



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató
Pedagógusoknak**

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



**Az Európai Unió
támogatásával**

PedPilóták – Az önszabályozó tanulás támogatása

1. tanegység

Ki vagyok én, és hogyan lehetnék egy kicsit jobb?

Önismeret és a fejlődő gondolkodásmód

barátságos megközelítésben

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”

A projekt weboldaláról a tananyag mind a 9 modulja ingyenesen letölthető és szabadon alkalmazható.



<https://www.pedpilot.eu/>

Az önálló feldolgozásra szánt, magyar nyelvű digitális tananyagunkat az alábbi



honlapon találja. <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>

1. KI VAGYOK ÉN, ÉS HOGYAN LEHETNÉK EGY KICSIT JOBB? ÖNISMERET ÉS A FEJLŐDŐ GONDOLKODÁSMÓD BARÁTSÁGOS MEGKÖZELÍTÉSBN

Összeállította:

Tankó Enikő - József Attila Általános Iskola, Csíkszereda, Románia

Bevezetés

Az önszabályozó tanulás sikerességének kiindulópontja az önismeret. Ahhoz, hogy valaki hatékonyan irányítani tudja saját tanulási folyamatait, elengedhetetlen, hogy tisztában legyen saját szokásaival, erősségeivel és gyengeségeivel, motivációival, valamint céljaival. Az önismeret lehetővé teszi, hogy mindenki felismerje, mely módszerek és stratégiák működnek számára a legjobban, hogyan reagál a kihívásokra, és milyen módon tudja fenntartani a motivációját hosszú távon. Ebben a fejezetben olyan eszközöket és gyakorlatokat kínálunk, amelyek segítenek a pedagógusoknak saját tanulási stílusuk, erősségeik és fejlesztendő területeik feltérképezésében.

Célok

A tanegység célja segíteni az érdekelteket abban, hogy feltérképezzék, hogyan tanulnak, mi motiválja őket, és milyen szokásaik vannak a tanulás során. Emellett fejleszti önreflexiós képességeiket, hogy tudatosabban ismerjék fel erősségeiket és fejlesztendő területeiket. A modul arra is ösztönzi őket, hogy konkrét, személyre szabott tanulási célokat tűzzenek ki, és felismerjék, hogyan hatnak szokásaik és motivációik a tanulási eredményeikre.

A tanegységhez rendelt idő:

2 óra

Tanulási eredmények:

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- A tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önálló tanulást, hibázni lehet)

- Személyiségfejlesztés, egyéni bánásmód (komplex személyiségfejlesztés, pedagógiai-pszichológiai módszerek tudatos alkalmazása)

Maganyag

Bevezető

Ebben a fejezetben lehetősége nyílik arra, hogy egy kicsit jobban megismerje önmagát: hogyan viszonyul a tanulási helyzetekhez, milyen gondolatok, elvárások és érzések kísérik végig a fejlődési folyamatát, és milyen belső erőforrásokra tud támaszkodni a mindennapokban. Az önismeret kulcsfontosságú része az önszabályozó tanulásnak. Minél pontosabban látja saját erősségeit, szokásait, nehézségeit és motivációs mintázatait, annál tudatosabban építheti fel a tanulási útját, ugyanakkor annál hitelesebben tudja támogatni tanítványait is ebben.

Jelen fejezet abban segíti, hogy rövid, egyszerű lépésekben ránézzen a jelenlegi tanulói szemléletére, feltérképezze a gondolkodásmódját, és tudatosítsa azokat a pozitív üzeneteket, amelyek erősítik a fejlődésbe vetett hitet. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy saját ritmusában, őszintén reflektáljon a saját tapasztalataira, hogy tudatosabban építse föl a saját és mások tanulási folyamatait, valamint felfedezze az önszabályozó tanulásban rejlő erőt és szabadságot.

Ráhangelődés

Mielőtt mélyebben elmerülne az önszabályozó tanulás témájában, érdemes egy pillanatra megállni és feltérképezni, hogyan van jelen ebben a folyamatban most, a kiindulóponton. Az alábbi rövid gyakorlat segít tudatosítani a jelenlegi érzéseit, motivációját és belső állapotát, amelyek meghatározzák, hogyan fog közelíteni a tanuláshoz a következő oldalakon.

Írjon le három szót, amely a jelenlegi, tanulóval kapcsolatos érzéseit vagy gondolatait a legjobban meghatározza!

- Miért éppen ezeket a szavakat választotta?
- Mit árulnak el arról, hogyan viszonyul most a tanuláshoz?

