớp học của bạn.

Việc giáo viên sử dụng hiệu quả thời gian ở trường học bắt đầu từ việc tổ chức, quản lý lớp học hiệu quả và ngược lại. Phần lớn những những hoạt động cơ bản trong lớp học đều liên quan đến quản lý thời gian theo cách nào đó, chẳng hạn như: đơn giản hóa công việc giấy tờ; lên kế hoạch; thiết lập thói quen sao cho tránh lãng phí thời gian và tránh sự sai sót; sử dụng các trung tâm học tập, những nhiệm vụ độc lập và chuẩn bị một góc làm việc mà bạn có thể dành thời gian để làm việc với những nhóm nhỏ. Bên cạnh đó, giáo viên nên tạo ra môi trường lớp học với các chuỗi

¹ Nguồn: <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/time-management-strategies/>

hoạt động được sắp xếp chuyển tiếp mượt mà để học sinh có thể dễ dàng tham gia.

Gia tăng thời gian giảng dạy

Thời gian giảng dạy bạn có trên thực tế có thể ít hơn bạn nghĩ. Các khoảng thời gian cho bữa trưa, nghỉ giữa giờ, nghỉ giải lao, thời gian nghỉ giữa các bài học và hoạt động, thời gian di chuyển giữa các lớp, sự gián đoạn và các khoảng thời gian không giảng dạy khác chiếm ít nhất 27% thời gian của một ngày ở trường tiểu học. Trong một số lớp học, con số đó có thể lên đến hơn 40%. Những con số thống kê ấy có thể khiến nhiều người bất ngờ, nhưng chúng đã được xác nhận bởi nhiều nghiên cứu riêng biệt được thực hiện bởi phòng thí nghiệm nghiên cứu và phát triển Giáo dục Far West và một viện nghiên cứu giảng dạy của Đại học Michigan State.

Chắc chắn là thời gian dành cho bữa trưa, nghỉ ngơi và vệ sinh là rất quan trọng, nhưng cũng có nhiều khoảng nghỉ trong giờ học khiến cho thời gian dạy học trở nên thiếu hiệu quả. Hơn nữa, học sinh có thể mất tập trung vì lo nhìn ra ngoài cửa sổ hoặc lơ đãng, không tham gia vào giờ học, như vậy hiệu quả giảng dạy sẽ còn tệ hơn nữa.

Dưới đây là một số cách mà cả giáo viên ít kinh nghiệm hay dày dặn kinh nghiệm đều có thể áp dụng để làm tăng đáng kể thời gian giảng dạy:

- **Hãy tìm ra những khoảng thời gian ở trường mà bạn có thể kiểm soát.** Trong một số trường học, giáo viên nhận ra họ có thể thay đổi lịch học của các tiết học, kéo dài chương trình hay thời gian lập kế hoạch ngoại khóa và những sự gián đoạn ngoài kế hoạch. Bạn có thể đề xuất ban giám hiệu để họ giúp bạn kiểm soát thời gian lãng phí chẳng hạn như gặp gỡ những vị khách đột xuất hay việc phải thông báo, liên lạc thường xuyên cũng khiến bạn tốn thời gian.

