

Lépeselőny-t a diákoknak!

Azon szerencsések közé tartozom, akik szerettek, szeretnek tanulni. Tanárként és szülőként azonban tudom, a legtöbb gyereknek nem ez a kedvenc elfoglaltsága. Pedig a tanulás, tapasztalatszerzés életünk természetes velejárója. A kisgyermek a nap minden percében tanul, méghozzá örömmel. Hallott már valaki kétévest arról panaszkodni, hogy nem akar nyelvtant tanulni?

Tény, hogy a tanulás jobban megy, ha nem tudjuk, hogy éppen azt tesszük. Az is igaz, amit szeretünk, könnyen meg tudjuk tanulni, hiszen az inkább szórakozás, mint fáradtságos munka. De miként tehető a hétköznapi – esetleg nem kedvelt – tananyag szórakoztatóvá vagy legalábbis elviselhetővé, bevehetővé?

Jó hír – szülőknek, tanulni vágyó és kényszerülő diákoknak egyaránt -, hogy a *Lépeselőny* tanfolyamokon olyan fortélyokkal ismerkedhetnek meg a gyerekek gyakorlati, érdekes, olykor humoros formában, amelyekkel mindennapi tanulásuk könnyebb, élvezetesebb lehet, kevesebb időráfordítással, hatékonyan és szórakoztatóan sajátítható el egy-egy tananyag.

Elérkezett az ideje, hogy birtokba vegyük teljes elménket! Gondolkodásunk túlzottan eltolódott a racionalitás felé (bal agyfélteke), míg egyre kisebb teret kapnak a jobb agyféltekés tevékenységek, mint a zene, művészetek, képzelet, kreativitás, intuíció, játék stb. Gyermekünk igen korán elfelejtenek játszani, kis felnőttként gondolkodnak, hamar továtúnik a gondtalan gyermekkor, idejekorán belefásulnak a küzdelmes hétköznapiakba, a „munkába”, ami számukra a tanulás.

Miért fontos, hogy jobb agyféltekénk is aktív maradjon? A tanulásban konkrétan azért, mert a hosszú távú memória a jobb agyterülethez tartozik. S mint tudjuk, nem elég a tananyagot megérteni, jó, ha meg is marad emlékezetünkben. Ehhez kapnak nagyon hatékony segítséget a gyerekek pl. az elmetérkép formájában.

A tanfolyamok főbb témakörei:

- ☺ agyunk működése,
- ☺ a pozitív gondolkodás, mint teljesítményfokozó tényező,
- ☺ a vizualizálás jelentősége a tanulásban (gyakorlatokkal),
- ☺ a harmonikus agyműködést segítő gyakorlatok, technikák,
- ☺ a stressz-kezelés alapjai (középszolásokkal relaxációk is),
- ☺ elmetérképes jegyzet készítése,
- ☺ segítség a nyelvtanuláshoz, memorizáláshoz.

Mindezeket életkoruknak megfelelő szinten és formában sajátíthatják el a gyerekek. Az általános iskolások egynapos (7 órás), a középiskolások kétnapos (15 órás) tanfolyamon.

Nem hagyhatom szó nélkül, mit keres a listában a stressz-kezelés. Bizony, komoly stresszt jelent a diákok számára a mindennapi teljesítménykényszer, egy-egy dolgozatírás, felelés. Igaz, nem valódi vészhelyzetről van szó, agyunk mégis hajlamos úgy értékelni. Vészhelyzetben az agy életben maradásért felelős, legősibb része (hüllőagy) aktiválódik, amely az agytörzsben helyezkedik el, s blokkolja a felsőbb rétegeket, így a gondolkodást is. Ezért tartom fontosnak, hogy ebben is segítséget kapjanak a résztvevők.

A tanfolyamok gondosan felépített tematikája biztosítja, hogy már másnaptól alkalmazni tudják a gyerekek a tanultakat, és sikerélményhez juthassanak.

2008. október

Hartyániné Barta Judit

*gyerekagykontroll- és Lépeselőny-oktató
magyar-gyorsírás-gépirás-számítástechnika szakos tanár*