



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató  
Pedagógusoknak**

**2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549**



**Az Európai Unió  
támogatásával**

***PedPilóták – Az önszabályozó tanulás támogatása***

**5. tanegység**

**Metakogníció és tanulási stratégiák**

„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/>

## 5. METAKOGNÍCIÓ ÉS TANULÁSI STRATÉGIÁK

### Összeállította:

Szabó Zsuzsanna, József Attila Általános Iskola, Csíkszereda, Románia

### Bevezetés

A tanulás összetett, soktényezős folyamat, amelyben az egyén nem csupán ismereteket sajátít el, hanem saját gondolkodásának, viselkedésének és érzelmeinek irányítására is képessé válik. A hatékony tanulást nemcsak a megfelelő kognitív műveletek, hanem a tanuló önszabályozási készségei és érzelmi állapota is meghatározzák. A modern pedagógia ezért egyre nagyobb hangsúlyt fektet a különböző tanulási stratégiák tudatos alkalmazására: a kognitív, a metakognitív, valamint a motivációs és affektív stratégiákra. Ezek együtt biztosítják, hogy képesek legyenünk megérteni, irányítani és fenntartani tanulási folyamatokat. A motivációs és affektív technikák különösen fontosak, mivel a belső motiváció, az érzelmi stabilitás és a pozitív attitűd jelentős mértékben befolyásolják a tanulási hatékonyságot és a kitartást.

### Célok

Jelen tréninganyag célja, hogy támogassa a pedagógusokat az önszabályozott tanulás lépéseinek megértésében és alkalmazásában, a tervezés, figyelés, gondolkodás, értékelés és újratervezés egymásra épülő állomásain keresztül. Az anyag elméleti alapokat, reflektív kérdéseket és gyakorlati eszközöket kínál ahhoz, hogy a résztvevők saját pedagógiai gyakorlatukban is képesek legyenek fejleszteni a tanulási önszabályozást – önmagukban és tanítványaikban egyaránt.

### A tanegységhez rendelt idő:

2 tanítási óra

### Tanulási eredmények

Fejlesztendő tanári kompetenciák:

- Metakognitív tudatosság és önreflexió a tanári tanulásban;
- A tanulás tervezése és strukturálása;

- A tanulási folyamat monitorozása és önellenőrzése;
- Motivációs és affektív önszabályozás a tanár szakmai fejlődésében;
- Kooperatív szakmai tanulás;
- A tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önálló tanulást, hibázni lehet)
- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- Reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése

## Maganyag

A feladatok megoldása előtt nézzük meg, mit is jelent a metakogníció.

A metakogníció az ember azon képessége, amely lehetővé teszi, hogy a kognitív folyamatait leképezze, nyomon kövesse, és szabályozza. A metakogníció tulajdonképpen a gondolkodásról való gondolkodás. Szakértők egy csoportja nemrég vetette fel, hogy a metakogníció bizonyos aspektusai nem feltétlenül a gén-alapú szelekció, hanem inkább a kulturális szelekció folyamatainak köszönhetően alakultak ki. A kulturális eredet - hipotézis szerint a metakogníció fejlődését nagymértékben támogatta az a társas környezet, amelyben az emberek egymástól tanultak, visszajelzéseket adtak, és reflektáltak saját gondolkodási folyamataikra. A metakognitív fejlődés szorosan összefügg a társas interakciók minőségével, különösen azokkal a helyzetekkel, amelyekben a tanuló verbalizálja saját gondolkodási folyamatait. Ez azt jelenti, hogy a metakogníció nem adottság, hanem tanulható képesség. A feltevést kulturális eredet-hipotézisnek nevezik.

A metakogníció lényegében a saját gondolkodásunk tudatos figyelését jelenti. Két fő összetevő elméleti keretrendszerét követi:

1. **Metakognitív tudás**, vagyis a meglévő tudásunk tudatosítása. A metakognitív tudás a tanuló saját gondolatairól és a tanulási stratégiákról való tudatosságára épül, amely deklaratív tudás, procedurális tudás és feltételes tudás formájában nyilvánul meg.
2. **Metakognitív szabályozás**, vagyis a hatékony tanuláshoz szükséges cselekvések. Ha a metakognitív tudás az ötletekről és tényekről szól, akkor a metakognitív szabályozás a hatékony tanuláshoz szükséges cselekvések végrehajtását jelenti három szakaszban: *tervezés, megfigyelés és értékelés*.

### **Metakognitív stratégiák:**

A metakognitív stratégiák lépésekre bontható folyamatok, amelyeket a gondolkodás ellenőrzésére használhatunk, és amelyek a kitűzött cél elérését segítik (például egy szöveg megértését).

Segítik a tanulás áttekintését és irányítását, a gondolkodás tervezését és megfigyelést szolgálják, egyben ellenőrzik a tevékenység eredményét.

Rendszerint megelőzik, vagy követik az értelmi műveleteket (pl: kérdésfeltevést).

### **Metakogníció és a tanulás:**

Kulcsszerepet játszik a sikeres tanulásban, ezért fontos tanulmányozni és úgy fejleszteni a tanulók gondolkodását, hogy a metakogníció segítségével sikeresebben működtessék értelmi képességeiket.

A metakogníció tanulmányozása hozzásegítheti az pedagógusokat ahhoz, hogy megértsék a tanulás közben lezajló értelmi folyamatokat és a jobb és gyengébb tanulók közti különbségeket.

### **A metakogníció és az önszabályzó tanulás kapcsolata**

A metakogníció kulcsszerepet játszik az önszabályzó tanulásban, mivel lehetővé teszi, hogy az egyén tudatosan tervezze, monitorozza, és értékelje saját tanulási folyamatait, ahelyett, hogy pusztán végrehajtaná a feladatokat, ezáltal felelősséget vállaljon saját tanulásáért, és képes legyen a tanulási stratégiák rugalmas módosítására. A következőkben egy feladatsort találunk fenti kompetenciák fejlesztésére.

### **A metakogníció fejlesztése:**

Erről részletesebb anyag a 4. fejezetben található.

1. Tudatosítás – „Hogyan gondolkodom?”

Cél: az egyén felismerje, mit tud, mit nem, és hogyan tanul.

2. Tervezés tanítása – „Hogyan fogok dolgozni?”

Cél: az egyén előre gondolkodjon, ne csak belekezdjen a munkába.

3. Önellenőrzés – „Jól haladok?”

Cél: az egyén menet közben figyelje, és korigálja magát.

4. Reflexió – „Mit tanultam a tanulásról?”

Cél: ne csak az eredményre, hanem a folyamatra is visszatekintszen.

## 5. Gondolkodási stratégiák tanítása

Nem feltételezzük, hogy az egyén „magától tudja”.

## 6. Tanári modellálás (hangosan gondolkodás)

Az egyik legerősebb eszköz.

## 7. Biztonságos tanulási tér kialakítása

A metakogníció csak biztonságos légkörben fejlődik.

### A. Ráhangelődés – Hogyan tanulok pedagógusként?

Feladat: Gondoljon vissza egy konkrét, közelmúltbeli helyzetre, amikor új szakmai tudást szerzett (pl. módszertani ötlet, konfliktuskezelési eszköz, pedagógiai szemlélet)!

Írja le vagy gondolja végig az alábbi kérdések mentén:

Mi volt az a pillanat vagy helyzet, amikor azt érezte: „most valóban tanul”?

---

Mi segítette a tanulási folyamatát?

(pl. saját motiváció, biztonságos közeg, gyakorlati kipróbálás, visszajelzés)

---

Mi nehezítette vagy lassította a tanulást? (pl. időhiány, ellenállás, fáradtság, korábbi rossz tapasztalat)? \_\_\_\_\_

Milyen érzelmek jelentek meg tanulás közben? \_\_\_\_\_

---

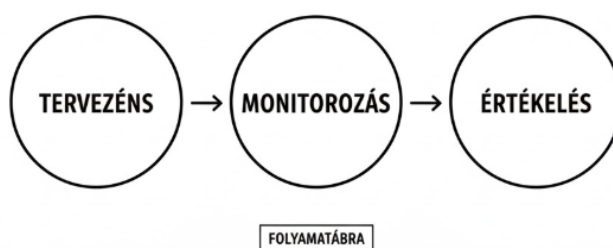
Mit árul el ez a helyzet arról, hogyan tanul pedagógusként

---

## 2. Mit jelent a tanár önszabályzó tanulása?

### a. Vizuális modell bemutatása

Tekintse meg a folyamatábrát vagy a három fázist jelképező kördiagramot!



Ez a három elem együtt alkotja a tanár önszabályzó tanulását. Most azt fogjuk megnézni, hogy ezek közül melyik áll Önhöz a legközelebb.

## A. Reflexiós kártya/állítások

Egyéni reflexió

Kérjük, olvassa el az alábbi három állítást! Mindegyik egy-egy tanulási–önszabályozási fázist jelenít meg.

### a. Tervezés

„Könnyen megfogalmazom, mire szeretnék szakmailag fókuszálni.”

### b. Monitorozás

„Rendszeresen figyelem, hogyan haladok a szakmai céljaim felé.”

### c. Értékelés

„Gyakran átgondolom, mi sikerült jól, és min szeretnék változtatni.”

## Feladat:

1. Gondolja végig saját tapasztalatait, majd válassza ki:

- azt az állítást, amely jelenleg a leginkább jellemző Önre;
- és azt, amely a legkevésbé jellemző!

(Nem „jó” vagy „rossz” válaszokat keresünk, hanem az aktuális működés tudatosítását.)

2. Gyors fókuszpont-kijelölés – személyes iránytű

Kérjük, jelölje be a munkalapon:

- ✓ jellel azt a fázist, amelyet jelenleg a legerősebbnek érez;
- ! jellel azt a fázist, amelyet fejlesztendő területként azonosít.

Ez a jelölés nem kerül megosztásra, kizárólag az Ön belső munkáját szolgálja.

## B. Gyakorlat – Tanulási mintáim térképe – interaktív önfeltáró feladat

Kérjük, töltsse ki az alábbi tanulási térképet saját tapasztalatai alapján!

A táblázat alatt segítségként talál magyarázatot is.

„Ahol jól teljesítek” (zöld szín)	„Ahol elakadok” (piros szín)
„Ami motivál” (sárga szín)	Ami segíthetne a fejlődésben” (kék szín)

I. rész – „Ahol jól teljesítek” (zöld szín)

Írja össze azokat a tanulási helyzeteket vagy módszereket, amelyek jól mennek, amelyekben biztosnak érzi magát!

Példák:

- gyorsan átlátok új módszertani anyagokat;
- könnyen tanulok videókból;
- hatékony vagyok, ha van határidő.

II. rész – „Ahol elakadok” (piros szín)

Gyűjtse össze azokat a területeket, amelyek gátolják vagy lassítják a szakmai tanulását!

Példák:

- halogatok;
- túlterheltség vagyok;
- hosszú anyagok feldolgozásakor szétesik a figyelmem;
- nincs időm megszerezni a tanultakat.

### III. rész – „Ami motivál” (sárga szín)

Mi az, ami tanulásra ösztönzi?

Példák:

- új ötletek kipróbálása a gyerekekkel;
- jó példák megfigyelése más tanároktól;
- személyes sikerélmény;
- képzéseken való részvétel.

### IV. rész – „Ami segíthetne a fejlődésben” (kék szín)

Írja le, milyen eszközök, körülmények vagy támogatások segítenék a hatékonyabb tanulást!

Példák:

- jobb időbeosztás;
- 10 perc reflexió minden nap végén;
- kollégák visszajelzése;
- egy tanulótárs vagy szakmai mentor.

Fókuszpont kijelölése

Ha elkészült a térkép:

- tekintse át az egész lapot;
- karikázza be azt az egy elemet, amelyet leginkább fejlesztené.

Ez lesz az Ön személyes tanulási fókusza a következő időszakra.

Ez a feladat abban segíti Önt, hogy egy tanulási folyamatot reálisan, lépésekre bontva tervezzen meg.

A cél nem önmagában áll, hanem szokásokra, motivációra és tudatos akadálykezelésre épül.

## **B. Tervezés: Célpiramis**

**Feladat:**

Kérjük, töltsse ki az alábbi célpiramist alulról felfelé vagy fentről lefelé – ahogy Önnek természetesebb!

Írjon rövid, konkrét megfogalmazásokat! Nem tökéletes tervet keresünk, hanem működő első megérzést.

### 1. SZINT – CSÚCS

Fogalmazzon meg egyetlen, nagyon konkrét célt, amely

- 6–8 héten belül megvalósítható,
- eredményes változást hoz!

A céloom:

---

---

(pl. „Február végéig rendszeresen alkalmazok egy új formatív értékelési módszert.”)

### 2. SZINT – MOTIVÁCIÓ

Miért fontos ez Önnek?

- Mit szeretne másképp látni a saját működésében?
- Miben segítené Önt ez a változás?

---

---

### 3. SZINT – SZOKÁSOK

Milyen konkrét viselkedések visznek előre?

Írjon le 3–4 apró, rendszeresen ismételhető cselekvést, amelyek támogatják a cél megvalósulását!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

(pl. heti 1× olvasás, kipróbálás, rövid jegyzetelés stb.)

### 4. SZINT – ALAPSZINT

Lehetséges akadályok és megoldások

Mi akadályozhatja? – Mit tesz ellene?



Akadály	Megoldás

(pl. időhiány – heti tervezés; elfelejtés – naptári emlékeztető)

### Záró önreflexió

Melyik az az egy elem ebben a piramisban, amelyen a siker leginkább múlik?

---

---

### A. Monitorozás: „Mit tegyen, hogy nyomon kövesse a fejlődését?”

Ez a feladat abban segíti Önt, hogy a szakmai fejlődését tudatosan és rendszeresen kövesse, ne csak utólag értékelje. A hangsúly a rövid, ismételhető önellenőrzésen van, amely reálisan beilleszthető a mindennapokba.

Instrukció

Az alábbi lépések segítségével állítsa össze saját heti önellenőrző kérdéssorát!

Ez a kérdéssor a következő hetekben állandó visszatérési pontként szolgál majd.

#### 1. lépés – Gondolja végig, mi segít Önnek a tanulás követésében!

Olvassa el az alábbi lehetőségeket, majd jelölje be azokat, amelyek Önnek reálisan működhetnek!

- rövid írásos napló
- heti önellenőrző kérdések
- kollégától kért visszajelzés
- mérföldkövek tudatos kijelölése

(Több is választható.)

#### 2. lépés – Saját heti önellenőrző kérdéssor összeállítása

Válasszon ki 4–6 kérdést, amelyekre hetente egyszer szeretne válaszolni!

Használhatja az alábbi mintakérdéseket, vagy megfogalmazhat sajátokat.

Mit tanult ezen a héten?

Mit próbált ki a gyakorlatban?

Mi működött jól?

Mi nem működött, vagy miben akadt el?

Milyen visszajelzést kapott (ha kapott)?

Mi legyen a következő lépése?

Saját kérdései:

---

---

---

### 3. lépés – A monitorozás formájának kijelölése

Döntse el, hol és mikor fogja ezt a kérdéssort használni!

Hol vezeti?

- füzetben
- digitális jegyzetben
- naptárhoz kapcsolva
- más módon

Mikor válaszol rá?

- hétvégén
- meghatározott napon
- változó időpontban

### 4. lépés – Elköteleződés

Írja le egy mondatban mi segít abban, hogy ezt a monitorozást valóban rendszeresen végezze?

---

---

## Záró önreflexió

Válaszoljon röviden! Mit nyer azzal, ha nem csak tanul, hanem nyomon is követi a fejlődését?

---

---

### Szakmai tanulási környezet:

Ez a feladat abban segíti Önt, hogy tudatosítsa:

- milyen tanulási környezet támogatná leginkább a fejlődését,
- és ehhez képest hogyan néz ki a jelenlegi valósága.

A két nézőpont összevetése segít reális, mégis előremutató döntéseket hozni.

Töltse ki az alábbi táblázatot!

Az ideális tanulási környezet Ön számára	A jelenlegi tanulási környezete

### Irányító kérdések:

- Hol tanulna a legszívesebben?
- Milyen eszközökre lenne szüksége?
- Milyen időkeret működne Ön számára?
- Milyen támogatás esne jól?
- Milyen visszajelzések segítenének?

### A jelenlegi tanulási környezet feltérképezése

A jobb oldalra kerülnek a valós körülmények:

- Hol tanul valójában?
- Mennyire van csend/idő/nyugalom?
- Milyen digitális forrásokat használ?
- Kap-e visszajelzést a kollégáitól?
- Mi akadályozza? Mi támogatja?

Karikázza be azt az egyetlen elemet, amit amelyet legkönnyebben meg tud valósítani a jelenlegi környezetében!

## B. Záró feladat

Mit tanult ebből a fejezetből? Gondolja végig majd, válaszoljon a kérdésekre!

Mi volt az a felismerés, gondolat vagy élmény, amely a legerősebben hatott Önre?

---

Mi az, amin szeretne változtatni a tanulási folyamatban?

---

### Támogató anyagok:

Önszabályozó tanulási munkafüzet

1. Mai kiindulópont:

Mit tanult ma (vagy a héten)?

---

---

---

2. Tervezés – A mai / heti célja:

Mi az az egy konkrét cél, amire ma fókuszál? Miért fontos ez Önnek?

