



# Tartalomjegyzék

<i>Előszó</i>	9
<i>Bevezető</i>	11
<b>Csak beszélj!</b>	13
Amit minden szülőnek és nevelőnek tudnia kell(ene)	15
<b>A Lépéselőny® módszer</b>	29
Bevezető a módszerhez	31
Az agyféltekék	35
Az információfeldolgozás	46
Vág�ak, célok, tervezek	52
A komfortzóna	57
A lazítás	65
A pozitív gondolkodás	75
A képzelet	83
Az elmetérképezés	87
A frissesség	94
A tanulási szokások	114
<i>Elköszönés</i>	142
<i>Mellékletek</i>	143



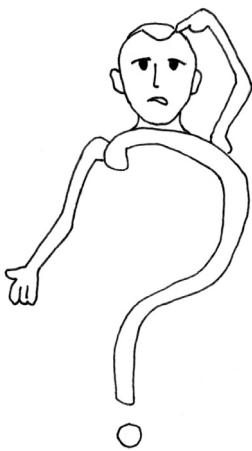
## Bevezető a módszerhez

Ahogy korábban is volt szó róla, a gyerekünk szemében a hitelesség elsőrendű! A gyerek sohasem azt hiszi el, amit mondunk neki, hanem azt, amit és ahogyan cselekszünk. Éppen ezért kevés lesz, ha nögatjuk a tanulásra, de mi magunk sohasem olvasunk, memorizálunk, jegyzetelünk, beszélgetünk a tapasztalatainkról, vagyis tanulunk. Még hiteltelenebbek leszünk a gyerek szemében, ha tanulásra buzdítjuk, de abban, hogy ezt miként tegye, már nem tudunk segíteni neki. Pedig mi vagyunk a szülei, tölünk várja a segítséget az élet minden egyes területén, miért pont a tanulással lenne ez másképp?

Egyszóval, ha ismerünk tanulási praktikákat, az mindenkinél jó, nekünk, szülőknek azért, mert magunk is képesek vagyunk fejlődni, a gyereknek azért, mert a fejlődésében tudjuk segíteni, és ezzel még közös programot is csinálunk.

Itt is fontos hangsúlyoznom: a tanulás a gyerek dolga, nem a szülőé! Ha eszközöket, vagyis tanulási technikákat adunk a kezébe, azzal képessé tesszük arra, hogy elvégezze a feladatát, és ezzel könnyebben halad a saját fejlődése útján úgy, hogy még élvezi is. Ha a technikákat nem megmutatjuk neki, hanem helyette használjuk, azzal épp az ellenkezőjét érjük el!

Igaz, sokszor rossz látni, hogy a gyerek szenved a tanulással, ezért hajlamosak vagyunk azt mondani, hogy „na jó, majd én lejegyzetem az elmetérképezés segítségével az anyagot, te meg csak memorizáld, és akkor gyorsabban végzünk”. Hát... nem vagyok ebben biztos. Mire elkészülök a jegyzettel, aztán



ő nekilát megtanulni, mire sikerül valamilyen szinten memorizálni, addig nagyon sok idő telik el. Abban viszont biztos vagyok, hogy a megértési szintje alacsony marad, mert a jegyzet nem az Ő megértését tükrözi. Jobban járunk tehát, ha megmutatjuk neki, hogy mi az az elmetérképezés, tanácsokat adunk neki hozzá, és készítse el Ő! Amíg készíti, addig is memorizálja, hiszen az egész tudásanyag rajta keresztül halad, azt megértve találja ki, hogy mit minden

színnel vet a papírra, hogyan helyezi el, miként használja a fantáziáját, a kreativitását, a képzeletét vagy a játékosságát, a humorát. Élvezetes lesz tehát a jegyzet elkészítése, a memorizálás pedig már csak egy könnyed ismétlés lesz! (Az elmetérképes jegyzetelésről később részletesen írok.)

