

...kézikönyv gondolkodó embereknek

izgalmas, mint egy thriller
szép, mint egy regény
a TV-műsorok a nyomába sem érnek

1. A klippek szórakoztató információt nyújtanak
 2. A rövid szövegek segítik a nehézségek megértését
 3. A mosolygó jelek mögött jótanácsok vannak
- A PDF-ekben a tudományos háttérrel mutatjuk be.

At www.didactic-pilot.eu chose a language at the top of the page. Go in the Menu to "Did you know". Find more information and scientific resources in the left column as pdf download.

Tallózz a fejezetek között a jobboldali oszlopban

OECD programunkkal kilépünk a tudomány elefántcsont-tornyából, és szórakoztató, ám tanulságos módon közelítünk a tanulás témájához

Tudtad-e...?

Elmének életrajza	Az elme napi időbeosztása	IT-technikák az elmében
<p>A vonat elment Mely életkorban mely agysejtjeinkre van szükség</p> <p>Amit igazán szeretnél, eléred Amire az elme képes, és amire nem</p> <p>A fiúk, azok fiúk Amire a fiúk IQ-jának szüksége van</p>	<p>Az aggodás megöli az agysejteket Ami a neuronokat védi és újakat épít</p> <p>A tanulás –boldogság! Miért legyen izgalmas egy tanóra</p> <p>Erőszak, mint szórakozás a képernyőn A televízió, mint időzített bomba</p> <p>A zsörtölődés butít Hogyan hat ránk, ha kritizálunk</p> <p>A tanítás nem idomítás! A jutalom szerepe.</p> <p>Mikor tanuljunk, és mikor tévézzünk Miért jobb az, ha tanulás ELŐTT kapcsolódunk ki</p>	<p>Az érzelmek emléket őriznek Miért a színészekből lennének a legjobb tanárok</p> <p>A hibáztatás hibát szül Hogyan helyettesíthetjük a "piros tollat"</p> <p>Minden az elején múlik! Hogyan vagyunk felelősek gyermekeink későbbi pályafutásáért</p> <p>Kerülőutak az agy számára Hogyan segíthetünk egymásnak</p> <p>Tartsd rendben az elméd Miért térképekre, és nem pedig könyvekre van szüksége az elmének</p> <p>Összekapcsolt szavak Hogyan válhatnak egyé az idegen nyelvek az anyanyelvvel</p>

Ami elmúlt, elmúlt!

Agysejtek küzdelme az életben maradásért

Intellektuális fejlődésük érdekében
a gyerekeknek fel kell fedezniük környezetüket,
és fejleszteniük kell képességüket

Amit itt elmulasztunk, annak örökre vége

Ami elmúlt, elmúlt!

Agysejtek küzdelme a fennmaradásért

Ha követjük az elme útját...

...imádni fogunk tanulni.

A vonat elment

A gyermek elméjét az érzékszervei irányítják: van szaglása, ízlése, hallása, látása és tapintása, amelyekkel érzékeli a külvilágot. Ezekkel szerzi meg úgymond az “alapanyagot”, amelyeket a későbbiek során feldolgoz.

A felnőtt agya éppen ellenkezőleg működik: a már meglévő tapasztalatai alapján kigondolja, eltervezi, továbbfejleszti, majd az eredményt kivetíti a külvilágba.

Miután a felnőtteknek ez ilyen jól megy, elvárjuk a gyerekektől, hogy ha leültetjük őket a dolgozatfüzet mellé, és hagyjuk, hogy a ceruzájukat rágják és gondolkodjanak, akkor ugyanarra jutnak, mint amire mi jutnánk.

Szerencsére mára bebizonyosodott, hogy ha így teszünk, azzal mind mentálisan, mind fizikai értelemben ártunk a gyermeknek; arról nem is beszélve, hogy értékes időt pazarolunk el.

Minden pillanat, amit a gyerekek fogdosással, dolgok kipróbálásával, készségeik gyakorlatba ültetésével, megfigyeléssel, vizsgálódással stb. töltenek, elméjüket fejleszti.

Minden pillanatban, amikor nem ezt teszi, jobb sorsa érdemes agysejteket pusztít.

Bővebben erről

Mozgás, orientáció, térbeli gondolkodás – ezek azok, amikre az egészséges fejlődéshez szükségük van.

Minél többet, annál jobb!

Még mindig nevelünk?
Vagy már tanulunk?

