

**PED PILOTS**

## A munkafüzet tartalma és létrehozásának körülményei

Ez a munkafüzet 9 tanegységet tartalmaz, amelyeket tizenegy (PEDAGÓGUS–PILÓTA) magyarországi, romániai és szerbiai magyar pedagógus dolgozott ki azzal a céllal, hogy támogassa a pedagógusokat az önszabályozó tanulás alapvető készségeinek fejlesztésében. A tananyag rugalmas felépítésű, szabadon adaptálható és továbbfejleszhető, az egyéni igényekhez igazítható. Mindez hozzájárul a pedagógusok közötti tudásmegosztáshoz, valamint a korszerű, reflektív tanulási szemlélet elterjesztéséhez.

A 9 modul egymástól függetlenül is feldolgozható, így lehetőséget biztosít a személyre szabott tanulási útvonalak kialakítására. A program az Európai Unió országában alkalmazható, korszerű és könnyen átültethető tudást közvetít.

Azonnal alkalmazható, a mindennapi pedagógiai gyakorlatba egyszerűen beépíthető módszereket és eszközöket kínál az önszabályozó tanulás fejlesztéséhez. A sokszínű, motiváló és változatos tartalom támogatja a belső motiváció erősödését, igazodik a különböző tanulási stílusokhoz, ezáltal élményszerűvé és hatékonyá teszi az önálló tanulási folyamatot.

Köszönetünket fejezzük ki mindazoknak a kollégáknak, akik külső szakértőként javaslataikkal és teszteléssel segítették munkánkat. Hálával tartozunk továbbá azoknak is, akik tudásukat az interneten szabadon hozzáférhetővé tették, lehetővé téve ezzel a tananyag szakmailag megalapozott, ugyanakkor változatos felépítését.

A munkafüzet PDF formátumban, a magyar nyelv mellett angol, szerb és román nyelven is elérhető, ezáltal szélesebb szakmai közösség számára is hozzáférést biztosít. A tananyag a <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/> honlapon keresztül online formában is elérhető magyar nyelven.

## Tartalom

1. KI VAGYOK ÉN, ÉS HOGYAN LEHETNÉK EGY KICSIT JOBB? ÖNISMERET ÉS A FEJLŐDŐ GONDOLKODÁSMÓD BARÁTSÁGOS MEGKÖZELÍTÉSBE.....	5
2. MOTIVON – MOTIVÁCIÓ BEKAPCSOLVA!.....	21
3. CÉLKITŰZÉS, TERVEZÉS, IDŐZSONGLŐRKÖDÉS – HOGY NE CSAK A NAPTÁRA, DE A LELKE IS RENDBEN LEGYEN.....	42
4. TANULNI TANULNI? IGEN! – A TANULÁSI CIKLUS LÉPÉSEI: A TERVEZÉSTŐL AZ ÚJRATERVEZÉSIG.....	57
5. METAKOGNÍCIÓ ÉS TANULÁSI STRATÉGIÁK.....	68
6. PEDAGÓGUSI ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS SZAKMAI ELŐREHALADÁS, AZ ÖNSZABÁLYZÓ TANULÁS KOLLABORATÍV KONTEXTUSBAN.....	86
7. ÖNSZABÁLYOZÓ TANULÁS AZ OSZTÁLYTEREMBEN: PRAKTIKÁK ÉS MÓDSZEREK.....	104
8. AZ ÖNSZABÁLYZÓ TANULÁS TÁMOGATÁSA, DIGITÁLIS TÁMOGATÁS, DIFFERENCIÁLÁS. DIGITÁLIS VARÁZSLATOK ÉS RUGALMAS TANÍTÁS – ÍGY LEHET MODERNŰL TÁMOGATNI AZ ÖNSZABÁLYZÓ TANULÁST.....	119
9. AZ ÖNSZABÁLYOZÓ TANULÁS NEHÉZSÉGEI ÉS AKADÁLYAI – AMIKOR A TANULÁS NEM MEGY MAGÁTÓL.....	132

[https://www.eacea.ec.europa.eu/about-eacea/visual-identity/visual-identity-programming-period-2021-2027/european-flag-emblem-and-multilingual-disclaimer\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/about-eacea/visual-identity/visual-identity-programming-period-2021-2027/european-flag-emblem-and-multilingual-disclaimer_en)

[https://ec.europa.eu/regional\\_policy/information-sources/logo-download-center?etran=hu](https://ec.europa.eu/regional_policy/information-sources/logo-download-center?etran=hu)

HU 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."



## Az Európai Unió támogatásával

SRB „Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno zvanične stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija, ni nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



## Finansira Evropska unija

ENG ‘Funded by the European Union. The information and statements contained herein represent the views of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the funding authority can be held responsible for them.’



## Funded by the European Union

RO „Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și afirmațiile prezentate aici reprezintă punctul de vedere al autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea care acordă sprijinul nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.”



## Finanțat de Uniunea Europeană

# 1. KI VAGYOK ÉN, ÉS HOGYAN LEHETNÉK EGY KICSIT JOBB?

## Önismeret és a fejlődő gondolkodásmód barátságos megközelítésben

### 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, tanulással 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 tanulással 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 bizonytalanná. Az alábbi kérdéssor arra ösztönzi, hogy visszatekintsen 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 kérdés segít 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 segít 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 bizonyítékaként 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 kudarc-tűrést, 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 csinállok**

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/>

## 2. MOTIVON – MOTIVÁCIÓ BEKAPCSOLVA!

### Összeállította:

Hégető Katalin - József Attila Általános Iskola, Csíkszereda, Románia

### Bevezetés

Minden sikeres tanulási folyamat motorja a motiváció. De hogyan tartsuk mozgásban? Tananyagunk segít eligazodni a motiváció típusai között, és megmutatja, hogyan ébresszük fel a belső tüzet. Olyan gyakorlati eszköztárat mutat be, amely a lelkesedés hosszú távon is fenntartható, a hullámvölgyek áthidalhatók, a kitűzött célok elérhetőek lesznek.

### Célok

A modul célja, hogy a résztvevők:

- Felismerjék a motiváció szerepét az önszabályozó tanulás folyamatában.
- Betekintést nyerjenek a főbb motivációs elméletekbe.
- Megértsék a belső és külső motiváció közötti különbségeket és hatásait a tanulásra.
- Elsajátítsanak gyakorlati technikákat, amelyek segítik a motiváció fenntartását.
- Fejlesszék reflektív tanári kompetenciájukat.

### A tanegységhez rendelt idő:

2-3 óra

### Tanulási eredmények

A tananyag segítségével a résztvevők képesek lesznek:

- Értelmezni a motiváció szerepét az önszabályozó tanulás fázisaiban.
- Azonosítani a főbb motivációs elméleteket.
- Diagnosztizálni a saját és diákjaik motivációs problémáit.
- Átalakítani teljesítménycél orientált feladatokat tanulási cél orientáltra.
- Differenciálási stratégiákat alkalmazni a különböző motivációs profilú diákok számára.

### **Fejlesztendő pedagógusi kompetenciák**

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió
- A tanulás támogatása (érzelmi, fizikai állapot)
- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

### **Maganyag**

Az önszabályozó tanuló személy aktívan irányítja tanulását, megtervezi, nyomon követi, és javítja tanulási stratégiáit és eredményeit (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000). A pedagógusok hajlamosabbak tanításukat önszabályozni, mint saját tanulási tevékenységüket (Van Eekelen et al., 2005). Tanításkor aktív irányítók, ők szabják meg a célokat, módszereket, és értékelik az eredményeket, míg a továbbképzéseken gyakran passzívak. A tananyag szándéka ösztönözni a pedagógusokat arra, hogy a tanítási gyakorlatuk irányításában, tervezésében és reflektálásában a már sikeresen alkalmazott önszabályozó készségeiket transzferálják saját, személyes tanulási folyamataikra is. Rapos et al. (2020) tanulmánya kiemeli, hogy a pedagógusok szakmai fejlődésének és élethosszig tartó tanulásának feltétele az önszabályozott tanulás magasabb szintű alkalmazása.

### **Motivációs elméletek az önszabályozott tanulás kontextusában**

A tanulás szempontjából a motiváció legfontosabb formái a belső és külső motiváció. Pedagógusként gyakran hallja: a belső motiváció a jó, a külső kevésbé értékes. Saját tanulásában

is tapasztalhatja, hogy a valóság ennél árnyaltabb, a legtöbb tanulási helyzetben ezek keverednek.

### **Kérdések:**

- Mikor tanul a legszívesebben?
- Amikor egy téma igazán érdekli, vagy amikor egy bizonyítványt, akkreditációs pontot kell szereznie?
- Van olyan továbbképzés, amelyet kezdetben kötelezőnek érzett, de aztán rájött, mennyire hasznos?

Nem minden továbbképzés vagy szakmai tanulás indul belső érdeklődésből, sokszor külső elvárások hozzák tanulási helyzetbe a pedagógust. Hogyan válhat a külső ösztönzés fokozatosan belsővé saját tanulásában? Erre ad választ Deci és Ryan (2000) Öndeterminációs elmélete.

### **1. Öndeterminációs elmélet**

Deci és Ryan (2000) Öndeterminációs elmélete nem arra keresi a választ, hogy mi motivál bennünket vagy milyen célokat tűzünk ki, hanem arra összpontosít, hogy miért végzünk bizonyos tevékenységeket, és milyen belső indítékok állnak a viselkedésünk mögött. Az elmélet egyik nagy előnye, hogy három alapvető pszichológiai szükségletet vesz figyelembe:

- az autonómiát (önrendelkezést),
- a kompetenciát (a hatékonyság és hozzáértés érzését)
- a kapcsolódást (valahova tartozás szükségletét, szeretetet, kötődést).

A motivációt egy folytonos skálán értelmezi, amely a külső szabályozástól a teljes belső motivációig terjed. Ezen a kontinuumon a viselkedés fokozatosan válhat egyre inkább belsővé: tetté és önazonossá. Az önszabályozó tanulás szempontjából nagyon fontos, hogy a kezdetben külső okokból (például elvárás miatt) végzett tanulás idővel belsővé váljon. Ha a motivációt

sikerül „magunkévá tenni”, internalizálni, akkor nem külső kényszerből tanulunk, hanem saját döntésből, így képesek leszünk tudatosan irányítani és szervezni a saját tanulásunkat.

### **Önreflexió: Az internalizáció útja**

Gondoljon egy olyan tananyagra vagy adminisztrációs feladatra, amelyet régen nem kedvelt, de ma már szívesebben végez. Mi segítette önt abban, hogy a külső kényszert belső igénnyé formálja, internalizálja? (Pl. megértette az értelmét? Rutinná vált? Kapott pozitív visszajelzést?)

Válasz: .....

### **Autonómia**

Belső irányítást jelent, tetteinket saját választásnak érezzük. Elengedhetetlen komponense az egyén saját akaratából és belső motivációjából fakadó cselekedeteinek. Akkor érezzük magunkat autonómnak, ha választhatunk a feladatok, módszerek vagy/és időbeosztás között.

### **Példák az autonómia szintjeire:**

#### **Kontrollált (alacsony autonómia)**

Kötelező továbbképzés, muszáj megcsinálnom.

Ha nem csinálom meg, baj lesz.

Nem érdekel, csak túl akarok lenni rajta.

A vezetőség elvárja.

#### **Autonóm (magas autonómia)**

A továbbképzést én választottam, mert fejlődni szeretnék.

Fontosnak tartom megtanulni, mert segít a munkámban.

Kíváncsi vagyok, mit tanulhatok ebből.

Részt veszek a képzésen, mert összhangban van céljaimmal.

**Feladat:** Írjon le egy olyan tanulási helyzetet az elmúlt évből, ahol:

- Magas volt az autonómiája: .....
- Alacsony volt az autonómiája: .....

- Mit érzett mindkét helyzetben?
- Hogyan hatott ez a tanulási eredményére?

Válasz: .....

### **Kompetencia**

A kompetencia érzése elősegíti az egyén önállóságát és egyben az emberi önerő jelenlétét. Azt jelenti, hogy hatékonyan érezzük magunkat, sikeresen kezelünk kihívásokat. A kompetenciaérzet akkor erősödik, amikor a feladat nem túl könnyű, de nem is túl nehéz, ez az úgynevezett „*flow zóna*” (Csíkszentmihályi, 1990). A kompetenciaérzet erősödik, ha látjuk és tudatosítjuk a fejlődésünket (Schunk & DiBenedetto, 2016).

### **Módszerek:**

- Előtte-utána összehasonlítás: Mire voltam képes egy hónapja vs. most?
- Tanulási napló: Rendszeres reflexió arról, mit tanultam.
- Mérföldkövek: Konkrét pontok, ahol megállunk, és értékeljük a haladást.
- Portfólió: Összegyűjtjük a munkáinkat, és látjuk a fejlődést.

Példa:

- Túl nehéz feladat → Szorongás, kudarc → Kompetenciaérzet csökken
- Optimális kihívás → Elmélyülés, fejlődés → Kompetenciaérzet erősödik
- Túl könnyű feladat → Unalom → Kompetenciaérzet stagnál

### **Feladat: Egy visszajelzés elemzése**

„Sajnálom, ez rossz válasz. Nem tanultál eleget. Próbáld újra!”

Elemesse, hogy milyen problémák vannak ezzel a visszajelzéssel a motiváció szempontjából?

- a) Csökkenti az önhatékonyt.
- b) Fix képességfelfogást közvetít.

- c) Nem ad konstruktív útmutatást.
- d) Szégyenérzetet kelt.

Válassza ki az igaz kijelentéseket, majd írja át a visszajelzést motiváló módon!

.....

.....

**Feladat javítókulcsa:** Minden válasz helyes. Részletes magyarázat:

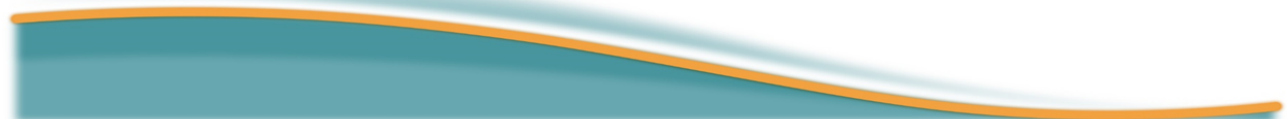
- a) Csökkenti az önhatékonyságot. Azt üzeni, a diák képtelen a feladatra, ahelyett, hogy rávezetné, mit tehetne a siker érdekében.
- b) Fix képességfelfogást közvetít. A tudást kizárólag a tanulás mennyiségéhez köti, nem a megfelelő stratégiához.
- c) Nem ad konstruktív útmutatást. A próbáld újra önmagában haszontalan, mert nem mondja meg, mit csináljon másképp a tanuló, így a hiba ismétlődni fog.
- d) Szégyenérzetet kelt. A vádló hangnem miatt a diák kudarcként éli meg a tévedést, elveszi a kedvét a további próbálkozástól.

### **Kapcsolódás**

A tanulás hatékonyságát növeli, ha támogató közösség részei vagyunk, ha megoszthatjuk tapasztalatainkat a kollégákkal. A társas környezet és a támogató emberi kapcsolatok fontosak, mert erősítik az egyén önbizalmát és önállóságát. Ha valaki biztonságos, támogató közegben van, jobban hisz a saját képességeiben, és bátrabban hoz önálló döntéseket. A közösségi tanulás csökkenti a stresszt, és növeli az elkötelezettséget.

Amikor a kapcsolódási szükségletünk teljesül a tanulásban, akkor:

- Úgy érezzük, nem vagyunk egyedül a tanulási utunkban.
- Támogató közösség részei vagyunk.



- Megoszthatjuk tapasztalatainkat, kérdéseinket, sikereinket.
- Biztonságban érezzük magunkat, nem kell félnünk az ítélekezéstől.
- Érezzük, hogy fontosak vagyunk mások számára (tanár, mentor, társak).

Amikor nem teljesül a kapcsolódási szükséglet, akkor:

- Izoláltan, egyedül érezzük magunkat.
- Senki nem érdeklődik tanulásunk iránt.
- Nem oszthatjuk meg gondolatainkat.
- Fenyegetőnek érezzük a környezetet (ítélkezés, verseny).
- Közömbösség vesz körül.

### Feladat:

Azonosítsa, melyik tanári viselkedés támogatja, melyik gátolja a kapcsolódást?

Tanári viselkedés	Támogatja ✓	Gátolja ✗
A tanár csak előad, nincs interakció		
A tanár név szerint szólítja a résztvevőket		
A tanár megszégyeníti a hibázókat		
A tanár lehetőséget teremt kiscsoportos beszélgetésekre. Kiscsoportos beszélgetések lehetősége		
A tanár megosztja saját tapasztalatait, hibáit		
A tanár versenyhelyzet teremt a résztvevők között. Versenyhelyzet teremtése a résztvevők között		
A tanár érdeklődik a résztvevők tapasztalatai iránt		
Senki nem beszélhet órán, csak hallgat		

## 2. A flow és önszabályozott tanulás kapcsolata

Csikszentmihályi (1993) szerint a flow motiválja a gyakorlást és a kompetenciafejlődést. A flow-élmény jellemzői:

- Teljesség érzése (elmerülés a tevékenységben)
- Önmegfigyelés megszűnése (nincs aggodalom)
- Fókuszált figyelem (a figyelem egy szűk ingerterületre összpontosul)
- Időérzékelés felfüggesztése (az idő vagy nagyon felgyorsul vagy lelassul, elveszíti jelentőségét)
- Kontroll élménye (a saját cselekvések és a környezet feletti teljes kontroll érzése)

### Feladat: Flow-zóna kijelölése

A feladat célja: segíteni a pedagógust abban, hogy tudatosan alakítson ki olyan időt és helyet, ahol zavartalanul elmélyülhet egy kreatív online tananyag elsajátításában.

#### Teendők:

Válasszon ki egy rendszeres időpontot a héten (pl. heti 1 óra), amikor semmi más nem zavarja a tanulást!

Válasszon ki egy helyszínt, ahol nyugodtan tud dolgozni (pl. saját szoba, könyvtár, tanulósarok)!

