

HATÉKONY TANULÁSI MÓDSZEREK

FORRÁS: [HTTPS://MERSZ.HU/BLOG/HATEKONY-TANULASI-MODSZEREK-TOP-10-LISTA/](https://mersiz.hu/blog/hatekony-tanulasi-modszerek-top-10-lista/)

Legegyszerűbben megfogalmazva: a tanulás eredménye maga a tudás. Szerencsére sok jó módja van annak, hogy elérjük ezt a kívánt állapotot!

1. SZIGORÚ ÜTEMTERV ÉS KÖVETKEZETESSÉG

Azt mondják, **ahhoz, hogy meg tudj enni egy elefántot, először fel kell szeletelned – vagyis ahhoz, hogy megoldhass egy problémát, érdemes apróbb, könnyebben megfogható részekre bontanod.**

Nézz szembe a démonjaiddal, és összegezd, mi mindent kell megtanulnod, elolvasnod vagy megírnod. Ha ez megvan, oszd fel a listát a rendelkezésedre álló idővel arányosan, az ütemtervedben pedig **hagyj helyet az étkezéseknek, pihenésnek, sportnak is.**

A nehezebb feladatokat sorold előre a tágabb ütemtervben és az adott napon is, így hamar túl leszel a legrosszabb részeken. Légy következetes, és tartsd be a napirendet, hogy biztosan ne csússz meg a tanulnivalóval!

2. TISZTA JEGYZET, RENDES TANULÓSAROK

Nagyon sok múlik **a megfelelő körülmények megteremtésén** is. Akár otthon, akár a könyvtárban vagy egy kávézóban szeretsz inkább tanulni, **mindig törekedj az állandóságra.** Ha ugyanolyan körülmények fogadnak mindennap, könnyebben belerázódsz a tanulási rutinodba.

Lehetőleg egy **világos, csendes sarkot válassz**, ahol a minimálisra vehető a zavaró ingerek száma. Mindig vigyél magaddal mindent, amire csak szükséged lehet: írószerek, radír, hegyező, füzet, post-itek, tankönyv, számológép stb. Gondoskodj arról is, hogy legyen nálad elég innivaló, hiszen **a kellő hidratáltság elengedhetetlen a megfelelő agyműködéshez.** A legjobb, ha néhány müzliszelet vagy egy doboz keksz is lapul a táskád alján, így akkor sem kell majd leállnod, ha esetleg megéheznél.

3. MEMORITER A TUDÁS ANYJA

Bár magolni, azaz szó szerint megjegyezni dolgokat szinte senki nem szeret, a pszichológusok szerint **a különböző memorizáló módszerek** (mint az ismételtetés vagy a hangos „felmondása” a tudnivalóknak) **sikeres stratégiát nyújtanak** a konkrét információk elsajátításában.

Manipuláld a tananyagot kedved szerint: írd le vagy olvasd el többször hangosan, ha pedig lehetőséged van rá, használj vagy akár készíts saját audió- vagy videóanyagot! Használd ki az üresjáratokat, és üres perceidben – mint például közlekedés, zuhanyzás vagy bevásárlás közben – **gyakorold folyamatosan a tanultakat** a könnyebb előhívhatóság érdekében. Egyes vizsgálatok szerint ezekkel a technikákkal akár négyszer annyi (!) tényanyagot is képesek lehetünk elraktározni, mintha nem alkalmaznánk ilyen módszereket.