Korai nyugdíj szülőknek

Az emberek régen csak idős korukban számítottak utódaik támogatására

Ma már elekadunk akkor, ha tízéves gyerekünk nem segít, hogy hogyan használjuk az új szoftvert

Generációk felemelkedése érdekében: kölcsonös támogatás!

Csak semmi kifogás!
Az élet a világ legizgalmasabb dolga.
Ezért alakítsuk folyamatosan mi magunk.

Amit igazán szeretnél, eléred

Ha megengedjük, hogy erőfeszítés nélkül tanuljon, a neki megfelelő időben, akkor a készségek maguktól hullanak a gyermek ölébe.

Ha azonban követelményeket állítunk elé, még mielőtt a megfelelő idegpályák kialakultak volna hozzá, az olyan, mintha egy két éves gyerektől elvárnánk, hogy biciklizzen. Nála még nem alakultak ki az egyensúly megtartásához szükséges idegpályák.

Minden egyéb is, amit tanulunk, pontosan olyan, mint a biciklizés. Mindennek a világon megvan a megfelelő ideje, amikor szinte magától meg tudjuk tanulni. És tényleg, ilyenkor mindig érzünk is egy óriási késztetést, hogy megtegyük; s nagyon nehéz és fárasztó lesz, ha ugyanazt a dolgot ezen idő előtt, vagy után akarnánk elsajátítani.

Ami ennek a bizonyos megfelelő pillanatnak a kiválasztását illeti, az agy, sajnos igen öntörvényű tanár. Egmaga dönti el, hogy mikor melyik idegpályákat veti be! Az elmét nem érdekli az iskolai tanmenet. Itt rendszeres diktatúráról van szó a munkában: “Ha azt akarod, hogy kellemes legyen és magától menjen, tedd, amit én mondok” – tanítja legnemesebb testrészünk.

Ráadásul még rengeteg kalóriát is elhasznál.

Nincs még egy olyan testrészünk, amelynek ennyi kalóriára lenne szüksége, mint az agyunknak. Drága egy árucikk az agy! Csak hogy néhány fillért megspóroljon, a gazda könyörtelenül elintézi minden idegpályát, amit nem használunk ki a lehető legjobban abban a pillanatban, amikor a rendelkezésre áll. Azért teszi ezt, mert élő sejtekből és idegpályákból áll, amelyek a használaton kívüliek körül helyezkednek el, s ezeket szintén táplálni kell. Így amelyeket már nem tudja használni, azokat elpusztítja.

Vagyis nem csak az problémás és frusztráló, ha valamit túl korán kell megtanulnunk, hanem a valódi problémák akkor kezdődnek, amikor elszalasztjuk a megfelelő időt valamire: hiszen már nincsenek meg a kellő idegpályák hozzá. Emellett ezeket az idegpályákat nem tudjuk egyszerűen megvásárolni. Ellenkezőleg: ahol már nincs, ott egy teljesen újnak kell kifejlődnie, ami napi 1 millimétert növekszik, ráadásul nem is mindennap, hanem csak akkor, amikor valóban keményen rajta vagyunk a dolgon!

Röviden: tanulj meg biciklizni, még mielőtt nyugdíjba mész!

De ha most azt gondolnánk, hogy nekünk felnőtteknek ezzel meg is van a kifogásunk, hogy miért nem lennénk képesek tanulni, nagyot tévednénk!

A fiúk, azok fiúk!

Csak nem?! Igazán?

Hát, az iskolában ez nem mindig ilyen egyértelmű

Különben a lányok nem szeretnék sokkal jobban, mint a fiúk

Bizonyítványosztás napja: Minden gyereknek ilyen szülőkre lenne szüksége – Reinhard Mey dala szüleiről, akik vállvetve kiálltak mellette, amikor a tanárok és az iskolaigazgató ellene fordultak.

<http://www.youtube.com/watch?v=fK3vSkYzpTY>

A fiúk, azok fiúk!

Amikor a lányok virágmintákkal díszítgetik a füzetüket, a fiúk pedig papírrepülőkkel játszanak, mindegyikük valami nagyon fontosat csinál: agyuknak azt a részét használják, amely éppen az adott az életkorban fejlődik ki, ezért fontos. Ám az agy megsemmisítené ezeket a sejteket, ha nem lennének használatban.