Készüljön fel a szükséges eszközökkel és környezettel: (számítógéppel vagy tablettel, stabil internetkapcsolattal, jegyzetfüzettel, fülhallgatval a koncentrációhoz)!

Jegyezze fel röviden:

Mikor lesz a tanulási idő?

Hol fog tanulni?

Milyen zavaró tényezőket kell minimalizálnia (pl. telefont, kommunikációt a családdal, zajt)?

Reflektáljon röviden: Miért választotta ezt az időpontot és helyszínt? Hogyan segíti ez a kreatív elmélyülést és az online tananyag hatékony elsajátítását?

A tanulási folyamatokban ritkán tartós a flow. Számos tényező megszakítja az elmélyülést: pl. a feladat nehézségének hirtelen növekedése (szorongás), a figyelemelterelő ingerek (pl. értesítések) vagy a fáradtság. Felmerülhet a kérdés: Mi tartja fenn a cselekvést, amikor a flow állapota már nem áll fenn? Kuhl (2000) akarati kontroll fogalma adhat erre választ.

### 3. Az akarati elemek szerepe (volíció)

Kuhl (2000) szerint a szerint a motiváció önmagában nem garantálja a sikeres teljesítményt, szükség van az akaratra is. Tanulmányában rámutat arra, hogy a motiváció a döntésről szól (Mit akarok?). Az akarat pedig a végrehajtásról, a kitartásról szól (Hogyan tartok ki a cél mellett a nehézségek ellenére?). Amikor a cselekvés megkezdődik, az akarati folyamatok veszik át az irányítást, amely a cselekvés befejezésére irányul. Eldönti, hogy a kezdeti szándék beteljesül vagy megghiúsul a figyelemelterelő ingerek (pl. e-mailek, adminisztrációs teher) miatt. Ezért tekinthető az akarat az önszabályozó tanulás elméleti modelljeiben a teljesítmény fázisa kulcskomponensének.

#### Feladat:

- a) Fogalmazzon meg „Ha... akkor...” terveket a zavaró tényezők kivédésére (pl. "Ha jön egy e-mail értesítés, figyelmen kívül hagyom a modul végéig.")
- b) Kérjük, jelölje meg 1–5-ig terjedő skálán, mennyire teljesültek az alábbi szükségletei a tanegység feldolgozása közben!

<b>Pszichológiai szükséglet</b>	1 - Egyáltalán nem 2 - Kismértékben 3 - Közepesen 4 - Nagymértékben 5 - Teljes mértékben	<b>Mit tehet érte?</b>
---------------------------------	--	------------------------

<p><b>Autonómia</b> Mennyire érezte, hogy saját döntése alapján tanult?</p>		<p>Kiválasztja a számára legérdekesebb anyagrészt</p>
<p><b>Kompetencia</b> Mennyire érezte, hogy sikeresen elsajátítja az új stratégiákat?</p>		<p>Minden modul végén összefoglalja, mit tanult.</p>
<p><b>Kapcsolódás</b> Mennyire érezte, hogy részese egy támogató közösségnek?</p>		<p>Megbeszéli egy kollégájával a tanultakat.</p>

#### 4. Célorientációs elmélet: Miért tanulunk?

A célorientációs elméletek rávilágítanak, hogy a tanulás miértje alapvetően meghatározza a tanulási folyamat mélységét és sikerességét (Dweck, 1986). A kutatások különbséget tesznek a belső (intrinszik) és külső (extrinszik) célok között: míg a személyes fejlődésre és közösségi hozzájárulásra irányuló belső célok stabilabb jólléthez és fenntartható motivációhoz vezetnek, addig a hírnévre vagy anyagi elismerésre fókuszáló külső célok sérülékenyebb teljesítmény eredményeznek (Kasser & Ryan, 1996).

A pedagógiai pszichológia két fő célorientációt különít el:

- **Elsajátítási (vagy tanulási) célirányultság:** Ebben az esetben a tanuló elsődleges célja a valódi kompetencia megszerzése, az új ismeretek mély megértése és a készségek fejlesztése. A kudarcot nem személyes bukásnak, hanem a tanulási folyamat részének, visszacsatolásnak tekinti. Ez az orientáció a „legerősebb motor”, mivel belső igényt teremt a fejlődésre.
- **Teljesítmény- (vagy viszonyító) célirányultság:** Itt a hangsúly a saját képességek bizonyításán és másokkal való összehasonlításán van. A tanuló célja a pozitív megítélés elérése (mások túlteljesítése) vagy a negatív kritika elkerülése. Ez gyakran felszínebb tanulási stratégiákhoz és a hibázástól való félelemhez vezethet.

A szakirodalom igazolja, hogy az elsajátítási motivációval rendelkező tanulók magasabb szintű önszabályozó készségeket mutatnak: tudatosabban terveznek, hatékonyabb metakognitív stratégiákat alkalmaznak, és tartósabb marad a figyelmi fókuszuk még nehézségek esetén is (Pintrich, 2000).

## 5. Elsajátítási motiváció

Napjaink tanulási motivációt vizsgáló kutatásainak fókuszában az elsajátítási motiváció áll.

- A tanulási motivációstruktúra kiemelt tényezője, egy készség, képesség elsajátítására, begyakorlására készítő tényező.
- Meghatározó a szerepe a kognitív, a szociális és a pszichomotorikus fejlődésben.
- Az értelmi fejlődés szempontjából erősebb az előrejelző ereje, mint az intelligenciának.

A tanulási motívumrendszer alapja az elsajátítási motiváció, amely optimális körülmények között addig működik, amíg egy készség, képesség elsajátítása meg nem valósul olyan mértékig, hogy onnantól az adott feladat már nem jelent kihívást az egyén számára. Az önszabályozó tanulás működését a legmagasabb arányban az elsajátítási motívumok és a metakognitív stratégiák határozzák meg (lásd az 5. Tananyagban bővebben).

- A fejlettebb elsajátítási motivációval rendelkező tanulók nagyobb arányban képesek a tanulásuk önszabályozására.
- Jellemzőbb a tanulásuk megtervezése, nyomon követése és ellenőrzése.
- Tudatos önszabályozással részben pótolható a belső készítés, a motiváció hiánya.
- Az életkor előrehaladtával az önszabályozásnak egyre nagyobb szerepe lehet.

A kortárs neveléslélektani kutatások fókuszában az elsajátítási motiváció áll, amely a tanulási folyamat minőségének legfőbb meghatározója.

- A motivációs struktúra magja: Ez az ösztönző erő egy specifikus belső készítés, amely a készségek és képességek begyakorlására, valamint a környezet feletti hatékonyság (kompetencia) elérésére irányul.

- Holisztikus hatás: Alapvető szerepet játszik nemcsak a kognitív (értelmi), hanem a szociális és a pszichomotorikus fejlődésben is.
- Prediktív erő: Az elsajátítási motiváció szintje az iskolai sikeresség és az értelmi fejlődés szempontjából gyakran megbízhatóbb előrejelző mutató (prediktor), mint a hagyományos értelemben vett intelligenciahányados (IQ).

### **Működési mechanizmus és önszabályozás**

A tanulási motívumrendszer bázisát képező elsajátítási motiváció a kihívás-orientált működésre épül. Optimális esetben addig aktiválja az egyént, amíg az adott készség elsajátítása el nem éri az automatizáltság szintjét, vagyis amíg a feladat újdonságértéke és kihívásjellege meg nem szűnik. Az önszabályozott tanulás hatékonysága két pilléren nyugszik: az elsajátítási motívumok erején és a metakognitív stratégiák tudatosságán.

- Tudatosság és kontroll: A fejlett elsajátítási motivációval rendelkező tanulókra jellemzőbb az autonóm önszabályozás. Ez megjelenik a tanulási folyamat fázisaiban: a célok pontos megtervezésében, a folyamat szisztematikus nyomon követésében és az eredmények objektív önértékelésében.
- Kompenzációs szerep: A tudatos önszabályozás képes áthidalni azokat az időszakokat, amikor a belső készlet, érdeklődés átmenetileg csökken, így biztosítva a tanulási folyamat folytonosságát.
- Életkori sajátosságok: Az életkor előrehaladtával a biológiailag kódolt elsajátítási készletet fokozatosan felváltja a tudatosan irányított önszabályozás, amely a szakmai fejlődés és az élethosszig tartó tanulás záloga.

### **6. Énhatékonyság**

Az énhatékonyság a saját képességeinkbe vetett hit, hogy sikeresen végre tudunk hajtani egy adott feladatot (Bandura, 1997). Az énhatékonyság közvetlenül befolyásolja motivációnkat:

Magas énhatékonyság → Nagyobb kitartás, több erőfeszítés, kihívások keresése.

Alacsony énhatékonyság → Feladás, kerülő magatartás, szorongás.

Az énhatékonyság forrásai, ahonnan motivációnk táplálkozik:

- a) Közvetlen sikertapasztalat (Legerősebb). Már sikerült, tehát képes vagyok rá!
- b) Helyettes tapasztalat (Mások sikere). Ha ő tudta, én is tudom! Verbális meggyőzés (Biztatás). Képes vagyok rá!
- c) Fiziológiai állapot (Nyugalom). A pozitív érzések növelik a bizalmat.

Énhatékonyság forrása	Rövid magyarázat	Példa a tanár saját tanulására
Közvetlen sikertapasztalat	Már korábban sikerült elvégezni hasonló feladatot, így bízik a képességeiben.	Korábban sikeresen elsajátított egy digitális oktatási modult; most magabiztosan kezdi el a következő, összetettebb online tananyagot.
Helyettes tapasztalat	Mások sikere inspirálja, hogy ő is képes rá.	Egy kolléga gördülékenyen végigcsinálta a kreatív online képzést, így motivációt ad, hogy saját maga-is elmélyüljön a tananyagban.
Verbális meggyőzés	Önmotiváló megerősítés vagy mások biztatása.	Tudatosan mondja magának: „Az előző modul sikerült, most is sikerülni fog a gyakorlati feladat.”
Fiziológiai állapot	Pozitív érzelmi állapot és nyugalom növeli az önbizalmat.	Kényelmes, csendes helyen és jó hangulatban sajátítja el a modul tartalmát, így kevésbé stresszel és hatékonyabban halad.

## 7. Érzelmek és a motiváció

A tanulás során átélt érzelmek közvetlenül befolyásolják motivációnkat, figyelmünket és tanulási stratégiáinkat.

A tanulási érzelmeinket két fő tényező határozza meg:

a) Kontrollészlelés: Mennyire érzem, hogy uralom a helyzetet?

Magas kontroll → Pozitív érzelmek (büszkeség)

Alacsony kontroll → Negatív érzelmek (szorongás)

b) Értékészlelés Mennyire tartom fontosnak ezt a tanulást?

Magas érték + Magas kontroll → Öröm, lelkesedés

Magas érték + Alacsony kontroll → Szorongás

Alacsony érték → Unalom

Pozitív érzelmek fenntartása → Motiváció növelése

Negatív érzelmek kezelése → A tanulás akadályainak lebontása

Tanulási tényező	Magas / Alacsony	Pozitív / Negatív érzelem	Példa a tanár saját tanulására	Hogyan növelheti a pozitív érzelmeket / csökkentheti a negatívakat?
Kontroll-észlelés	Magas	Büszkeség, elégedettség	Ön saját maga tervezte meg a tanulási időt és helyszínt, sikeresen halad a modul feldolgozásával.	A feladatok bontása kisebb lépésekre, saját tempó betartása, szünetek beiktatása
Kontroll-észlelés	Alacsony	Szorongás, frusztráció	Nem érti a modul bonyolult feladatait, bizonytalan a haladásban.	Kisebb részek gyakorlása, analóg példák keresése, segítség kérése
Érték-észlelés	Magas	Öröm, lelkesedés	Tudja, hogy a modul fejleszti a tanítási módszereit, és irányítani tudja a haladást.	Tudatosítsa a modul fontosságát, állítsa be a tanulási célt, kövesse a fejlődést!
Érték-észlelés	Magas	Szorongás	Fontos a modul, de nem érti a feladatok lépéseit.	Bontsa le a feladatot, tervezze meg a lépéseket, kérjen visszajelzést!
Érték-észlelés	Alacsony	Unalom, érdektelenség	A tananyag nem releváns számára, nem látja a hasznát.	Találja meg a tananyag személyes vagy szakmai relevanciáját, fókuszáljon a saját céljaira!

## 8. Az érdeklődés és a motiváció

Az érdeklődés fejlődésének négyfázisú modellje (Hidi & Renninger, 2006) megmutatja, hogyan alakul ki a tartós, belső motivációt eredményező érdeklődés.

Az érdeklődés négy szakasza:

1. Az érdeklődés önfenntartó motivációt hoz létre.
2. Minél fejlettebb az érdeklődés, annál kevésbé szükséges külső motiváció.
3. Az érdeklődés erősíti a kompetenciaélményt és az autonómiát (SDT).
4. Elősegíti a mély, értelmes tanulást.

### Hogyan fejleszthető az érdeklődés?

Személyes relevanciával: Hogyan kapcsolódik saját életemhez, céljaimhoz?

Érdekes kontextussal: Kreatív, változatos megközelítések.

Választási lehetőséggel: Saját érdeklődés követése (autonómia).

Közösséggel: Hasonló érdeklődésű társakkal való tanulás.

### Feladat: Kitartás fejlesztése

Keressen egy példát a saját életéből, amikor a kezdeti lelkesedés (motiváció) elfogyott, és a folyamatot az akarati kontroll (volíció) vette át!

- Milyen stratégiát alkalmazott a zavaró tényezők vagy a belső ellenállás leküzdésére?
- Hogyan segítette Önt ebben a helyzetben a cél iránti elkötelezettség (célorientáció)?

## 10. A scaffolding (állványozás) stratégia

A **scaffolding**, vagyis az állványozás fogalmát Jerome Bruner és munkatársai vezették be, de alapja Lev Vygotsky proximális fejlődési zóna (ZPD) koncepciója.

### **Mi a proximális fejlődési zóna?**

A tanuló aktuális képességei és a potenciálisan elérhető szint közötti „távolság”. Másképp: olyan feladatok, amelyeket a tanuló önállóan még nem tud teljesíteni, de szakértői segítséggel már meg tud oldani.

### **Az állványozás lényege:**

A pedagógus ideiglenes, rugalmas segítséget nyújt, hogy a tanuló bonyolult feladatokat is el tudjon végezni. Ahogy nő a tanuló kompetenciája és önszabályozó képessége, a támogatást fokozatosan csökkentjük, így a tanuló önálló felelősséget vállalhat.

### **A támogatás mértéke és a motivációs kimenetek**

#### **Alul-állványozás (Túl magas kihívás)**

Mi történik? Ha a feladat túl nehéz, és nincs elegendő segítség, a tanuló túlterheltté válik.

Folyamat: Magas szorongás → Frusztráció → Ismételt kudarcélmény → Csökken az énhatékonyság és a motiváció

Példa: Ha egy 7. osztályos biológia csoporttól egyből egy teljes erdő ökoszisztéma-elemzését várjuk, de nem adunk támpontokat vagy mintát, a diákok elbizonytalanodhatnak, és elveszíthetik a motivációjukat.

#### **Optimális scaffolding (Megfelelő kihívás)**

Mi történik? A segítség pontosan ott érkezik, ahol a tanuló elakad, és a komplex feladat lebomlik kezelhető részekre.

Folyamat: Sikeres erőfeszítés → Pozitív visszacsatolás → Kompetencia-élmény → Motiváció és flow-állapot stabilizálódik.

Példa: Az erdő ökoszisztéma-projektet bontsuk kisebb részekre: először csak a fákat azonosítják, majd a talaj élőlényeit, végül az összefüggéseket térképezik fel. A tanár itt iránymutatást ad, kérdéseket tesz fel, de nem oldja meg helyettük a feladatot.

### Túlállványozás (Túl alacsony kihívás)

Mi történik? Ha a pedagógus akkor is túl sok segítséget ad, amikor a tanuló már önállóan is meg tudná oldani, elvesz a fejlődés lehetősége.

Folyamat: Tanult tehetetlenség vagy unalom → Kognitív fejlődés stagnálása → Motivációs csökkenés

Példa: Ha a tanár minden apró lépésnél elmondja, mit kell tenni a projektben, a diákok nem sajátítják el a problémamegoldást és önállóságot.

Állványozás szintje	Leírás	Folyamat/hatás a tanulóra	Példa biológiaórára (helyi élővilág-kutatás)
Alul-állványozás (túl magas kihívás)	A feladat túl nehéz, nincs elegendő segítség	Szorongás → Frustráció → Kudarcélmény → Motiváció csökken	A diákoktól azonnal elvárjuk, hogy az egész ökoszisztémát elemezze szakmai útmutatás nélkül.
Optimális scaffolding (megfelelő kihívás)	A segítség pontosan ott érkezik, ahol a tanuló elakad; a komplex feladat részekre bontva	Sikerélmény → Pozitív visszacsatolás → Kompetencia-élmény → Motiváció és flow stabilizálódik	Projekt lépésekre bontása: 1. Helyszín kiválasztása 2. Megfigyelési lista 3. Adatgyűjtés 4. Adatok rendszerezése 5. Prezentáció; a tanár iránymutatással segít
Túlállványozás (túl alacsony kihívás)	A tanuló már önállóan is képes a feladatra, de a pedagógus minden lépést irányít	Tanult tehetetlenség → Unalom → Kognitív fejlődés stagnálása → Motiváció csökken	A tanár minden apró lépésnél elmondja, mit kell csinálni, így a diákok nem gyakorolják az önálló problémamegoldást.

## Gyakorlati példák tantárgyakra

Biológia: élőlények megfigyelése, komplex projekt apró lépésekre bontása

Történelem: múzeumlátogatás előkészítése → forrásgyűjtés → kérdéslista → prezentáció

Matematika: nehéz problémák lépésenkénti bontása, iránymutatás a megoldáshoz

### Tippek:

- Kezdetben adjon több iránymutatást, majd fokozatosan engedje az önállóságot!
- Gondoskodjon róla, hogy a feladat se túl nehéz, se túl könnyű ne legyen!
- Bontsa a komplex projekteket kisebb, kezelhető lépésekre!
- Figyelje a diákok motivációját és kompetencia érzését, és ennek megfelelően szabályozza a támogatást!