- **Sắp xếp thời gian giảng dạy cố định cho mỗi ngày.** Bạn có thể treo biển “Đừng làm phiền/Đang có việc bận” trước cửa lớp/phòng làm việc trong thời gian đó. Ngoài ra, hãy đề xuất sự hỗ trợ từ ban giám hiệu trong việc sắp xếp các chương trình mà bạn biết chắc chắn sẽ phải kéo dài thời gian bên cạnh các khung thời gian cố định giảng dạy và báo trước để phụ huynh không sắp xếp lịch hẹn khác sau đó (như đi khám bệnh hay gặp nha sĩ).
- **Lên kế hoạch chèn chu để việc chuyển tiếp các phần trong bài học diễn ra thật suôn sẻ và hãy luôn cố gắng chuẩn bị tư liệu giảng dạy sẵn sàng cho mỗi bài học hay hoạt động.**
- **Giao bài tập nhà để kéo dài thời gian luyện tập.** Bài tập nhà có thể giúp học sinh luyện tập những kĩ năng mà các em vừa được học.
- **Cân nhắc khoảng thời gian nghỉ ngơi và thư giãn như thế nào và trong bao lâu để có thể tối ưu hóa hiệu quả buổi học.**
- **Cải thiện sự tham dự của học sinh.** Việc học sinh có mặt trên lớp tác động lớn đến thời gian dạy và học. Giáo viên nên nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đi học đủ và nghe giảng trực tiếp với phụ huynh, bên cạnh đó, GV có thể đề cập hệ quả của việc không tham dự đầy đủ. “Vào cuối mỗi ngày, tôi cố gắng nói với học sinh những hoạt động lớp được thực hiện vào ngày kế tiếp” Susie Davis - một giáo viên lớp 1 gợi ý. “Tôi nhấn mạnh kiểu hoạt động mà các con thích, chẳng hạn như các hoạt động thực hành. Và chính điều đó đã khuyến khích các con đi học.”

Học cách giao nhiệm vụ

Một người quản lý lớp học tốt là một người biết cách giao nhiệm vụ. Các trợ lý, thực tập sinh và cả các em học sinh có thể giải quyết nhiều nhiệm vụ của lớp học và GV có thể tiết kiệm được một

khoảng thời gian lớn. Hãy học cách sử dụng những sự trợ giúp giá trị ấy.

Nếu bạn là một trong những người may mắn có trợ lý toàn thời gian hay bán thời gian, hãy sử dụng thế mạnh và khả năng của họ vào việc họ đặc biệt làm tốt. Những người trợ lý có thể làm việc với nhóm nhỏ hoặc có thể làm gia sư cho các em học sinh. Ngoài ra, họ cũng có thể tạo ra những trò chơi và nguồn tài liệu để hướng dẫn, cập nhật bảng thông báo, giám sát chỗ ngồi và trung tâm học tập, thậm chí họ có thể đọc sách cho cả lớp và hỗ trợ bạn trong việc kiểm tra đánh giá. Hơn nữa, trợ lý giảng dạy là người có thể giúp bạn công việc văn thư và giữ vệ sinh lớp học (đó là những việc mà trẻ con không thể tự làm). Sự hỗ trợ của họ trong những chuyến đi ngắn, các chương trình đặc biệt và các bữa tiệc trong lớp là vô giá. Hãy giúp trợ lý giảng dạy của bạn ngày càng có trách nhiệm và khiến họ cảm thấy họ là một phần của lớp học.





ĐIỀU GÌ GIÚP HỌC SINH THÀNH CÔNG? HÃY DẠY CÁC EM HỌC CÁCH HỌC

¹Patrice Bain² | Đức Hà dịch

tôi vài lần một tuần để đưa ghi chú từ văn phòng trường, và tôi luôn rất vui mỗi khi thấy em.

Đôi khi những điều học sinh nhớ nhất về lớp học của mình lại là những điều rất đỗi bình thường. Mấy năm trước, tôi có dạy Abby, một học sinh có nhu cầu đặc biệt. Abby luôn học trong các lớp học chuyên biệt, vì vậy giáo viên của Abby gửi em tới lớp học của tôi để làm quen với việc hòa nhập và cải thiện kỹ năng xã hội. Và Abby đã hoà nhập rất tốt. Một năm sau, Abby bắt đầu ghé qua lớp

Một ngày nọ, tôi tổ chức cho lớp học thảo luận về siêu nhận thức (metacognition) – một chiến lược dạy học cho học sinh cấp 2. Abby bước vào lớp ngay khi tôi vừa đặt câu hỏi: “nêu một từ khó yêu thích của cô mà bắt đầu bằng chữ M.” Abby đáp ngay sau vài giây: “Mesopotamia”. Mặc dù từ tôi muốn nói đến ở đây là “Metacognition”, nhưng câu trả lời của Abby khiến tôi vô cùng tự hào. Dù Abby đã học và tìm hiểu về Mesopotamia hơn 1 năm rưỡi trước, vậy mà em có thể tức khắc nhắc về nó trong vòn vẹn vài giây.

