

## Tanulási technikák a mindennapokban

Az „Út a sikeres karrierépítéshez” című előadássorozat második alkalommal Bíró Zsolt tanácsadó szakpszichológust, a Pszichológiai Intézet Pedagógiai Pszichológia Tanszékének tanársegédjét hallhattuk, aki a tanulási technikákról adott elő.

A tanulás hátterét vizsgálva megtudtuk, hogy az oktatás sikeressége több tényezőtől is függ: attól, hogyan tudjuk felkelteni valakinek a tanulási kedvét, hogy mennyire tudjuk erősíteni az önbizalmát, és hogy milyen tanulási stratégiákat alkalmazunk.

A PISA-eredmények szerint a 16-18 év közöttiek 25 százaléka funkcionális analfabéta, amely igen elkeserítő adat. No, de kinek a feladata megtanítani a gyereket tanulni? Az iskolának? A családnak?

A családi minta mindenképpen fontos, például sokat számít, ha a családtagok rendszeresen beszélgetnek egy adott témáról. Az anyag szó szerinti felmondása kb. az általános iskolás évek végéig megfelelő módszer, utána már kevésnek bizonyul. Ezután meg kell tanulni önállóan tanulni – és gondolkodni is! Fontos a felelősségvállalás kialakítása a tanulóban.

A tanulási zavarokkal rendelkező diákoknál tipikus személyiségjegyek is megtalálhatóak: gyakran nem túl jók a társas képességeik, érzelmileg kiegyensúlyozatlanok, szoronganak, és éppen ezért nincsen megfelelő megküzdési stratégiáik.

Megtudtuk, hogy a középiskolai évek alatt napi két órát érdemes tanulással tölteni, és az elvárás, hogy a tanulás végén többet tudjunk – ez a motivált diákokra jellemző. Megismertünk néhány aktivitásra épülő tanulási módszert: a kooperatív tanulásszervezést, a projektoktatást, az egyéni differenciálást és a kritikai gondolkodás fejlesztését. Az indirekt tanulásfejlesztéshez tartozik az alapkészségek fejlesztése, mint a figyelem, az emlékezet, a gondolkodás, a szókincs, az olvasás és az írás. Emellett igen fontos a megfelelő tanulási környezet kialakítása. Megtudunk néhány részletet az emlékezetfejlesztés módszereiről, majd a figyelemről esett szó, hiszen a szándékos és a spontán figyelem egyaránt fontos a tanulási folyamatokban.

Tanulásfejlesztéskor érdemes hatékony tanulási szokásokat kialakítani: az optimális körülmények sokat segítenek. Jó, ha az időt is tervezzük: célszerű, ha mindig ugyanabban az időben tanulunk.

Ezután több eredményes módszert is bemutatott az előadó. A délelőtti anyag délutáni ismétlése például igen hatékony, ilyenkor jól rögzülhet az információ, de az, hogy valaki a nehezebb vagy a könnyebb anyagrésszel kezdi a tanulást, személyiségfüggő. Érdemes a hasonló tárgyakat nem egymás után tanulni, és ismételni 2-5-ször célszerű. A mérések szerint 20-30 percig tudunk intenzíven valamire figyelni, 2 óra tanulás után pedig már elfáradunk. Ekkor mindenképp tartsunk szünetet, pihenjünk!

A tanulási stratégiák Weinstein elmélete szerint lehetnek ismétlők, feldolgozók, szervezők, megértésre törekvők és affektívek. Ezután megismertük a PQRS-módszert, mely szerint a tanulásnak öt lépcsője van: az előzetes áttekintés, a kérdések alkotása, az elolvasás, az önellenőrzés és az ismétlő áttekintés. Eszerint a jó kérdés irányítja a figyelmünket, ezért fontos. Ne akarjunk egyszerre túl sokat ismételni, a lefekvés előtti ismétlés viszont nagyon hatékony lehet.

Végül megtudtuk, hogy a személyiség erősen befolyásolja a tanulási készséget. Aki tud várni, annak nagyobb az önszabályozási készsége, kitartóbb, nagyobb erőfeszítéseket képes tenni egy hosszabb távú célért. Ez pedig a tanulási folyamatát is nagyban elősegíti.

Pogány Emese