### Feladat:

Gondoljon a saját tantárgyára és egy komplex projektre! Bontsa 5–6 apró, kezelhető lépésre!

Határozza meg, hol ad segítséget és milyen szinten (alul-állványozás, optimális, túlállványozás)!

### Támogató anyagok

Önszabályozó tanulás - Motiváció (YouTube) <https://www.youtube.com/watch?v=xN6IAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D>

Motivation Self Regulated Learning (YouTube) <https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmluZWw%3D%3D>

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTSevGeBVk&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmluZ9lHCQkDCgGHKiGM7w%3D%3D>

### További videók:

<https://youtu.be/KgtV1sHKLUQ>

<https://youtu.be/dHsOwlimpz4>

[https://youtu.be/JkhS69W\\_kg8](https://youtu.be/JkhS69W_kg8)

### Ellenőrző feladatok

#### 1. Párosítás: Kösse össze a megfelelő fogalmat a helyes definícióval!

Fogalom	Definíció
1. Autonómia	A) Tartozunk valahová, gondoskodást adunk és kapunk.
2. Kompetencia	B) A külső motiváció fokozatos belsővé tétele.
3. Kapcsolódás	C) Tetteink összhangban vannak értékeinkkel, van választási lehetőségünk.
4. Internalizáció	D) Hatékonyság érzése, a kihívások kezelése, a fejlődés megélése.

*Megoldás: 1-C, 2-D, 3-A, 4-B*

#### 2. Jelölje a helyes választ a tanuló várható érzelmi állapotára!

A kihívás szintje magas, de a tanuló kompetenciája alacsony:

a) unalom b) szorongás c) flow d) apátia

A kihívás szintje alacsony, de a tanuló képessége magas:

a) unalom b) szorongás c) flow (áramlat) d) izgalom

*Megoldás: 1-b, 2-a*

#### 3. Miért kulcsfontosságú a kapcsolódás?

a) A diákok versenyezhetnek egymással, ami növeli a teljesítményt.

b) Szociális lényként a támogató közösség csökkenti a stresszt és növeli az elköteleződést.

c) A csoportmunka során kevesebb feladat hárul egy-egy egyénre.

*Megoldás: b*

#### 4. Párosítsa az alábbi helyzeteket a megfelelő forrással!

1. Látom, hogy remeg a kezed a vizsga előtt. Vegyünk pár mély levegőt, igyál egy korty vizet, hogy megnyugodj! (\_\_\_)
2. Nézd meg Zsoltit! Neki is nehezen ment az elején, de gyakorlással sikerült neki. Ha ő meg tudta csinálni, te is képes vagy rá! (\_\_\_)
3. Emlékezz a múlt hétre! Akkor is megoldottad ezt a típusú feladatot hibátlanul. Most is menni fog, mert már csináltál ilyet. (\_\_\_)
4. Hiszek benned. Tudom, hogy megvannak a képességeid ehhez a feladathoz. (\_\_\_)

#### Források:

- A) Közvetlen sikertapasztalat
- B) Helyettes tapasztalat
- C) Verbális meggyőzés
- D) Fiziológiai és érzelmi állapot

*Megoldás: 1-D, 2-B, 3-A, 4-C*

#### 5. Igaz I vagy Hamis H?

1. Az érdeklődés fejlődésének célja, hogy a külső motivációt teljesen felváltsa a belső motiváció. [ \_\_\_ ]
2. Az Öndeterminációs elmélet és az érdeklődés-elmélet ellentmondanak egymásnak, mert az érdeklődés nem támogatja az autonómiát. [ \_\_\_ ]

*Megoldás: 1. I; 2. H*

## Források

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Csikszentmihályi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–97).
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4)
- Réthy, E. (2002). *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>
- Van Eekelen, I. M., Boshuizen, H. P. A. & Vermunt, J. D. (2005). Self-regulation in higher education teacher learning. *Higher Education*, 50(3), 447–471. <https://doi.org/10.1007/s10734-004-6362-0>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

### **3. Célkitűzés, tervezés, időszonglörködés – hogy ne csak a naptára, de a lelke is rendben legyen**

#### **Összeállította:**

Antal Márta, Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium és Kollégium, Zenta, Szerbia

#### **Bevezetés**

Ebben a fejezetben megismerkedhet az önfejlesztés három alapvető pillérével: a tudatos célkitűzéssel, az időgazdálkodás eszközeivel, valamint a rugalmas időbeosztás kialakításának módszereivel. A tananyag célja, hogy segítsen átlátni, miként lehet a mindennapi feladatokat és hosszabb távú terveket összehangolni úgy, hogy a hatékonyság növekedjen, miközben a túlterheltség csökken. A tanegység végére fejlődhet abban, hogy tudatosabban szervezze az idejét, és ezáltal fenntartsa a motivációját.

#### **Célok**

A tanulási folyamat során a résztvevők:

- képessé válnak reális és motiváló célok kitűzésére.
- elsajátítják az időgazdálkodás legfontosabb eszközeit és technikáit.
- kialakítják a rugalmas tervezés képességét, amely lehetővé teszi, hogy váratlan helyzetekben is hatékonyan reagáljanak, anélkül, hogy elveszítenék a fő irányt.

#### **A tanegységhez rendelt idő:**

2 óra

## Tanulási eredmények

- Pedagógiai folyamatok tervezése, megvalósulásukhoz kapcsolódó önreflexió (optimális fejlődést elősegítő differenciálás, motiválás, tanórán kívüli tevékenységek)
- Reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése
- Személyiségfejlesztés, egyéni bánásmód (komplex személyiségfejlesztés, pedagógiai-pszichológiai módszerek tudatos alkalmazása)
- Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért (önreflexió, együttműködés a többi féllel, szakmai kooperáció, jövőbeli tervek)

## Maganyag

### Miért fontos a célkitűzés és tervezés az önszabályozó tanulásban?

Szilvia általános iskolai tanár, mellette két kisgyermek édesanyja. Úgy érzi, hogy a tanév elején „új életet kezd”: szeretne több szakmai anyagot olvasni, szeretne jobban felkészülni az óráira, ráadásul megfogadta, hogy rendszeresen sportolni is fog. Naptárjába beírja: „Minden hétköznap 1 óra szakmai fejlődés (szakirodalom, tréningvideó)”, „Heti 3 edzés”, „Este mindig készítek egészséges vacsorát.”

Az első héten lelkesen indult, de már a második héten összeütközésbe került a valósággal: szülői értekezlet, váratlan helyettesítés, beteg gyerek otthon. A nagyívű tervekből egyre több minden maradt el. Szilvia egyre csalódottabb lett magában: „Ha nem tudom tartani a tervet, akkor semminek nincs értelme.”

Ismerős Önnek ez a szituáció?

A pedagógusok mindennapjai gyorsan változnak, és a tanulás gyakran csak a maradék időbe fér bele. Ilyenkor a tudatos célkitűzés és tervezés nem pusztán hasznos eszköz, hanem a fenntartható tanulás és motiváció alapfeltétele. Ha a pedagógus nem tudja strukturálni a tanulási folyamatait, könnyen érezheti úgy, hogy az új ismeretek elsajátítása folyton elmarad. A világosan megfogalmazott célok irányt adnak, a részletes tervek pedig biztosítják, hogy minden lépés

nyomon követhető és értékelhető legyen. Emellett a tudatos időgazdálkodás segít a külső és belső időráblók kezelésében, miközben a lelki egyensúly megőrzése biztosítja, hogy a tanulás ne okozzon túlterheltséget.

### **A célkitűzés pszichológiája**

A célkitűzés az önszabályozó tanulás alapja. A pedagógusok esetében a világosan meghatározott célok különösen fontosak, hiszen az oktatói szerep, az órák lebonyolítása, a diákok egyéni fejlődésének követése és a szakmai önfejlesztés egyszerre van jelen. A célok egyértelműsége motiváló hatással bír.

A pszichológiai kutatások szerint a világos és kihívást jelentő célok növelik a motivációt és a kitartást (Locke & Latham, 2019). Amikor egy pedagógus például azt tűzi ki célul, hogy „több digitális eszközt használok az óráimon”, a cél homályos marad, és a halogatás veszélye nő. Ha azonban a cél konkrétabb, például „minden hónapban integrálok egy új digitális feladatot, és a diákoktól visszajelzést kérek a hatékonyság mérésére”, a cél mérhető, követhető és motiváló.

A SMART-modell (Specific – konkrét, Measurable – mérhető, Achievable – elérhető, Relevant – releváns, Time-bound – időhöz kötött) olyan keretet kínál, amely segíti a célok megfogalmazását. A pszichológiai kutatások szerint a reális, lépésenként felépített célok fenntartják az önbizalmat, mivel rendszeres sikerélményt biztosítanak, míg a túlzottan ambiciózus célok könnyen kudarcélményt és kiégést okozhatnak. A jól megtervezett célrendszer így nemcsak teljesítményt, hanem pszichológiai jóllétet is támogat.

### **SMART modell bemutatása egy példán keresztül**

Tegyük fel, hogy valaki szeretné megtanulni egy online kérdőívkészítő program használatát (például Google Forms). A cél SMART formában így nézhet ki:

**S – Specific (konkrét):** Meg akarom tanulni egy online kérdőívkészítő program használatát, hogy önállóan tudjak kérdőíveket létrehozni és kiértékelni.

**M – Measurable (mérhető):** Akkor tekintem elértnek a célt, ha legalább három saját kérdőívet elkészítettem, és az eredményeket ki tudtam exportálni vagy elemezni.

**A – Achievable (elérhető):** Hetente kétszer 30 percet gyakorlok, online útmutatókat és videókat követve. Ez reálisan beilleszthető a napi rutinomba.

**R – Relevant (releváns):** Ez a cél hasznos számomra, mert fejleszti a digitális kompetenciámat, és támogatja a munkámat, tanulmányaimat vagy személyes projektjeimet.

**T – Time-bound (időhöz kötött):** Négy héten belül szeretném elérni, hogy magabiztosan használjam a programot.

Ez a cél így világos, mérhető és megvalósítható: nem elvont szándék, hanem konkrét lépésekre bontott terv, amely motivál és segíti a haladást.

**Feladat:** Saját SMART-cél megfogalmazása

1. Válasszon egy új készséget vagy tudást, amelyet szeretne elsajátítani!
2. Írja le a célt egyszerű, általános formában!
3. Alakítsa át a célt SMART-formátumba!

**S – Specific (konkrét):** Mi pontosan a cél?

**M – Measurable (mérhető):** Hogyan tudja mérni a haladást?

**A – Achievable (elérhető):** Reális-e a cél a rendelkezésre álló idővel és erőforrásokkal?

**R – Relevant (releváns):** Miért fontos ez a cél Önnek?

**T – Time-bound (időhöz kötött):** Mikorra szeretné elérni a célt?

4. Írja le a SMART-célját teljes mondatokban!

5. Reflektáljon!

- Melyik elem volt a legkönnyebb kitölteni?

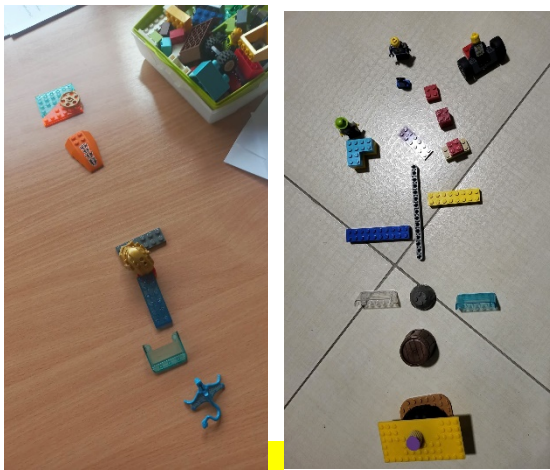
- Melyik okozott nehézséget?

- Mit tehet, hogy a célját valóban elérje?

### „Jól formált cél”- gyakorlat

A pedagógiai gyakorlatokban a célkitűzés hatékonyságát növelhetjük a SMART célokon túl az NLP (Neurolingvisztikus programozás) „Jól formált cél” (Well-formed outcome) gyakorlatával. Ez a módszer segíti a résztvevőket abban, hogy világos, belsőleg motiváló és megvalósítható célokat állítsanak fel. Az elkövetkezőkben a gyakorlat lépéseit olvashatja. Választhat egy új célt is, gondolhat valamire, amit már régóta tervez, halogat, de valamiért sosem tette meg a megfelelő lépéseket a cél irányába (de átgondolhatja a lépéseket az előző gyakorlatban használt cél alapján is).

A gyakorlatot segítheti, ha a lépéseket egy asztalon kirakja LEGO-elemek, játékkockák, gombok vagy babszemek segítségével. Megkérheti egy kollégáját, barátját vagy házastársát, hogy kérdéseivel támogassa a folyamatot. Amennyiben így végzi el a gyakorlatot, jelképezze önmagát is az asztalon egy választott szimbólummal, és minden egyes kérdés–válasz során helyezze fel a válaszát egy újabb jelképpel. A folyamat végén szimbolikusan tegye meg az első lépést. Az elkészült elrendezést le is fotózhatja, így ha később elakad, bármikor visszatekinthet rá, és újra felidézheti a gondolatmenetet. A cél és a hozzá vezető lépések szimbolikus megjelenítése tovább segítheti a tisztánlátást és a megvalósítás tudatosabb tervezését.



**Feladat:** Akár az előzőleg megfogalmazott cél vagy akár egy új cél mentén vegye sorra a következőket:

### 1. A cél pontos meghatározása

- Fogalmazza meg a célját pozitívan!

Példa: „Szeretném elérni, hogy önállóan tudjak vizuális prezentációt készíteni a tananyagaimhoz Canva segítségével.”

### 2. Érzékelhetővé tétel

- Mit fogok látni, hallani, érezni, amikor elértem a célokat?

Példa: „Látom a kész prezentációt a képernyőn, hallom a diákok pozitív visszajelzését, és érzem a magabiztosságomat.”

### 3. Mi van a cél mögött? – Mi motivál?

- Miért fontos számomra a cél?

- Milyen értékeket szolgál (pl. önfejlesztés, kitartás, kreativitás)?

Példa: „Szeretném, ha az óráim vizuálisan is vonzóak lennének, és ez növelné a diákok érdeklődését.”

### 4. Segítő személyek azonosítása

- Kik tudnának támogatni?

- Kitől tudnék tanulni vagy inspirációt meríteni?

Példa: „A tanárkollégák, online Canva-tutorialok, barátok, akik már jártasak a Canva használatában.”

### 5. Akadályok feltérképezése

- Milyen belső (pl. félelem, halogatás) és külső (pl. időhiány, eszközök) akadályok merülhetnek fel?

- Hogyan tudnám ezeket kezelni, milyen erőforrásokat mozgósíthatnék?

Példa: Ha az akadály az időhiány, megoldásként a szükséges időt kis szakaszokra (napi 15 perc) lehet felosztani.

## 6. Időkeret és konkrét lépések

- Mikor kezdem el a cél megvalósítását?
- Milyen konkrét, mérhető lépéseket teszek?

Példa: Első lépés: Canva fiók létrehozása – ma, második lépés: 1 órás oktató videó megtekintése – holnap, harmadik lépés: saját prezentáció készítése – a hét végére.

## 7. Összhang ellenőrzése (ecology check)

- Illik-e a cél a személyiségemhez, értékeimhez és élethelyzetemhez?
- Hogyan hat majd a cél megvalósulása rám és a környezetemre?

Példa: „Igen, hiszen fontos számomra a vizuális tanítás és a diákok bevonása. A diákok motivációja is nő, ha vizuálisan is hatok rájuk.”

## 8. Pozitív vizualizáció

- Zárásként képzelje el, hogy a cél már megvalósult.
- Mit érez, mit gondol, milyen változást hozott ez az életébe?

A fenti két módszer kombinálása segít abban, hogy a célok ne csak papíron létezzenek, hanem értékrendünkhöz és képességeinkhez illeszkedve növeljék a kitartást és a siker esélyét.: a SMART megmutatja, mit akarunk elérni, a jól formált cél megmutatja, hogyan és miért, és segít belülről is összerendezni a folyamatot.

---

## Az időgazdálkodás eszközei

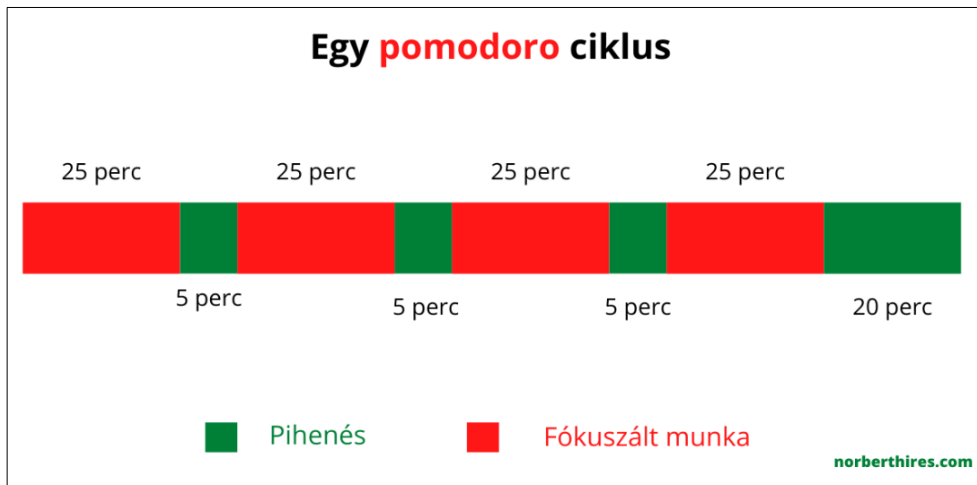
A pedagógusok ideje gyakran feldarabolódik a napi teendők között: tanítás, adminisztráció, értekezletek, szülői kommunikáció, helyettesítések, szakmai programok és folyamatos tanulás, önképzés. Ez a sokirányú tevékenység azt eredményezi, hogy a nap végére a pedagógus olyan érzéssel marad, hogy „Egész nap dolgoztam, mégsem végeztem semmivel”. Ennek hátterében több tényező áll: a sürgető, váratlan feladatok elterelik a figyelmet a valóban fontos, hosszú távú célokat szolgáló tevékenységektől; a megszakítások (telefonhívások, e-mailek, diákok, kollégák kérései) pedig folyamatos újraindulásra kényszerítik a gondolkodást, ami időveszteséggel jár.

