

Mindegy, hogy fekvő vagy ülve, a lényeg, hogy hatékonyan

Sok szó esik az utóbbi időben arról, hogy brutális óraszámokkal terhelik túl a tanulókat. Van olyan harmadik osztályos gyermek, akinek minden nap hat órája van, a középiskolásoknak pedig kilenc tanórájuk is lehet egy nap. S míg a középiskolás lehúzza annyit az iskolában, vagy kicsit többet, mint egy átlag dolgozó a munkahelyén, addig neki még otthon is időt, órákat kellene arra szánnia, hogy felkészüljön a következő napra. Megpróbáltunk utána járni, hogyan tudja kellemesebbé, könnyebbé tenni a délutáni feladatok elvégzését a diák.

Király Gabriella klinikai gyermek-szakpszichológus, a Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat főigazgatója azt javasolja, hogy iskola után valamilyen más tevékenységet végezzen a fiatal. Pihenjen, sportoljon, kapcsolódjon ki egy kicsit, és csak utána kezdje el a délutáni teendőket. Ha nagyobb, serdülő, felső tagozatos, tervezze meg magának a tanulás menetét. Célszerű a nehezebb tantárgyakkal kezdeni, mert eleinte nem olyan fáradt az agy, jobban tud figyelni a gyermek, illetve ha végzett a tanulással, összességében érdemes átismételnie az anyagot.

Természetesen, ha azt tapasztalja, hogy a kedvenc vagy a könnyebb tantárgyak előre vételével nagyobb motivációra tesz szert, könnyebben kezd neki a feladatoknak, akkor úgy kell csinálnia. Mint mondta, egyén függő, hogy a halk zene segít-e. Van, aki azt mondja, kimondottan jó neki a zenehallgatás, segíti a koncentrációban, de van, aki pont az ellenkezőjét éri el vele, teljesen elvonja a figyelmét. Tanulás előtt az alapvető szükségleteket is ajánlatos kielégíteni. Jóllakottan ajánlott nekiállni a munkának. Ha a diák úgy érzi segít neki egy kis rágesáználó, üdítő, tea, akkor természetesen készíthet be magának, de ha inkább a csokipapírt nézegeti, mint a tanulni valót, akkor mellőzze.

Tanulás közben is fontos a kényelem! Ne vonja el a diák figyelmét, hogy szorít a nadrág vagy a cipő, esetleg megfájdult a háta. Az, hogy ezt mivel éri el, szintén egyén függő. Van, aki törökülésben szeret tanulni, van, aki inkább fekvő. Természetesen annak, aki fáradt, nem célszerű fekvő olvasnia, mert alvás lehet belőle, sőt, minél kisebb a gyerek, annál kevésbé célszerű fekvő tanulnia.

Célszerű pihenőket beiktatni a tanulásba, ha a diák úgy érzi fárad, elterelődik a figyelme. A koncentráció képesség hossza függ az életkortól is. Minél kisebb a gyerek, annál rövidebb ideig tud odafigyelni. Egy idősebb iskolás képes a szándékos, célra irányított figyelemre. Az is befolyásoló tényező, hogy mennyire érdekli a tanulót az adott tantárgy, mennyire monoton a feladat, illetve, hogy mennyire fáradt. A szünetek viszont mindig csak 5-10 percesek legyenek. Ez idő alatt nem zökken ki a feladatból a gyermek, és könnyen vissza tud térni a tanuláshoz, viszont felfrissül, új energiát kap. Ilyenkor menjen ki például a konyhába a korábban említett rágesáználóért, üdítőért, viszont semmiképpen se ragadjon a TV előtt, vagy menjen el hosszabb sétára.

Természetesen a szülők is sokat könnyíthetnek a délutáni tanulás elvégzésén. Például kisebb korban motivációk beépítésével, ami lehet akár egy dicséret is. Minél kisebb a gyermek, annál nagyobb szüksége van külső megerősítésre. Idősebb korban kialakul már a belső késztetés, az ifjú magáért, vagy akár ötosért tanul. Célszerű a gyereket kiskorában megtanítani a lényeg kiemelésre, vázlatot készíteni, illetve strukturálni az idejét, hiszen ha utóbbit kis kortól tanítják, később nagyobb valószínűséggel várja el majd magától. Fiatalabb korban természetesen a szülő tervezze meg az időbeosztást. Esetleg még a kikérdezéssel is sokat segíthet, amit sokszor a nagyobb gyerekek is igényelnek.

Végül a Király Gabriella hangsúlyozta, a tanulás semmiképpen se mérgezze meg a szülő-gyermek kapcsolatot.

Dr. Róth Teréz, a Tolna Megyei Balassa János Kórház Ortopédiai osztályának főorvosának véleményét is kikértük a témában, aki szintén hangsúlyozta, a kényelmes pozíció segíthet a tanulásban, a hatékonyság fenntartásában, hiszen ha a testünk gyorsan fárad, lenehezül, fájdalmas

jelentkeznek az egyes ízületekben, akkor a figyelem is elterelődik, a koncentráció csökken. Tanuláshoz, illetve ülőmunkához is nagyon fontos a megfelelő pozíció. Korábban ezt csak megfelelő székekkel tartották helyesnek, ahol a lábszár a combbal alkot derékszöget, a comb a gerincoszloppal és a könyökízületben is derékszög áll fenn.

Ma már számtalan egyéb megfelelő ülőalkalmasságot fejlesztettek ki a tanuláshoz. Többek között a SpinaliS, ülőlabdás, térdepelőszéket, valamint a dinamikus ülőpárnát. A pihenőkkel kapcsolatban is hasonló választ kaptunk. Mindenképpen fontos rövid szüneteket beiktatni, ami feltétlenül úgy történjen, hogy minden ízületünket átmozgatjuk, friss levegőt lélegzünk be. Lehetőleg gondoljunk valami kellemes dologra vagy hallgassunk zenét, viszont ne kezdjünk el internetezni, mert abba belefeledkezhetünk, teljesen átáll a gondolkodás, s könnyen elfelejtjük azt, amit előtte megtanultunk. Minden szervezetnek más a szellemi teherbírása, ezért a pihenés időtartama, üteme is egyénre szabott. Általában 45-60 percenként tartsunk szünetet, mely 15-20 percnél ne legyen hosszabb.