Amire a papírrepülő és egyéb kísérletek jók, azt már Edison megmutatta nekünk: nélküle még mindig a sötétben tapogatóznánk. Hogy borostyánt dörzsölve elektromosságot fejleszthetünk, hosszú ideje ismert tény volt. Az ókori görögök ezt a borostyánt “electron”-nak hívták. Ám évszázadokon át ezt az elméletet senki nem gondolta tovább. Hogyhogy épp Edisonnak jutott hirtelen eszébe ez a zseniális ötlet?

Nos, amikor a kis Thomas Alvaként első osztályos volt, kisegítő iskolába küldték. Ám az édesanyja meg volt győződve arról, hogy fia értelmileg nem visszamaradott. Így aztán otthon ő tanult vele. És ezt olyan nagy empátiával és tapintattal tette, hogy a végén Edison nemcsak a villanykörtét találta fel, hanem további 2000 szabadalma is lett. Ha abban az életkorában egész napra az iskolapadhoz lett volna láncolva, lehet, hogy mindez nincs: számos agyidegpályája elhalt volna, mivel nem használta volna őket.

Természetesen nem mindenkinek van lehetősége otthon izgalmas tanulási környezetet teremteni. Éppen ezért reméljük, hogy a Didactic-Pilot egy elme-barát tanulási környezet kifejlesztéséhez nyújt segítséget; és hogy a jövőben egyre több feltaláló, kutató és művész fedezze majd fel tehetségét az iskolában, ahelyett, hogy kisegítő iskolában pazarolná az idejét.

Az aggodás öli, a boldogság viszont építi az agysejteket

Iskola után a barátnőm bevitt magának a szobájába egy tábla csokit, betett egy jó zenét és táncolt egy jót.
A szobájába addig senki nem mehetett be.

Fél óra múlva pont jól érezte magát ahhoz, hogy nekiálljon a leckéjének

Míg a család többi tagja egy gyárban dolgozott a megélhetésért, ő egyetemre ment, majd külföldön doktorált.

Nem aggódom a jövő miatt.
Úgyis elég hamar eljön magától.
Albert Einstein

Az aggodás megöli az agysejteket

Dérrel-durral jön a bokrokon át. Felismered az alakjáról és a rémisztő hangjáról. A szakadék megnyílik előtted! Egy csomó ágas-bogas fa, és a mélység alattad. Már túl késő. Az állat leszegi fejét és hatalmas testével rohan feléd: ekkor ugrasz...A két keziddel megkapaszkodsz az ágakban. Utolsó erőddel felhúzkod magad a szakadék széléig – eközben hallod az elhaló ordítást, majd egy tompa puffanást.

Reflex! A mozdulat és az erő egységének csodája, ami legyőzi azt, amit nem tudunk legyőzni, és megteszi azt, amit nem tudunk megtenni; ami megmenti az életünket, amikor az elménk cserben hagy és minden sötétbe bolrul előttünk. Évezredekkel ezelőtt ez volt a **legmagasabb cél!**

Ma lágy zene suttog a fülemben, a tejeskávé illatát érzem az orromban, amikor felrémlik előttem a másnapi vizsga réme. Tudom, hogy minden azon múlik. Ez az utolsó esélyem. Egyre kisebbnek és kisebbnek érzem magam, szétesnek a gondolataim; az arcizmaim rángani kezdenek; szorítom a szék karfáját, majd egyszerűen elsötétül előttem a világ.

Évezredekkel ezelőtt ez így volt rendjén, hiszen csak ezután tudtak a reflexek tökéletesen és zavartalanul működésbe lépni. De sem a széttárt ujjaim, sem az összeszorított öklöm nem tudott rajtam segíteni a másnapi vizsgán....Hol az ördögben van a kapcsoló? Ki kapcsolta le a lámpát a fejemben?

Az a mechanizmus, ami őseinket segítette, ma az összeomlásunkhoz vezet. A stressz a teljes agykérget kivonja a forgalomból, és ha sokáig tart, az agysejtek is elhalhatnak!
Ezért ezentúl:

1. lépés: Tanulj meg bízni a képességeidben, hogy a fejedben lévő lámpás ne aludjon ki, így ne maradj sötétben
2. 2. lépés: Tanulj!

Aki azt hinné, hogy csak nyomás alatt tudunk tanulni, majd az önbizalom ennek hatására jön meg, nos, annak talán a kőkorszakban igaza lenne...

