

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (6. RÉSZ)

Cikksorozatomban előző részeiben röviden arról írtam, hogy milyen szerepe van a (nyelv)tanulásban a koncentrációképességnek (1. rész), hogy mennyire fontos a testmozgás a megfelelő szintű motivációhoz (2. rész) és hogy a tanulási folyamatban mennyire eszenciális a rendszeresség, a pontos célok megadása és a megfelelő időbeosztás (3. rész). Arról is volt szó, hogy milyen összefüggés van az önfegyelem, az akaraterő és a tanulási folyamat között (4. rész), illetve, hogy miképpen fonódnak össze a fenti tényezők egyetlen készségben: a szokások elsajátításának képességében (5. rész). Ebben a részben rámutatok arra, hogy a (nyelv)tanulási folyamatot segítő általános készségek fejlesztéséhez érdemes segítségül hívunk technológiai fejlődésünk kiváló bizonyítékaként szolgáló eszközeit: számítógépünket és okostelefonunkat. A következőkben olyan alkalmazásokat mutatok be, melyek rendeltetészerű használatával hatékonyan fejleszthetjük tanulást segítő készségeinket.

A cikksorozat 1. részében megnéztük, hogy milyen pozitív hatással van a mindfulness meditációs gyakorlat a koncentrációképességünkre, mely nélkülözhetetlen a tanulási folyamatban. A Headspace nevű alkalmazás készítőinek az volt a célja, hogy a mindfulness-t eljuttassák a legsűrűbb időbeosztású emberekhez is. Ezt úgy oldották meg, hogy rövid, irányított meditációkat készítettek, illetve lehetővé tették, hogy a felhasználó állíthassa be, hogy mennyi időt szeretne egy adott meditációra szánni. Az alkalmazást beállíthatjuk úgy, hogy emlékeztessen minket a meditációra, hiszen e

gyakorlat pozitív hatásainak abszolút előfeltétele az, hogy következetesen, mindennap szánjunk rá egy kis időt. A hatékony (nyelv)tanulás alapvető feltétele, hogy uralmunk legyen figyelmünk felett – ebben nagy segítségünkre lehet ez az alkalmazás.

A cikksorozat 2. részében kitértünk a testmozgás fontosságára, és arra, hogy az mennyire szoros összefüggésben áll kognitív készségeink hatékonyságával. A 7 Minute Workout nevű alkalmazás rendkívül hasznos és kényelmes eszköz arra, hogy ne felejtünk el rendszeresen testmozgást végezni. Az alkalmazásban különböző izomcsoportokra optimalizált edzésprogramok alapján edzhetünk, és nem hiányzik belőle az emlékeztető beállításának lehetősége, illetve a naptár-nézet sem. A gyakorlatok mindössze 7 percre tartanak, de mivel azok magas intenzitásúak, kellőképpen megemelik a pulzusszámunkat ahhoz, hogy élvezhessük a testmozgásból adódó előnyöket: fokozott szellemi éberséget, hatékonyabb memóriát és kitartóbb koncentrációképességet.

A cikksorozat 3. részében azt tárgyaltuk, hogy a rendszeresség, a célok pontos megadása és a megfelelő időbeosztás kulcsszerepet játszanak a hatékony tanulási folyamatban. A Wunderlist nevű alkalmazást szinte minden platformra feltelepíthetjük, és természetesen minden eszközünk között szinkronizálja adatainkat. Elsősorban feladatokat hozhatunk benne létre a legkülönbözőbb tulajdonságokkal (pl. határidőhöz kötve, szabadon, sürgős feladatként, emlékeztetővel, részfeladattal, fájl vagy megjegyzéssel csatolva hozzá stb.), melyeket aztán

elvégeztéként jelölhetünk meg. A feladatokat különböző csoportokba rendezhetjük, de akár meg is oszthatjuk őket más Wunderlist felhasználókkal, így könnyedén követhető például egy közös nyelvtanulási projekt menete.

A cikksorozat 4. és 5. részében nagy hangsúlyt fektettünk a szokásokra, illetve arra, hogy milyen esszenciális szerepük van az önfegyelemnek és a motivációnak a jó szokások elsajátításában és a rossz szokások elhagyásában. A Habitica nevű alkalmazás nagy segítségünkre lehet mindebben. Egy olyan szokáskövetőről van szó, amely egy leegyszerűsített szerepjátékra építkezik. Ez a játék kiváló külső motivációs tényezőként szolgál, ha épp kaphatóak vagyunk ilyesmire (ha nem, az alkalmazás e nélkül is hatékonyan működik). Ha sikeresen elvégeztünk egy szokást vagy teendőt, az alkalmazás tapasztalati pontokkal jutalmaz minket, melyeket később avatárunk fejlesztésére használhatunk, hasonlóképpen egy átlagos szerepjátékhoz. Az alkalmazásnak van egy olyan része is, ahol a felhasználók által létrehozott kihívásokat lehet teljesíteni (pl. kitűzött nyelvi szint elérése meghatározott időn belül).

A (nyelv)tanulást elősegítő általános készségeket érdemes számítógépes és okostelefonos alkalmazásokon keresztül is fejleszteni. A kínálat az ilyen alkalmazásokból kis híján végtelen, ezért ha az itt említettek valamit nem nyerek el tetszésünket, biztosan találunk közöttük néhány olyat, amelyek kedvünkre valók és hasznunkra válnak.