A hatékony időtervezés egyik klasszikus eszköze az **Eisenhower-mátrix**, amely a feladatokat két tengely mentén rendezi: *fontos–nem fontos* és *sürgős–nem sürgős*. A legtöbben hajlamosak a sürgős, de nem feltétlenül fontos teendőkre reagálni, mivel ezek adják az azonnali elégedettség érzetét („megcsináltam, kipipáltam”). Pedig a hosszú távú eredményesség kulcsa abban rejlik, hogy a **fontos, de nem sürgős** feladatokra koncentrálunk – például a tananyagfejlesztésre, önképzésre, prevencióra vagy a diákokkal való kapcsolatépítésre. Ezek tervezést, tudatos fókusz és időkeretet igényelnek, de hosszú távon csökkentik a stresszt és a tűzoltásszerű megoldásokat.

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	Csináld meg most!	Tervezd be!
NEM FONTOS	Delegáld!	Töröld! Hanyagold!

**1.ábra:** Eisenhower- mátrix

A modern időgazdálkodás eszközei közé tartoznak a mikrotanulás és rövid fókuszidők módszerei. A **Pomodoro-technika** (Cirillo, 2006) 25 perces intenzív munkaszakaszokat és 5 perces szüneteket váltogat, ezzel növelve a koncentrációt és csökkentve a mentális fáradást. A módszer pszichológiai alapja, hogy a figyelem időben korlátozott, és a rövid, jól strukturált időblokkok elősegítik a flow-állapot elérését.



**2.ábra:** Pomodoro ciklus (forrás: [norberthires.com](http://norberthires.com))

Az időtervezés eszköztára ma már digitális formában is bőséges: naptáralkalmazások, feladatkezelők (pl. Trello, Notion, Todoist), fókuszidő-mérők és online emlékeztetők segítik a tudatos időhasználatot. A lényeg azonban nem az eszközben, hanem a rendszerességben és az önreflexióban rejlik: mit csinálok nap mint nap, ami valóban hozzáad a céljaimhoz – és mit csinálok csak megszokásból vagy büntudatból?

A prioritások kijelölése mellett elengedhetetlen **az időráblók tudatosítása** és korlátozása. Időráblónak számít minden olyan tevékenység, amely nem visz közelebb a célokhoz, például a kontrollálatlan e-mail olvasás, felesleges megbeszélések, multitasking vagy halogatás.

Az időgazdálkodás tehát komplex kompetencia, amely kognitív, viselkedéses és érzelmi elemeket is magában foglal. A tudatos tervezés, a prioritizálás, az időráblók csökkentése és a fókuszidők alkalmazása együttesen járulnak hozzá a pedagógus kiegyensúlyozott, produktív munkavégzéséhez.

Az elkövetkezőkben 2 feladatot talál az időgazdálkodáshoz kapcsolódóan, amelyek segíthetik a jövőben.

## 1. feladat : Eisenhower – elemzés

**Cél:** Az időhasználat tudatosítása, a fontos és nem fontos tevékenységek felismerése

Egy papírra vagy digitális jegyzetbe írja fel, hogyan telt az előző munkanapja óráról órára.

Tüntessen fel minden tevékenységet, még a rövid megszakításokat is: tanítás, adminisztráció, e-mail olvasás, szünetek, beszélgetések, közösségi média, telefonhívások stb. A cél, hogy minél pontosabb képet kapjon arról, hogyan oszlott meg az ideje.

### 1. Eisenhower-elemzés:

Rajzoljon egy mátrixot a fentebb bemutatottak (1.ábra) alapján:

- Fontos és sürgős
- Fontos, de nem sürgős
- Sürgős, de nem fontos
- Nem sürgős és nem fontos!

Ezután helyezze el az előző lépésben felsorolt tevékenységeket a megfelelő mezőkbe.!

**2. Reflexió:** Gondolja végig a következő kérdéseket:

- Mely tevékenységek bizonyultak „időrablónak”?
- Mely fontos, de nem sürgős feladatokat halasztotta el?
- Hogyan tudná ezeket tudatosan előrébb sorolni a jövő héten?

### 2. feladat (kiegészítő) feladat:

A következő héten próbálja ki a Pomodoro-technikát egy olyan feladatra, amelyet általában halogatni szokott (pl. tananyagfejlesztés, projektírás). Figyelje meg, hogyan befolyásolja ez a koncentrációját és a teljesítményét!

## A rugalmas időgazdálkodás

Az időgazdálkodás nem csupán a teendők beosztásáról szól, hanem a belső egyensúly megteremtéséről is. A pedagógusmunka sajátossága, hogy nehezen tervezhető: bármikor közbejöhethet egy váratlan helyettesítés, egy problémás helyzet a diákok között, vagy egy hirtelen

adminisztrációs igény. Éppen ezért a merev, percre pontos időbeosztás sokszor csak frusztrációt okoz. A kulcs a rugalmas időgazdálkodás, amely egyszerre biztosít keretet és mozgásteret.

A rugalmas időgazdálkodás egyik alapja a prioritások újraértékelése. Hasznos, ha a pedagógus felismeri, mely napszakban a legproduktívabb (pl. délelőtt kreatív feladatokra, délután adminisztrációra alkalmasabb), és ehhez igazítja a tevékenységeket. A rugalmasság nem a rendszertelenséget jelenti, hanem azt, hogy a rendszer képes alkalmazkodni a valós élethelyzetekhez.

Fontos eleme a **pufferidők** beépítése a napirendbe. Ha minden perc be van táblázva, egyetlen késés vagy váratlan esemény dominóhatást indít el. A pufferidő – például minden óratervezés után 10–15 perc szünet – nem luxus, hanem a fenntartható működés záloga. Ez lehetőséget nyújt az átállásra, a rövid regenerálódásra és a váratlan helyzetek kezelésére anélkül, hogy borulna a teljes napirend.

A rugalmas időgazdálkodás másik alapelve az **önreflexió és korrekció**. A hetente végzett rövid visszatekintés – „mi működött jól, mi vitt el túl sok időt?” – segít finomhangolni a rendszert. A cél nem az, hogy minden tökéletes legyen, hanem hogy tudatos fejlődés történjen az időkezelésben is.

Végül a rugalmas időgazdálkodás lelki oldala sem elhanyagolható. Az időhöz való viszonyunk sokszor belső elvárásokból, hiedelmekből fakad („a jó tanár mindig elérhető”, „nem mondhatok nemet”). Az önfejlesztés része annak felismerése, hogy az idő nemcsak a munkára, hanem a feltöltődésre is szolgál. A pihenés nem elvesztegetett idő, hanem befektetés a következő nap teljesítményébe.

Íme két feladat a rugalmas időbeosztáshoz kapcsolódóan:

**Feladat:** *A változó nap forgatókönyve*

**Cél:** A rugalmasság és az alkalmazkodóképesség gyakorlása a mindennapi munkában

1. Készítsen egy áttekintést egy ideális munkanapjáról óránkénti bontásban! Jelölje be, mikor tanít, mikor foglalkozik adminisztratív feladatokkal, mikor tart kapcsolatot a szülővel vagy

kollégákkal, és mikor hagy időt pihenésre! Fontos, hogy tüntesse fel azt is, mely napszakban érzi magát a legenergikusabbnak, illetve mikor tapasztal fáradtságot.

2. Most képzelje el, hogy a napja nem a terv szerint alakul! Hogyan módosítaná a napját úgy, hogy közben ne érezze káosznak?

Gondolja át az alábbi kérdéseket:

- Mit tudna halasztani?
- Mit rövidíthetne le anélkül, hogy a minőség sérülne?
- Mely tevékenységekhez ragaszkodna mindenképp?
- Mi segítené abban, hogy a nap kezelhető maradjon a váratlan helyzetek ellenére is?
- Mely pontokon tudna rugalmas maradni?
- Milyen új szokásokat vagy stratégiákat tudna beépíteni a napi rutinjába a jövőben?

Kiegészítő feladat:

A következő héten kövesse nyomon hogy mikor és miért tért el a napi tervétől! A hét végén röviden értékelje, mennyire segítette a rugalmasság abban, hogy a feladatokat mégis el tudja végezni, és mennyiben járult hozzá a kiegyensúlyozottság érzéséhez!

### **Támogató anyagok**

Időgazdálkodás: <https://adaptiveconsulting.hu/ido-gazdalkodas-tippek/index.html>

Pomodoro technika <https://nofluffjobs.com/hu/log/karrier/onfejlesztés/pomodoro-technika-utmutato-hogyan-mukodik-es-mikor-erdemes-hasznalni/>

Hatékony és stresszmentes feladatkezelés a mindennapokban <https://c0f9314fde.clvaw-cdnwnd.com/1c5aaba974303f4464c59cd4f8eeb377/200000251-3d84d3d84f/video3635996542.mp4?ph=c0f9314fde>

Eisenhower-mátrix <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>

### **Ellenőrző feladatok**

Egy pedagógus SMART-célja a következő: „Havonta egy új digitális feladatot integrálok az óráimon, és a diákok visszajelzését elemzem.”

Mely elem nem igazolja, hogy a cél valóban SMART?

- A) Konkrét, mert pontosan meghatározza a tevékenységet
- B) Mérhető, mert a visszajelzések száma és az integrációk száma ellenőrizhető
- C) Időhöz kötött, mert havi rendszerességet határoz meg
- D) Nem elérhető, mert túl sok feladatot foglal magában

**Helyes válasz: D**

### **Kérdés 2 (Igaz-Hamis)**

A belső motiváció hosszú távon tartósabb eredményt biztosít, mint a pusztán külső jutalmak vagy elvárások.

- A) Igaz
- B) Hamis

**Helyes válasz: A) Igaz**

## **2. Időgazdálkodás eszközei**

### **Kérdés 3 (Többválasztós)**

Egy pedagógus napjában a következő tevékenységek szerepelnek: e-mailek olvasása, tananyagfejlesztés, szülői megbeszélés, közösségi média. Az Eisenhower-mátrix segítségével hogyan lehet helyesen priorizálni ezeket?

- A) Tananyagfejlesztés – 1. Fontos, de nem sürgős
- B) E-mailek olvasása – 2. Sürgős, de nem fontos
- C) Közösségi média – 3. Nem fontos és nem sürgős
- D) Szülői megbeszélés – 4. Fontos és sürgős

- A
- B
- C
- D

#### **Kérdés 4 (Igaz-Hamis)**

A Pomodoro-technika előnye, hogy a hosszú, megszakítás nélküli munkafolyamatok helyett rövid, fókuszált időblokkokkal növeli a hatékonyságot, és csökkenti a mentális fáradtságot.

- A) Igaz
- B) Hamis

**Helyes válasz:** A) Igaz

### **3. Rugalmas időgazdálkodás**

#### **Kérdés 5 (Többválasztós)**

Mely stratégiai elemek segítik a rugalmas időgazdálkodást?

- A) Pufferidők beépítése a napirendbe
- B) Heti reflexió a napirend sikerességéről
- C) Minden feladat percre pontos előírása
- D) A legproduktívabb napszakhoz igazított feladatok

**Helyes válasz:** A, B, D

#### **Kérdés 6 (Igaz-Hamis)**

A rugalmasság azt jelenti, hogy a napirendet bárhogy, spontán módon alakítjuk, a rendszeresség és a prioritások figyelembevétele nélkül.

- A) Igaz
- B) Hamis

**Helyes válasz:** B) Hamis

## Források

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2019). *The development of goal-setting theory: A half-century retrospective*. *Motivation Science*, 5(2), 93-105.

Morgenstern, Julie (2004). *Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule — and Your Life* (2nd ed.). New York: Henry Holt & Company.

Cirillo, F. (2006/2007). *The Pomodoro Technique*. FC Garage GmbH.

<https://promanconsulting.hu/eisenhower-matrix-jelentese-hasznalata/> (utolsó letöltés: 2025.11.08)

<https://norberthires.com/pomodoro-technika/> (utolsó letöltés: 2025.11.08)

<https://www.mindtools.com/agra3qw/using-well-formed-outcomes-in-goal-setting/> (utolsó letöltés: 2025.11.02)

<https://ukcpd.co.uk/well-formed-outcomes-the-key-to-goal-setting-success/> (utolsó letöltés: 2025.11.04)

## 4. Tanulni tanulni? Igen! – A tanulási ciklus lépései: A tervezéstől az újratervezésig

### Összeállította:

Szűcs Lázár Anikó, Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium és Kollégium, Zenta, Szerbia

### Bevezetés

A tanulás hatékonyságát napjainkban nem kizárólag a tananyagtartalom, hanem a tanulási folyamat tudatossága és irányítottsága határozza meg. Az önszabályozott tanulás olyan komplex kompetencia, amely magában foglalja a célkitűzést, a figyelem irányítását, a gondolkodási folyamatok tudatosítását, az önértékelést és a tanulási stratégiák folyamatos alakítását.

A pedagógusok szerepe kulcsfontosságú abban, hogy a tanulók képesek legyenek saját tanulásukat irányítani és kritikusan elemezni. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy maguk a pedagógusok is ismerjék és gyakorolják az önszabályozás alapelveit, valamint tudatosítsák saját tanulási folyamataikat.

### Célok

Jelen tréninganyag célja, hogy támogassa a pedagógusokat az önszabályozott tanulás lépéseinek megértésében és alkalmazásában a tervezés, monitorozás, gondolkodás, értékelés és korrekció 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 óra

## Tanulási eredmények

A következő pedagógusi kompetenciák fejlesztése kerül előtérbe:

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

Ez a fejezet az önszabályozó tanulás öt állomásán vezeti végig Önt, pedagógusként. A cél kettős:

1. Segítse az Ön-saját szakmai fejlődését, tudatos tanulását.
2. Olyan ismereteket adjon, amelyek később a diákoknak is átadhatók.

Minden állomásnál talál egy rövid elméleti összefoglalót, néhány példát a megvalósításhoz, valamint egy reflexiós feladatot.

### 1. Tervezés – Célok tudatos kitűzése

Az első állomásunkról az előző fejezetben részletesen olvashattunk már. Fontos megjegyezni, hogy a tervezés a tanulás kiindulópontja. A jól megfogalmazott cél és átlátható tanulási terv irányt ad, növeli a motivációt, segít hatékonyan szervezni az időt és az erőforrásokat. A célkitűzés aktiválhatja az előzetes tudást, valamint a metakognitív tudást is. A célkitűzés lehet rövid, közép- és hosszú távú. A SMART- elv jó kapaszkodó. Itt megismerkedhet vele: <https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

Példák:

- Egy éves szakmai fejlődési terv összeállítása, amely tartalmazza a fejlesztendő kompetenciákat, a tanulási célokat, az ütemezést és az értékelés tervezett formáit.

- Havi célok meghatározása, amelyek egy-egy konkrét fejlesztési területre vagy tanulási kihívásra fókuszálnak (pl. új értékelési eszköz kipróbálása, digitális tanulási környezet tudatos használata, reflektív napló vezetésének bevezetése).

Reflexiós feladat: Írjon le egy szakmai vagy személyes tanulási célt a következő hónapra!

- Miért tartja fontosnak ezt a célt?
- Milyen konkrét lépéseket tud megfogalmazni a megvalósításhoz?
- Milyen erőforrásokra (idő, támogatás, tudás, eszközök) lesz szüksége?
- Hogyan fogja mérni vagy felismerni a haladást?

## 2. Monitorozás/Önellenőrzés – A haladás nyomon követése

A monitorozás, vagyis a tanulási folyamat tudatos nyomon követése az önszabályozott tanulás második állomása. E fázisban a tanuló – vagy a pedagógus, aki saját szakmai fejlődését irányítja – folyamatosan értékeli, hogyan halad a kitűzött célok elérése felé, és ennek alapján képes időben beavatkozni a tanulási folyamatba.

A szakirodalom szerint (Zimmerman, 2000; Schunk, 2005) a monitorozás az önmegfigyelés (self-observation) és az önitélet (self-judgment) folyamatát foglalja magában. Ez azt jelenti, hogy a tanuló figyeli saját tevékenységét, rögzíti a haladást, és tudatosan értékeli, hogy a választott stratégiák mennyiben járulnak hozzá a cél eléréséhez. A monitorozás tehát nem passzív megfigyelés, hanem aktív kognitív kontroll, amely lehetővé teszi a tanulási folyamat folyamatos finomhangolását.

A figyelés szorosan kapcsolódik a metakognitív tudatossághoz (Flavell, 1979): annak felismeréséhez, hogy mit és hogyan teszünk a tanulás során. Az önreflexió segít abban, hogy a pedagógus ne csupán résztvevője, hanem tudatos irányítója legyen saját szakmai fejlődésének. A monitorozás során gyűjtött információk szolgálnak alapul a következő lépéshez – az értékeléshez és az újratervezéshez.

A gyakorlatban a monitorozás megvalósulhat különböző formákban:

- Tanulási napló vagy reflexiós napló vezetése, amelyben a pedagógus rögzíti tapasztalatait, felismeréseit, nehézségeit;
- Checklisták vagy önértékelő lapok használata, amelyek segítenek strukturálni a visszajelzést önmagunk számára;
- Fejlődési portfólió összeállítása, amely a tanulási folyamat konkrét dokumentumait és mérföldköveit tartalmazza;
- Kollégákkal történő szakmai beszélgetések, interjúk, amelyek külső perspektívát biztosítanak az önreflexióhoz.

A rendszeres visszajelzés önmagunknak – legyen az akár rövid jegyzet, ellenőrző lista vagy részletes reflexió – elősegíti a proaktív korrekciót, vagyis azt, hogy időben felismerjük a tanulási nehézségeket és hatékonyan módosítsuk stratégiáinkat. Ezzel erősödik az önhatékonyság érzése (Bandura, 1997), ami hosszú távon fenntartja a motivációt és a kitartást a tanulási folyamatban.

Példa: Tanulási napló vezetése, amelyben heti rendszerességgel rögzíti, milyen szakmai tevékenységek járultak hozzá fejlődéséhez, milyen nehézségeket tapasztalt, és mit tervez másként a következő időszakban.

Reflexiós feladat: Gondolja át, hogyan követi jelenleg saját szakmai fejlődését!

- Milyen eszközöket, módszereket használ ennek dokumentálására?
- Milyen visszajelzési formák segítik leginkább az önreflexiót?
- Készítsen listát azokról az eszközökről, amelyekkel hatékonyabban tudná monitorozni saját tanulási folyamatait!

### **3. Gondolkodás / Reflektálás – Tapasztalatok tudatos feldolgozása**

A reflektálás az önszabályozott tanulás egyik kulcseleme, amely lehetővé teszi, hogy a tanuló vagy a pedagógus tudatosan feldolgozza a tapasztalatokat, értelmezze a történeteket, és levonja a tanulságokat. A reflexió során a tapasztalatok nem csupán eseményekként jelennek meg, hanem strukturált tudássá és tanulási lehetőséggé alakulnak.

Az elméleti háttér szerint a reflektív gondolkodás szoros kapcsolatban áll a metakognícióval (Flavell, 1979) és az önszabályozott tanulás modelljeivel (Zimmerman, 2000). A pedagógiai gyakorlatban a reflektálás segíti a tanulási folyamat résztvevőjét abban, hogy értékelje saját stratégiáit, felismerje erősségeit és fejlődési területeit, valamint tudatosan módosítsa a tanulási stratégiákat a jövőbeni célok elérése érdekében.

A reflektálás pszichológiai előnyei is jelentősek:

- Stresszcsökkentés: a tapasztalatok rendszerezése és értelmezése segít a bizonytalanság és a szorongás mérséklésében;
- Motiváció fenntartása: a pozitív eredmények és az előrehaladás tudatosítása erősíti az önhatékonyság érzését (Bandura, 1977/1997);
- Fejlődési irány újragondolása: a reflexió lehetővé teszi a tanulási célok és stratégiák átgondolását, valamint a következő lépések megtervezését.

A gyakorlatban a reflektálás különböző formákban valósulhat meg:

- Tanulási napló vagy reflexiós napló vezetése, amelyben a pedagógus rögzíti heti vagy napi tapasztalatait, felismeréseit és örömteli pillanatait;
- Önreflexiós kérdések alkalmazása: Mit tanultam? Mi okozott nehézséget? Hogyan oldottam meg a problémákat? Mi okozott örömet?
- Szakmai beszélgetések és interjúk kollégákkal, amelyek külső perspektívát adnak az önreflexióhoz, és segítik az új stratégiák kidolgozását.

Példa: Tanulási napló vezetése, szakmai eszmecsere és tapasztalatok megosztása

Reflexiós feladat: Írja le egy közelmúltbeli tanulási élményét, és elemezze annak tanulságait!

- Mely stratégiák voltak hatékonyak?
- Mi okozott nehézséget, és hogyan reagált rá?
- Mit tenne másként a jövőben, hogy a tanulás még tudatosabb és eredményesebb legyen?

#### 4. Értékelés – Eredmények és kompetenciák áttekintése

Az értékelés az önszabályozott tanulás következő állomása, amely során a tanuló vagy a pedagógus összeveti a kitűzött célokat az elért eredményekkel. Ez a folyamat lehetővé teszi a tanulási stratégiák és kompetenciák tudatos áttekintését, valamint a további fejlődési irány meghatározását.

Az értékelés nem csupán mérőeszköz, hanem tanulási lehetőség is. Segítségével felismerhető, hogy mely stratégiák működtek jól, és mely területeken szükséges módosítás vagy további fejlesztés. A pedagógiai gyakorlatban különböző eszközök használhatók:

- önértékelő kérdőívek, amelyek segítenek tudatosítani a kompetenciákat és a fejlődési területeket;
- kompetenciaterképek, amelyek vizuálisan ábrázolják az erősségeket és a fejlesztendő területeket;
- SWOT-analízis, amely az erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek elemzésén keresztül támogatja a reflexiót. Az alábbi linken megismerkedhet a SWOT-analízissel: <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analizis>.

Az értékelés része lehet a feladatok és stratégiák újraértelmezése, ami lehetővé teszi a tanulási folyamat finomhangolását. Ezáltal a folyamat teljes mértékben önszabályozottá válik, hiszen a tanuló a saját tapasztalatai alapján dönt a további lépésekről. Az értékelés során levont konklúziók segítenek meghatározni, mire van még szüksége a tanulási tevékenység folyamán.

Példa: jegyzetek újraértelmezése – egy továbbképzés végén a pedagógus átnézi saját jegyzeteit, és összeveti az előzetesen kitűzött céljaival, majd kijelöli a következő fejlődési lépéseket.

Reflexió feladat: Soroljon fel három területet, ahol fejlődött az utolsó továbbképzése során, és kettőt, ahol még fejlődni szeretne!

- Milyen módszerekkel tudja tovább erősíteni a már meglévő kompetenciáit?
- Milyen erőforrásokra vagy támogatásra van szüksége a további fejlődéshez?

## 5. Újratervezés – A tanulási folyamat rugalmas alakítása

Az újratervezés az önszabályozott tanulás záró, ugyanakkor új nyitó állomása, amely lehetővé teszi, hogy a pedagógus vagy a tanuló ember~~t~~ a korábbi tapasztalatok és reflexiók alapján módosítsa a céljait, stratégiáit és eszközeit. Ez a folyamat biztosítja a tanulás rugalmasságát és folyamatos fejlődését, hiszen minden értékelés és reflektálás után lehetőség nyílik a célok újragondolására.

Az újratervezés során a pedagógus:

- áttekinti az elért eredményeket, és összeveti őket a kitűzött céllal, áttekinti a tanulás során felmerült nehézségeket és sikereket;
- új célokat tűz ki a következő időszakra, vagy módosítja a korábban meghatározott célokat;
- új tanulási stratégiákat és eszközöket választ, amelyek jobban megfelelnek a céloknak és a tapasztalatoknak;
- tudatosan tervezi meg a következő lépéseket, figyelembe véve az önhatékonyság, motiváció és időgazdálkodás szempontjait (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Az újratervezés pszichológiai és pedagógiai előnye, hogy a tanulási folyamat nem statikus, hanem folyamatosan fejlődő és alkalmazkodó, így a pedagógus képes tudatosan alakítani saját szakmai fejlődését és a tanulási környezetet. Ez a fázis biztosítja, hogy az önszabályozott tanulás ciklikusan, a tapasztalatokból kiindulva fejlődjön, és a pedagógus minden új ciklusban reflektáltan, tudatosan haladjon előre.

Példa: tanulási napló, bejegyzés – a tanév végén a pedagógus átgondolja, mely gyakorlatokat, stratégiákat és módszereket kíván megtartani a következő évben, és melyeket érdemes módosítani vagy elhagyni.

### Reflexiós feladat:

Válasszon ki egy korábbi szakmai célját, és gondolja át:

- Mit módosítana rajta most a tapasztalatok és a reflektált értékelés alapján?
- Milyen új stratégiákat vagy eszközöket alkalmazna a cél eléréséhez?
- Hogyan befolyásolja az újratervezés a következő tanulási ciklusát és szakmai fejlődését?

## Összegzés

Az önszabályozott tanulás folyamata öt, egymásra épülő állomásból áll:

1. Tervezés – A pedagógus tudatosan kitűzi a célokat, felméri az erőforrásokat, és meghatározza a tanulási stratégiákat. A rövid és hosszú távú célok kijelölése segíti a motiváció és az iránytudat fenntartását.
2. Önmegfigyelés / Monitorozás – A haladás folyamatos nyomon követése lehetővé teszi, hogy időben észrevegye a nehézségeket, mérje az előrehaladást, és szükség esetén korrekciót hajtson végre. A tanulási napló, a checklisták vagy a kompetencia-nyilvántartások fontos eszközök ebben a szakaszban.
3. Gondolkodás / Reflektálás – A pedagógus tudatosan feldolgozza a tapasztalatokat, értékeli a stratégiák hatékonyságát, és levonja a tanulságokat. Ez a folyamat támogatja a stressz csökkentését, a motiváció fenntartását és a fejlődési irány tudatos újragondolását.
4. Értékelés – Az eredmények és kompetenciák áttekintése során a pedagógus összeveti a kitűzött célokat az elért eredményekkel. Eszközei lehetnek önértékelő kérdőívek, kompetenciatérképek vagy SWOT-analízis. Az értékelés során azonosíthatók a fejlődési területek és a további teendők.
5. Újratervezés – A tanulási folyamat rugalmas alakítása lehetővé teszi a célok, stratégiák és eszközök módosítását a tapasztalatok alapján. Ez biztosítja, hogy a pedagógus ciklikusan, tudatosan fejlődjön, és a következő tanulási szakaszban hatékonyabb legyen.

A pedagógus a fenti állomások alapján önszabályozási térképet készíthet, amely vizuálisan ábrázolja a tanulási folyamatot: a célkitűzéstől a monitorozáson, reflektáláson és értékelésen át az újratervezésig. Ez a térkép segít megszerezni a folyamatot, átlátni a fejlődési lépéseket és tudatosan alkalmazni a megtanult stratégiákat a saját szakmai fejlődés során. Az önszabályozási

térkép használata elősegíti, hogy a pedagógus tudatosan irányítsa saját tanulását, valamint hatékonyan támogassa a tanulókat az önszabályozott tanulás fejlesztésében. Egy mintát a támogató anyagoknál találhat.

### Támogató anyagok

#### Önszabályozási Térkép – Kitöltött példa

Ez egy minta arra, hogyan nézhet ki egy pedagógus önszabályozási térképe.

#### Önszabályozási Térkép – Kitöltött példa

<i>Állomás</i>	<i>Mintatartalom</i>
1. Cél	Célom, hogy 3 hónapon belül tudatosabban kezeljem az időmet a tanórák előkészítésekor, és hetente legalább 1 órát szánjak szakmai önképzésre.
2. Haladás követése	Heti napló vezetése, ahol röviden leírom, mennyi időt töltöttem önképzéssel, és milyen eszközöket használtam az időmenedzsmenthez.
3. Reflexió	Az első hónap végén rájöttem, hogy a délutáni órák jobban beválnak az önképzésre. Nehézséget okozott a határidők betartása, de javulást tapasztaltam.
4. Értékelés	Elértem, hogy heti 1 óránál többet tudtam önképzésre fordítani. Az időmenedzsment- eszközeim (digitális naptár) hatékonyak bizonyultak, viszont a tervezésen még fejlesztenem kell.
5. Újratervezés	A következő hónapban szeretném bevezetni a Pomodoro-technikát és előre beütemezni a szakmai olvasmányokat. Emellett a határidőket még pontosabban szeretném követni.

Tipp: Ez csak egy példa. Ön a saját szakmai céljaihoz és környezetéhez igazítva töltheti ki a térképet.

## Önszabályozási Térkép – Kitölthető sablon

Ez a sablon segítheti Önt saját önszabályozási folyamatának megtervezésében és nyomon követésében. Minden egyes állomáshoz írja be saját tapasztalatait és terveit!

Állomás	
1. Cél	Ide írja be saját szakmai vagy személyes tanulási célját (pl. SMART- célkitűzés)!
2. Haladás követése	Ide írja, hogyan fogja nyomon követni előrehaladását (napló, ellenőrző lista, mérőszámok)!
3. Reflexió	Ide írja, mi ment jól, mi volt nehéz, milyen érzések kísérték, milyen tanulságokat vont le!
4. Értékelés	Ide írja az elért eredményeket, kompetenciákat, erősségeket, fejlesztendő területeket!
5. Újratervezés	Ide írja, hogyan módosítja céljait, stratégiáit, mit visz tovább, mit hagy el, mit próbál ki újként!

Tipp: Minden állomáshoz több pontot is felsorolhat. Célszerű dátumot is írni, így visszakereshető lesz a fejlődés.

### Ellenőrző feladatok

Ellenőrizze tudását!

1. Miért fontos a monitorozás a saját szakmai fejlődésében?

- Segít nyomon követni a haladást és időben reagálni.
- Segít az adminisztrálásban.
- Nem szükséges lépés.

2. Igaz vagy hamis: Az újratervezés csak akkor történik, ha kudarcot vallott.

3. Melyik technika segíti a reflektálást?

- a) Naplólírás
- b) SWOT-analízis
- c) Heti tervező (ez inkább tervezés, nem reflektálás)

4. Nevezzen meg egy olyan eszközt, amellyel a saját szakmai fejlődését követi!

5. Készítse el a saját „Önszabályozási Térképét”: 1. Cél, 2. Haladás követése, 3. Reflexió, 4. Értékelés, 5. Újratervezés.

**Megoldások: 1-a, 2- hamis, 3- a b, 4- egyéni válasz, 5. saját sablon elkészítése**

### **Források**

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

Molnár Gyöngyvér (2013): Tanulási stratégiák és önszabályozás. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002): Becoming a Self-Regulated Learner. Theory Into Practice.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2011): Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance.

<https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

[232599909 Metacognition and cognitive monitoring A new area of cognitive-developmental inquiry](https://www.researchgate.net/publication/232599909)

Advances in Behaviour Research and Therapy | Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change | ScienceDirect.com by Elsevier

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analizis>

## 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. Önellenzés – „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. Ráhangelódás – 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, tölts 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?

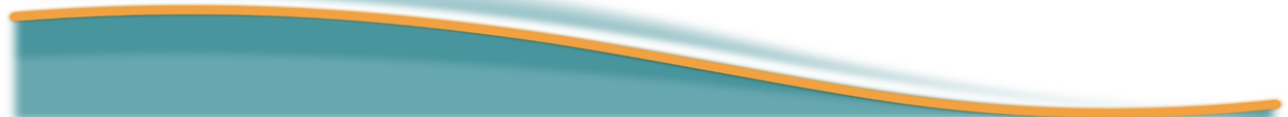
---



---

#### 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, ismételt 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?

---

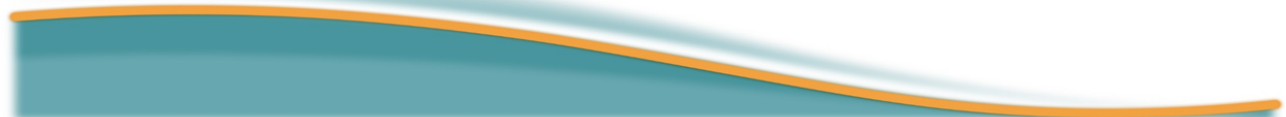
---

### 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?

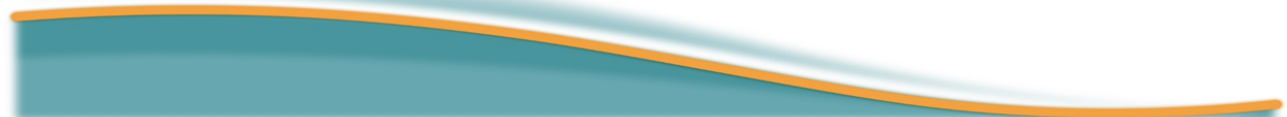
- Kipróbált valamit az új tanultakból.
- Találkozott nehézséggel.
- Volt sikerélménye.
- Kért vagy kapott visszajelzést.

---

---

---

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?

---

---

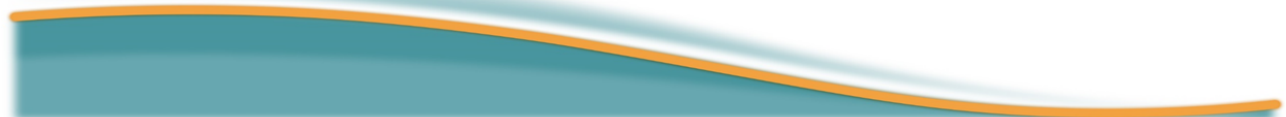
---

8. Következő lépések

Egyetlen apró, megtehető lépés a következő napokra:

---

---



## Ellenőrző feladatok

1. Mit jelent a tanár önszabályzó tanulása?
  - a) A diákok felügyelete tanórán
  - b) A tanár tudatos, célorientált, reflektív szakmai tanulása
  - c) A tanár adminisztratív feladatainak csökkentése
2. Melyik NEM része az önszabályzó tanulás 3 fázisának?
  - a) Tervezés
  - b) 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 visszánézése

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*. Oktatáskutató 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.

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

## 6. PEDAGÓGUSI ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS SZAKMAI ELŐREHALADÁS, AZ ÖNSZABÁLYOZÓ 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, időszonglörködés – 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 féllel, 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 önhatékonyságot 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 önrányított 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 megbeszélte szempontok szerint (pl. tanulói aktivitás, tanári kérdezőtechnika).

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 fejlesztek 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 szaktekintélyeinek. 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 feladatelvégzés 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 szülőkkel, 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 aszertív kommunikáció alkalmazása

Cél: a tudatos, önérvényesítő, mégis együttműködő kommunikáció fejlesztése

Leírás: A pedagógus célzottan tanulmányozza az aszertív 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 empatikusan, 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 viszonyra 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 tanulással 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).

## 7. Önszabályozó tanulás az osztályteremben: praktikák és módszerek

### Összeállította:

Martinuszné Korom Gabriella – M-Around KFT, Szeged, Magyarország

### Bevezetés

Pedagógusként az egyik legnagyobb hatásunk abban rejlik, hogyan teremtünk biztonságos, támogató és inspiráló tanulási környezetet tanítványaink számára. Az alábbiakban azokat a formális tanuláshoz köthető, „osztálytermi” módszereket, eszközöket szedtük csokorba, melyekkel a tanulók inspirálhatók és bevezethetők az önszabályozott tanulás világába.

A felsorolásban szereplő tucatnyi módszer ismert lehet a gyakorló pedagógusok számára, de most az önszabályozott tanulás aspektusából tekintünk ezekre, és remélhetőleg a felsorolás tartalmaz néhány új gondolatot, lehetőséget is.

Ezek elsősorban offline tevékenységek, a digitális, online módozatok külön tanegységben kaptak helyet.

### Célok

A tanulók fejlődése az alábbi képességekben, készségekben várható:

- Metakognitív képességek, a tanulás tudatos irányítása (pl.: tanulási módszerek, tervezés, önértékelés). Ezek a képességek segítik a diákot abban, hogy önálló tanulóvá váljon, ne függjön teljesen a tanártól.
- Kognitív készségek, vagyis a tanulási stratégiák használata (jegyzetelés, összefoglalás, problémamegoldás). Ezek által nem passzív befogadó, hanem aktív feldolgozó lesz a tanuló.
- Motivációs és érzelmi önszabályozás (kitartás, önmotiválás, önbizalom, érzelmi kontroll)

- Szociális és együttműködési készségek (kollaboratív tanulás, visszajelzés adása és elfogadása, közös célkitűzés, felelősségvállalás)
- Élethosszig tartó tanulás megalapozása (az elsajátítási célok kitűzése)

### **A tanegységhez rendelt idő:**

2 tanítási 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 (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, az ellenőrzés eredményeit elemzi és felhasználja, tárgyilagos, egyértelmű)
- Kommunikáció, konfliktuskezelés (együttműködés, problémamegoldás, kapcsolattartás, jogszabályok betartása, hiteles kommunikáció, visszajelzések befogadása, képes meggyőzni, és meggyőzhető)

### **Maganyag**

#### **BEVEZETŐ**

A tanulás nehéz és fáradtságos dolog, szorgalom, kitartás, a monotonitás túrése, akaraterő kell hozzá, ráadásul a tanulni vágyó diák sokszor a képességek és a családi vagy kulturális környezet

szabta korlátokba is ütközik. Ilyen és hasonló gondolatok kapcsolódnak a tanuláshoz, mindeközben kutatók és pedagógusok fáradoznak azon, hogy ezek a sztereotípiák megváltozzanak. Tananyagunk megalkotásával mi is ilyen nagyratörő célt tűztünk ki.

A digitalizáció felgyorsulása, a világjárvány hozta online oktatási tapasztalatok, a generáció-kutatás eredményei nyomán a játékosítás, az élményalapú tanulás mellett az önszabályozó tanulás iránya is erőre kapott. Hangsúlyozottan önszabályozó, nem pedig csak önálló tanulásról van szó. Míg az önálló tanulás a pedagógus által kitűzött feladat tanórán kívüli elsajátítását jelenti, addig az önszabályozó tanulás fogalma ennél jóval összetettebb. Az előző tanegységekben ezt igyekeztünk bemutatni.

Ebben a tanegységben belépünk az osztályterembe. Azt vizsgáljuk, hogy a régi, ismerős és az újabb, korszerű módszerek hogyan használhatók annak érdekében, hogy tanítványainkban is kialakítsuk az önszabályozó tanulás igényét, gyakorlatát.

Az itt felsorolt 12 praktikát tekintse egy színes csokornak, amelyben található elemek közül egyiket-másikat jól ismeri és kedveli, de talán van közöttük olyan is, amelyet még sosem vizsgált meg közelebbről, más szemszögből. Tanegységünkkel inspirálni szeretnénk arra, hogy mindennapi pedagógiai gyakorlatára új szempontból tekintsen, és további módszertani elemekkel bővítse azt. Az önszabályozó tanulás fejleszthető. Kutatások igazolják, hogy akár már óvodás kortól képes a kisgyermek önszabályozó tanulásra, de ez az életkor előrehaladtával, a formális oktatás keretei között eltöltött idő növekedésével nem növekszik az elvárt mértékben, ez a fajta fejlődés lelassul (Szántóné 2019).

A pedagógusok konkrét eszközökkel, gyakorlati megoldásokkal tudatosan követhetik és segíthetik diákjaik ezirányú fejlődését.

Molnár Éva kutató tárta fel részletesen azokat a faktorokat, melyek az önszabályozó tanulás hatékony alkalmazását meghatározzák. Ezek többek között a tanulási stílus, a tanulási képesség, az idő- és energiahatékonyság, a kitartás, a memória használata, a figyelemmegosztás, az érdeklődés, az önhatékonyság, a tanulásra való készítés.

A következőkben az osztálytermi munkában alkalmazható eszközök és módszerek közül emelünk ki néhányat, melyekkel az önszabályozó tanulás egyes faktorait fejleszthetjük.

Az ötlettár elemei tartalmazzák az egyes módszerek rövid leírását, megvalósításának lehetőségeit, buktatóit és az önszabályozó tanulásban betöltött szerepét.

## **1. A tanulási környezet szerepe az önszabályozásban**

### **A) Az osztálytermi munka rövid leírása**

A terem berendezése, a tantárgyhoz vagy osztályhoz kötődő eszközök, emlékek, az aktuális tananyaghoz kapcsolódó munkák megjelenése a teremben hatással van a legtöbb diákra. A faliújság, a környezet, a berendezés - amellet, hogy rendezett-, legyen inspiráló is.

### **B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz**

Először tegyünk rendet a polcokon, a faliújságon, a szem előtt maradó szükséges tárgyakat javítsuk, tisztítsuk meg. Majd gondoljuk végig, kik, milyen módon használják a termet és azt, hogy számukra milyen inspirációt adhatunk a vizuális környezet által. Válasszunk a motiváló mondatok, képek, rajzok, ábrák, a példaképek, tudósok, művészek arcképei, egy-egy tudományos vagy önismereti, tanulásmódszertani, pályaválasztási gondolatok megjelenítése közül olyanokat, melyek diákjaink korosztályának és érdeklődésének is megfelelnek.

Az elkészítés és tanévenkénti frissítés általában idő- és pénzigényes folyamat, de kreativitással sokszor áthidalhatók a nehézségek.

### **C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?**

Már az ötletek gyűjtése, a tervek elkészítése, a folyamatos aktualizálás is lehet a diákokkal közös, vagy nekik kiadott projektfeladat, de az önfejlesztő tanulásban a tanuló maga határozza meg a célt, maga határozza meg a tanulás irányát – a környezet, amelyben heti 25-40 órát eltölt, inspirációt, ötleteket, segítséget adhat ehhez (Szilágyi 2. oldal).

D) Amikor kontraproduktív

Az „ezeréves” megsárgult plakátok, poros, összetört eszközök látványa kifejezetten rossz hatású (különösen akkor, ha az osztály az egész napját ott tölti).

## 2. Közös digitális munkatér kialakítása - ajánlással

A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Alakítsunk ki olyan munkaterületet csoportjaink számára, ahol megjeleníthető az óra tananyaga, a szükséges elméleti rész, a gyakorlásra szánt tartalom és az érdeklődőknek szóló kiegészítő anyag is. Így nemcsak a hiányzók, a lemaradók kapnak segítséget, hanem az érdeklődő, belső motivációval rendelkező diákok is kaphatnak ajánlásokat könyvekhez, cikkekhez.

B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Azok a kollégák, akik a COVID-19 járvány idején aktív pedagógusok voltak, már rendelkeznek tapasztalatokkal; érdemes ezeket elővenni, megkérdezni, mások hogyan csinálják, mit tartanak leghasznosabbnak. Az elinduláskor nemcsak a diákok korosztályi sajátosságait, hanem az intézményi szokásokat, lehetőségeket, a tantárgy specifikációit is érdemes végiggondolni.

C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Amellett, hogy egy-egy feltöltött anyag adhat ötletet a tanulónak egy cél megfogalmazásához, lehet ez a mentorálás tere is. Ne feledjük, az önszabályozó tanulásban azt is maga dönti el a diákunk, hogy a folyamat során kivel és hogyan kommunikál, kitől kér támogatást. Egy ilyen felület teret és lehetőséget adhat arra, hogy iskolán kívül, saját időbeosztása szerint kérjen segítséget.

D) Amikor kontraproduktív

A megteremtett, de inaktív felületek, a technikai akadályok, a be nem teljesített ígérek (megígért,

de fel nem töltött anyagok), a későn érkező válaszok, de akár a túl nehéz, túl könnyű, vagy túlméretezett tartalmak, vagy a „zajos”, nem célszerű felületek ronthatják a tanuló motivációját, csökkenthetik a lendületét.

### 3. Egy motiváló órakezdés – a történetmesélés

#### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Helyezzük a tanulnivalót egy történetbe! Lehetőleg izgalmas, emberi, a korosztályos érdeklődést figyelembe vevő sztori legyen, de akár egy saját életünkből, vagy egy tudós, egy példakép életútjából vett történet is lehet. Ha mesénk átszövi a csoport minden óráját, és tanítványaink behelyezkedhetnek a szereplők életébe, miközben a tananyaghoz való kapcsolódás sem erőltetett, akkor óriási hatást érhetünk el!

#### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Akár minden fejezet vagy minden óra is indulhat egy történettel, egy mesével, amelynek kitalálása nem mindennapi feladat. Sok esetben a tankönyvek is beágyazzák a tananyagot történetekbe, és természetesen a mesterséges intelligencia vagy a Book-creator is segíthet. A történetek évek hosszú során gyűlnek, csiszolódnak, alakulnak a fejünkben, de nem árt, ha le is jegyezzük ezeket.

#### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

A tanórai figyelem fenntartása egyértelmű hozadéka a történetmesélésbe fektetett munkánknak, időnknek. De a történetek befogadása által a tanulás folyamatához kapcsolódó pozitív attitűd, az önfejlesztő tanulás elengedhetetlen eleme. Ha a történetekben az önfegyelmével, felelősségvállalással, önkontrollal, önbizalommal, társas kapcsolatokkal, elkötelezettséggel kapcsolatos példák, tanulságok is szerepelnek, akkor pedig a fejlesztést több aspektusból is megvalósítjuk.

#### D) Amikor kontraproduktív

Erőltetett, túlzottan sablonos, unalmas, nem a korosztályukhoz illeszkedő történettel állunk elő, vagy rossz beidegződéseket, sztereotípiákat erősítünk.

### 4. Kérdéseken keresztül tanulás

#### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Biztassuk őket, hogy állítsanak össze egy kérdéssort az adott témából, órai csoportmunkában vagy pármunkában egymásnak is feltehetik kérdéseiket, de egy „valódi” dolgozat kérdéssorát is összeállíthatjuk kérdéseikből.

#### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Házi feladatként vagy órai munkaként is kiadhatjuk a kérdések írását, fontos, hogy „kezdjünk valamit” kérdéseikkel, érezzék, hogy a jó kérdések megfogalmazása összefügg a tananyag mélyebb megértésével.

#### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

A szöveg, a tananyag feldolgozása a kérdések megfogalmazásán keresztül, tehát a megszokottól eltérő szempontok szerint történik. A feldolgozás aktív, lényeglátó, kritikai lesz. A tartalmat a diák a személyes szűrőjén láttathatja, az információk között szelektálhat, ezért ez a fajta feldolgozás az önfejlesztő tanulás fontos támogatója.

#### D) Amikor kontraproduktív

Lényegtelen, túl könnyű vagy túl nehéz kérdések kerülnek előtérbe, a diákok egymás vegzálására használják a helyzetet.

## 5. Választási lehetőség adása

### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Jó, ha diákjaink rendszeresen választhatnak több feladat közül, ilyenkor azt érezhetik, hogy a tanulási folyamat tevőleges résztvevői, ezért motivációjuk növekszik.

### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

A következő dolgozat időpontja, tartalma, a kötelező olvasnivaló, memoriter, a gyakorló feladatok online vagy offline verziója – megannyi lehetőség kínálkozik arra, hogy a döntésekbe bevonjuk őket.

### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Ha tényleges, őt érintő kérdésekben döntési helyzetbe hozzuk, akkor hozzászokik ehhez, az önismerete, önreflexiója is fejlődik, ami hatással van az önszabályozó tanulásának hatékony megvalósítására is.

### D) Amikor kontraproduktív

Ha rosszul kommunikálunk, akkor kétértelmű, bizonytalan helyzeteket hozhatunk létre. Gyengekezűnek, bizonytalannak, határozatlannak is mutatkozhat a tanár, ha a döntési helyzetek kereteit nem határozza meg körültekintően.

## 6. Kiscsoportos feladat kiadása

### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

2-4 fős csoportoknak adhatunk inspiráló feladatokat, iskolán kívüli közös alkotásra készíthetjük őket.

## B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Csoportmunkában ültessünk össze olyan gyerekeket, akiknek hasonló az érdeklődése, a motivációs szintje, teremtsünk egy rövid motiváló beszélgetésre alkalmat velük, akár órán, akár óra után, és tűzzünk ki/keressünk velük együtt egy nekik való közös feladatot. A téma, a munka felosztása, az időbeosztás, az eredményesség meghatározása is lehet a diákok döntése, a tananyaghoz kapcsolódó illusztrációtól egy podcast megvalósításáig, egy kirándulás megszervezéséig is terjedhet a kiadott feladat.

## C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

A versengés és a jutalom helyett az erőfeszítés és feladatorientáltság által motivált tanulók jutnak előbbre az önfejlesztő tanulásban. Ez a feladat a közös munkának, erőfeszítésnek eredményeként ad sikerélményt számukra.

## D) Amikor kontraproduktív

A kezdeti lelkesedés alábbhagy, nem tudják működtetni a csoportban a munkamegosztást, csúsznak a határidővel, a pedagógus nem követi, vagy nem értékeli a feladat megoldását.

## 7. Légy a tudás forrása!

### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Erősítsük abban tanítványainkat, hogy keressenek olyanokat, akiknek elmagyarázható az adott tananyag, a nagyszülők, szülők, testvérek érdeklődését keltsék fel az órán tanult téma iránt, vagy magyarázzanak el egy nehéz részt annak az osztálytársuknak, aki kevésbé érti.

## B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

A tananyag magyarázatához adhatunk támpontokat, például a gondolatterkép készítését is megtaníthatjuk, illetve kérhetünk visszajelzést is diákjaink alkalmi tanítványaitól (pl. a szülők beírhatják a füzetbe, hogy megértették gyermekük magyarázatát).

C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Olyan mélységekben érteni valamit, hogy azt el tudja magyarázni másoknak, nagyszerű érzés! Aki nem teljesítménycélokat, hanem elsajátítási célokat tűz ki maga elé, nagy lépést tesz az önszabályozó tanulási stratégiája fejlesztésében.

D) Amikor kontraproduktív

Ha a tanuló úgy magyaráz, hogy valójában, mélységében nem érti a gondolatmenetet, és alkalmi diákja, hallgatója nem jelez vissza erről.

## 8. Beszélgetések a tanulásról

A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Beszélgessünk velük arról, hogy miért fontos a tanulás, illetve a tudás, milyen elsajátítási célokat tűzhetnek ki, milyen tanulástechnikákat alkalmaznak!

B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Teremtsünk alkalmat az órákon, lehetőséget, akár a fejezet elején, akár egy óra végén, bármikor jól jöhet egy-egy inspiráló ötlet a tanuláshoz, és ha ez az éppen felmerülő problémáikhoz kapcsolódik (pl. Gondolattérkép az összefoglaláshoz, Jelzőlámpa módszer az önellenőrzéshez, az óra végi Kilépőkártyák a tanárnak szóló visszajelzéshez) akkor különösen hatékony lehet, de mindenképpen legyen nyoma a füzetben, a telefonon, a közös tanulási felületen.

C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Az önszabályozó tanulás egyik fontos összetevője, hogy a diák önreflexióval rendelkezik, többek között a tanulását, az információ befogadását és feldolgozását illetően. Erre fel kell hívnunk a figyelmét. Az önszabályozó tanulás folyamatában meg kell terveznie azt is, hogy hogyan, mi módon, mennyi idő alatt sajátítja el a tartalmat. Ezekre a felvetődő kérdésekre akkor tud válaszolni, ha betekintést nyert a tanlászó módszertan alapjaiba.

D) Amikor kontraproduktív

Az új ismeret „lóg a levegőben”, nincs alkalma azonnal kipróbálni, és elfelejti. A tanulással kapcsolatos beszélgetést dorgálásként fogalmazzuk meg. Dühösen beszélünk erről a diákkal olyankor, amikor nem tanult.

## 9. Önismereti beszélgetések

A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Az időgazdálkodás, külső és belső motiváció, maximalizmus, családi hagyományok, napi rutinok – végtelen mennyiségű téma kínálkozik, hogy elindítsuk a gyerekeket az önismeret útján.

B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Osztályfőnökként tesztekkel, internetes oldal, könyv ajánlásával mélyebben is megközelíthetünk egy-egy témát, de szaktanárként is szánhatunk pár percet egy-egy témára. Fontos, hogy valamilyen módon diákjaink érdeklődéséhez és a tananyaghoz is kapcsolódjunk.

C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Fontos feladatunk, hogy elindítsuk azokat a gyerekeket az önismeret útján, akik az önkontroll, az önbizalom, az elkötelezettség terén kihívásokkal küzdenek, hiszen minden bizonnyal önfejlesztő tanulásra is kevésbé alkalmasak.

D) Amikor kontraproduktív

Szenzitív területeket érintve nehéz helyzetbe hozhatjuk tanítványainkat, ilyenkor érdemes szakember segítségét kérni. A szakszerűtlen információ-átadással visszarettentjük diákjainkat az önismereti útról.

## 10. A figyelem középpontjában a tanulók céljai, jövőképe, pályaválasztási tervei

A) Az osztálytermi munka rövid leírása

A „száraz” és tényzerű tananyagot személyesebbé kell tennünk, hogy minél több diákunk azt érezze, van köze hozzá. Fontos, hogy minden gyerek tudja, számára később hasznos lesz az, amit éppen most tanul. Ez persze nem mindig igaz, nem vonatkozhat minden gyerekre, de az órákon előforduló személyre szabott megjegyzésekkel, történetekkel, kérdésekkel tudunk az érdeklődők és érdektelenek arányán javítani.

#### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Jó, ha tudunk diákjainkról néhány alapvető információt: családi és lakáskörülményeiről, hobbijukról, barátságaikról, jövőbeni terveikről. Ezekről kérdezhetünk (természetesen ügyelve a szenzitív adatokra), vagy ezekre reflektálunk a tananyag kapcsán. Jó, ha előkészítünk néhány, az aktuális tananyaghoz is kapcsolódó inspiráló kérdést, és lehetőleg előre megfogalmazzuk az „Ezt most minek tanuljuk?” kérdésre a választ.

#### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

A reális célok végiggondolása, megfogalmazása, kihangosítása segítséget nyújt az önszabályozó tanulás első lépéseinek megtételéhez. A kapott visszajelzések pedig megmutathatják, hogyan lehet korrigálni, módosítani, ha nem a kitűzött cél felé haladnánk.

#### D) Amikor kontraproduktív

Ha a gyermek által elmondott bizalmas információval visszaél a csoport, a pedagógus. A beskatulyázás vagy a verbális zaklatás is rossz kimenetele lehet ezeknek a személyes kérdéseknek, kihangosított gondolatoknak, ezért óvatosan, pozitív és fejlesztő attitűddel adjunk visszajelzéseket.

### **11. Iskolán kívüli tevékenységek- kapcsolódás a nagybetűs ÉLETHEZ**

#### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

Könyvtár- és múzeumlátogatás, színház, mozi, kirándulás, városi séta, 100. ünnepi óra, mind-mind

lehetőséget ad arra, hogy felvessünk témát, ötletet arra vonatkozóan, hogy a tananyagunk miként kapcsolódik az élethez, a mindennapokhoz, más tantárgyakhoz.

#### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

A diákokkal való beszélgetések szolgáltatják az ötleteket, hogy merre induljunk. A tanórán kívüli inspirációkkal a könyvtár, a múzeum, a színház nagyon jó hely, ha megfelelően előkészítjük a gyerekeket a kultúra befogadására (előtte, közben és utána is lehet izgalmas beszélgetéseket kezdeményezni, kérdéseket felvetni, melyekre a helyszínen találják meg a választ).

#### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Az érdeklődés az egyik fontos komponense az önszabályozó tanulásnak, amely ilyenkor még azokban a diákokban is felébred, akik osztálytermi körülmények között kevésbé kíváncsiak és kevésbé motiváltak. Továbbá a tanulást segítő érzelmi azonosulás is hatványozottabban jelenik meg ezekben a helyzetekben.

#### D) Amikor kontraproduktív

Kilépve a tanteremből a gyerekek felszabadulnak és viselkedésük elmehet rossz irányba. „Lógásnak” tekinthetnek minden olyan helyzetet, amikor nem a szokásos mederben zajlik az óra.

## 12. Játékok

#### A) Az osztálytermi munka rövid leírása

A játék a gyerekek természetes közege. A szerepjátékok, társasjátékok, ügyességi játékok, online játékok közül is választhatunk, hogy támogassuk az osztálytermi munkát.

#### B) Ötletek az elinduláshoz, a megvalósításhoz

Egy online stratégiai játék a pénzügyi vagy a földrajzi, történelmi tudást teheti élővé. Egy valódi

társasjátékot is bevihetünk szakkörre. De egy mozgással összekötött gondolkodásfejlesztő játék, vagy a koncentrációt, a memóriát, a figyelmet fejlesztő játék vagy akár a játékosított tanulási-tanítási folyamat megvalósítása is alkalmas a tanóra színesítésére, a tanulás hatékonyságának növelésére.

#### C) Hogyan segíti az önszabályozott tanulást?

Fejlődik a rugalmasság, a kreativitás, és ezáltal az önszabályozó tanulás is. Az önreflexió, önellenőrzés fázisát is támogathatjuk a játszva tanulással (pl: jelzőlámpa módszer, az óra végi kilépőkártyák használata).

#### D) Amikor kontraproduktív

A játékban való győzelem önmagában elegendő jutalom; a külső motiváció gyakran elfojtja a belsőt – ezt számos tanulmány alátámasztja. Éppen ezért a játékok bevonása már önmagában is jutalomnak tekinthető. A fegyelmezetlen magatartás előfordul, de a játékszabályokat be kell tartatni, különben értelmét veszti a játék.

Zárszóként álljon itt néhány gondolat, hogy milyen pedagógusi attitűddel forduljunk tanítványaink felé, ha szeretnénk elérni, hogy elinduljanak az önszabályozó, önfejlesztő tanulás útján:

- Mutass példát!
- Beszélj velem, ismerd meg motivációit!
- Dicsérj és jutalmaz hatékonyan, helyesen!
- Legyenek jó kérdéseid!
- Legyenek jó történeteid, tanmeséid!
- Legyenek célirányos tesztjeid!
- Reflektálj rá, és tanítsd önreflexióra!

## **Támogató anyagok**

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

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

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

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

## **Ellenőrző feladatok**

Fogalmazza meg az önszabályozó és az önálló tanulás közötti különbséget!

Fejleszhető-e az önszabályozó tanulás osztálytermi körülmények között?

Melyek azok a lehetőségek az előzőekben felsoroltak közül, amelyeket Ön is alkalmaz már, vagy ezt követően kipróbálna?

## **Források**

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

## **8. Az önszabályzó tanulás támogatása, digitális támogatás, differenciálás. Digitális varázslatok és rugalmas tanítás – így lehet modernül támogatni az önszabályzó tanulást**

### **Összeállította:**

Németh Domonkos – M-Around KFT, Szeged, Magyarország

### **Bevezetés**

A tananyag egységben az önszabályzó tanulást támogató digitális módszereket, elsősorban e-learning háttéranyagokat és felületeket, illetve a robotok széleskörű alkalmazási lehetőségeit, valamint a mesterséges intelligencia kérdéskörét tartalmazza. Az önszabályzó tanulással összekapcsolt digitális támogatás egyik fő célja, hogy a vizuálisan is alátámasztott tartalmakkal minél inkább testközelbe hozzuk az ismereteket a tanulók számára a jövőbeli életben vagy a meglévő szakmai gyakorlatban. A digitális módszerválasztás legnagyobb kihívása nem maga a technológia, hanem hogy megtaláljuk az egyensúlyt a tanulási stílus, a tanulók életkora és az oktató vagy az oktatás pedagógiai célja között. Hiszen a technológia nem lehet öncélú, csak eszköze lehet az átadási folyamatnak. A tudás pedig nem pusztán közvetített, hanem alkotó tevékenységen keresztül jön létre. Az alkotópedagógia a tanulók aktív részvételére épít, ahol a tanulás nem egy kész tananyag átvétele, hanem felmerülő és szándékosan fókuszba állított problémák megoldásán, kreatív projektek létrehozásán és kísérletezésen alapul. A cél, hogy a tanulók saját értelmezéseik szerint és a tanítási folyamat során megélt tapasztalataikból kiindulva hozzanak létre új tudáselemeket.

### **Célok**

A digitális támogatás célja, hogy a tanulási folyamatot rugalmasabbá, hozzáférhetőbbé és

interaktívabbá tegye. Ezek az eszközök lehetővé teszik, hogy a tanulók személyre szabottan elsajátíthassák a tananyagokat, a saját tempójukban és igényeik szerint. Kifejezetten támogatja az önálló tanulást és a kritikai gondolkodást. Célja ugyanis, hogy a tanulók különféle forrásokból informálódjanak, így összehasonlíthatják és elemezhetik azokat.

### **A tanegységhez rendelt idő:**

3 tanítási óra

### **Tanulási eredmények**

- Szakmai feladatok, szaktudományos tudás
- A tanulás támogatása (érzelmi-fizikai állapot, nyugodt környezet, ösztönzi az önálló tanulást, hibázni lehet)
- Csoportok, közösségek fejlesztése (nyitottság, esélyteremtés, érvelési kultúra fejlesztése, egymás tisztelete, elfogadása, együttműködés)

### **Maganyag**

#### **1. Digitális támogató szolgáltatások**

Már sok tanulmány foglalkozott az elektronikus tanulási környezetnek a hagyományostól eltérő motivációs, biológiai és kognitív hatásaival. A közelmúlt felvilágosult elvei szerint a tanulásban rendkívül fontos a tapasztalat szerepe, így a pedagógus feladata a szemléltetés, bemutatás volt csak. Később a reformpedagógia hatására a cselekvés pedagógiája vált meghatározóvá, mely már inkább a tanuló öntevékenységét hangsúlyozza a tanulás során.

Mindezek után napjainkban az elektronikus vagy elektronikus eszközökkel telített tanulási környezetben tanulók gyakran csak információtüredékekkel találkoznak, melyeket önállóan kell integrálniuk, beépíteniük meglévő tudásukba. A pedagógus feladata pedig, hogy segítse a tanulót eligazodni a széttöredezett információk tengerében. A szemléltetést kiemelten támogatja a modern

infokommunikációs eszközök világa. A modern tanulási környezet, e-learning környezet egyik jellemzője ugyanis a multimédia tanulás. A cselekvés, öntevékenység is fontos szerepet kap a modern és elektronikus tanulási környezetben, nem véletlenül kíséri akkora érdeklődés az oktatási célú játékokat. A pedagógus már nem az ismeret kizárólagos forrása, hanem egyfajta támogató, segítő személy. Változik a szükséges kompetenciák köre is, így például elengedhetetlen, hogy a pedagógus eligazodjon az online térben, ismerje és tanítsa meg a tanulóknak is a digitális eszközök tanulási céllal történő használatát. Ismerjen és használjon legalább egy-két támogató platformot, alkalmazást, szolgáltatást.

A következő néhány példa segítségével, mely listával nem törekedtünk a teljességre, könnyen belátható, hogy számos hasznos szolgáltatás érhető el a világhálón, melyeket bevethetőnek gondolunk.

Feladat 1: A felsorolt és röviden összefoglalt programokat és szolgáltatásokat csoportosítsa három területre, melyeket előre megadva a lista végén talál:

- **Duolingo** – online nyelvoktató alkalmazás, mely mintegy nyolcvan különböző nyelvkombinációhoz kínál ingyenes tanfolyamot.
- **GeoGebra matematika** – A függvényábrázolástól a geometrián át a matematika számtalan területén remekül használható alkalmazás.
- **Geogebra kémia** – Ingyenes anyagok, szimulációk, feladatok, leckék, játékok kémiával kapcsolatosan.
- **Geogebra fizika** – Ingyenes anyagok, szimulációk, feladatok, leckék, játékok fizikával kapcsolatosan.
- **Google űrlapok** – Létrehozhatunk felmérést vagy tesztet. Elegendő hozzá egy Google fiók a pedagógus részéről. A diákok regisztráció nélkül is eléri.
- **Jigsawplanet** – Online puzzle készítő alkalmazás. Ingyenes, de regisztráció szükséges hozzá.
- **Kahoot!** – Játék alapú tanulási környezet, melyben tesztek készíthetünk, nyomon követhetjük a tanulók fejlődését, részletes kiértékelést kaphatunk a diákok tudásáról.

- **LearningApps** – Több nyelven is elérhető feladatkészítő oldal, ahol a hangsúly az interaktivitáson van. Kis, interaktív építőkockák segítségével támogatja a tanulási és tanítási folyamatokat. Osztályokat hozhatunk létre, belépés után pedig nyomon követhető a diákok haladása.
- **Mentimeter** – Ezen az oldalon létrehozhatunk kvízt, szófelhőt, kérhetünk visszajelzést vagy felvezethetünk egy témát.
- **Microsoft űrlapok** – A Microsoft Forms segítségével létrehozhatunk például felmérést, szavazást vagy tesztet. Időzíthető a feladat kiosztása-beadása. Formális és szummatív értékelésre egyaránt alkalmas.
- **PhotoMath** – Fényképezd le, és nézd meg a megoldást, ellenőrizd tudásodat.!
- **Powerpoint** – Az Office 365-ben webes alapon is elérhető a PowerPoint. Lehetőség van közös online munkára, megosztásra. A tanár könnyedén nyomon követheti diákjai haladását egy csoportmunkával kapcsolatban, illetve maga is megoszthatja itt anyagait prezentáció formájában.
- **Prezi** – Látványos prezentációk készíthetők ezen az oldalon. A prezentációs szoftver mozgással, zoomolással és térbeli kapcsolatokkal kelti életre az ötleteket.
- **Quizizz** – Ingyenes kvíz-készítő alkalmazás homework funkcióval, ami lehetővé teszi a diákok számára, hogy mindenki a saját tempójában haladjon, magának ütemezze a feladat megoldásokat.
- **Quizlet** – Olyan alkalmazás, ami komplett tanulási útvonalat hoz létre zárt végű feladatokkal, játékos formában. Remekül használható évszámokhoz, szótanuláshoz, képek értelmezéséhez.
- **Redmenta** – Magyar fejlesztésű, jól használható tesztrendszer, mellyel online, és regisztráció nélkül is számonkérhetjük diákjaink tudását.
- **Seterra** – Vaktérképek, gyakorlási lehetőségek földrajzból.
- **Socratic** – Egy olyan online kérdőív készítő alkalmazás, melynek kitöltése közben a válaszolók valós idejű visszajelzést kapnak az eredményeikről.
- **Wordart** – Egy felhasználóbarát online eszköz, amely lehetővé teszi, hogy különféle formákba

rendezzék a szavakat, ezzel is hangsúlyozva egy-egy téma legfontosabb elemeit.

- **Wordwall** – Interaktívan bármely web alapú eszközön, például számítógépen, táblagépen, telefonon is használhatóak. A diákok játszhatnak egyénileg vagy a tanár vezetésével. Az oldal magyar nyelvű, sok interaktív sablon segít minket érdekesebbnél érdekesebb feladatok létrehozásában.

- **Zanza.tv** – Magyar nyelvű oldal, ahol számos tantárgyhoz valamint sok-sok területhez/témához (pl. önismeret, tanulásmódszertan) minőségi videó tananyagok érhetők el, online feladattal.

- a) Számonkérések, tesztek
- b) Gyakorlás, ismétlés
- c) Tantárgyspecifikus ajánlás
- d) Prezentálás

**Megoldások:**

3. Számonkérések, tesztek: Google űrlapok, Microsoft űrlapok, Redmenta, Quizizz, Quizlet, Socrative
4. Gyakorlás, ismétlés: Jigsawplanet, Kahoot!, LearningApps, Mentimeter, Wordart, Wordwall,
5. Tantárgyspecifikus ajánlás: Duolingo, Geogebra (matematika, kémia, fizika), Photomath, Seterra, Zanza.tv
6. Prezentálás: Powerpoint, Prezi

Feladat 2: A programok vagy szolgáltatások közül válasszon ki egyet! Rövid felkészülés után mutassa be egyszerű prezentációban a működését, előnyeit és esetleges hátrányait! Használja ehhez a 3. és 4. fejezetben tanultakat!

## 2. Robotika az oktatásban

A technológiai eszközök legtöbbször programozható, de csak akkor válnak igazán értékké, ha nem

pusztán információátadásra használjuk őket, hanem kreatív energiákat szabadítunk fel velük a célközönségben. A robotika a legjobb példája annak, hogy ez nem csak egy modern taneszköz. A tanulók saját kérdéseket fogalmazhatnak meg egy valódi alkotói folyamat során, melynek köztes- vagy végeredménye mindenképpen saját alkotás. Önálló kísérleti munka eredménye, kudarcokkal „kikövezett úton létrehozott teremtmény”. A robotika kulcsszereplő a jövő digitális oktatásában. Sohasem csak technikai tudást ad, hanem komplex problémamegoldást, csapatmunkát, a hibák kezelésének képességét.

Az egyszerűség kedvéért az oktatásban használható robotoknak két nagy csoportját különítjük el. Ezeken belül néhány fontosabb típus leírását tartalmazza a tananyag.

Programozható, vonalkövető és irányfelismerő robotok

Konstrukciós és építő robotok

Az A) csoportba sorolható eszközök játékos módon vezetik be a tanulókat a programozás, a logikai gondolkodás és a térbeli tájékozódás alapjaiba. A robotok egyszerű irányítási módszerekkel (gombok, színek, kártyák) tanítják az irányok felismerését, a sorrendiség megértését és az algoritmikus gondolkodást. Különösen hasznosak óvodai és alsó tagozatos korosztály számára, de néhányuk a felsőbb korosztályban is továbbfejlesztett feladatokra alkalmazható.

1. [Bee-Bot](#): Méhecske alakú, gombokkal programozható robot. Legfeljebb 40 parancsot tud megjegyezni, előre-hátra mozog, 15 cm-es lépésekben, illetve 90°-os fordulatokat tud tenni. Segíti az irányok, térbeli viszonyok és logikai sorrendek megértését. Használható nyelvi, matematikai, térképes és mesés feladatokhoz is.

2. [mTiny \(Makeblock\)](#): Panda alakú oktatási robot, amely játékos módon tanítja a programozás alapjait. A gyerekek kódoló-kártyákkal és egy controllerrel adnak utasításokat a robotnak. Fejleszti a térlátást, logikai sorrendiséget, irányfelismerést és finommotorikát. Kiválóan használható közlekedési, útvonaltervezési és iránytanulási feladatokhoz is.

3. [Ozobot](#): Apró, vonalkövető robot, amely színekódokat értelmez papíron vagy képernyőn. Segíti az algoritmikus gondolkodás, sorrendiség, irányfelismerés és térlátás fejlődését. Használható kézi kódolással (színes vonalak rajzolása) és digitálisan (Ozobot Blockly programozás).

4. [Sphero Indi](#): Kisautó formájú robot, amely színes kártyákat olvas; minden szín más parancsot jelent (pl. fordulj, gyorsíts, állj meg). A tanulók saját útvonalakat és pályákat terveznek, így fejlesztik a térlátást, a logikai gondolkodást és a problémamegoldást is. Kompatibilis a Sphero Edu alkalmazással, így blokkprogramozással is bővíthető. Egyszerűsége miatt óvodásoknak is élvezetes, de a középiskolások is használhatják komplexebb pályatervezési és algoritmikus feladatokra.