Persze, akire már ráaggatták a „szülő” címkét, az épp ebben a pillanatban vált élő kérdőjellé, olvasva kissé idealista soraimat. Jogs a kérdés: Hogyan vegyem rá? Ha a gyerek behúzza a kéziféket, akkor hiába beszélek neki!

Két fontos válaszom van:

Adjunk a kezébe eszközöt.

Adjuk neki a lehető legtöbb pozitív visszajelzést!

Ne feledjük: mi már megszereztünk sok tapasztalatot, amit a gyerekünk még nem. Így hiába tudjuk, mi volna a helyes, a gyerek még természetes módon kételkedik ebben, és próbál-gatja a világot, ami a szemünkben engedetlenségnek, konok-



ságnak tűnhet. Még ha nehéz is megértenünk, felesleges harcolni vele, mert az csak igazolja számára, hogy a világ nem engedi kibontakozni. Mutassunk meg neki néhány lehetőséget a hatékonyabb tanulásra, aztán bízzuk rá a döntést, hogy használja-e, és ha igen, mikor. Viszont ha hatékonyan használja, ne habozzunk jelezni neki, milyen jó munkát végzett, illetve rámutatni, hogy az az eredmény, amit ezáltal elérte, könnyebbé tette az életét.

A könyv további részében a Lépéselőny® nevű tanulási stratégiát mutatom meg, és azt, hogy miként tudjuk az egyes elemeit beépíteni a gyerek tanulási módszerei közé.

Minden egyes fejezetben először leírom, hogy mi a lényege, miért hasznos a minden nap tanulásban, azután javaslatot teszek, miként mutassuk meg a gyerkőcnek, hogyan gyakoroltassuk vele, milyen gyakori hibákba ütközhetünk, és hogyan adjunk neki pozitív visszajelzéseket. Gyakran korcsoportokra fogom bontani a tanácsaimat, hiszen másként kell segítenünk neki, ha 3. osztályos, és másként, ha 12. osztályba jár.

Három korcsoportot különböztetünk meg a tanfolyamainkon is. Az első csoportba a 3–4. osztályos gyerekek tartoznak, ugyanis ez az a pillanat, amikor kezdenek eltávolodni az óvodában megtapasztalt hatékony tanulástól, és apránként átveszi az uralmat a racionalitás, ami sajnos, nincs túl jó barátságban a kreativitással. A második korcsoportba az 5–7. osztályos gyerekek tartoznak, akik már megtapasztalták azt a váltást, ami általában az 5. osztály körül történik, és a



tananyagok nehezedésében látszik leginkább. A harmadik csapat pedig a kamaszkor izgalmas világa, vagyis a 8–12. osztályba járó gyerekek, akik segítséget várnak akkor, amikor már a jövő a tét.

Mielőtt azonban a módszer egyes elemeit boncolgatnánk, nézzük meg, melyek az alapjai!



## Az agyféltekék

Meggyőződésem, hogy az agunk éppen ugyanolyan gyerekkorunkban, mint felnőttként. Szerkezetét, működési elvét tekintve nem – vagy nem túl sokat – változik, a legfőbb változás benne nem más, mint az, *ahogyan* használjuk. Amikor tréningeket tartok gyerekeknek, gyakran elmondom, hogy Albert Einstein vagy Szentgyörgyi Albert agya is ugyanolyan szerkezetű volt, mint bármelyikünké, a különbség „csak” annyi volt, *ahogyan* használták.

Úgy gondolom, hogy a hatékony tanulás alapötöntével születünk, aztán *ahogyan* magunkra szedünk – néha erőltetünk – módszereket, meggyőződéseket, sztereotípiákat, úgy változik az agunk használati módja is, és néha valóságnak véljük azt, hogy „az én agyam már nem úgy működik, mint régen!” – holott az igazság az, hogy *nem úgy használom*, ahogy régen.