Értékelje egy 1-től 10-ig terjedő skálán (ahol 1=egyáltalán nem motivált, 10= nagyon motivált), hogy jelenleg mennyire érzi magát motiváltnak!

- Mi támogatja most leginkább a tanulásban?
- Mi az, ami jelenleg akadályozza vagy nehezíti a tanulást?

A tanulóval kapcsolatos meggyőződéseink gyakran mélyen gyökereznek, és sokszor észrevétlenül

irányítják a döntéseinket. Ebben a feladatban arra hívom, hogy gondolkodjon el egy-egy tanulással kapcsolatos állításon, és próbálja meg több nézőpontból is megközelíteni. Ezáltal ráláthat arra, milyen érvek működnek Önben, és hol húzódnak saját határai, előfeltevései.

Ha vitáznom kellene...

Válasszon ki az alábbi állítások közül egyet! Írjon hozzá két rövid érvet: egy olyat, amely támogatja és egy olyat, amely ellene szól!

Állítások:

„A tehetség veleszületett tulajdonság.”

„Mindenki képes fejlődni.”

„A hibák a gyengeségeinket mutatják.”

„A hibákból lehet tanulni.”

TIPP: Ezeket a kérdéseket barátai, munkatársai vagy tanítványai körében is felvetheti, jó beszélgetések, viták indítója és önismeretünk fejlesztője lehet.

A tanulási szokásaink és élményeink sokat elárulnak arról, milyen helyzetekben érezzük magunkat magabiztosnak, illetve mikor válunk bizonytalanúvá. Az alábbi kérdéssor arra ösztönzi, hogy visszatekintszen néhány korábbi tapasztalatára, és felismerje azokat a mintákat, amelyek befolyásolják a jelenlegi tanulási folyamatait.

Önismereti tükör

Válaszoljon a következő kérdésekre: Mikor érezte magát sikeresnek a tanításban/tanulásban? Miért? Mikor volt nehéz? Mit gondolt magáról akkor?

A tanulás akkor a leghatékonyabb, amikor tisztában vagyunk saját működésünkkel: hogyan dolgozzuk fel legkönnyebben az információt, milyen helyzetekben tudunk a legjobban koncentrálni, és milyen módszerekkel rögzül bennünk tartósan az új tudás.

A tanulási stílus fogalma azt írja le, hogy egyes emberek milyen módon fogadják be és dolgozzák fel legkönnyebben az információt. Bár mindenki képes többféle módon tanulni, általában van egy vagy két olyan csatorna, amely jobban támogatja a megértést és az emlékezést. A tanulási stílusok megismerése segít abban, hogy személyre szabjuk a tanulási folyamatot, és tudatosabbá váljunk

abban, mitől tanulunk hatékonyabban. A leggyakrabban alkalmazott modell négy fő tanulási stílust különböztet meg:

- vizuális tanulási stílus: ábrák, képek, színek és vizuális minták segítenek a megértésben
- olvasás/írás alapú tanulási stílus: szövegek, jegyzetek, listák és leírások révén sajátítják el az új ismeretet
- auditív tanulási stílus: hallás útján, magyarázatokból, beszélgetésekből és előadásokból tanulnak a legeredményesebben
- kinetikus (vagy gyakorlati) tanulási stílus: cselekvés, kipróbálás, mozgás és gyakorlati tapasztalat révén tanulnak a legjobban

Fontos megérteni, hogy nincs „jobb” vagy „rosszabb” tanulási stílus. Mindegyik más-más helyzetben lehet előnyös, és a legtöbb ember több stílus kombinációját használja. A saját tanulási preferenciáink felismerése mégis nagy előnyt jelent: hatékonyabbá teszi a felkészülést, növeli a motivációt, és segít elkerülni a felesleges frusztrációt.

A következő teszt abban támogat, hogy felismerje, melyik tanulási mód áll Önhöz legközelebb. Ez egy kiindulópont a tudatosabb tanulási szokások kialakításához, és az önismereti folyamat fontos része lehet.

Teszt: tanulási stílusok

Olvassa el az alábbi kijelentéseket, és válassza ki azt a válaszvariánst, amelyik a legjobban leírja, hogyan szeret tanulni! Egy kérdéshez több választ is megjelölhet.

1. Amikor valami újat tanul, jobban szeret...

- a) bemutatót nézni.
- b) utasításokat vagy kézikönyvet olvasni.
- c) meghallgatni egy magyarázatot.
- d) kipróbálni saját maga.