Câu chuyện về Abby hầu như không có gì quá đặc biệt. Học sinh của tôi thường cảm thấy ngạc nhiên về chính mình mỗi khi các em học tốt môn Lịch sử. “Em chưa bao giờ học tốt môn Lịch sử cả!”. Đó là những gì học sinh thường nói với tôi. Điều này thường bắt đầu từ suy nghĩ vô cùng đau lòng nhưng lại rất phổ biến: “Em không thông minh.” Mỗi khi nghe các em nói như vậy, tôi nhận

¹ Nguồn: <https://www.edsurge.com/news/2018-10-31-the-secret-to-student-success-teach-them-how-to-learn>

Câu chuyện này là một phần trong loạt bài Nghiên cứu của EdSurge về cách các cộng đồng trường học trên toàn quốc đang thay đổi phương pháp thực hành nhằm đáp ứng nhu cầu của tất cả người học. Những câu chuyện này được công bố công khai với sự hỗ trợ từ Sáng kiến Chan Zuckerberg, mà không làm ảnh hưởng đến nội dung. Bài viết này được cấp phép theo CC BY-NC-ND 4.0.

² Patrice Bain là một giáo viên K-12, tác giả, diễn giả và nhà tư vấn kỳ cựu. Gần đây cô đã hoàn thành 25 năm giảng dạy trường trung học cơ sở ở Columbia, Ill., nơi cô đã lọt vào vòng chung kết Giáo viên của năm của bang Illinois. Cô ấy là đồng tác giả của cuốn sách sắp ra mắt “Powerful Teaching: Unleash the Science of Learning”, ra mắt vào tháng 6 năm 2019.

ra học sinh của mình đã tự chấp nhận thất bại khi các em mới chỉ 11 tuổi.

Điều đó khiến tôi đưa ra 2 câu hỏi: Làm cách nào để những học sinh mất niềm tin vào chính bản thân mình như Abby có thể lưu giữ kiến thức trong nhiều năm? Và chúng ta có thể chỉ có các em thấy rằng điểm kém không phải là thất bại, mà chỉ là do chưa tìm được cách học phù hợp?

Tham gia nghiên cứu

Lý do mà tôi đề cập về siêu nhận thức trong lớp của mình là vì một phần của khái niệm đó liên quan đến việc phân biệt những gì đã biết với những gì chưa biết. Những học sinh xuất sắc nhất thường cho rằng các em phải tập trung thời gian để học những gì chưa biết. Tuy nhiên điều đó không phù hợp với phần lớn học sinh. Và đó là lúc cần tới giáo viên. Điều đầu tiên tôi dạy học sinh của mình là học cách học, rồi sau đó mới tới nội dung môn học. Học sinh sẽ thay đổi nhận thức từ “Em không thông minh” thành “Em không biết phần này vì em chưa học”. Chính sự thay đổi trong tư duy mới là yếu tố tạo nên sự khác biệt. Thực sự thì tôi đã từng không tin tưởng nhận định trên cho lắm. Nhưng một cuộc gặp gỡ tình cờ với hai nhà khoa học về nhận thức của đại học Washington, Tiến sĩ Mark McDaniel và Tiến sĩ Henry Roediger III đã thay đổi hoàn toàn suy nghĩ của tôi. Họ nhận tài trợ của bang và muốn thực hiện nghiên cứu trong lớp học của tôi, và tất nhiên là tôi đồng ý. Nghiên cứu bắt đầu từ lớp học của tôi, rồi ngày càng mở rộng hơn và trở thành một nghiên cứu xác thực và nghiêm ngặt được tiến hành qua nhiều khối lớp, trường học trong nhiều năm.