A boldogság és a tanulás együtt, egy párként élnek egy kis magban az agyunk mélyén, a tarkónk és a fülünk között (Nucleus Accumbens).

A stressz, aggodás és a rossz érzések az agynak egy teljesen más részében laknak.

A természet így intézte: a tanulás öröm is lehet!

Az agyunk ideális a túlélésért vívott harchoz, de még ki kell találnunk, hogy mit kezdjünk vele az iskolában.

A tanulás - boldogság

Előfordult már valaha, hogy a gyermeked örömtől ugrándozva ment reggel iskolába, és szomorú volt, amikor délután haza kellett jönnie?

Ilyennek jósolják a kutatók a jövő iskoláját! Egy valamiben biztosak: amíg a tudó képes lélegzethez jutni, addig az agy is képes tanulni.

De amikor ezt a mohó tanulási vágyat Spongya Bobbal, Simpson családdal, Play Stationnal és hasonlókkal tápláljuk, úgy jóllakik, hogy semmi egyébre nem lesz szüksége.

Lakik az agyunkban egy szigorú tanfelügyelő, aki könyörtelenül szelektál, és csak a legizgalmasabbat, legérdekesebbet, legszebbet, legszellmesebbet és leghátborzongatóbbat engedi be az osztályterembe!

Röviden: minden, ami izgalmas, bekerülhet az elmébe.

Minden mást az elme jelentéktelennek fog minősíteni.

Ő már csak ilyen. Több ezer év alatt volt ideje hozzászokni, mivel a kőkorszakban a legeslegfontosabb az életben maradás volt.

Míg a boldogság és a tanulás érzete egyforma az agy számára, addig az erőszaknak máig semmi köze nincs a boldogsághoz.

Ez mégis magától megváltozhat, ha “bekényelmesedünk” a képernyő elé.

Alyssa megölte 9 éves szomszédját

Döbbenetes. Ám amint túl vagyunk az első „Úristen, ez borzasztó“ érzésen, máris nagyon élvezhető a történet. A lány a naplójában írt róla.

Hogyan lehetséges ez?

Erőszak, mint szórakozás a képernyőn

Leroskadunk a kanapéra, felrakjuk a lábunkat, és nyúlunk a távkapcsolóért, miközben valaki finom nasit ad a szánkba...Óh, micsoda gondtalan élet! Természetesen nem hagyjuk, hogy ezt a kellemes érzést megzavarja a képernyőn bármilyen öldöklés, késelés, fojtogatás vagy bármi hasonló. Ellenkezőleg, ezek biztosítják majd, hogy ne unatkozz. Minden kutyatulajdonos tisztában van azzal, amit Pavlov felfedezett: a kutyának azonnal beindul a nyálelválasztása, amint meglát egy szál kolbászt.

Beindult-e valaha a kutyád nyálelválasztása, miközben elragadtatva hallgatta a templom harangjának kondulását? Pavlov egy ideig csengetett, amikor a kolbászt mutatta. Az eredmény: egy idő után már nem volt szükség a kolbászra. A kutyának elég volt csak a csengőt hallani, hogy azonnal enni akarjon.

Amikor több dolog egyszerre azonos időben sokszor ismétlődik, az agy egy idő után már nem tud különbséget tenni köztük – ugyanez történik a kellemes érzés és az erőszak között, ha a kettőt a képernyő előtt ülve összekötjük!

FIGYELEM! Erőszakot nézni a tévében annyit tesz, mint egy időzített bombát szerelni az agyunkba: fiatalokú fegyveres bűnözők, akiket egyébként barátságosnak és segítőkésznek tartottak, arról számolnak be, hogy eszük ágában sem volt megölni senkit; mégsem tudtak ellenállni egy megtévesztően kellemes érzésnek, ami végül mégis erre készítette őket!

A gyengeség fertőző!

ugyanez érvényes az erősségekre is!

Támogatni egymást...

...vagy lehúzni egymást a mélybe!

A zsörtölődés butít

“Képzeld, nem vette meg a repülőjegyet az unokahúga esküvőjére, csak mert nem kapott rá kedvezményt. Megőrülök tőle!

“Tényleg? És akkor nem is mentetek?” “Nem hát! Hát nem fösvény?! Dehogynem!”

