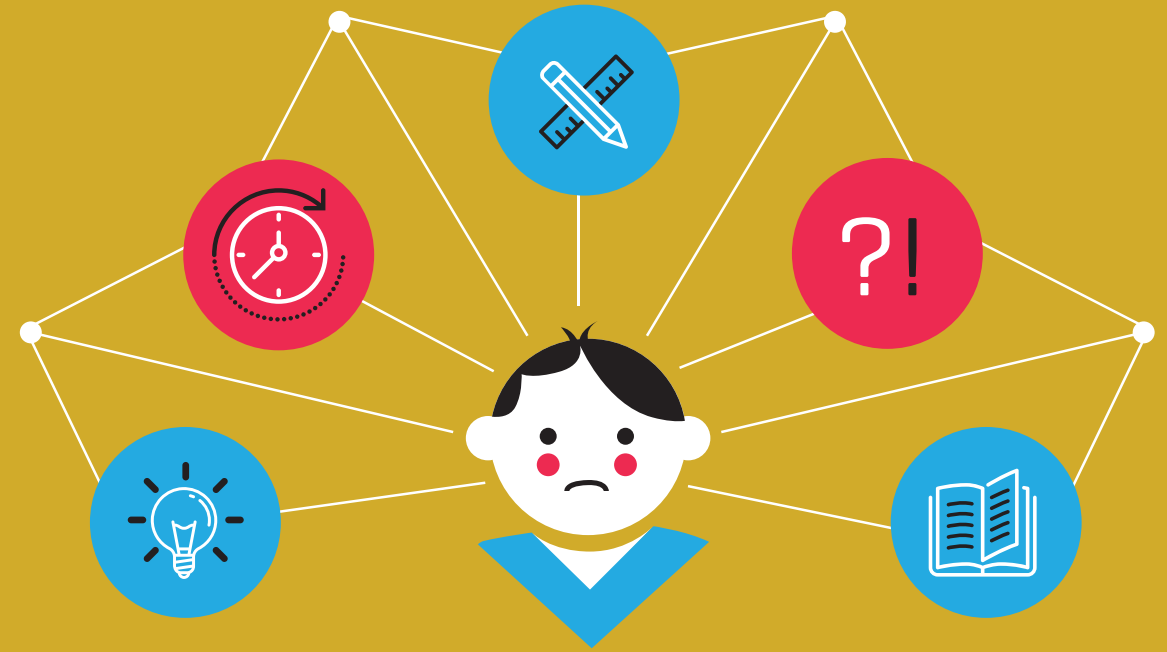




SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

TANULJUNK TANULNI!

A tanévnyitós versikék izgalomról, kíváncsiságról, örömteli várakozásról és tudásszomjról szólnak. De megesik néha, hogy a tanulással töltött idő nem öröm, hanem kínszenvedés, a reggeli készülődés pedig csupán az állandó szorongásról és a hasfájásról szól. Ilyenkor a gyermek–szülő kapcsolatot is felemésztheti a tanulás körüli harc. Miért nem tud megfelelni a gyermek az elvárásoknak minden igyekezete ellenére? Hogyan segíthetünk neki?



„Csak ülj le, és tanuld meg!”, „Jegyzeteld ki!”, „Olvasd át még egyszer!”, „Koncentrálj jobban!”, „Reggel kelj fel korábban, és ismételd át!” „Az esti órákat is szánd a tanulásra!” – záporoznak a különféle jó tanácsok, amikor valaki elakad a tanulási folyamatban. Előszóval ajánlgatjuk a számunkra bevált módszereket, pedig lehetséges, hogy mi egészen másképp dolgozzuk fel az információkat. Mindenki más és más módokon juthat el könnyebben a kitűzött célra. A tanulás pszichológiájával foglalkozó kutatók számos különböző felosztást alkottak meg az eltérő tanulási stílusok alapján, amelyek azt mutatják, hogy ha új információkkal találkozunk, akkor mely érzékszervi csatornákat használjuk szívesebben.