2. Ha meg kell értenie, hogyan működik valami, akkor...

- a) megnéz egy videót vagy ábrát
- b) olvas róla.

- c) megkér valakit, hogy magyarázza el.
- d) kipróbálja, kísérletezik vele.

3. Jobban emlékszik dolgokra, ha...

- a) képeket vagy ábrákat lát.
- b) szöveget olvas, vagy jegyzetel.
- c) beszél róla, vagy hall magyarázatokat.
- d) gyakorlatban használja, csinál valamit vele.

4. Amikor útbaigazítást ad, általában...

- a) térképet rajzol, vagy vizuálisan mutatja.
- b) leírja az útbaigazítást.
- c) szóban elmagyarázza.
- d) odakíséri az illetőt.

5. Amikor tanul, jobban szeret...

- a) látni olyat, hogy valaki csinál valamit.
- b) olvasni vagy jegyzetelni.
- c) hallani egy magyarázatot.
- d) maga csinálni valamit.

6. Ha új információt kap, akkor legkönnyebben...

- a) képeket vagy diagramokat használva érti meg.
- b) szöveges anyagokat olvasva érti meg.
- c) beszélgetve vagy hallgatva érti meg.
- d) gyakorlati tapasztalattal érti meg.

7. Amikor tanul, legjobban...

- a) látja, hogyan működik valami.
- b) olvas róla részletesen.
- c) beszélget róla másokkal.
- d) kipróbálja saját maga.

8. Ha egy új készséget kell megtanulnia, akkor...

- a) nézi, hogyan csinálják mások.
- b) olvas róla lépésről lépésre.
- c) megkéri, hogy magyarázzák el.
- d) gyakorol, és kísérletezik.

9. Ha egy előadáson van, jobban figyel, ha...

- a) lát ábrákat, képeket, videót.
- b) kézhez kap jegyzeteket vagy anyagot.
- c) hallja a részletes magyarázatot.
- d) aktívan részt vesz a gyakorlatokban.

10. Tanulás közben inkább...

- a) megfigyel másokat, hogyan csinálnak valamit.
- b) jegyzetel és olvas.
- c) kérdez, és beszélget a témáról.
- d) gyakorolja az új tudást.

11. Amikor új információt tanul, azt legjobban...

- a) látva érti meg.
- b) olvasva érti meg.
- c) hallva érti meg.
- d) csinálva érti meg.

12. Ha egy új anyagot kell elsajátítania, jobban megy, ha...

- a) vizuálisan látja az anyagot.
- b) elolvassa a szöveget, vagy jegyzetel.
- c) valaki elmagyarázza szóban.
- d) kipróbálja saját maga.

13. Amikor egy új témáról tanul, legjobban...

- a) képek, ábrák vagy videók segítik.
- b) szöveg vagy leírás segíti.
- c) beszélgetések, magyarázatok segítik.
- d) a gyakorlati tapasztalat segíti.

14. Ha meg akarja tanulni, hogyan kell valamit csinálni, akkor...

- a) megnézi, hogyan csinálják mások.
- b) elolvassa az útmutatót.
- c) megkéri, hogy magyarázzák el.
- d) kipróbálja saját maga.

15. Amikor új fogalmakat tanul, legjobban...

- a) látva érti meg.
- b) olvasva érti meg.
- c) hallva érti meg.
- d) csinálva érti meg.

16. Tanulás közben legszívesebben...

- a) megnézi, hogyan csinálják.
- b) elolvassa a tananyagot.
- c) hallgatja, hogy elmagyarázzák.
- d) kipróbálja saját maga.

Most számolja össze, hányszor jelölt be a, b, c, d válaszokat!

Ha a legtöbb válasza „a”, Ön **vizuális típusú** tanuló. Jobban megérti az információt képek, ábrák, diagramok vagy videók segítségével. A vizuális segédletek használata, térképek, grafikák és diagramok különösen hasznosak az Ön számára.

Ha a legtöbb válasza „b”, Ön **olvasás/írás típusú** tanuló. A szöveges anyagok, jegyzetek, leírások és útmutatók segítik legjobban az ismeretek elsajátítását. Önszervezett jegyzetelés és az olvasottak átírása vagy összegzése hasznos eszköz lehet.

Ha a legtöbb válasza „c”, Ön **auditív típusú** tanuló. Jobban tanul hallgatás és beszélgetés útján. Előadások, magyarázatok, csoportos beszélgetések és kérdezés segíti leginkább az ismeretek rögzítését.