Kovácsné újra meg újra feltette a réges régi lemezt, amit mindig akkor játszik le, amikor spórolós férjére panaszkodik. Eközben levesz a polcra egy sálát, és a pénztárosnő elé rakja, mivel látogatóba érkezik a testvére, aki meg van fázva. A sál élénk rózsaszín, s ezt a színt a testvére utálja. De a sötétebb kasmírsál kétszer annyiba kerülne. Mindegy, a lényeg, hogy melegen tartsa a nővére torkát!

Az, hogy másik hibáira vagy erősségeire figyelünk-e inkább, teljes mértékben tőlünk függ, és mi is olyanná válunk.

Nagyon egyszerű dolog ez: ahogy beszélni kezdünk valamiről, impulzusokat küldünk az agy megfelelő részeibe. De az idegpályák jellemzője, hogy élő anyagból vannak: ha használjuk, növekszenek és vastagodnak, mint az izmaink, ha edzzük őket. Csakhogy a vastagabb, erősebb idegpályák jóval erősebb impulzusok továbbítására képesek. Vagyis: ha valamiről elég sokat beszélünk, a végén nagyon belejövünk, mert ahányszor ezt tesszük, az idegpályák mindig növekszenek, erősödnek. Így ha valaki nagyon nagy hatással van ránk, egyszercsak pontosan úgy fogunk viselkedni, ahogyan ő.

Úgyhogy ha jót akarunk tenni magunkkal, dicsérjünk minél többet másokat. Minél részletesebben beszélünk arról, amit valakiben valóban csodálunk, annál inkább olyan irányba fejlődik az agyunk, hogy egyszercsak pontosan úgy fogunk viselkedni, mint az, akit csodálunk.

A tanítás nem idomítás

Csináljátok együtt, aztán hagyd, hogy felülmúljanak

„Anya, mutasd meg, hogy csinálod!”
„Hú, milyen gyors vagy, én erre sosem leszek képes!”

A tanítás nem idomítás!

“Az új játékot, amit apa megígért neked, ha jól tanulsz – most én kapom meg! Ötöst kaptam magyarból!” “Fogd be a” Az irodalomkönyv keresztülrepült a szobán, egyenesen az ajtó felé. A húga gyorsan becsukta maga mögött az ajtót. “Fenébe a tanulással! A pokolba vele!” A barátaival már jó ideje beszélgettek az új játékról, tervezgették, mi is lesz, majd ha megkapják. Együtt olyan jó kis csapatot alkottak.

Légy őszinte: mondta már valaha valaki is, hogy azért van oda a magyar órákért, mert ha jól tanul, kap egy új játékot érte? Valószínűleg nagy öngól lenne. Egy rakás szakirodalom szól a “Jutalommal büntetni” témáról.

A fenyegetés még kevesebb eredményt hoz.
Lásd “Az aggodás megöli az agysejteket”

Szóval mi mást is tehetnénk?... Ülünk le együtt; és inkább harapjuk le a nyelvünket, mintsem leszidjunk valakit azért, ha valami rosszat csinál/rossz jegyet kap; ünnepeljünk és dícsérjük a sikereket...és aztán kövessünk el szándékosan néhány hibát, és engedjük, hogy a másik jobban csinálja nálunk...

Van egy működési mechanizmus az agyban, ami lehetővé teszi, hogy a fogaskerekek simán és halkán forogjanak. Az eredményt egy kis sikerrel, egy csepp büszkeséggel, bizalommal és önbizalommal érhetjük el.

A varázslatos megoldás: gyakoroljunk közösen a gyerekekkel és hagyjuk, hogy felülmúljanak minket! Azután neurotransmitterek áramlani kezdenek és aktívvá varázsolják a fejünket.

A parancsszó nem véd meg a hibázástól!

még a legszigorúbb szülői házból származók is követhetnek el hibákat, ha nem kapnak megfelelő instrukciót

Először a szórakozás...

...aztán a munka.

Jusson eszünkbe, min mennek át a gyerekek egy-egy iskolai nap során.

Mikor tanuljunk, és mikor tévézzünk

Legksőbb eddigre világossá kellett válnia annak, hogy hasznos lehet számunkra egy “elmehasználati kézikönyv”. Hacsak nem vagyunk már most is meggyőződve arról, hogy a gyerekek fontos, hogy iskola után tévét nézzen.