4. VIZUÁLIS TANULÁSI TECHNIKÁK

Ha valamit meg szeretnél tanulni, érdemes **minél több csatornán keresztül** az agyadba juttatnod az információt. Például ahogy olvasol, intellektuálisan feldolgozod az anyagot, ha pedig mindezt hangosan és értelmezve teszed, az auditív csatornát is kipipálhatod. Ezután jöhetnek **a tanulásmódszertan nehézbombázói, vagyis a vizuális tanulási technikák!**

Írd az azonos kategóriájú dolgokat mindig ugyanolyan színnel, vagy használj olyan fejlett technikákat, mint a gondolattérkép; **a vizuális módszerek segíteni fognak abban, hogy a tudásod rendszerezett és különösebb nehézségek nélkül felidézhető legyen.** Tartózkodj viszont attól, hogy kihúzófilccel a teljes anyagot kipingáld a füzetedben – ha mindent kiemelsz, a jegyzeteid átláthatatlanokká és voltaképp haszontalanokká válnak majd. Tartsd magad ahhoz az ökölszabályhoz, hogy **egy oldal maximum 15%-át emeled ki**, így biztosan nem esel majd túlzásba!

5. A KEVESEBB TÖBB

Itt egy szokatlan tanács: tarts szünetet! A tanulási folyamat megtervezésénél kevesen gondolnak arra, hogy **hosszabb-rövidebb pihenőszakaszokat is bele kellene szuszakolni a napirendbe.** Abban, hogy az agy mennyi információt tud egyszerre befogadni, vannak egyéni különbségek, de az közös, hogy valahol mindenképpen van egy határ, ha pedig ezt elérjük, kimerültség és drasztikus teljesítményromlás jelentkezhet.

Alkalmazd itt is a „kevesebbet többször” alapelvet, és hagyd kisebb szüneteket a különböző anyagrészek között. Netezz egy keveset, sétálj körbe a szobádban, vagy hallgasd meg a kedvenc számod, és ugrabugrálj rá egy kicsit – a lényeg, hogy **húsz-huszonöt perc erős, zavartalan koncentráció után törd meg a rutint, és ereszd ki a gőzt.** Az ilyen mini-katarzisek lehetővé teszik majd, hogy ismét megújult erővel tudj koncentrálni a következő tanulós szakaszban.

6. A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

Ha az ember végre megtalál egy olyan tanulási módszert, ami eredményesen működik neki, hajlamos túlzottan ragaszkodni hozzá, mígnem azon kapja magát, hogy már minden helyzetet azzal az egy adott technikával próbál megoldani. Pedig **a**

különböző tantárgyak gyakran különböző tanulási módszereket kívánnak meg tőlünk, így minél többet ismersz, annál nagyobb eséllyel érzel majd rá, mikor melyiket érdemes használnod.

Ha az embernek csak egy kalapácsa van, hajlamos minden problémát szögnek nézni – te ne ess ebbe a hibába, és töltsd meg a szerszámkészletedet jól működő, változatos és hatékony tanulási technikákkal!

7. ELLENŐRZÉS A TUDÁS ANYJA

Ahhoz, hogy megállapíthasd, felkészültél-e a számonkérésre, **muszáj folyamatosan ellenőrizned a tudásod**. Ne próbáld becsapni magad úgy, hogy fél szemmel a füzetbe pislogva megállapítod: „Ó, igen, tudom én, pont ezt akartam mondani!”, mert csúnya koppanás lehet a vége.

Az ellenőrzést számos módon megteheted: **készíts ellenőrző szókétyákat, tegyél fel magadnak kifejtős kérdéseket, vagy foglald össze a tanultakat a saját szavaiddal**. Az egyik leghatékonyabb módszer az, ha együtt tanulsz valakivel, vagy legalábbis **megkéred egy barátod, hogy kérdezzen ki**. Így olyan hiányosságok is felszínre kerülhetnek, amikre egyébként már csak élesben derült volna fény, de így még van lehetőség bepótolni őket.

8. ALVÁSSAL A SIKERES VIZSGÁKÉRT

Ismered azt a mondást, hogy Rómát sem egy nap alatt építették? Nos, sajnos ugyanez igaz a római jog vagy bármilyen más, kemény tananyag megtanulására is. Szinte lehetetlen, vagy legalábbis **nagyon nehéz egy teljes szemeszternyi anyagot egyetlen éjszaka alatt magadévá tenni**. Ha a vizsga még sikerülne is, biztos lehetsz abban, hogy **a tudásod nem lesz hosszú távú**, ezért pedig nem igazán érdemes kikészítened magad.