LÁTOM, HALLOM, ÉRZEM, TUDOM

A felosztások többsége megegyezik abban, hogy vannak vizuális tanulói típusok, akik szeretnek olvasva tanulni, számos grafikont, képet, ábrát és táblázatot használnak fel az új információ elsajátításához, és nagy segítségükre vannak a különböző jegyzetecnik vagy színes filcek a lényeg kiemelése során. Gyakran hallhatunk tőlük olyan mondatokat, hogy „Képből vagyok.”, „Világos.”

A második típusba az *auditív* tanulók tartoznak, akik leginkább hallás után szeretnek tanulni. Ők azok, akik a frontális oktatás abszolút nyerteseinek számítanak, mivel képesek arra, hogy a szóban elhangzott információkat megsűrjék, és az emlékezetükben elraktározzák. Nagy segítségükre lehetnek a tanuló-csoportok, hiszen így a társaiktól is hallhatják az elsajátítandó anyagot, illetve a különböző videók, hanganyagok, továbbá az, ha a kulcsszavakat kiemelik, és hangosan kimondják. Kedvenc szavuk járása: „Ez így jól hangzik.”

A harmadik típus a *kinesztetikus* stílus elnevezést kapta, ugyanis ők azok, akik mozgás közben tudják a leghatékonyabban elsajátítani

az új információkat, illetve szeretik megérteni a tananyagot azáltal, hogy végigmennek a lépéseken, és a saját tapasztalataikon keresztül szűrik meg, illetve raktározzák el a lényegét. Jelmondatuk ez lehetne: „Erre most ráéreztem.”

Mindnyájan az általunk preferált csatornán keresztül sajátítjuk el a leghatékonyabban a tanulnivalót, így jó, ha tisztába kerülünk azzal, hogy miként kell a tananyaghoz közelítenünk. Ugyanakkor nem érdemes csupán a kedvenc csatornákra fókuszálnunk, hívja fel a figyelmet *Christian Grüning*, az eredményes tanulás szakértője, akinek egy kiváló könyve is megjelent a témában. Ugyanis minél több csatornát bevonunk a tanulási folyamatba, annál több információt sikerül hosszútávra elraktározunk. Mivel a különböző modalitású ingerek az idegrendszerben eltérő helyeken tárolódnak, sokkal hatékonyabbá válik a felidézés a több helyen elraktározott információk esetében.

A TANULÁS MEGTANULÁSA SEM MINDIG EGYSZERŰ

Nemcsak azáltal fejleszthetjük a tanulási képességeinket, hogy különböző tanulási módszereket sajátítunk el, vagy bővítjük a már meglévő repertoárunkat, hanem fejleszthetjük közvetlenül azokat a képességeket is, amelyek hozzájárulnak a tananyag hatékonyabb elsajátításához. Előfordulhat, hogy egy-egy tanuló rossz eredményének hátterében a figyelem, a megértés, az emlékezet és a problémamegoldás funkciók nem megfelelő működése húzódik meg. Az ő esetükben nem elegendő csupán a tanulási módszereken változtatni, hanem először edzeni kell ezeket a területeket, hogy a későbbi tanulástechnikai fortélyok megfelelő talajon tudjanak meggyökerezni. Ennek érdekében érdemes különböző fejlesztő gyakorlatokat, játékokat bevetni, amelyek gyakorlásán keresztül fejlődnek ezek a képességek, így a tanulás is gördülékenyebben megy majd.

MI? KI? MIÉRT?