Ezzel persze nem azt akarjuk tanácsolni, hogy a gyerek nézzen több tévét; ez óriási félreértés lenne! De jól meg kell választanunk, mit csinálunk estefelé és mielőtt aludni térünk, mert az lesz ránk hatással egész éjszaka, hogy aztán reggel jobban teljesítsünk belőle.

Innen a mondás, hogy amit meg szeretnénk tanulni, éjjelre tegyük a párnánk alá. Persze igazából ennek semi köze a párnához. De vélhetően még egyszer belenézünk, mielőtt valamit a párnánk alá teszünk. És az elalvás előtti utolsó dolog, amivel az elménk foglalkozik, egész éjjelre ott marad, miközben alszunk.

Vagyis: ha filmet engedünk nézni lefekvés előtt, igazi kis filmes szakembereket nevelünk.

De miért nézzen a gyermek tévét rögtön iskola után? Nem, továbbra sem ajánljuk, hogy ezt tegye. Sportolni, zenélni, biciklizni mind sokkal jobb; ez mind olyan cselekvés, amivel csökkenteni lehet stressz-hormonokat, amelyek egy iskolai nap során átmennek rajtuk, és bénítóan megtelepedtek az agyukban. Csak amikor minderre nincs erőnk, akkor jöhet jól egy vices vagy romantikus film, mert ez is átöblíti a vénáinkat (természetesen semmi akció- vagy horrorfilm, azok csak tovább növelik a stressz-hormonok szintjét!).

Amikor helyreáll a vér kémiája, akkor a fejünk is tisztább, és könnyebben megy a tanulás.

Ne keverd össze:

A nem-részvételtől fakadó nyugalom nem önfegyelem!

A feladatok teljesítése közben érzett nyugtalanság pedig nem káosz!

A tudás az, ami megmarad, miután elfelejtettük, amit az iskolában tanultunk

Albert Einstein

Melyik tanóra maradt meg az emlékezetedben?

Az érzelmek emléket őriznek

Tomi ásít, Linda dörzsöli a szemét, Kevin nyújtózkodik, a betűk összefolynak a szemük előtt, a tanár monoton hangja messziről hallatszik, már alig várja, hogy kicsöngessenek.

Lárma hallatszik a szomszéd ajtó mögül: valaki felugrik; a másik visszanyomja őt a székre: “Nem! Én voltam előbb”; megint más már szalad is a táblához: “Megvan!”. Rohangálás, dobolás, tapsolás, valaki végisétál az osztályteremben és még egyszer elmagyarázza a többieknek – Káosz?

Melyik tanóra adott vajon maradandóbb tudást?

Különösen például a matematika órákban van meg a lehetőség, hogy felkeltse a diákok érdeklődését, hiszen valódi és sportszerű verseny lehet, ahol a “jó” és a “rossz” nem szubjektív vélemény kérdése, és semmit nem kell fejből bemagolni hozzá; mindent akkor és ott kell kitalálni. Olyan, mint a foci – vezetted a labdát, cselezted, és berúgód a gólt!

Ha olykor a gyerekek fel-alá rohangálnak a teremben, az nem “fegyelmezetlenség”, hanem nagyon is jó dolog.

Miért ne használnánk rögtön a legmegfelelőbb módszert?

A dolgok olyan egyszerűek lennének!

Szavaink érintőképernyők, amelyekkel ablakokat nyitunk meg és programokat indítunk el.

Igen-mondatok: Igen!

Nem-mondatok: Nem!

A hibáztatás hibát szül

Ha azt mondod: “Ne kiabáljatok olyan hangosan!” – még jobban üvölteni fognak

Ha azt mondod: “Psszt, a kisbaba alszik” – mindenki lábujjhegyen fog járni

A “kiabálni” és a “hangos” szavakra, csakúgy, mint a “lágyan”-ra vannak kapcsolók az agyunkban, amelyek az elhangzás pillanatában bekapcsolnak. A “nem”-re nincs kapcsoló, mert a “nincs”-et konkrétan nem látjuk, amikor elképzelünk dolgokat vagy tevékenységeket. Ezért van az, hogy a “Ne kiabáljatok olyan hangosan” kifejezéssel pont a hangos kiabálást ösztönözzük, mert beindítja a “hangos” és “kiabál” programot. Aki erre a felszólításra abbahagyja a kiabálást, az valóban remek önkontrollal rendelkezik.

