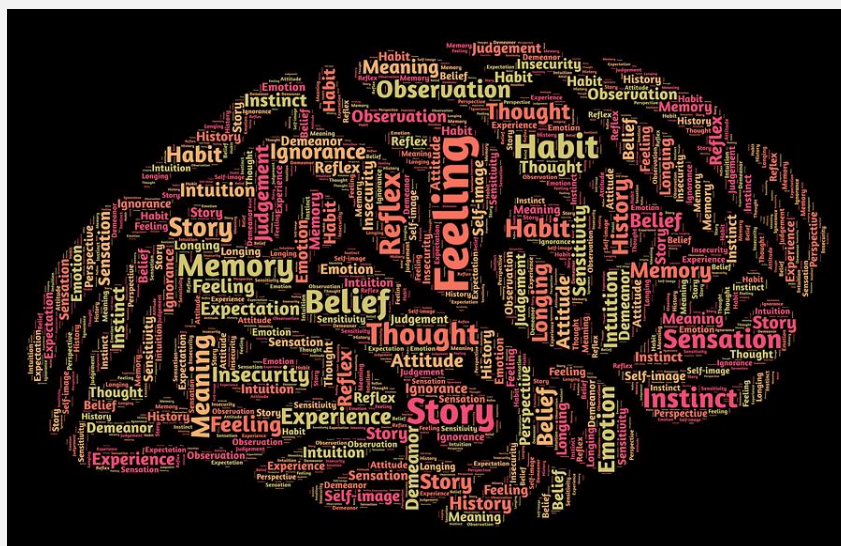


4.6 Lecke: Top tippek tanulási képességek fejlesztése terén



Tartalom:

Tanácsok a tanulási képességek fejlesztése terén 2

Könyvajánló, klikkajánló 7



¹ Tanácsok tanulási képességek

fejlesztése terén ²(Oroszlány Péter, 2003)

A tanácsokat a címsorok betűrendjének sorrendjében találod. Állítsd őket annak megfelelően sorrendbe, hogy melyeket érzed önmagad számára leginkább követendőnek!

Beszéd közben használd is az új szavakat!

Nem elég gyűjteni az új kifejezéseket, használni is kell őket, szóban és írásban egyaránt. Nem elég tehát, ha passzív szókincsedet gyarapítod az olvasással, beszéded választékossá csak úgy válhat, ha aktív szókincsedbe is beépíted őket. Törekedj a szakmailag is választékos önkifejezésre, gyakorold az új kifejezések integrálását mondataidban, beszámolóidban, kiselőadásaidban.

Dolgozz ki magadnak testreszabott rögzítési módszereket!

Minden ember egyedi, a hasonlóságok mellett különbözik is társaitól. Nem csak a testi és lelki tulajdonságokra igaz ez, hanem a tanulás és az emlékezés sajátosságaira is. Ezért

¹ Kép forrása: <https://pixabay.com/hu/>

² Forrás: Oroszlány Péter (2003). *Tanulásmódszertan*; Bővített kiadás középiskolásoknak; Budapest, Metódustan Kiadó.



érdemes kidolgozni a mély tudás megszerzésének egyéni módszereit. A tudás a megszerzett ismeretekből és a gondolkodásból épül fel, ezért az emlékezetnek óriási a jelentősége. Szent-Györgyi Albert híres mondása szerint az agy nem arra való, hogy mindenféle szecskával, tudástörmelékkel megtömjük, hanem arra, hogy gondolkodjunk vele. Az emlékezet, az átélés nélkül szerzett ismeret sokszor akadálya lehet új dolgok felidézésének. A tanulás legfontosabb kelléke a szellemi elevenség és a tettekézség. mondja a Nobel-díjas magyar tudós. Ez igaz, mint ahogy az is, hogy építkezni csak elemekből lehet, gondolkodni pedig csak a tudás tégláival. Ezért az emlékezetnek, a megszerzett tudás megőrzésének nagy a jelentősége. Szerepét akkor töltheti be a tanulás során, ha a tanultak nem válnak halott, üres adatokká, hanem építőelemekként használod őket.

Fogalmazd meg pontosan a problémát!

