



**PedPilóták - Önvezérelt Tanulási Útmutató
Pedagógusoknak**

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



**Az Európai Unió
támogatásával**

PedPilóták – Az önszabályozó tanulás támogatása

6. tanegység

**Pedagógusi önszabályozás és szakmai előrehaladás, az önszabályozó
tanulás kollaboratív kontextusban**

„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/>

6. PEDAGÓGUSI ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS SZAKMAI ELŐREHALADÁS, AZ ÖNSZABÁLYZÓ TANULÁS KOLLABORATÍV KONTEXTUSBAN

Összeállította:

Dr. Kiss-Szabó Zsuzsanna – M-Around KFT, Szeged, Magyarország

Bevezetés

Az a tanár, aki jól menedzseli önmagát, elérheti, hogy kiegyensúlyozott, eredményes és hiteles legyen, miközben hosszú távon is fenntartja motivációját, és szakmailag is fejlődik. Témánk a pedagógusok önfejlesztésének, szakmai fejlődésének és közösségi együttműködésének a metszetében helyezkedik el. Lássuk röviden, hogyan kapcsolódik össze az önszabályozás, a szakmai előrehaladás és a kollaboratív tanulás.

Pedagógusi önszabályozás alatt azt értjük, hogy a tanár képes:

- tudatosan **tervezni saját tanulását és fejlődését**;
- **reflektálni** saját szakmai tevékenységére;
- **értékelni** eredményeit, és ezek alapján képes **módosítani** céljait, módszereit.

Ez a folyamat analóg az önszabályozó tanulás klasszikus modelljeivel (pl. Zimmerman), csak a tanulói szerep helyett a pedagógus mint szakember és tanuló áll a középpontban.

Szakmai előrehaladás: a pedagógus karrierjében való fejlődés nemcsak a formális minősítések mentén értelmezhető, hanem mint folyamatos tanulási folyamat is azaz:

- új pedagógiai módszerek elsajátítása;
- a tanulói igényekhez való alkalmazkodás;
- a digitális kompetenciák fejlesztése;
- szakmai közösségekben való aktív részvétel.

Az önszabályozás tehát a fenntartható szakmai fejlődés motorja.

A kollaboratív kontextus azt jelenti, hogy a tanulás nem egyéni, hanem közösségi folyamatban zajlik, például:

- tantestületi szakmai műhelyekben, munkaközösségekben,
- tanuló közösségekben, képzéseken, tanfolyamokon,

- horizontális tanulási formákban (mentorálás, tanóra-látogatás, közös reflektálás).

Ebben a kontextusban az önszabályozás kiterjesztett, mert:

- nemcsak egyéni célokat, hanem **közös célokat** is figyelembe vesz;
- a reflektálás és a visszajelzés **kölcsönös**;
- az önszabályozás **társas támogatással** valósulhat meg.

Ezen tanegységünk szorosan kapcsolódik tananyagunk 3. fejezetéhez. A *Célkitűzés, tervezés, időzsonglőrködés – hogy ne csak a naptára, de a lelke is rendben legyen* című részben bővebben olvashat a személyes célok meghatározásáról és a sikeres önfejlesztőmunkához szükséges időbeosztásról.

Célok

Célunk, hogy a tanegység áttekintésének nyomán fejlődjön a pedagógus önreflektív, önszabályozó és kollaboratív tanulási képessége, valamint növelje a szakmai autonómiáját és tudatosságát.

Önreflexió: képes legyen hatékonyabban felismerni saját erősségeit és fejlesztendő területeit a pedagógiai munkájában.

Célkitűzés és tervezés: megtanuljon konkrétabb, realisabb szakmai fejlődési célokat kitűzni.

Önmonitorozás: figyelje saját tanulási és fejlődési folyamatát, képes legyen visszajelzéseket beépíteni.

Önértékelés: reálisan tudja értékelni saját szakmai előrehaladását.

Közös reflektálás képessége: tudjon szakmai beszélgetésekben mélyebben részt venni, partnerként megosztani és befogadni tapasztalatokat.

Ko-reguláció: másokkal együtt képes legyen szabályozni a tanulási folyamatot (pl. célkitűzés, értékelés közösen).

Kommunikációs rugalmasság: fejlődjön a szakmai kommunikációja, a konstruktív visszajelzés adása és fogadása.

A tanegységhez rendelt idő:

2 tanítási óra

Tanulási eredmények

- Szakmai feladatok, szaktudományos tudás

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- A tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önállótanulást, hibázni lehet)
- Személyiségfejlesztés, egyéni bánásmód (HH, SNI..., komplex személyiségfejlesztés, pedagógiai-pszichológiai módszerek tudatos alkalmazása)
- Csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)
- Mérés, értékelés (folyamatok és tanulók személyiségfejlődésének értékelése, elemzése, személyre szabott értékelés, ellenőrzés eredményeit elemzi és felhasználja, tárgyilagos, egyértelmű)
- Fenntarthatóság (ismeri a fenntartható és nem fenntartható fejlődés közötti különbséget, a szituációkban kihasználja a fenntarthatóságra nevelés lehetőségeit, cselekedtet)
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni és meggyőzhető)
- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi fellel, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek)

Maganyag

Bevezető

A tanári önfejlesztés, önszabályozás és a pedagógus szakmai előrehaladás olyan folyamatok, amelyek az egyéni és közösségi tanulás keresztmetszetében valósulnak meg. Itt a pedagógus, tanulói szerepben is van, nem csak tudást közvetít, hanem saját szakmai tudását, módszertani kultúráját és reflektív gyakorlatát is tudatosan fejleszti. Az ilyen fejlődés egyik kulcsa az **önszabályozó tanulás**. Ez a fogalom olyan dinamikus, többdimenziós tanulási folyamatot jelöl, amelyben a tanuló – jelen esetben a pedagógus – képes saját tanulási célokat megfogalmazni, a tanulási folyamatokat nyomon követni, szabályozni, értékelni, és visszacsatolás alapján módosítani, mindezt a környezeti feltételekhez, társas tanulási formákhoz és saját szakmai identitásához igazítva teszi (Pintrich, 2000; Zimmerman & Schunk, 2011).

Különösen lényeges az önszabályozó tanulás kollaboratív tanulási környezetben való alkalmazása: amikor a pedagógusok egymással és szakmai közösségekben együttműködve reflektálnak,

megosztják tapasztalataikat, kölcsönös visszajelzéseket adnak és közösen alakítják tanulási folyamataikat.

Empirikus vizsgálatok rámutatnak arra, hogy azok a tanulók – ez esetben szakemberek –, akik fejlett önszabályozó tanulási készségekkel rendelkeznek, kedvezőbb eredményeket érnek el, magasabb önhatékonytságot mutatnak, céltudatosabban tanulnak, és olyan változatos tanulási és metakognitív stratégiákat alkalmaznak, amelyek a tanulás hatékonyságát növelik.

Így a pedagógus önszabályozó tanulása egyszerre szolgálja a szakmai fejlődést, a metodikai megújulást és az intézményi kultúra fejlesztését, amely alapvető feltétele annak, hogy a pedagógusok ne csak reagáljanak a változásokra, hanem proaktívan lépjenek fel azok alakítóiként is.

Fel kell hívni a figyelmet azonban arra, hogy az önirányított és önszabályozott tanulásra nem képes mindenki azonos szinten. Az önbizalom, az önkontroll, az elköteleződés vagy az érdeklődés hiánya rontja, vagy akár meg is akadályozhatja az önszabályozó tanulás megvalósulását.

Tananyagunkban nyolc - a pedagógusi munkát meghatározó - dimenzió mentén fogalmazunk meg javaslatokat azok számára, akik az önszabályozó tanulást az eddiginél tudatosabban, hatékonyabban szeretnék mindennapi munkájuk jobbítása érdekében használni.

A hatékony feldolgozás érdekében javasoljuk, hogy fókuszáljon azokra a dimenziókra, melyek az Ön számára a legtöbb nehézséget, legnagyobb kihívást okozzák, majd válasszon az ötletek, módszerek, eszközök közül, és az önszabályozó tanulás megismert lépései mentén dolgozza fel, és fokozatosan építse be mindennapjaiba a tanultakat.

Ne feledje, az önszabályozó tanulással a szabadság óriási élményét élheti meg, miközben példát mutat tanítványainak, kollégáinak!

Kívánunk a dimenziók közötti kellemes kalandozást és jó tanulást!