Ez a téves fegyelmezési mód vezetett ahhoz a szörnyű nevelési elvhez, hogy a nem odafigyelést büntetjük. Mert csak a valódi félelem állíthatja meg azt, amit a verbálisan beindítottunk.

Amit a fülre mondtunk, érvényes a szemre is: amikor például a tanár vastag piros tollal jelöli a hibákat egy dolgozaton, az mélyen bevésődik az agyba. Ez csak akkor vezet a további hibák elkerüléséhez, ha a gyerek valóban fél az osztályzatoktól.

Minden olyan egyszerű lenne, ha nem arra figyelnénk, hogy mit “*ne csináljon*”, hanem arra, hogy mit “*csináljon*” az illető.

Minden az elején múlik!

A motivációs spirál megtartja az arányát:

mind pozitív, mind negatív értelemben

Minden jó, ha a kezdete jó

a szülők nagy felelőssége

A kezdet meghatározó

“Matekról hallani sem akarok! Nem értek hozzá”.

Nyilvánvalóan, ha egy gyereknek rossz élményei fűződnek a matematikához, az idővel csak egyre rosszabb lehet. Erre van parancs az agyában.

Az élet sötét oldala a halántékunkban lapul, ahol a stressz-hormonok kapcsolója van. Elég csak rájuk gondolni, és a blokkolók megindulnak az agy szövetében és lebénítanak mindent, egyre rosszabb és rosszabb teljesítményre kárhóztatva az agyat. Minden, ami ezen a szemétdombon található, egyre csak romlik.

Jobban tesszük, ha megpróbálunk már a kezdetben a napos oldalra helyezkedni: a homlokunk közepéhez, ahol a “tejjel-mézzel folyó kánaán” van. Ez az agy esetében nem kevesebbet jelent, mint hogy megjutalmazzuk a hormonokat. És ha azok megfelelően áramlanak, nincs többé okunk az aggodalomra: hagyják az agyat gyorsan, ügyesen, boldogságban dolgozni. Amit itt tárolunk, az csak egyre jobb lehet.

Ezért hát, kedves szülők és tanárok: amikor először mutatunk meg valamit, azt tegyük úgy, hogy valódi élmény legyen!

Ez dönt a halántékban található szemétdomb és a homlok-közepi napos part között: ha jó lesz az irány, a siker nem marad el.

Még valami – nagyon fontos! – kezdjük mindig egy összefoglalással!

Ez azonnali sikerélményt generál!

Ha valakit fel akarsz rázni, inkább tedd meg magad

Mert Te már összegyűjtötted hozzá a megfelelő adrenalint és az izmaid jól fogják végezni a dolgukat.

Ha békés megoldást keresel, akkor bízz meg valakit magad helyett

Mert minél inkább harcra kész az adrenalin/stressz-hormon keveréked, annál kevésbé leszel alkalmas a diplomatikus kommunikációra.

...Megtennéd kérlek...

...köszönöm!

Kapcsolj át a stressz-üzemmódról

Eláll a lélegzetem. Vetek egy pillantást rájuk. Sajnálkozó mosoly, megvető ajakbiggyesztés; kihívó szemöldökfelvonás; unott vállrándítás...

Ennyi? Nincs más megoldás? Tényleg mindennek vége? Vér tolul a fejembe. Még ha meg is tudnék szólalni, csak rontanék a helyzeten. Nem bírom tovább.

Sarkon fordulok, és lesétálok a lépcsőn, kimegyek, befordulok a sarkon a park felé, és felteszek egy kis zenét lüktető fülemre. Aztán futni kezdek. Csak futok, azt sem tudom, merre; amíg futok, addig sem kell gondolkodnom...A végén már szakad rólam a víz, de legalább van valami, amit már várok: egy jó kis zuhany! Aztán ahogy ledobom magma a kanapéra egy tiszta pólóban, eszembe jut Lilly. Ő már néhányszor segített nekem.

Felhívom, dadogok valamit a telefonba, de úgy látszik, neki ebből is világos volt.

“Ne aggódj, írok egy levéltervezetet helyetted.” Egy órával később egy tényleg remek írás volt a kezemben: udvarias volt és diszkrét, egy olyan ember fogalmazta, aki tudatában van a beosztásából fakadó előnyeivel, és tud ezzel bánni. Győztesen jövök ki az egész helyzetből! Még mindig nem hiszek a szememnek, de a kezem már írja is alá a levelet....- és az élet megy tovább!