A problémák pontos megfogalmazása félig már a megoldásukat is kezünkbe adja – tartja a bölcs mondás. Ez igaz is, hiszen hiába keresünk, ha nem tudjuk, mi hiányzik. Ilyen hiányérzettel biztosan találkoztál már: csak a hiányt érzed, de nem tudod megfogalmazni mi az. Amikor mégiscsak rájössz, mindjárt világossá válik, merre kell elindulnod, hogy megtaláld a megoldást. *Valami nincs sehol* – fogalmaz a költő. A problémák észrevétele, a problémaérzékenység az alapja annak, hogy valami, ami nem megfelelő, megváltozzon. Ne sajnáld tehát az időt a töprengésre, közös gondolkodásra, ha úgy érzed, valami nincs rendben, de nem tudod mi az.



Igyekezz egyedül megbirkózni a feladataiddal!

Ne add fel könnyen, he nehézséget okozó problémába ütközöl! Ha azonnal segítségért kiáltasz, idő előtt lemondasz az önálló felfedezés semmihez nem hasonlítható öröméről. Persze időnként szükséges a segítség, hogy elmozdítson a holtpontról, mert amilyen nagy öröm a saját megoldás, olyan gyötrelmes, ha ez nem sikerül. A gondolkodás során ez a kettő szorosan együtt jár: gondolkodási kudarc és siker összetartozik. De valahányszor újból nekirugaszkodsz egy problémának, annyiszor van esélyed a sikerre, amely előbb-utóbb megérkezik. Ne légy hát türelmetlen magadhoz a problémák megoldásának keresése során! Ha belefáradtál, tedd félre, csinálj mást! Tudnod kell, hogy agyad kerekai ekkor is forognak, és lehet, hogy a megoldás téged is váratlanul lep majd meg.

Ne magolj, értsd meg!

Az egyik leggyakoribb tanulási hiba, az értelem nélküli tanulás. A tanuló nem mindig tehet róla: előfordulhat, hogy olyan ismereteket kell emlékezetébe vésni, amelyeket még nem ér fel ésszel. Ez megeshet, mert az egy csoportban tanuló diákok a szellemi érettség különböző fokain vannak: ami az egyiknek már könnyen megy, a másinak még nehezebben. A magoló tanulás egyik legnagyobb veszélye az, hogy szokásoddá válik, mert valljuk be, látszólag nagyon is sikeres lehet. Tanulási előmeneteledet az dönti el, hogy vissza tudod-e adni a tanultakat. A megértés nem mindig föltétele a jó jegynek. Hosszabb távon azonban a megértés nélküli megtanulás káros, mert hiszen a jófajta tanulás nem mellőzheti a gondolkodást. Előfordulhat tehát, hogy valamit megértés nélkül megtanulsz, de vigyázz, hogy ez ne váljon szokásoddá! Első reflexeddé a megértés iránti igényt alakítsd ki magadban. Kérdezz, vitakozz, üldözd tanárod megértési problémáiddal, míg el nem jutsz a megértés öröméig! Így hosszú távra maradandó ismeretek birtokába jutsz.

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



Vadássz az ismeretlen kifejezésekre!

A szókincs gyarapodása részben öntudatlan, természetes folyamat. A tanulás során az új kifejezések nehezítik a megértés, és ha átsiklasz rajtuk, nem is értheted meg teljesen a szöveget. Ezért olvasás közben mindig ellenőrizd, minden kifejezést ismersz, értesz-e. Vadássz ezekre a kifejezésekre, és járj utána jelentésüknek. Ha a szövegösszefüggéseiből nem derül ki pontosan jelentésük, homályos marad az értelmük. De magad is utánanézhetsz pontos tartalmuknak. Keresd és figyeld tehát az új szavakat. Válgé ez a figyelem szokásoddá!

Törekedj elfogulatlanságra!