Ha a legtöbb válasza „d”, Ön **kinetikus** vagy **gyakorlati** típusú tanuló. A legjobban a cselekvés, a kipróbálás és a gyakorlati tapasztalat segíti a tanulásban. Gyakorlati feladatok, kísérletek, modellezés vagy szerepjátékok hasznosak az Ön számára.

Forrás: <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

TIPP: Ha többféle típusú válasza van, Ön többcsatornás tanuló, aki különböző módokon is hatékonyan képes feldolgozni az információt. Ebben az esetben érdemes a tanulást vizuális, olvasás/írás, auditív és gyakorlati módszerek kombinálásával megszervezni.

A fejlődő és rögzült szemlélet megértése kulcsfontosságú ahhoz, hogy tudatosabban támogassuk önmagunkat és tanulóinkat a fejlődésben. A következő rövid ismertetés betekintést nyújt Carol Dweck kutatásaiba, amelyek tudományos alapot adnak a szemléletváltás pedagógiai jelentőségének megértéséhez.

Rögzült (fixed mindset) és fejlődő szemlélet (growth mindset)

A „szemlélet”, azaz gondolkodásmód fogalmát Carol Dweck amerikai pszichológus vezette be a pszichológiai kutatásokba. Az elmélet alapja, hogy az emberek két fő vonalat követhetnek: a fixed (rögzült) vagy a growth (fejlődő) szemléletet. A rögzült szemlélet (fixed mindset) esetén az egyén úgy gondolja, hogy képességei veleszületett adottságok, és alapvetően nem változtathatók. Ezzel szemben a fejlődő szemlélet (growth mindset) hívei abban hisznek, hogy az intelligencia és a képességek fejleszthetők, és hogy a kihívások, hibák, valamint az erőfeszítés a tanulás fontos részét képezik. Dweck kutatásai szerint a szemlélet nem csupán egy pszichológiai kategória, hanem jelentős hatással van a tanulásra, a motivációra, a teljesítményre és a problémamegoldó képességre. Az elmúlt évtizedekben számos vizsgálat és pedagógiai kísérlet igazolta, hogy a szemléletmód fejleszthető, és közvetlen hatással van a tanulási eredményekre.

A rögzült szemléletű egyének gyakran a sikert képességük bizonyítékeként értékelik, míg a kudarcot fenyegetésként élik meg. Kerülik a kihívásokat, mivel ezek bizonytalanságot és kudarc lehetőségét

hordozzák, és gyakran visszautasítják a visszajelzést, ami fenyegetheti önképüket. Gyakran hajlamosak mások teljesítményével összehasonlítani magukat, ami önbizalomhiányhoz vezethet. A fejlődő szemléletűek a kihívásokat lehetőségként értékelik, a kudarcot információnak tekintik, és igyekeznek tanulni belőle. A tanulás és fejlődés számukra folyamatos, a siker pedig az erőfeszítés és a kitartás eredménye. Jellemző rájuk, hogy nyitottak az új tapasztalatokra, és képesek a visszajelzésekből tanulni. A két szemléletmód pszichológiai hatásai jelentősek: a rögzült szemlélet csökkenti az önbizalmat, a motivációt és a kudarcátűrést, míg a fejlődő szemlélet növeli a kitartást, a motivációt, a problémamegoldó képességet, valamint a tanulás iránti nyitottságot.

Dweck és munkatársai (2006) több kísérleti vizsgálatban kimutatták, hogy azok a diákok, akik a fejlődő szemléletet alkalmazták, sokkal jobban reagáltak a nehéz feladatokra, bátrabban próbálkoztak új módszerekkel, és hosszú távon is nagyobb javulást mutattak a problémamegoldó képességükben. A kutatások azt is bizonyítják, hogy a szemlélet tanítható és fejleszthető. A pedagógusok szerepe kulcsfontosságú: a diákok számára bemutatott történetek, amelyek a kitartás és a folyamatos fejlődés példái, hozzájárulnak a fejlődő szemlélet kialakulásához. Ugyanígy a tanári visszajelzés, amely a folyamatra és az erőfeszítésre fókuszál, szintén megerősíti a fejlődő szemléletmódot. A kutatások eredményei szerint a fejlődő szemlélet hatása túlmutat az azonnali tanulmányi eredményeken, és hosszú távon is erősíti a tanulók önértékelését, motivációját és szakmai előmenetelét.

