FETA Füzetek

Tanulás a járvány idején

Covid



Török Lilla

Tartalom

Előszó 3. oldal

Szólj bele a változásokba 3. oldal

Alapozz arra, ami van 4. oldal

Alakíts ki tanulásra alkalmas környezetet 4. oldal

Tarts kapcsolatot a csoporttársaiddal 5. oldal

Fedezz fel új tanulási formákat 5. oldal

Alakíts ki egy rendszert 6. oldal

Előszó

Ez egy önsegítő anyag, mely kapaszkodót nyújt a távoktatás speciális kihívásaival való megküzdésben.

Home Classroom

Egyetemisták, diákok, munkavállalók, vezetők hasonló nehézségekkel nézünk szembe: végeznünk kell a feladatokat, szokatlan körülmények között, folyamatos változásban, újfajta munkamódokban és eszközökkel. Most sok téren ki kell lépnünk a komfortzónánkból. Az egyetemi hallgatóknak az otthona lesz a classroomja. Hogyan nézz szembe ezzel a kihívással?

Szólj bele a változásokba

Alapvetően nem szeretjük a változásokat, a szervezeti átalakítások is általában átmeneti teljesítményvisszaesést okoznak. Ezen sokat segít, ha mi magunk is beleszólhatunk a változások és változtatások folyásába. Gondold át, hogyan tudod a rendelkezésedre álló feltételeket leginkább úgy alakítani, hogy hatékony tudj maradni. Szólj bele abba, ami történik veled! Ragaszkodj a kedvenc tanuló pozíciódhoz, napirendedhez, beszéld meg a körülötted lévőkkel, hogy mi fontos számodra! Legyél a saját változásmenedzsered!

Alapozz arra, ami van

Használd a tudásod önmagadról, a jó tanulási módjaidról. Írd össze, hogyan tudsz jól tanulni! Mérd fel, milyen adottságok vannak körülötted, gyűjts össze! Tárgyi feltételek, eszközök, helyek, kapcsolatok (tanulótársak, oktatók). Hogyan tudod ezeket a feltételeket leginkább a megszokott jó rutinjaid szolgálatába állítani?

Alakíts ki tanulásra alkalmas környezetet

Lehet, hogy hirtelen sokan vagytok egy lakásban. Valószínű, hogy nem ott tanulsz, ahol szoktál. Találd ki, hol és hogyan tudsz jól tanulni. Mire volt eddig szükséged az eredményességhez? Válassz olyan tanulóhelyet, ami ehhez hasonlít! Pl.: ha eddig könyvtárban tanultál, mert az nyugodtabb és szeparáltabb az otthonodtól, rakd össze ugyanúgy a tanulnivalót, ételt-italt, és költözz a lakás, az udvar, az erkély egy nyugis zugába. Mivel egy kis feszültség hozzásegít minket a tanuláshoz szükséges optimális pszichés állapothoz, ezért ne a legkényelmesebb, legmelegebb helyet válaszd (pl. ágy). Lehet egy picivel kényelmetlenebb, hidegebb. Hemingway pl. emiatt írta műveit állópultnál.

Tarts kapcsolatot a csoporttársaiddal

A jelen helyzetben a munka- és csoporttársak mindennapi személyes jelenlétének kiesésével egy fontos motivációs forrásunk eltűnik: annak az ereje, hogy “fenébe, a többiek már jobban állnak”. Csatlakozzatok online tanulócsoportokhoz, és rendszeresen beszéljétek meg a csoporttársaitokkal, hogy ők, hogy haladnak, mit hogyan csinálnak. Kérjetek segítséget másoktól, dolgozzatok össze a feladatokban! Nemcsak jobban fogjátok érezni magatokat, hanem hatékonyabbak is lesztek.

Fedezz fel új tanulási formákat

A megváltozott helyzet megváltozott munkaeszközöket is életre hívhat. Ismerj meg új alkalmazásokat és programokat, amik segíthetnek a tanulásban. Tervezők, gondolattérképek, jegyzetelő alkalmazások mind hozzájárulhatnak a hatékonyság növeléséhez (pl. MindMeister, Sticky Sorter). Nem biztos, hogy elsőre menni fog a használatuk, légy türelmes, és szánj időt a megismerésükre.

Alakíts ki egy rendszert

Fontos, hogy amennyire csak tudjuk, megtartsuk a korábbi napi rutinjainkat, pl. felkelés, étkezések, pihenés ideje. A feladatok elvégzésének az előre eltervezett időpontban lássunk neki, alakítsuk az új élethelyzethez a szokásainkat napi teendőinket illetően. Alakítsunk ki terveket a rendszeres testmozgás megvalósítására! Tervezzünk és alakítsuk ki a régi alapján optimális új rutinjainkat, a szabályokat együtt hozzunk a körülöttünk lévőkkel!