A gondolkodás nem független az érdekektől és az érzelmektől. Számos gondolkodási hiba származik ebből, éppen a gondolkodási folyamatok öntudatlansága miatt. Alapvető becsületességi kérdés azonban, hogyha valaki világosan rámutat tévedésedre, legyél képes az elfogulatlanságra, saját érdekeid háttérbe szorítására, érzelmeid visszaszorítására. Ezen gondolkodási csapdák miatt mondhatjuk, hogy a gondolkodás jellemkérdés is. Annak van esélye a becsületes gondolkodásra, aki az igazsággal kötelezi el magát. Ez nehéz út, de egy-két lépést már fiatalon is megtehetsz rajta, ha tárgyilagosan próbálsz megvizsgálni, mennyi igazság van a tieddel ellenkező véleményekben! De törekedj elfogulatlanságra azokkal szemben is, akiket nagyra becsülsz és akikhez szoros érzelmi szálak fűznek!

Nézz a dolgok mögé, keresd az okokat!

Nyugodtan mondhatjuk, hogy emberi öntudat az első *miért?* kérdéssel kezdődött, ha volt ilyen pillanat az emberiség történetében. A kisgyerek életében hároméves kor körül



kezdődik a miért-korszak, és jó esetben el is tart az élet végéig, bár a kérdés hevesége életkori szakaszonként más és más. A serdülőkorban és ifjúkorban előtérbe kerül a jelenségek mögötti okok keresése: *Miért nő a fű, hogyha majd leszárad? Miért szárad le, hogyha újra nő?* – fogalmazza meg Babits ezt az életérzést. Helyes és jogos, ha kíváncsi vagy, ha mindent tudni szeretnél, ha *éhezed és szomjúhozod az igazságot*, ahogy a Bibliában olvashatod. Az ok-okozati összefüggések, a kauzalitás az emberi gondolkodás és az emberi kultúra alapja, hajtóereje. Jól jársz, ha az iskolai tanulásban, a tantárgyakba szorított kultúra átvétele közben is érvényesíted a válaszok szenvedélyes keresését.

Készítsd elő a tudatalatti gondolkodást!



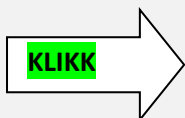
Gondolkodásunknak csak a kisebbik része tudatos: a fejtörés, a töprengés, a meditálás szándékos erőfeszítés azért, hogy adott kérdésekben megoldásokhoz jussunk. Életünk nagyobb részt mégis tudattalan gondolkodásunk alapján működik: tapasztalataink és a megtanult gondolkodási sémák önálló életet élnek bennünk, ugyanúgy működnek, mint vegetatív szerveink, szív működésünk, légzésünk, emésztésünk, kiválasztásunk. Ezek tudattalan működésére mindig számíthatunk. Így van ez a gondolkodásunk esetében is, sőt, az öntudatlan gondolkodási folyamatokat ösztönözhetjük azzal, hogy egy-egy kérdéssel, problémával intenzíven foglalkozunk, szenvedélyesen keressük a megoldást. A spontán és hirtelen bepattanó megoldásokat, felismeréseket nevezzük megérzéseknek, intuíciónak. De legyünk tudatában annak, hogy előzménye mindig szellemi aktivitásunk.



Könyvajánló:

- Czigler István (2005). A figyelem pszichológiája. Debrecen, KLTE Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék.
- Digitális Nemzedék Konferencia (2012). Tanulmánykötet
- Henry Lorayne (1999). A gondolat ereje. Budapest, Bagolyvár Kiadó
- Mező Ferenc (2004). A tanulás stratégiája. Debrecen, Pedellus Novitas Kft.
- Metzsig W. és Schuster M. (2003). Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei. Budapest, Medicina.
- Oroszlány Péter (2015). *Tanulásmódszertan*; Bővített kiadás középiskolásoknak; Budapest, Metódustan Kiadó.

Klikkajánló:



„A tanulás tanulása: Hatékony mentális eszközök, melyek segítenek megbirkózni a nehéz tantárgyakkal” Coursera on-line kurzus, ingyenesen és magyarul elérhető az alábbi linken:

https://www.coursera.org/learn/a-tanulas-tanulasa?fbclid=IwAR10IBTHMol8Q2NASrafL8RYeEkuIJ9YAzcVy9la-ovRTX_YYk-bqj3Uzrk

www.kognitivprofil.hu

www.diszlexia.hu

<https://megoldasmuhely.hu/kedvenc-mindfulness-gyakorlatok/>

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

<https://www.youtube.com/watch?v=acQS2Fef8tU>

www.forestapp.cc

www.stayfocusd.com

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE