**Tanulásmódszertan**

**Az akaraterő**

Az elmúlt alkalommal a tanulással kapcsolatos fontos fogalmakat ismerhetted meg: kíváncsiság, érdeklődés, akaraterő. Ez utóbbira valószínűleg már nagyon sokszor szükséged volt az életben. Különösen fontos tulajdonság ez egy kollégistának, akinek a napirendjét az intézmény szabályai határozzák meg. (Fél 7-kor ébresztő, 16-19-ig tanóra, 21 órakor esti ima stb.) Nekik van a legnagyobb lehetőségük önnevelésre az akaratuk fejlesztése terén, ami felnőtt életükben sokszorosan megtérül. Szellemi munka szempontjából nagy jelentősége van az akaraterőnek, de igaz ez az élet minden területén. Mihez kell akaraterő? Néhány példa:

Az eltervezett fogyókúrához.

A rendszeres tanuláshoz.

Álmaink eléréséhez.

Betegség legyőzéséhez.

A dohányzásról való leszokáshoz.

Ellenállni a kísértésnek.

Napi szintű testedzéshez.

Rendszeres imaélethez.

A házastársak harmonikus kapcsolatához.

A türelmes viselkedéshez.

Értékrendünk melletti kitartáshoz.

Rossz szokásaink legyőzéséhez.

Te mivel folytatnád a sort?

Oroszlány Péter tanulásmódszertani könyvében azt írta, hogy az akarat egyik legbiztosabb támasza a **figyelem összpontosítása**. „Igazán akarni csak az tud, aki a figyelmét egyetlen, az éppen akkor legfontosabbnak ítélt feladatra tudja összpontosítani.” (az idézett könyv 48.old.) Amikor a jó tanulási szokások kialakítását tűzöd ki célul, akkor is az akaratodra kell támaszkodni.

Hogyan fejlesztheted akaraterődet?

1. A nehéznek tűnő feladatot oszd fel részekre, így próbáld megoldani!

(A részsikerek öröme lendületet ad a folytatáshoz.)

1. Válassz példaképet magadnak, aki tartós elszántsággal küzdött céljaiért!

(Melyek voltak azok a tulajdonságai, amelyek segítették a céljai elérését?)

1. Idézd fel, amikor egy nehéz feladatot kitartással eredményesen megoldottál!

(Hogyan sikerült?)

A mihez kell akaraterő kérdésre adott utolsó példa a „Rossz szokásaink legyőzése” volt. A tanulással kapcsolatban ilyen például a tanulás halogatása, (vagy bármilyen fontos feladatunk halogatása). Érdemes tehát a szokásainkat is alaposan nagyító alá helyezni, ha nem vagyunk elég hatékonyak és eredményesek, holott úgy érezzük, hogy többre lennénk képesek. Mit is jelent a szokás és mire képes? Miért kell őszintén szembe nézned magaddal, hogy meglásd, hová vezetnek a szokásaid? **A szokások ereje** című kiadvány nagyon képletes választ ad erre:

„Állandó segítőtársad vagyok- a legnagyobb segítőd vagy a legnehezebb koloncod. Előremozdítalak vagy visszafoglak. Mutasd meg nekem, hogy mit kell tennem és néhány lecke után már automatikusan elvégzem. A nagy embereket én tettem naggyá. A sikerteleneket én buktattam el. Foglalkozz velem, taníts be, légy velem határozott, és lábaid elé helyezem a világot. Ám ha lazán bánsz velem, akkor tönkreteszlek. Hogy ki vagyok? A szokás!” (2.old.)

Ha kíváncsi vagy, hogyan kell a rossz szokásokat levetkőzni és a jókat megerősíteni, olvasd el az alábbi kiadványt!