Nghiên cứu được thực hiện với hơn 1500 học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông. Mục đích của nghiên cứu là tìm ra phương pháp học tập hiệu quả nhất đối với học sinh trong lớp học. Đã có nhiều nghiên cứu được thực hiện trong các phòng nghiên cứu ở các trường đại học, nhưng đây là nghiên cứu đầu tiên được thực hiện trực

tiếp tại các lớp học. Kết quả chỉ ra rằng việc sử dụng các nguyên tắc đã được nghiên cứu của khoa học học tập - cụ thể là siêu nhận thức dựa trên phản hồi và một quy trình khác được gọi là truy xuất (retrieval) - đã làm cải thiện điểm số cá nhân lên từ một đến hai bậc, thường là thay đổi từ điểm C thành điểm A.

Những nguyên tắc về siêu nhận thức và truy xuất dựa trên phản hồi đã giúp việc dạy của tôi trở nên hiệu quả hơn rất nhiều so với suy nghĩ của chính tôi. Nói tóm lại, tôi bắt đầu hiểu tại sao học sinh của mình lại học (và nếu không học thì tại sao không).

Học cách học

Nhiều học sinh nói với tôi rằng các em dành nhiều giờ để học mà vẫn bị điểm kém. Lí do là gì? Học sinh thường không ôn tập những gì các em đã biết cũng như bỏ qua những bài tập khó. Tuy nhiên, có bằng chứng cho thấy việc phản hồi kịp thời và hiệu quả có tác dụng rất lớn đối với những học sinh đang gặp khó khăn. Phản hồi giúp học sinh phân biệt được những gì các em đã biết và chưa biết – siêu nhận thức.

Phần thứ hai trong chiến lược học tập của tôi dựa trên quy trình truy xuất (retrieval). Theo định nghĩa yêu thích của tôi về thuật ngữ này, khi nghĩ về việc học, chúng ta thường tập trung vào việc “nhồi” thông tin vào đầu học sinh. Quy trình truy xuất, theo một cách khác, lại tập trung vào việc thể hiện những thông tin mà học sinh đã biết ra ngoài. Có thể bạn cho rằng bạn biết mọi thứ về xã hội cổ đại Mesopotamian, nhưng chỉ khi bạn được yêu cầu giải thích lại những gì bạn biết thì bạn mới nhận ra những điều mà bạn còn chưa thực sự hiểu rõ ràng. Với nhiều học sinh, khoảnh khắc nhận ra những thiếu sót đó thường xảy ra khi các em thực hiện bài kiểm tra quan trọng. Và khi đó thì đã muộn!

Khi đã hiểu rõ hơn về nghiên cứu này, tôi mới nhận ra học sinh không tiếp thu được nhiều từ việc làm đi làm lại bài tập về nhà và bài kiểm

tra. Siêu nhận thức và truy xuất là những công cụ mạnh mẽ mà tôi cần đưa vào trong lớp học của mình. Hơn một thập kỷ trước, tôi bắt đầu áp dụng chúng vào các tiết dạy hàng ngày. Tôi dừng hẳn việc giao bài tập về nhà và thay vào đó cho các em làm những bài trắc nghiệm nhỏ: một bài tập mà học sinh không cần đầu tư quá nhiều. Tôi sẽ chọn ngẫu nhiên 5 nội dung đã học trong buổi trước và yêu cầu học sinh viết lại những gì mà các em nhớ được. Sau đó chúng tôi thảo luận và học sinh sẽ nhận được phản hồi ngay lập tức.

Những bài trắc nghiệm nhỏ này giúp học sinh xác định những gì các em đã biết và chưa biết. Phương pháp có thực sự hiệu quả? Nếu không, truy xuất cần phải được nghiên cứu thêm. Bằng cách này, tôi đã giảm được thời gian chấm bài tập của mình từ 2 giờ mỗi buổi tối xuống còn 15 phút phân tích các bài trắc nghiệm nhỏ. Từ đó, tôi phát hiện được những mảng kiến thức học sinh chưa học hoặc chưa nắm chắc để tập trung hơn vào chúng trong các buổi ôn tập.