A kutatások szerint a „Mi? /Ki?” és a „Miért?” kérdések nagyban hozzájárulhatnak a sikeres tanuláshoz. Ezen az elven alapszik az ötlépcsős módszer is, amely szerint nem érdemes hússzor elolvasni az elsajátítandó anyagot, elegendő csupán háromszor megtenni ezt, amennyiben okosan tesszük a dolgunkat. A technika szerint úgy lehet egy hosszú szöveget eredményesen elsajátítani, ha első lépésben csupán átfutjuk a szöveget, hogy átfogó képet kapjunk róla. A második lépésben megfogalmazzuk, hogy milyen kérdésekre szeretnénk válaszokat kapni az adott szövegből. Ezt követően áttanulmányozzuk a szöveget olyan módon, hogy válaszokat kapjunk az előzőleg feltett kérdésekre. A negyedik lépésben a szöveg használata nélkül megválaszoljuk a kérdéseinket, majd az utolsó lépésben a szöveg segítségével ellenőrizzük a válaszainkat. Ez a technika hozzásegít, hogy megszerezzük az anyagot, kiemeljük a lényegét és a kulcsszavakat, aktívvá tegyük tudásunkat.

SZÜNETRŐL SZÜNETRE

Bizonyára mindnyájan megtapasztaltuk már, hogy egy fontos vizsgára készülve vagy egy nagyszabású munkahelyi projekten dolgozva folyton elterelődött a figyelmünk, kizöklentünk az adott tevékenységből, de rövid pihenő beiktatása után annyira sok idő kellett, hogy újra visszarázódjunk a hatékony munkavégzésbe, hogy az szinte minden energiánkat felemészítette, s így mindent kezdhetünk elölről. A tanulás pszichológiájával foglalkozó szakemberek ezt a jelenséget fűrészlapp-effektusnak nevezik, mivel a koncentrációnk a fűrészfogaikhoz hasonlóan egyszer fent, egyszer lent van, ami iszonyú energiákat emészt fel. Ezért érdemes a tanulás körülményeit alaposan megtervezni. A pszichológusok szerint a hatékony tanulás egyik kulcsa, hogy legyen egy olyan helyünk, amit csak erre a tevékenységre használunk, így agyunk

automatikusan tanulás üzemmódra kapcsol, és semmi nem zökkent ki ebből. Ezután vizsgáljuk meg, hogy valóban a leghasznosabb órákat töltjük-e a könyvek, füzetek felett görnyedve! A teljesítőképeség napszaki ingadozását érdemes egyénileg megfigyelni, mert bár van általános tendencia, nagyon különbözőek vagyunk aszerint, hogy kinél melyik órák alkalmasak leginkább a tanulásra.

AZ EMBEREK TÖBBSÉGÉNÉL REGGEL 8 ÉS 10 ÓRA KÖZÖTT, ILLETVE DÉLUTÁN 5 ÓRA KÖRNYÉKÉN A LEGJOBB A TELJESÍTMÉNY. DÉLUTÁN 2 ÉS 3 KÖZÖTT VAN EGY MÉLYPONT, MAJD 5 ÓRA UTÁN FOLYAMATOSAN CSÖKKEN A TELJESÍTŐKÉPESSÉG EGÉSZEN HAJNALI 2 ÉS 4 ÓRA KÖZÖTTIG.

Érdemes napirendet készíteni és a leginkább hasznos órákra tervezni a tanulást. Az sem lényegtelen, hogy mikor iktatunk be szüneteket. *Rückriem* és munkatársai négyféle szünettípust különböztetnek meg. A megszakítást igény szerint lehet alkalmazni, és nem jelent többet egyperces rövid lazításnál. Félóránként érdemes ötperces rövid szünetet beiktatni, 2 óra elteltével 15–20 perces szünetet, 4 óra tanulással töltött idő után pedig 1–2 óra szünetet. A fenti javaslatok inkább a már felnőtt vagy az egyetemista korosztályra vonatkoznak, hiszen a kétszer négy óra már egy dolgozó ember munkarendjének felel meg, amelyet a kicsi gyermekektől túlzás lenne elvárni. A felnőtteknek is szükségük van a félóránkénti szusszanásnyi szünetre, a gyerkőcöknek pedig annál inkább, hiszen életkori sajátosságaikból adódóan még ennél is kevesebb ideig köthető le a figyelmük, és sokkal több játékos, mozgásos pihenésre van szükségük ahhoz, hogy utána újból képesek legyenek a tanulásra figyelni. ♦