Ha csak teheted, **a vizsga előtt próbálj meg pihenni**, így esélyt adsz annak, hogy a napközben elsajátított tananyag mélyebben is bevésoódhessen. Ne higgy a régi babonáknak, és semmiképp se tegyél könyvet a párnád alá – egyrészt nem hatékony, másrészt pedig rettenetesen kényelmetlen. Inkább **aludj egy jót, így legalább karikás szemek és zúgó fej nélkül tudsz majd szembenézni a rád váró kihívásokkal!**

9. NE VÁRD, HOGY MÁS MOTIVÁLJON

Gondolj úgy magadra, mint egy profi sportolóra, a vizsgádra pedig mint olimpiai megmérettetésre. A sportolót sem kell noszogatni reggelente, hogy edzésre menjen, hiszen pontosan tudja, hogy **a következetesség elengedhetetlen a sikerhez**, ezért akkor is elvégzi a feladatait, amikor semmi kedve nincs hozzá.

Te sem várhatsz arra, hogy valaki kézen fog, és barátságosan végigkísér az ötösig vezető úton. **Egyedül kell megtalálnod azokat a módszereket, amikkel motiválni tudod magad.** Légy a saját magad edzője! Oké, szotyit nem kell köpködnöd, de értékeld ferdítések nélkül a teljesítményed, és fektess hangsúlyt arra is, hogy **megjutalmazd magad, amikor valamit jól csináltál!**

10. NE VESZÍTSD SZEM ELŐL A CÉLJAIT!

Ahhoz, hogy végig tudd csinálni a szorgalmi időszakot és a vizsgákat, mindenképpen tiszta, jól átgondolt célokra van szükséged.

Te sem csak azért tanulsz, hogy meglegyen a következő kettő, ugye? Gondold át, hogy pontosan mit szeretnél elérni, és miért lesz neked jó, ha elvégzed ezt az iskolát. Írj le pár sort, vagy akár rajzolj egy komplett képet a jövőbeni énedről, akivé annak segítségével váltál, amit most meg kell tanulnod.

Tűzd ki ezt a papírt valahová, ahol gyakran láthatod, így sosem téveszted majd szem elől a célt, ez pedig segít kontextusba helyezni a dolgokat. **Ha tudod, miért dolgozol, könnyebben elérheted az álmaidat!**

A HATÉKONY TANULÁS A SIKERES VIZSGÁK KULCSA

Ha alaposan megtervezed a vizsgaidőszakodat, és nem csak úgy sodródsz (vagy fulladozol) a tanulnivalókban, egészségesebben és valószínűleg sikerebben veszed majd az akadályokat. **Igyekezz hatékonyan beosztani az idődet és fedezz fel új tanulási módszereket; ismételd, amit már megtanultál, és ellenőrizd magad, hogy tényleg megfelelően rögzültek-e a tudnivalók.** A tanulásmódszertan eszköztárad fejlesztésébe fektetett idő mindenképp kifizetődik majd, hiszen, ha megfogadod a tanácsainkat, kipihentebben és felkészültebben ülhetsz be vizsgázni, mint bármikor korábban.

Végül, de nem utolsósorban arra is oda kell figyelned, hogy elfogadd: nem minden nap ugyanolyan, és olykor bizony nehézségekbe fogsz ütközni a tanulás során. **Próbálj meg erőt meríteni abból, hogy ebben az időszakban mindenki ugyanezekkel a kihívásokkal néz szembe.** Ha kialvatlannak tűnő, zombiként ténfergő sorstársakra bukkansz a kampuszon, válts velük egy-egy kedves pillantást és biztató mosolyt. Kitartás, hamarosan túl leszel rajta!