Sau khi thấy được sự thành công của các bài trắc nghiệm đơn giản, tôi thích thú xem tôi có thể điều chỉnh những chiến lược dạy học mà mình đã sử dụng trở thành những công cụ mạnh mẽ như thế nào. Tôi bắt đầu sử dụng các nút bấm (clicker) để đưa ra những đánh giá không chính thức (informal assessments) và định kỳ (formative assessments). Tôi thường cho học sinh thực hiện một bài đánh giá nhanh trước khi bắt đầu bài học, một bài cách vài ngày sau bài học, và một bài trước khi kiểm tra tổng kết chương. Tôi muốn biết học sinh của mình ghi nhớ được những gì và nhớ đến khi nào.

Cụ thể hơn, tôi bắt đầu nhận thấy những thành tựu đáng kể với những học sinh có nhu cầu đặc biệt (Individualized Education Program) – một nhóm đặc thù trong lớp học của tôi, bao gồm cả những học sinh giống như Abby. Các em thường dành thời gian ngoài giờ học cùng giáo viên giáo dục đặc biệt, và tôi muốn biết liệu phương pháp học tập của mình có giúp các em nắm được bài

mới ngay trong lần đầu tiên hay không. Một số em cần nhận được hỗ trợ trong quá trình học tập như học thêm giờ hay ôn tập trước kiểm tra vẫn thực hiện đánh giá thường xuyên giống như những bạn học khác.

Vào một năm, khi tôi theo dõi kết quả của 14 học sinh có nhu cầu đặc biệt, tôi phát hiện ra rằng các em thực sự đã học và ghi nhớ các kiến thức. Ví dụ trong một bài học về Ai Cập, những em này đã có khoảng 39% thông tin trước khi bắt đầu bài học. Vài ngày sau, tỷ lệ trả lời chính xác trong bài kiểm tra của các em lên tới khoảng 70%. Tới bài đánh giá trước khi tổng kết chương, con số này chạm mốc 82%. Và với những học sinh có nhu cầu đặc biệt mà tôi dạy trong những năm sau, tôi cũng thu được kết quả tương tự. Đối với tôi, điều đó cho thấy rằng học sinh đã tận dụng thời gian hiệu quả cùng giáo viên để cải thiện kết quả học tập, đồng thời học cách đánh giá và ôn lại những gì mà các em chưa biết.

Việc thay đổi phương pháp, đồng thời áp dụng các nguyên tắc dựa trên nghiên cứu của khoa học học tập đã tác động mạnh mẽ đến việc lưu giữ thông tin của học sinh. Nó đã thay đổi hoàn toàn “sự nghiệp” học hành của các em. Trên thực tế, nghiên cứu mà tôi tham gia đã chỉ ra rằng mối quan hệ giữa sự hiểu biết của học sinh về việc học của bản thân với việc học thực tế của các em có tác động lớn và lâu dài đến thói quen, động cơ và cả việc học tập nói chung.

Trong những năm qua, điểm số những bài kiểm tra ngắn kia vẫn cứ tăng lên và sự tự tin được cải thiện. Nhiều học sinh của tôi đã chia sẻ rằng các em không còn cảm thấy bản thân là kẻ thất bại trong việc học nữa. Các em luôn nhớ về tôi như người đã góp phần giúp các em thành công; Về phần mình, tôi luôn cho rằng thành công có được hoàn toàn là công sức của các em. Học sinh của tôi đã học cách học – một kỹ năng mà các em khó có thể quên được.

Ban Biên tập Lộn xộn

Hoàng Anh Đức

Nguyễn Linh Chi

Đoàn Thị Phương Thảo | Cùng Học

Nguyễn Trần Ngọc Sơn | Cùng học

Huỳnh Thụy Nguyên Mai | Đại học Sư phạm TP. HCM

Phan Võ Lan Vi | Đại học Sư phạm TP. HCM

Nguyễn Minh Trang | EdLab Asia

Vũ Đức Hà | The Lyceum

Trịnh Minh Châu | Cùng học

Vũ Nguyễn Quang Duy | Cùng học

Logo | Hà Dũng Hiệp

Chế bản | Quách Anh

Liên hệ: bientap@day-hoc.org



CONSORTIUM for
NEW EDUCATION

Đầu & Lộn xộn

“Học để Dạy,
và Dạy để Học”