, Üzleti levelezés – “titkár” cseles levelekhez vagy esetekhez

“Ügyvéd” kényes beszélgetésekhez

Levelezés e-mailen, telefonálgatás helyett

Szerepjáték: nehéz élethelyzetek eljátszása

Az agy nem tudja átlapozni az oldalakat!

Minél jobban koncentrálsz, annál rosszabb a pillanatnyi kihagyás!

Nyilvánvaló: mindkettőnek ugyanaz a funkciója!

Ha az agyban bizonyos dolgokat blokkolunk, vagy elrejtünk, képesek vagyunk egyéb dolgokra koncentrálni!

Az elme feltérképezése

Google az agynak

Hogyhogy egyesek annyi mindent meg tudnak jegyezni?!

Tiszta fejjel

Ha az újonnan létrehozott emlékcsoportokat nem tartjuk valamiféle rendben a fejünkben, hanem csak úgy összevissza vannak, akkor hosszú időt fogunk eltölteni azzal, hogy megtaláljuk őket a "keresőfényel". Mivel a fejünkben a keresőfény hatósugarán kívül teljes sötétség uralkodik, így csak abba az irányba tudunk koncentrálni, amerre a fény mutat. A neurológusok ezt fény sugarat (elektromos impulzusok a neuronok körén belül) Mexikói kalapnak nevezik. Ennek a sugara nem lehet túl kicsi, és bizonyos mértékig még növelhető is, ha a dolgokat szépen ügyesenszorosán egymás mellé helyezzük. A jó dolog az, hogy az elme zoom-olni is képes: ha egy témával kapcsolatos információkat kezdetben úgy helyezzük el, hogy keretet adunk neki és rögzítjük a legfontosabb pontjait, akkor később végtelenül sok további információt engedhetünk be a témáról úgy, hogy a „keresőfényel” bármikor meg tudjuk találni. Számptalan részlet válik tökéletesen láthatóvá, amint elkezdünk foglalkozni az adott témával.

Ha úgy lapozunk át egy könyvet, hogy nem látjuk a téma kereteit, akkor előfordulhat, hogy a következő oldal, amit olvasunk, átcsúszik a sötétségbe, a "keresőfényen kívülre", és talán sosem kerül elő újra.

Ilyenkor alaposabban átnézzük a könyv oldalait, újra meg újra elolvassuk, mi van az egyik oldalon és mi a másikon, mivel az egyik oldal azonnal sötétségbe borul, amint a következőt olvassuk!

Sajnos az agy nem tudja átugrani az oldalakat. Egy téma teljes vázlatát rögzítenünk kell EGY lapra, egyébként a részletek elkerülhetetlenül elvesznek.

A szabály:

az egésztől a részletekig.

Kapcsoljuk össze a szavakat?

Vagy inkább egy USB-re töltenéd fel a fejedben és megkímélnéd magad a sok drót rendezetlenségétől?

Nyelvek

Kapu a világba!

Szókincs

Hé, add ide azt az átkozott kábelt

OK, itt van, tessék

Nem, ne azt.

Ezt?

Nem, az a mobilé.

Hé, ne rángasd úgy azokat a gubancos kábeleket, kiütöd a kezemből a playstationt.

Meg is van.

Nem, az a laptop-é.

Igen, de hol a...

Ne, az a ...

Hmm, jobban szét kellett volna válogatnunk és jól el kellett volna rendeznünk a kábeleket, mielőtt az összes összegabalyodik.

Ez pont olyan, ami a fejünkben történik, amikor a szavakat keressük: a térképek hátoldalán, a szótárakban, a jegyzetömbben, valahol a könyv végén lévő tartalomjegyzékben, stb. – nem valami szórkaosztató játék.

A szótanulás azt jelenti, hogy valójában egy kábelt telepítünk a fejeünkbe a szó és a jelentése közé. Minél távolabb helyezzük a szót annak más nyelvre fordított jelentésétől, annál kevésbé tudjuk felidézni, annál vacakabb lesz az a kábel a fejünkben, aminek az egészét össze kellene tartania.

A gyakorlati módszer az, hogy ne egymás mellé írjuk le őket, mint a szótárban, hanem közvetlenül egymás alá. Ilyenkor nincs szükség többé kábelekre, ez egy tisztább USB változat, ahol a szó és annak fordítása szorosan együtt vannak a fejben, idegpályák nélkül kapcsolódva.