---

---

---

3. Monitorozás – Hogyan haladott?

- Kipróbált valamit az új tanultakból.
  - Találkozott nehézséggel.
  - Volt sikerélménye.
  - Kért vagy kapott visszajelzést.
- 
- 
- 

4. Reflexió

Mi az egy mondat, amit szeretne megjegyezni a mai tanulásából?

---

---

---

## 5. Értékelés – Hol tart most?

Melyik fázisban volt ma legerősebb? Miért?

---

---

---

## 6. Affektív önszabályozás – Hogyan támogatta saját magát?

- Tartott szünetet.
- Megdicsérte saját magát.
- Csökkentette a stresszt.

---

---

---

## 7. Szakmai tanulási környezet

Mi segítette ma? Mi akadályozta?

---

---

---

## 8. Következő lépések

Egyetlen apró, megtehető lépés a következő napokra:

---

---

### **Ellenőrző feladatok**

1. Mit jelent a tanár önszabályzó tanulása?

- A diákok felügyelete tanórán
- A tanár tudatos, célorientált, reflektív szakmai tanulása
- A tanár adminisztratív feladatainak csökkentése

2. Melyik NEM része az önszabályzó tanulás 3 fázisának?

- Tervezés
- Monitorozás

- c) Értékelés
- d) Tananyaggyártás

3. Melyik állítás igaz a „monitorozás” fázisára?

- a) Csak a tanév végén történik.
- b) A tanár folyamatosan figyeli saját haladását.
- c) Nem kapcsolódik a reflektív gondolkodáshoz.

4. Miért hasznos a visszatekintő reflexió?

- a) Segít hibákat keresni mások munkájában.
- b) Támogatja a stressz csökkentését és a tanultak beépítését.
- c) Csak adminisztratív kötelezettség.

5. Melyik affektív (érzelmi) önszabályozási technika?

- a) Jegyzetelés
- b) Légzőgyakorlat vagy rövid mindfulness
- c) Tantermi ülésrend módosítása

6. Miért fontos a tanár számára a jól kialakított tanulási környezet?

- a) Csökkenti a tanulási hatékonyságot.
- b) Felesleges, mert a tanár bárhol tud tanulni.
- c) Segít fókuszálni és rendszerességet tartani.

7. Melyik tartozik a tervezési szakaszhoz?

- a) A tanultak kipróbálása az órán
- b) A célok kijelölése és az erőforrások felmérése
- c) Az eredmények visszanezése

8. Mi a monitorozáló kérdések célja?

- a) Tanulói fegyelmezés
- b) A saját tanulási haladás tudatos követése
- c) A munkaidő ellenőrzése

9. Melyik a leghatékonyabb első lépés egy új szakmai cél megvalósításához?

- a) Halogatni a kezdést
- b) Egy apró, azonnal végrehajtható lépést meghatározni
- c) Először megvárni, hogy legyen több idő.

Megoldások: 1 a, 2 d, 3 b, 4 b, 5 b, 6 c, 7 b, 8 b, 9 b

### **Források:**

Csapó, B. (2015): Az önszabályozó tanulás fejlesztése. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.

Nahalka, I. (1997): Konstruktivizmus és pedagógia. Magyar Elektronikus Könyvtár.

[https://real.mtak.hu/58844/1/18\\_EPA00011\\_iskolakultura\\_1997-2.pdf](https://real.mtak.hu/58844/1/18_EPA00011_iskolakultura_1997-2.pdf)

Csapó, B. (2004). *Tudás és iskola*. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.

[https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/6085/1/2004\\_Csapo\\_Tudas\\_es\\_iskola.pdf](https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/6085/1/2004_Csapo_Tudas_es_iskola.pdf)

Halász G. (2001): A pedagógusok tanulása és szakmai fejlődése. Műszaki Könyvkiadó.

Falus Iván (szerk.): *Didaktika – Elméleti alapok a tanítás tanulásához*, Comenius Bt, 2004.

Fülöp M. (2020): *A versengés pszichológiája*. Osiris Kiadó.

<http://mek.niif.hu/05400/05446/05446.pdf>

[https://partnershungary.hu/wp-content/uploads/2018/04/alma\\_a\\_fan\\_5.pdf](https://partnershungary.hu/wp-content/uploads/2018/04/alma_a_fan_5.pdf)

<https://www.epa.hu/00000/00011/00079/pdf/tan2004-2.pdf>

<https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/c0ee6b7dbd6b2d2b68d3351ec350dfe12c9c96c6>

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

Csíkós, Cs. (2007). *Metakogníció — A tudásra vonatkozó tudás pedagógiája*. Műszaki Könyvkiadó Kft.