

Tanulóknak az önszabályozott tanulásról 3.rész: Tanulási célok és teljesítménykontroll

Vannak jobb és rosszabb időszakaid az iskolában. Néha könnyebben megy a tanulás, máskor pedig kínlódás az egész. A tanulási folyamatod alakulása nagyban annak is függvénye, mik a célkitűzéseid, milyen elvárásaid vannak önmagaddal szemben. Hatékony akkor vagy, ha értékes tanulási célokat fogalmazol meg, melyek saját tudásod, képességeid fejlesztésére vonatkoznak. Például hogy valamit szeretnél elsajátítani, megérteni vagy használni tudni.



Forrás: [Pixabay](#)

Mielőtt nekilátsz egy új tananyag megtanulásának, mindenképpen elevenítsd fel korábbi ismereteidet a témával kapcsolatban. Összefoglalva tehát, előrelátónak kell lenned, és egy belső motivációval kell rendelkezned ahhoz, hogy az önszabályozott tanulás megvalósulhasson.

Az értékes tanulási cél megfogalmazása mellett az is szükséges, hogy képes legyél tanulásod aktív szervezésére. A digitális oktatás során sok olyan helyzet van, amikor rád hárul a feladat, hogy egy tanulási tervet készíts, vagy eldöntsd, milyen tanulási stratégiát fogsz alkalmazni. Azaz a tanulás során képes vagy a teljesítményed kontrollálására. Ide sorolhatjuk a figyelem és az érzelmek kontrollálását, a jó időmenedzsmentet. Az is hasznos, ha tudod, kihez érdemes segítségért fordulnod, ha elakadsz a tanulásban.

Legvégül ejtsünk szót a visszacsatolásról! Ez azt jelenti, hogy visszatekintve értékeled saját tanulási tevékenységedet, elért eredményeidet. Természetesen előfordul, hogy valamit nem sikerül maradéktalanul teljesíteni. Ilyenkor érdemes elgondolkozni azon, legközelebb mit tudsz ügyesebben csinálni: esetleg koncentráltabban tanulni, többet pihenni, vagy precízebben dolgozni.

Bízom benne, hogy sikerült felkeltenem érdeklődésedet az önszabályozott tanulással kapcsolatban.

További tanulmányaidhoz sok sikert kívánok!

Tamási Ivett