A gondolkodásmód alakítható! Sokszor már egyetlen mondat átformálása is segíthet, hogy a kihívásokat más szemmel lássuk. A következőkben néhány rögzült szemléletű kijelentést alakíthat át úgy, hogy azok a fejlődő szemlélet irányába mozduljanak el.

Másképp gondolom

Olvassa el, és fogalmazza át az alábbi rögzült szemléletmódban megfogalmazott mondatokat, hogy fejlődő szemléletűvé változtassa őket!

1. Nem vagyok jó a technológiában. →
2. Ő tehetségesebb nálam, felesleges próbálkoznom. →
3. Ez túl nehéz, sosem fog menni. →
4. Ha hibázok, az a gyengeségemet mutatja. →
5. Nem szabad kockázatot vállalni, mert kudarc lehet belőle. →

Lehetséges átfogalmazások:

1. Még nem vagyok jó, de gyakorlással fejlődhetek.
2. Lehet, hogy ő gyorsabb, de én is fejlődhetek gyakorlással.
3. Ez kihívás, de lépésről lépésre sikerülni fog.
4. A hibák lehetőséget adnak a tanulásra.
5. A kockázat és a kudarc a fejlődés része.

A pedagógiai gyakorlatban nap mint nap találkozunk olyan helyzetekkel, amelyek próbára teszik a szemléletünket. A továbbiakban hétköznapi tanári szituációkat vizsgálhat meg két különböző nézőpontból: rögzült és fejlődő szemlélettel. Ez a kettős reflexió segít felismerni, milyen üzeneteket közvetít tanárként, és hogyan támogathatja tudatosabban a diákok fejlődését.

Pedagógiai helyzetek elemzése

Az alábbiakban tanulói/tanári helyzetek leírását olvashatja (pl. egy diák, aki mindig feladja a matekfeladatokkal való próbálkozásokat; egy kolléga, aki nem akar új módszert kipróbálni). Ön hogyan reagál?

Írjon két választ: egy rögzült szemléletűt és egy fejlődő szemléletűt!

Szituációk:

1. Egy diák folyamatosan feladja a feladatok megoldására tett kísérleteket matematikából.
2. Egy kolléga nem akar új tanítási módszert kipróbálni.
3. Egy diák azt mondja: „Nincs tehetségem nyelvtanuláshoz.”
4. Egy szülő azt állítja: „A gyerekem nem kreatív, nem érdemes erőltetni.”
5. Egy csoportban néhány diák fél hibázni, és nem vesz részt a játékban.

A tanulás akkor válik valódi változássá, ha konkrét lépésekben is megjelenik a gyakorlatban. Az alábbi akcióterv abban segíti, hogy a szemléletváltást személyes, kézzelfogható cselekvésekre fordítsa. Fontos, hogy ne egyszerre sokat változtasson: már egyetlen, tudatosan megválasztott apró lépés is jelentős hatással lehet mindennapi pedagógiai működésére.

Egy dolog, amit holnaptól másképp csinálok

Önreflexiós kérdések:

- Miben szeretne fejlődni pedagógusként?
- Hogyan reagál a diák hibáira/saját hibáira?
- Mi lenne a másik típusú reakció?

Helyzet // Rögzült reakció // Fejlődő reakció

- Írjon/Fogalmazzon meg egy mondatot, amit ezentúl gyakran szeretne mondani a diákjainak!
- Írjon egy konkrét változtatást, amit a következő héten kipróbál (pl. hibák pozitív visszajelzése / „még nem” használata)!

Ha Ön már magát fejlődő gondolkodásúvá tette, akkor a diákjaival is próbálkozhat. A pedagógusok tudatos viszonyulása kulcsfontosságú a fejlődő szemlélet kialakításában.

Fontos alapelvek és eszközök:

- a diákok hibáit tanulási lehetőségként kezelni, nem büntetésként;
- visszajelzést adni a folyamatokra és az erőfeszítésre, nem csupán az eredményekre;
- a tanulókat kihívások elé állítani, bátorítani a próbálkozást és a kitartást;
- pozitív példák, történetek bemutatása a kitartás és a fejlődés fontosságáról.