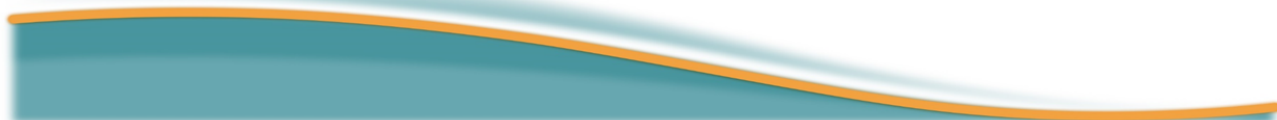
I. DIMENZIÓ: Szakmai fejlődés, tudatos karrierépítés, élethosszig tartó tanulás

1. Reflektív tanulási napló vezetése

Cél: az önreflexió és az önmonitorozás fejlesztése

Leírás: A pedagógus hetente rövid naplóbejegyzést készít arról, milyen szakmai célt tűzött ki (pl. „a differenciálás javítása az óráimon”), mit tett ennek érdekében, milyen nehézségeket tapasztalt, milyen eredményeket ért el.

Miért hatékony?



Molnár Éva (2022) szerint a rendszeres reflektív naplózás fejleszti a metakognitív tudatosságot, az önértékelést és a tanulási folyamat feletti kontrollt.

Fejlődő képességek: önreflexió, önértékelés, tudatos célkitűzés.

2. Közös óramegbeszélés és visszajelzési kör

Cél: a társas (co-regulált) tanulás és a visszajelzési kultúra fejlesztése

Leírás: Két-három pedagógus egymás óráját megfigyeli előre megbeszélt szempontok szerint (pl. tanulói aktivitás, tanári kérdezéstechnika).

Ezt követően közösen reflektálnak: Mi volt eredményes? Hol érdemes módosítani? Milyen stratégiát érdemes kipróbálni legközelebb?

Miért hatékony?

Szilágyi Gabriella (2021) szerint az ilyen típusú kooperatív reflektálás „a tanári önszabályozás társas dimenzióját” erősíti, növeli a szakmai önbizalmat és a tanulási rugalmasságot.

Fejlődő képességek: visszajelzés adása/fogadása, együttműködés, reflektív gondolkodás.

3. Tanulási szerződés, mérföldkövek kijelölése

Cél: a tanulási folyamat tudatos tervezése, figyelembe véve az intézmény céljait

Leírás: A pedagógus „tanulási szerződést” készít önmagával vagy mentorával, amely tartalmazza: a fejlődési célt, az elérendő mérföldköveket (időpontokkal), az alkalmazandó tanulási stratégiákat. A konkrét szakmai célokat (pl. módszertani fejlesztés, új képzés elvégzése, pályázaton való részvétel) részcélokra bontja. Nyitott marad a lehetőségek iránt – továbbképzések, szakmai versenyek, publikációk, tanulmányutak –, és rendszeresen értékeli, hogy melyek illeszkednek legjobban aktuális fejlődési irányához.

Miért hatékony?

Molnár Éva és Pásztor Attila (2020) kutatásai szerint a tanulási célok explicit megfogalmazása és ütemezése fokozza az önszabályozás tudatosságát és a belső motivációt.

Fejlődő képességek: tervezés, célkitűzés, időgazdálkodás, önmotiváció.

4. Önszabályozó tanulási technikák közös kísérletezése

Cél: új tanulási stratégiák felfedezése és adaptálása



Leírás: A tantestületben 3–4 fős csoportok kipróbálnak különböző önszabályozó tanulási technikákat (pl. gondolattérkép, önellenőrző lista, visszatekintő értékelőlap).

Ezután megbeszélik, melyik módszer vált be, és miért.

Miért hatékony?

Az aktív tapasztalati tanulás és a módszerek közös értékelése elősegíti a tanulási tudatosságot, és átvihetővé teszi a stratégiákat a diákok tanulásába is.

Fejlődő képességek: önellenőrzés, problémamegoldás, tanulási rugalmasság.

5. Önértékelő kérdőív és akcióterv

Cél: a fejlődési folyamat nyomon követése

Leírás: A pedagógus egy rövid önértékelő kérdőív segítségével (pl. Molnár Éva – „Tanulási önszabályozás kérdőív”, 2018) felméri, hol tart az önszabályozásban, majd ennek alapján akciótervet készít: Mit fejlesztetek a következő hónapban? Milyen forrásokat, partnereket vonok be? Hogyan mérem az eredményt?

Miért hatékony?

Segíti az önmonitorozást és az önirányított tanulás tervezését.

Fejlődő képességek: önértékelés, reflektív önfejlesztés, célmódosítás.

6. Tanulókkal közös reflektív beszélgetés

Cél: a diákok önszabályozó tanulási képességeinek fejlesztése

Leírás: A pedagógus rendszeresen időt szán arra, hogy tanítványaival megbeszélje, hogyan tanultak egy adott témát, mely stratégiák váltak be, mit lehetne másképp csinálni a következő tanulási folyamatban.

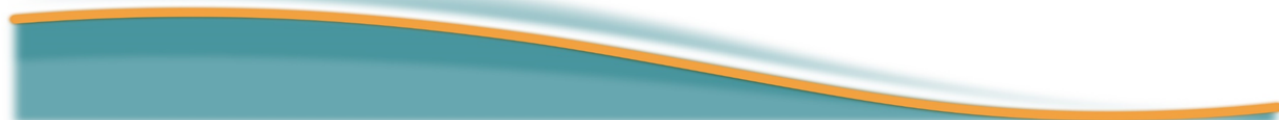
Miért hatékony?

A tanár modellként működik az önszabályozásban: a diák látja, hogy a tanulás tudatosan tervezhető, monitorozható és értékelhető folyamat.

Fejlődő képességek (diák): metakognitív tudatosság, önreflexió, motivációs kontroll.

7. Szakmai közösségek és szaktekintélyek tudatos követése

Cél: a szakmai horizont bővítése és a reflektív mintakövetés fejlesztése



Leírás: A pedagógus tudatosan utánajár saját szakterülete legmeghatározóbb tudományos és szakmai közösségeinek (pl. kutatócsoportok, folyóiratok, konferenciák, online szakmai fórumok), valamint kiemelkedő szaktektintélyeinek. Elolvassa vagy meghallgatja írásaikat, podcastjaikat, és jegyzeteli azokat a gondolatokat, amelyek inspirálják, vagy a saját munkájában alkalmazhatók.

Miért hatékony?

A tudatos szakmai tájékozódás fejleszti a metakognitív tudatosságot – a pedagógus nemcsak tanul, hanem a tanulás irányát is reflektáltan választja meg. Emellett az inspiráló példaképek követése erősíti a szakmai identitást és a tanulói motiváció hiteles modellálását (Szilágyi, 2020; Molnár, 2022).

Fejlődő készségek: szakmai önfejlesztés, kritikus gondolkodás, reflektív tanulás, hitelesség.

II. DIMENZIÓ: Kreatív szakmai fejlődés, tudásmenedzsment, pedagógiai innováció

1. Inspirációk és ötletek rendszerezett gyűjtése

Cél: az ötletek, inspirációk megőrzése és későbbi felhasználásának támogatása

Leírás: A pedagógus létrehoz elektronikus és fizikai gyűjtőhelyeket (pl. jegyzetfájlok, mappák, Pinterest-táblák, füzetek), ahová a spontán talált, inspiráló ötleteket rendszeresen elhelyezi. Az inspiráló gondolatok forrásai lehetnek kollégák, régi és jelenlegi diákok, de akár a szakterületétől teljesen eltérő dolgok is (pl. könyv, film, katalógus). Minden elemhez rövid megjegyzést fűz, amely jelzi az ötlet felhasználási lehetőségét vagy kontextusát.

Miért hatékony?

A rendszerezett tudásmegőrzés növeli a kreatív ötletek elérhetőségét, csökkenti a feledés kockázatát, és támogatja az önszabályozó tanulás hosszú távú hatékonyságát (Molnár, 2022).

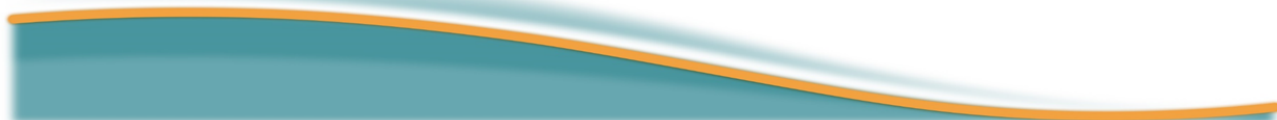
Fejlődő készségek: tudásmenedzsment, kreativitás, szervezési képesség, metakogníció.

2. Szakmai „brand” kialakítása

Cél: eredetiség és hitelesség megjelenítése a pedagógiai gyakorlatban

Leírás: A pedagógus tudatosan alakít ki egyedi pedagógiai stílust („brand”), amely megkülönbözteti őt másoktól: lehet ez egy speciális tanítási módszer, visszatérő témák, egyedi értékelési rendszer vagy sajátos óraszerkezet. A hangsúly az őszinteségen és a hitelességen van, hogy a tanulás támogatása mindig középpontban maradjon.

Miért hatékony?





Az egyedi pedagógiai identitás erősíti a tanár hitelességét, növeli a diákok motivációját, és támogatja a pedagógus önszabályozó tanulását saját stílusának folyamatos finomításával.

Fejlődő készségek: kreatív pedagógiai tervezés, hitelesség, önreflexió, pedagógiai innováció.

3. Az emberi memória és figyelem működése

Cél: az emberi agy működésének megismerése által a tanulást segítő stratégiák fejlesztése

Leírás: A pedagógus tanulmányozza az agy működését, a figyelem, a memória és a diszlexiás vagy diszgráfiás problémákkal küzdő tanulók sajátosságait. Megosztja a legjobb tanulmányokat és tapasztalatokat munkaközössége tagjaival, és közösen reflektálnak a tanultak pedagógiai alkalmazhatóságára.

Miért hatékony?

A kognitív működés tudatos ismerete lehetővé teszi a tanulási folyamatok optimalizálását, segíti az önszabályozó tanulás és a differenciált oktatás fejlesztését, valamint a szakmai közösségekben történő tudásmegosztást.

Fejlődő készségek: kognitív tudatosság, differenciálás, reflektív pedagógiai tervezés, kollaboratív tanulás.

III. DIMENZIÓ: Feladat- és időmenedzsment, hatékony önkontroll és motiváció

1. Feladatkezelés és prioritizálás

Cél: a hatékony idő- és feladatmenedzsment fejlesztése

Leírás: A pedagógus képes napi feladatait hatékonyan menedzselni (azonnali vagy halasztható, fontos vagy sürgős, saját vagy delegálható feladatok megkülönböztetése) – erről bővebben olvashat a tananyagunk 3. fejezetében.

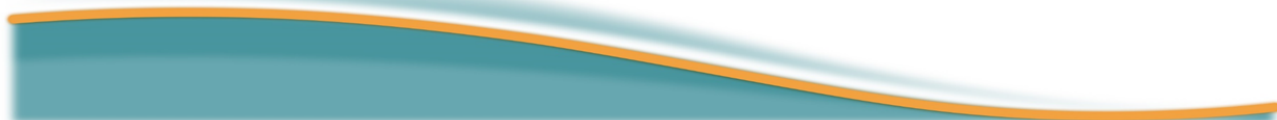
Miért hatékony?

A feladatpriorizálás csökkenti a túlterheltséget, javítja a koncentrációt, és lehetővé teszi a fókuszált, tudatos szakmai működést, ami a pedagógus önszabályozó képességének egyik alapja (Molnár, 2022).

Fejlődő készségek: időmenedzsment, döntéshozatal, prioritáskezelés, stresszcsökkentés.

2. Határok kijelölése és delegálás

Cél: a személyes és szakmai erőforrások tudatos kezelése



Leírás: A pedagógus megtanul nemet mondani, a feladatokat saját hatásköréhez szabni, vagy bizonyos teendőket a munkaközösség tagjaival megosztani. A cél, hogy a túlterheltség csökkenjen.

Miért hatékony?

A hatékony delegálás és a határok kijelölése javítja a pedagógus önhatékonyságát, csökkenti a kiégés kockázatát, és támogatja a kollaboratív tanulási és munkakultúrát.

Fejlődő készségek: határkijelölés, delegálás, kommunikáció, önhatékonyság.

3. Monoton feladatok élményszerűvé tétele

Cél: a motiváció és a feladatvégzés élményközpontú támogatása

Leírás: A monoton (pl. adminisztratív) feladatokat a pedagógus „szórakoztatóvá” teheti, például zenehallgatással, játékosított folyamatokkal vagy kisebb kihívásokkal kombinálhatja.

Miért hatékony?

A feladat élményszerűvé tétele növeli a figyelmet és a kitartást, és csökkenti a motivációvesztésből adódó stresszt, miközben a pedagógus önszabályozó képessége is fejlődik.

Fejlődő készségek: motivációs kontroll, kreatív feladatkezelés, figyelemfenntartás, élményszerű tanulás.

IV. DIMENZIÓ: Differenciált fejlesztés, kollaboráció és kutatásalapú pedagógiai gyakorlat

1. Differenciált gyakorlás és versenyeztetés

Cél: a tanulói különbségek felismerése és a képességfejlesztés támogatása mérésekkel, kérdőívekkel

Leírás: A pedagógus a korrepetálás és a versenyeztetés módszereit alkalmazza a gyakorlás során, figyelembe véve a tanulók egyéni igényeit. Különleges igényű tanulók esetén kérdőívek vagy diagnosztikai eszközök segítségével azonosíthatók az erősségek és a fejlesztendő területek.

Miért hatékony?

A differenciált gyakorlás növeli a tanulói önbizalmat és motivációt, segíti a képességek célzott fejlesztését, és lehetővé teszi a pedagógus számára, hogy tudatosan alkalmazza az önszabályozó tanulás elveit a tanulói csoportban.

Fejlődő készségek: differenciálás, diagnosztikai képesség, célzott fejlesztés, tanulói motiváció.

2. Kapcsolattartás és tudásmegosztás szakszolgálatokkal, szülőkkel, kollégákkal

Cél: a szakmai együttműködés és támogató hálózat kiépítése

Leírás: A pedagógus tudatosan építi és ápolja kapcsolatát a pedagógiához kötődő szakszolgálatok, szakmai szolgáltatók munkatársaival, a szülővel, valamint a többi kollégával az egyéni vagy csoportos fejlesztési feladatok hatékony végzése érdekében. A kapcsolattartás lehetőséget ad tapasztalatcserére és közös problémamegoldásra.

Miért hatékony?

A támogatói hálózat csökkenti a pedagógus terhelését, növeli a szakmai önbizalmat és a kollaboratív tanulás hatékonyságát, ami az önszabályozó tanulás társas dimenzióját erősíti.

Fejlődő készségek: együttműködés, kommunikáció, kollaboráció, szakmai hálózatépítés.

3. A kutatásalapú tudás bővítése

Cél: a pedagógiai döntéseket a legkorszerűbb tudásra alapozva kell meghozni

Leírás: A pedagógus naprakész ismereteket szerez a pszichológiai és pedagógiai kutatásokból, a hozzáférhető tudásanyagokat kompetenciájának megfelelően alkalmazza a tanítási és fejlesztési folyamatokban kiemelten a különleges figyelmet igénylő tanulók esetében.

Miért hatékony?

A kutatásalapú gyakorlat növeli a pedagógus szakmai önbizalmát, támogatja az önszabályozó tanulást, és biztosítja, hogy a tanulói fejlesztés hatékony, bizonyítékokon alapuló módszerekkel történjen.

Fejlődő készségek: kutatásalapú pedagógia, reflektív gondolkodás, szakmai döntéshozatal, kompetenciafejlesztés.

V. DIMENZIÓ: Konfliktuskezelés fejlesztése

1. Az asszertív kommunikáció alkalmazása

Cél: a tudatos, önérvényesítő, mégis együttműködő kommunikáció fejlesztése

Leírás: A pedagógus célzottan tanulmányozza az asszertív kommunikáció alapelveit (pl. én-üzenetek, határok kijelölése, aktív hallgatás). Ezt követően a mindennapi munkájában – értekezleten, szülői megbeszélésen, tanulóval való párbeszédben – tudatosan gyakorolja ezeket a technikákat.

Miért hatékony?

Az asszertív kommunikáció az önszabályozás egyik kulcsa: segíti az érzelmi kontrollt, a helyzetek tudatos kezelését és a kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatokat (Szilágyi, 2021).

Fejlődő készségek: önérvényesítés, empátia, érzelmi önkontroll, hatékony kommunikáció.

2. Konfliktushelyzetek tudatos elemzése, kezelése

Cél: a konfliktuskezelési tudatosság és hatókör-felismerés fejlesztése

Leírás: A pedagógus rendszerezi a különböző kapcsolatain belüli konfliktusokat (kollégák, vezetők, diákok, szülők stb). Elemzi ezeket a befolyásolhatóság szempontjából.

Miért hatékony?

Az elemzés segít különválasztani a befolyásolható és nem befolyásolható tényezőket, így energiáját a ténylegesen változtatható helyzetekre tudja összpontosítani.

Fejlődő készségek: problémamegoldás, reális önértékelés, stresszkezelés, döntéshozatal.

3. A jóvátétel gyakorlatának megismerése, alkalmazása

Cél: a felelősségvállalás és a kapcsolati bizalom erősítése

Leírás: Konfliktusok esetén büntetés helyett alkalmazhatja a pedagógus a jóvátételt, ehhez meg kell ismernie ennek a módszernek a szabályait lehetőségeit, és, ha önmaga hibázik (pl. túlreagál egy helyzetet, igazságtalanul szól egy diákhhoz), akkor is tudatosan alkalmazza a jóvátétel gyakorlatát: elismeri a hibát, megbeszéli az érintettel, és konstruktív megoldást keres.

Miért hatékony?

A jóvátétel nem gyengeség, hanem a reflektív, felelősséget vállaló szakember jele. A bizalom helyreállítása hosszú távon növeli a tanár hitelességét és érzelmi biztonságát.

Fejlődő készségek: önreflexió, felelősségvállalás, érzelmi integritás, hitelesség.

VI. DIMENZIÓ: Érzelmi önfejlesztés

1. Az érzelmi intelligencia feltérképezése és fejlesztése

Cél: az önismeret és a társas-érzelmi kompetencia növelése

Leírás: A pedagógus feltérképezi saját érzelmi intelligencia-szintjét (pl. önismeret, önkontroll, empátia, szociális készségek) majd fejleszti azokat a területeket, amelyekben elmaradás mutatkozik.

Miért hatékony?

Az érzelmi intelligencia fejlesztése közvetlenül segíti az önszabályozást és a stresszkezelést, javítja a pedagógus-diák és pedagógus-kolléga kapcsolatokat (Molnár, 2018; Goleman, 2006).

Fejlődő készségek: önreflexió, empátia, érzelmi tudatosság, stresszkezelés.

2. Tapasztalatmegosztás történeteken keresztül

Cél: a reflektív tanulás és a tapasztalatátadás fejlesztése

Leírás: A pedagógus gyűjti a rövid, tanulságos történeteket – akár saját életéből, akár „bölcsek” vagy szakemberek példáiból – tipikus nevelési, kommunikációs vagy konfliktushelyzetekről. A nehéz helyzetekben ezek megoszthatók, általuk könnyebben érthető, kezelhető egy nehéz szituáció.

Miért hatékony?

A narratív megközelítés elősegíti a reflektív gondolkodást, és segít mások tapasztalataiból is tanulni (Szilágyi, 2019).

Fejlődő készségek: önreflexió, kommunikációs rugalmasság, empátikus megértés, közösségi tanulás.

3. Értő figyelem és támogató visszajelzés gyakorlása

Cél: a kollégák közötti bizalom és szakmai támogatás fejlesztése

Leírás: Ha egy kolléga nehézségről beszél, a pedagógus empátikusan, értő figyelemmel hallgatja meg. Csak akkor ad tanácsot, ha a másik ezt igényli.

Miért hatékony?

Az aktív, támogató hallgatás a kollaboratív tanulási kultúra alapja. A visszajelzések kölcsönössége fejleszti az együttműködést és a pszichológiai biztonságot a tantestületben.

Fejlődő készségek: empátia, aktív hallgatás, kommunikációs tudatosság, együttműködés.

VII. DIMENZIÓ: Testi-lelki egyensúly, fenntartható jól-lét

1. Relaxációs és regenerációs technikák megismerése és gyakorlása

Cél: a testi-lelki regeneráció és stresszkezelés fejlesztése

Leírás: A pedagógus különböző relaxációs módszereket (pl. tudatos légzés, progresszív izomrelaxáció, mindfulness, vizualizációs gyakorlatok) próbál ki, és megfigyeli, melyik technika illeszkedik leginkább a saját életmódjához. A cél nem a tökéletes módszer megtalálása, hanem a rendszeres, élvezettel végezhető regeneráció beépítése a mindennapokba.

Miért hatékony?

A relaxációs technikák segítik az autonóm idegrendszer egyensúlyát, csökkentik a stressz hormonális hatásait, és elősegítik a tanári érzelmi stabilitást. Molnár Éva (2022) szerint a pedagógus

önszabályozásának fontos feltétele a „pszichofiziológiai tudatosság” – azaz a test és elme közötti kapcsolat megértése és karbantartása.

Fejlődő készségek: stresszkezelés, testi tudatosság, érzelmi önkontroll, önreflexió.

2. Az emberi szervezet működésének és életmódbeli tényezőknek a tudatosítása

Cél: az egészségtudatos életvitel és a kognitív teljesítőképesség fenntartása

Leírás: A pedagógus tudatosan utánajár annak, hogyan hatnak az alapvető életmódbeli tényezők – táplálkozás, testmozgás, alvás, társas kapcsolatok – a tanulásra, gondolkodásra és koncentrációra.

Megfigyeli saját testi működését, például egyéni naplózással: a napi energiaszint vagy alvásminőség rögzítésével.

Miért hatékony?

A biológiai és pszichológiai tényezők közötti kapcsolat megértése támogatja az önszabályozás egyik legfontosabb elemét: a tudatos energiamenedzsmentet. A testi jóllét az önirányított tanulás fenntarthatóságának feltétele (Szilágyi, 2021).

Fejlődő készségek: önismeret, egészségtudatosság, koncentrációs képesség, felelősségteljes döntéshozatal.

3. Közösségi kapcsolatok ápolása és közös programok szervezése

Cél: a szakmai közösség és az érzelmi jóllét erősítése

Leírás: A pedagógus az iskolán kívül is szervez közös programokat (pl. kávézás, közös sport, zenélés vagy alkotó délután) munkatársaival. Ezek a tevékenységek a formális munkakapcsolatokat informális, támogató viszonyná alakíthatják.

Miért hatékony?

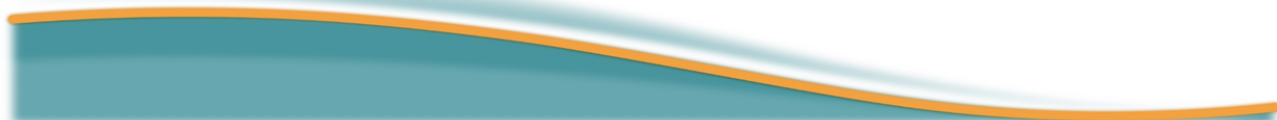
A pozitív társas kapcsolatok csökkentik a kiégés kockázatát, és növelik a tanári rezilienciát. A közösségi élmények erősítik az érzelmi kötődést és a bizalmat, ami a kollaboratív tanulási kultúra alapja.

Fejlődő készségek: együttműködés, szociális érzékenység, közösségi tudat, reziliencia, jóllét.

VIII. DIMENZIÓ: Pedagógiai példamutatás, etikus viselkedés és felelősségvállalás fejlesztése

1. Példamutatás és etikus viselkedés

Cél: a pedagógusi hitelesség és a követendő minták bemutatása





Leírás: A pedagógus tudatosan figyel saját nyilvános viselkedésére, online és offline egyaránt, ügyelve az etikai és jogi keretek betartására. Ha a jelenlegi pályán nem tud ezekkel összhangban működni, fontolja meg a szakmai irányváltást.

Miért hatékony?

A pedagógus mintaként szolgál a következő generáció számára. Tudatos etikus viselkedésével nemcsak a tanulói attitűdökre gyakorol pozitív hatást, hanem saját önszabályozó készségeit is erősíti.

Fejlődő készségek: etikus döntéshozatal, felelősségérzet, önkontroll, példamutatás.

2. Felelősségvállalás és önreflexió fejlesztése

Cél: a szakmai pontosság, következetesség és reflektív önfejlesztés erősítése

Leírás: A pedagógus tudatosan fejleszti felelősségvállalását, pontosságát és következetességét. A hibák felismerését és javítását gyakorolja: meghatározza a hiba természetét, a javítás irányát és mértékét, szab határidőt, és szükség esetén partner vagy mentor segítségét kéri. Ez a gyakorlat a tanulók számára is modellként szolgál.

Miért hatékony?

A folyamatos önreflexió és a hibák tudatos kezelése növeli a pedagógus önszabályozó képességét, fejleszti a szakmai integritást és hitelességet, valamint elősegíti a tanulói felelősségvállalás kialakulását.

Fejlődő készségek: önreflexió, felelősségvállalás, pontosság, következetesség, mentorálás.

Támogató anyagok

Katona Nóra: *Motiváció és önszabályozó tanulás* (Pedagógusképzés, 2009).

Tóth Péter: *Tanulásmenedzsment és önszabályozó tanulás* (Óbuda University e-Bulletin, 2011)

Önfejlesztő könyvek 15 perces hangoskönyv verziója:

<https://www.youtube.com/@PECZEHENRIETTACOACH/videos>

Ellenőrző feladatok

Válassz a felsorolásban szereplő ötletek, módszerek közül egyet, és gondold végig, önszabályozó tanulóval hogyan sajátítanád el!

Válaszolj a következő kérdésekre!

- Milyen célt tűznél ki magad elé?
- Hogyan, mi módon sajátítanád el a módszert?
- Kivel, kikkel kollaborálnál a folyamat közben?
- Mi jelentené számodra a rossz irányt, a kudarcot és hogyan kerülnéd ezt el?
- Mikor tekintenéd a tanulási folyamatot sikeresnek?

Források

Molnár Éva: Az önszabályozó tanulás (Iskolakultúra, 2002).

Szilágyi Gabriella: Az önirányított tanulás jellemzői és lehetőségei felnőttkorban (Válogatott tanulmányok, 2017).

Szántóné Balogh Róza: Az önszabályozó tanulási képesség mérése motivációsprofil-vizsgálattal (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).