

Tanulás módszertan

Forrás: Híres Norbert -[Önfejlesztés](#)

A tanulási technikák olyan stratégiák, módszerek, és trükkök, amelyeket arra használunk, hogy különböző képességeket és tudást sajátítsunk el a lehető leghatékonyabb módon. Ezek a módszerek képesek segíteni nem csak a vágyott tudáshalmaz megértésében, de annak feldolgozásában és hosszú távú memóriánkba való átültetésében is.

A különböző tanulási módszerek magukban foglalnak a szigorúan vett tanuláson túli tevékenységeket is: a jegyzetelést, információk rendezését, önmagad tesztelését és szituációs gyakorlatokat is. Ezeket a technikákat használhatod vizsgákra való felkészüléshez, de számodra fontos ismeretek, karriered szempontjából hasznos képességek elsajátításánál is.

A tanulási technikák célja, hogy hatékonyabbá tegyék a tanulás folyamatát és segítsenek minél több információt, minél rövidebb idő alatt feldolgozni. Ugyanakkor a tanulás **egyénfüggő**. Mindenkit más motivál és más módszer működik neki.

- **A tudásmegtartás maximalizálása:** A magolással ellentétben hatékony tanulás után nem felejtet el a megtanultakat. A tanulási technikák segítenek felidézni és a hosszú távú memóriádba szuszakolni a legfontosabb részleteket.
- **Jobb tanulmányi eredmények:** Két forgatókönyvre emlékszem, amikor az egyetemi vizsgákra gondolok: vagy nem volt időm kellően felkészülni, vagy hiába tanultam bármennyit, a teljesítményem elmaradt a várakozásoktól. A tanulási technikák segítenek jobban és gyorsabban tanulni.
- **Jobb problémamegoldó képesség:** Ha gyorsabban tanulsz, gyorsabban leszel képes menet közben összelegózni a hiányzó információkat, amelyek egy probléma megoldásához szükségesek.
- **Hatékonyág:** A tanulási technikák segítik bonyolult fogalmak rövidebb idő alatt történő elsajátítását. A fennmaradó időt pedig tölthetjük macskás videók nézésével.

Ezek alapján három fő tanulási stílust különböztetünk meg:

- **Vizuális stílus:** A vizuális stílusú tanulók a látható tanulási segédanyagokat részesítik előnyben. Diagrammok, gráfok, infografikák, videók és írott szövegek segítik legjobban hatékony tanulásukat.

- **Auditív stílus:** Az auditív stílusú tanulók hallgatás után tanulnak a leghatékonyabban. Előadások hallgatása, kerekasztalbeszélgetések, podcastok az auditív stílusú tanulók kedvenc forrásai.
- **Kinesztetikus stílus:** A mozgásra épülő tanulást előnyben részesítők szívesen bepiszkolják a kezüket tanulás közben. Különböző kísérletek végzése, a megtanultak való életben való használata, szituációs játékok képezik a kinesztetikusok fegyvertárát (Az ábrán jelöltem egy negyedik stílust, az olvasás-írás során tanulót is, ami a vizuális és kinesztetikus metszete lehetne).