Iskolában alkalmazható módszerek:

- reflektív beszélgetések (a diákok megbeszélik hibáikat, kudarcukat és a tanultakat);
- célkitűzés és önértékelés (a diákok napi vagy heti szinten értékelhetik saját fejlődésüket, és meghatározhatják a következő célokat);
- kudarcűrész fejlesztése (tudatosan létrehozott helyzetek, ahol a diákok kipróbálhatnak új dolgokat biztonságos környezetben);
- pozitív visszajelzés (a tanár hangsúlyozza a tanulás folyamatát és az erőfeszítést, nem csak az eredményt);
- társak visszajelzése és csoportos tanulás (a diákok egymás erőfeszítéseit és fejlődését értékelik, támogatva ezzel a fejlődő szemléletet).

A fejlődő szemlélet segít a tanulóknak rugalmasabbnak lenni, bátrabban vállalni a kihívásokat és a hibákból tanulni. A pedagógusok tudatos szemléletváltása elősegítheti a diákok fejlődését és önbizalmát. A szemléletmód fejlesztése nemcsak a tanulási teljesítményt, hanem a hosszú távú személyes és szakmai fejlődést is támogatja. A tudatos pedagógiai beavatkozás és a pozitív tanulási

környezet kialakítása kulcsfontosságú a diákok sikeréhez és motivációjához.

A fejezet végén érdemes visszatekinteni a saját tanulási élményeire és tudatosítani, mi mindenben lépett előre. A következő rövid reflektív feladat segít összefoglalni a tanultakat, megerősíteni az új gondolkodásmódot és megfogalmazni egy olyan pozitív mondatot, amely majd támogatja Önt a további fejlődésben.

Lezárás

Gondoljon egy közelmúltbeli nehézségre, amely tanulással kapcsolatos volt. Írja le két-három rövid mondatban: Mi volt a kihívás? Mit tanult belőle, vagy hogyan segítheti Önt a további fejlődésben?

Írjon le egy olyan készséget vagy területet, amelyben most még bizonytalannak érzi magát! Fogalmazza át a mondatot úgy, hogy a „még nem” kifejezést is tartalmazza, pl. „Nem értem ezt a témát” helyett: „Ezt a témát még nem értem.” Hogyan változtatja meg ez a megfogalmazás az érzéseit?

Fogalmazzon meg egy rövid, bátorító mondatot saját magának, amely a mai napon segítheti a tanulásban vagy az önbizalom erősítésében.!

Ötletek:

„Ma egy apró lépést teszek előre.”

„Ma nyitott vagyok a tanulásra.”

Támogató anyagok

<https://www.edutopia.org/article/fejlődő-szemlélet-resources>

<https://www.youcubed.org/resource/fejlődő-szemlélet/>

<https://emilyjlang.weebly.com/tools--resources.html>

<https://pszichologus.mrazkata.com/fejlődő-szemlélet-vs-pozitiv-gondolkodas/>

<https://puskarildiko.hu/fejlődő-szemlélet-teszt/>

<https://moderniskola.hu/2015/08/hogyan-alakitsunk-fejlodo-gondolkodasmodot-a-tanari-szobaban/>

<https://szemléletpszichologia.hu/kepes-vagy-ra-de-el-is-kell-hinned-a-fejlodes-fokuszu-es-a-berozult-gondolkodasmod>

<https://hosoktere.org/mit-tanitunk/fejlődő-szemlélet/>

<https://hosoktere.org/vallalatoknak/fejlődő-szemlélet-trening/>

<https://www.agoraintezet.hu/tag/fejlődő-szemlélet/>

Ellenőrző feladatok

Döntse el, és jelölje, hogy az alábbi állítások melyik szemlélethez tartoznak (R=rögzült vagy F=fejlődő)!

1. A tehetség veleszületett, nem lehet rajta változtatni.
2. Ha valami nehéz, az azt jelenti, hogy nem vagyok jó benne.
3. A hibáimból tanulok, és fejlődök.
4. Gyakorlással bármit meg lehet tanulni.
5. A diákok képességei adottak, nem változtathatók.
6. Minden tanulási kudarc egy lehetőség a fejlődésre.
7. A gyors eredmény a legfontosabb.
8. A tanulás folyamata fontosabb, mint az azonnali siker.
9. Ha nem megy azonnal, feladom.
10. Ha nem megy elsőre, új módszerekkel próbálkozom.

Megoldások:

1.F, 2.F, 3.G, 4.G, 5.F, 6.G, 7.F, 8.G, 9.F, 10.G

Források

Dweck, S. Carol: *The New Psychology of Success*. Ballantine Books, New York, 2007.

Dweck, S. Carol: *Szemléletváltás. A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek, Budapest, 2020.

<https://www.szemleletkit.org/>

<https://fs.blog/carol-dweck-szemlelet/>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

<https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>