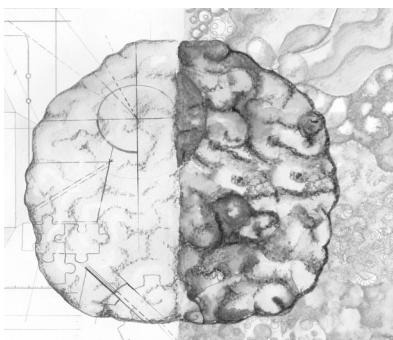
Amikor a gyerekünk megszületik, egy törékeny, tehetetlen csecsemő, aki nélkülünk nem volna képes életben maradni, de hamar eljön az idő, amikor azt látjuk, hogy figyel, gondolkodik, manipulálni akarja a külvilágot, vagyis tanul – a szó szoros értelmében. Aztán azt tapasztaljuk, hogy egyre okosabb, egyre fogékonyabb, egyre többet ért meg a világból, hirtelen járni kezd, és nekiindul a felfedezőutaknak, egyszer csak beszélni kezd, a szókincse hihetetlen ütemben bővül, döbbenetes mennyiségű információt kezd napról napra használni, és állandoan kérdez, kérdez, kérdez!



Hatóvész korára igazi zseni, aki fantasztikus mennyiségű tudást halmozott fel, és izgalommal, boldogan várja az iskolát, ahol folytathatja élete legfontosabb tevékenységét, a tanulást. Itt azonban történik valami, ami mindannyiunkra erőteljes hatást gyakorol. Más képp KELL használni az agyunkat. Más képp, mint ahogyan eddig, más képp, mint amilyen tanulási ösztönnel megszülethetünk. És hogy ez a *más képp* milyen eredményre vezet... Nos, az kiszámíthatatlan. Vagy mégsem?

Alapvetően minden attól függ, mennyire távolodunk el az agyunk velünk született működésétől, és mennyire találjuk meg a saját utunkat ebben.

Itt az ideje megvizsgálni, hogyan is működik ez a velünk született agy!



lágból érkező információkat komolyan.

Ezzel szemben a jobb agyfélteke már inkább a belső, lelki világért felelős – nem érdekli a logika, ő alkotni szeretne, kreatívan, játékosan, humorosan.

Kezdjük azzal a leegyszerűsített bölcsészettudományi megközelítéssel, hogy van két agyféltekénk: bal és jobb. Mindkettő más-más feladatot lát el, ennek megfelelően másként is látják a világot.

A bal agyfélteke józan, megfontolt, precíz, ő a külvilág értékeli, elemzi, logikusan,



Mivel a bal agyfélteke logikusan, logikai rendszerek mentén gondolkodik, elsősorban ő üzemelteti az olyan logikusan működő rendszereket, mint az olvasás, az írás vagy a beszéd. A beszéd, vagyis a verbális kommunikáció nagyon is logikus rendszer, hiszen a gondolatainkat hangok formájába csomagoljuk, a hangképző szerveink segítségével a külvilág rendelkezésére bocsátjuk, a hangjainkat befogadni, majd dekódolni képes egyedek pedig kicsomagolják és megértik azt, amit eredetileg gondoltunk. Vagy nem. A verbalitás ugyanis nem elegendő a kommunikációhoz, szükség van még a nonverbális jelekre is, amik viszont nagyon finom jelzések, ám legalább ennyire következetesek is.

A jobb agyféltekét nem érdekli a logika. Fütyül arra, hogy kettő meg kettő mennyi, főleg, ha azzal a néggel lehet valamit alkotni, viccelődni, idétenkedni vagy rosszalkodni. Ő sokkal inkább a kreativitásban hisz, formákban, színekben, képekben látja a világot.

Ha megkérdezzük a két agyféltekénket, hogyan kell tanulni, vagyis hogyan raktározzuk el úgy a megszerzett ismereteket, hogy bármikor előhívhatók leghyenek, akkor más-más választ kapunk.

A bal agyfélteke azt fogja válaszolni, hogy ha valamit hosszú távra meg akarsz jegyezni, akkor itt a remek technika: ismétlés, gyakorlás. Ismétlés, gya-