5. [Micro:bit](#): A micro:bit egy kompakt, programozható mikrokontroller, amely szenzorokkal és LED mátrix kijelzővel rendelkezik. A diákok blokkalapú felületen (MakeCode), Scratch-ben vagy Pythonban programozhatják, így készíthetők robotok, járművek, interaktív eszközök és kreatív projektek. Egyszerű feladatok például: LED mátrixon „Hello!” üzenet és animáció megjelenítése gombnyomásra, vagy reakcióidő- mérés játék a kijelzőn megjelenő „GO” jelre. Pedagógiai előnyei: fejleszti az algoritmikus és a programozási gondolkodást, ösztönzi a kreatív és kísérletező szemléletet, lehetővé teszi szenzoros feladatok és interaktív projektek gyakorlását.

A B) csoportban található konstrukciós robotok az oktatásban olyan tanulási eszközök, amelyek a tervezésen, építésen és programozáson keresztül fejlesztik a diákok kreativitását, logikai gondolkodását és problémamegoldó képességét. A tanulók nemcsak használják, hanem megalkotják a robotot, így aktív résztvevői a tanulási folyamatnak. Ezek az eszközök különösen hatékonyak a STEM-alapú oktatásban (Science – Technology – Engineering – Mathematics), mivel egyszerre vonják be a természettudományos, technológiai és informatikai tudásterületeket.

1. [LEGO Education SPIKE Prime](#): A LEGO SPIKE Prime egy modern, moduláris robotikai készlet, amely kombinálja az építést, a szenzorokat és a programozást. A központi Hub egység

több motorral, távolság-, fény- és giroszenzorral csatlakoztatható. A programozás a LEGO Education SPIKE alkalmazásban történik, Scratch-szerű blokkokkal, illetve Python-ban is elérhető haladóknak. Pedagógiai előnyei: fejleszti a mérnöki és az algoritmikus gondolkodást, támogatja a csoportmunkát és a problémamegoldást. Fejleszti a finommotorikus készségeket, hiszen az építési folyamat során a tanulók különféle elemeket illesztnek össze, tesztelnek és módosítanak. Nemcsak a programozás, hanem a kézügyesség, térbeli gondolkodás és konstrukciós készségek is fejlődnek, alkalmas projektszemléletű oktatásra (pl. jármű, daru, robotkar, automata rendszer).

2. [ArTeC Robo](#): Az ArTeC Robo egy moduláris robotikai oktatókészlet, amely az építés, szenzorhasználat és programozás hármására épít. Az építőelemek (kockák, panelek, tengelyek, fogaskerekek) egyszerűen illeszthetők, így a diákok szabadon tervezhetnek és építhetnek működő robotokat – például autonóm járműveket, darukat vagy robotkarokat. A kreatív építőelemek lehetővé teszik saját történetek, de akár irodalmi művek feldolgozását is, mivel a tanulók saját szereplőket, jeleneteket és mesés robotokat hozhatnak létre. Pedagógiai előnyei: fejleszti a mérnöki és a problémamegoldó gondolkodást. Ösztönzi a kreativitást és a kísérletező szemléletet, fejleszti a finommotorikus készségeket az építés során. Lehetőséget ad saját történetek és irodalmi művek feldolgozására, jól alkalmazható projektszemléletű és kooperatív tanulásban.

3. [Edison Robot](#): Az Edison Robot LEGO kompatibilis, könnyen programozható robot, amelyet a diákok programozási, szenzoros és kísérletező készségeinek fejlesztésére terveztek. A robot több szenzorral rendelkezik (vonalkövető, fény-, hang- és infravörös érzékelők), két motorral és LED-ekkel van felszerelve, így a tanulók valós környezetben kísérletezhetnek. Felhasználási példák: járművek építése és vezérlése: vonalkövető autók, akadálypályák, robotversenyek. Interaktív feladatok: hangra vagy fényre reagáló robotok, érzékelőkkel vezérelt projektek. Tantervi és STEM-projektek: matematika, fizika, informatika és technika tantárgyakhoz kapcsolódó kísérletek.

Feladat 1: Hogyan tudná a térlátás és irányfelismerés gyakorlását kombinálni egy közlekedési feladattal?

Pálya tervezése és vonalkövető vagy színkódos robotok (Bee-Bot, Ozobot) használata, ahol a diákoknak irányítaniuk kell a robotot és figyelniük a helyes sorrendet.

Feladat 2: Melyik robotok használhatók építés nélkül, azaz azonnal programozhatók és játszhatók?

Bee-Bot – kész, gombokkal programozható méhecske; nem kell összerakni, azonnal használható.  
Ozobot – apró vonalkövető robot, szintén előre összeszerelve, használat előtt csak a pályát kell előkészíteni.

Feladat 3: Ha a tanulóknak egy saját történetet kell megvalósítani robotokkal, melyik eszközt javasolná?

ArTeC Robo, mert kreatív építőelemei lehetővé teszik saját szereplők, jelenetek és történetek létrehozását, szenzorokkal és programozással kiegészítve.

Feladat 4: Melyik robotot választaná óvodások számára, és miért?

Bee-Bot vagy mTiny, mert egyszerűen programozhatók, játékosak, és fejlesztik az irány- és sorrendiségfelismerést és finommotorikát.

Feladat 5: Melyik robotot ajánlaná középiskolásoknak, akik már komplex algoritmikus és projektalapú feladatokat szeretnének végezni?

LEGO Education SPIKE Prime, ArTeC Robo, Edison – mert modulárisak, fejlettek, programozhatók blokkos és szöveges nyelveken, alkalmasak STEM-projektekhez.

### 3. Mesterséges intelligencia az oktatásban

A következő években az oktatásban egyre nagyobb hangsúlyt kap az MI alapú módszerek alkalmazása. Remélhetőleg olyan rendszerek elterjedése lesz megfigyelhető, amelyek nem helyettesítik az oktatót, ám segítik a differenciálást, a tanulók önállóságát, az önszabályozó tanulást. Az egyéni előrehaladási tempó, az érdeklődési területek, a tanulási stílusok figyelembevételével ajánlanak tartalmakat, esetleg feladatokat. Biztosan totálisan megváltoztatja majd az eddig megszokott digitális tanulási környezetet.

A mesterséges intelligencia olyan számítógépes rendszerek összessége, amelyek képesek tanulni, problémákat megoldani és döntéseket hozni emberi beavatkozás nélkül. Az MI az oktatásban például adaptív tanulási rendszerek, intelligens oktatóprogramok és automatikus értékelő rendszerek formájában jelenik meg. Segíti a tanulókat abban, hogy adatokat elemezzenek, összefüggéseket fedezzenek fel, és személyre szabott támogatást kapjanak. Az MI alkalmazása a tanórákon támogatja a kreatív gondolkodást, problémamegoldást és algoritmikus készségeket, valamint a különböző tantárgyi kompetenciák fejlesztését. Segíthet a tanároknak is, például feladatok, visszajelzések és tananyag-generálás gyorsításában, így több idő jut a személyes mentorálásra. Fontos, hogy a diákok megértsék a mesterséges intelligencia működését és korlátait, hogy tudatosan tudják használni a technológiát. Az MI használata során figyelembe kell venni az adatvédelmet, a személyes információk biztonságát és a torzítások elkerülését. A diákoknak tudatosítani kell, hogy az MI nem mindig ad pontos vagy igaz választ.

A következőkben olyan feladatokat olvashat, amelyeket kipróbálhat a diákjaival a tanórákon.

Feladat 1: Fake news felismerése: Mutasson a diákoknak rövid híreket, és kérje meg őket, hogy MI eszközök segítségével ellenőrizzék az információt.

Feladat2: Kérje meg a diákokat, hogy írjanak esszét MI-vel, majd vitassák meg, mely részek megbízhatóak, és melyeket kell átfogalmazni.

Feladat 3: Készíttessen képeket AI-val, majd beszéljék meg, mikor helyes, és mikor problémás a felhasználásuk (pl. valós személyek ábrázolása).

**Feladat 4:** MI forráskritika: Hasonlítsanak össze ugyanazon információt két különböző AI eszközből, és döntsenek arról, melyik forrás tűnik hitelesebbnek.

1. táblázat: Az eszközök jellemzőinek áttekintése

<b>Eszköz</b>	<b>Rövid leírás</b>	<b>Oktatási alkalmazás</b>
<b>ChatGPT</b>	Szövegalapú generatív AI, amely képes kérdésekre válaszolni, magyarázni, ötleteket generálni.	Tananyagmagyarázat, kérdés-válasz gyakorlatok, esszéötletek, nyelvtanulás támogatása.
<b>Microsoft Copilot</b>	AI-asszisztens, amely integrálva van Office eszközökbe és oktatási platformokba.	Tananyag-készítés, diákokkal való interakció, feladatok és visszajelzések gyors előállítás.
<b>Google Gemini</b>	Multimodális generatív AI, szöveg, kép, kód és hang feldolgozására képes.	Kreatív feladatok, vizuális és szöveges projektek, kódolási és STEM-projektek támogatása.

### Támogató anyagok

1. számú: [https://www.youtube.com/watch?v=XmK28Yb0\\_kM](https://www.youtube.com/watch?v=XmK28Yb0_kM)
2. számú: <https://www.youtube.com/watch?v=-ovNoW7hI8>
3. számú: <https://quivervision.com/coloring-packs>

### Ellenőrző feladatok

Az ellenőrző vagy inkább gyakorló feladatok esetén három ritkán használt és alig ismert alkalmazást kínálunk, hogy kipróbálják. Ezek egyikéről sem beszéltünk az előző oldalakon, ám lehet, hogy valamelyik ennek ellenére ismert lesz az Ön számára.

### 1. feladat

A [simpleshow](https://www.mysimpleshow.com/) alkalmazás felhasználásával készítsen magyarázó videót. A videókészítő programba Gmail vagy Facebook-fiókkal lehetséges bejelentkezni. Ezt követően készítsen videót bármilyen szaktárgyi témában, azon belül is tetszőleges tartalommal. A támogató anyagok között található rövid videó (1. számú) segít elindítani a munkát. Az oldal 20 nyelven engedi elkészíteni a bemutató anyagot, köztük magyar nyelven is.

<https://www.mysimpleshow.com/>

### 2. feladat

Készítsen digitális könyvet a [bookcreator](https://bookcreator.com/) alkalmazás, illetve weboldal segítségével! Ez az alkotóeszköz lehetővé teszi, hogy különböző korú és képességű diákok saját digitális könyveket adjanak ki. Az elkészítendő digitális könyv címe legyen egyszerű: „Rólam”. Az elkészítéséhez először regisztráljon a weboldalon. Majd a 2. számú támogató videó segítségével készítse el a saját könyvét!

<https://bookcreator.com/>

### 3. feladat (elsősorban alsó tagozatos diákoknak, célkorosztály: 6-10 évesek)

Töltse le a [Quiver](http://www.quivervision.com/) alkalmazást akár Androidra vagy Apple iOS-re. Az applikációból és a weboldalról gyermekek számára készült színezőlapok tölthetők le: ld. 3. számú támogató anyag. Ezek közül válasszon egy témát, illetve azon belül egy lapot. Tetszőleges módon színezzék ki azokat. Ezután jön a varázslat: a Quiver mobilalkalmazásával be kell olvastatni a kiszínezett lapokat, mire a lapon szereplő figurák és tárgyak háromdimenzióssá válnak, és megelevenednek a kijelzőn. Mozognak, valamilyen szinten interaktívvá válhatnak, az app pedig ráteheti a figurákat a hátlapi kamerán keresztül látott tárgyakra.

<http://www.quivervision.com/>

## **Források**

Szabó Kinga: Mesterséges intelligencia a tanórán; Pécsi Pedagógiai Oktatási Központ, 2024.

Újhelyi Gábor: Az önszabályozó tanulás és a mesterséges intelligenciával támogatott interaktív online oktatás kapcsolata. In: TRAMBULIN – Fialat Neveléstudósok Tanulmányai, 2025. I. szám

Faragó Boglárka: Az IKT-eszközök tanulási alkalmazásának több módszerű elemzése IKT-eszközök kontrollálatlan használatának vizsgálata felsőoktatásban tanulók körében (Doktori disszertáció) Eszterházy Károly Egyetem Eger, 2019.

[https://www.researchgate.net/publication/380721311\\_Tanitas-tanulas\\_a\\_digitalis\\_korban\\_Kihivasok\\_es\\_modszertani\\_megoldasok](https://www.researchgate.net/publication/380721311_Tanitas-tanulas_a_digitalis_korban_Kihivasok_es_modszertani_megoldasok)

[https://www.researchgate.net/publication/357277888\\_A\\_robotokkal\\_torteno\\_oktatas\\_az\\_elmenypedagogia\\_aspektusabol](https://www.researchgate.net/publication/357277888_A_robotokkal_torteno_oktatas_az_elmenypedagogia_aspektusabol)

## 9. AZ ÖNSZABÁLYOZÓ TANULÁS NEHÉZSÉGEI ÉS AKADÁLYAI – AMIKOR A TANULÁS NEM MEGY MAGÁTÓL

### Összeállította:

Badis Róbert – Bolyai Tehetséggondozó Gimnázium és Kollégium, Zenta, Szerbia

### Bevezetés

Az önszabályozó tanulásról gyakran úgy beszélünk, mint egy ideális állapotról: a tanuló tudatosan célokat tűz ki, tervezi a lépéseit, figyeli a haladását, reflektál a tapasztalatokra, majd újratervez. A valóságban azonban ez a folyamat ritkán ilyen „tankönyvszerű”. A mindennapokban sokkal inkább hullámzó a kép: lelkes kezdés, halogatás, időhiány, önbizalom-ingadozás, váratlan élethelyzetek és olyan napok, amikor a legjobb terv is borul.

Az önszabályozó tanulás nehézségei nem a tanulási folyamat kudarcos melléktermékei, hanem magának a fejlődésnek a természetes részei. A kihívásokkal való találkozás és megküzdés során alakulnak ki azok a belső erőforrások – önhatékonyság, reziliencia, kitartás –, amelyek hosszú távon fenntartják a tanulási folyamatot. Pedagógusként különösen fontos, hogy ezeket a nehézségeket felismerjük önmagunkban és diákjainkban, és ne pusztán „problémaként”, hanem fejlesztési lehetőségként tudjuk kezelni.

Ez a fejezet az önszabályozó tanulás során megjelenő tipikus nehézségeket veszi sorra, és segít abban, hogy Ön saját tapasztalataival összevetve átlássa: hol akadhat el a folyamat, milyen belső és külső akadályok jelenhetnek meg, és hogyan lehet ezekre tudatosan reagálni. A szövegben önreflektív kérdéseket talál, amelyek egyéni, csendes átgondolásra hívják – akár egy teásbögre, akár egy késő esti „még elolvasok valamit” pillanat kíséretében.

## Célok

A fejezet célja, hogy:

- áttekintést adjon az önszabályozó tanulás során megjelenő leggyakoribb nehézségekről;
- segítse a pedagógusokat abban, hogy saját tanulási folyamataikban ismerjék fel ezeket az akadályokat;
- önreflektív kérdések segítségével támogassa a személyes megértést és a lehetséges megoldási irányok kijelölését;
- háttértudást nyújtson ahhoz, hogy a pedagógus a diákok önszabályozó tanulásának támogatása során is tudatosabban tudjon reagálni a felmerülő nehézségekre.

## A tanegységhez rendelt idő:

Önálló feldolgozás esetén javasolt: 2×45 perc.

Az anyag részletekben is olvasható; egy-egy fejezet végén található önreflexiós kérdések akár 10–15 perces „mini-szünetként” is beilleszthetők a mindennapokba.

## Tanulási eredmények

A következő pedagógusi kompetenciák fejlesztése kerül előtérbe:

- 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)
- reflexív gondolkodás: önálló visszatekintés, a tanulási tapasztalatok elemzése

## Maganyag

### Bevezető

#### 1. Miért természetesek a nehézségek az önszabályozó tanulásban?

Az önszabályozó tanulás nem lineáris, hanem ciklikus folyamat. A motiváció, a figyelem, az időgazdálkodás, az érzelmek és a külső körülmények folyamatosan változnak. Emiatt elkerülhetetlen, hogy bizonyos szakaszokban a tanuló – legyen diák vagy pedagógus – úgy érezze: „most nem megy”.

A szakirodalom az önszabályozó tanulást gyakran három fő fázisra bontja: a tanulás előkészítő szakaszára (célkitűzés, tervezés), a végrehajtási szakaszra (stratégiák alkalmazása, monitorozás) és a reflektív szakaszra (értékelés, újratervezés). Mindhárom fázisban megjelenhetnek specifikus nehézségek. Fontos üzenet: az, hogy nehézség jelenik meg, önmagában nem kudarc, hanem jelzés – információ arról, hogy a folyamat mely pontján érdemes módosítani.

Pedagógusként sokszor nagy elvárásokkal fordulunk önmagunk felé: „tudnom kéne már ezt”, „ennyi tapasztalattal nem szabadna halogatnom a saját szakmai tanulásomat”. Ezek a belső mondatok gyakran erősítik a kudarcélményt. Érdemes inkább úgy tekinteni a nehézségekre, mint a tanulási ciklus természetes velejáróira, amelyek segítenek finomhangolni a célokat, a stratégiákat és a tempót.

Reflexiós kérdések:

- Hogyan szokta értelmezni saját tanulási nehézségeit: kudarcként vagy jelzésként?
- Milyen belső mondatokat vesz észre magában egy elakadás idején (pl. „úgysem fog menni”, „majd holnap”)?
- Volt-e olyan helyzet, amikor egy nehézség végül hasznos irányváltást hozott a tanulásában?

#### 2. Tipikus nehézségek a tanulási ciklus egyes szakaszaiban

Az önszabályozó tanulás különböző szakaszaiban más-más akadályok jelenhetnek meg. Az alábbi áttekintés segít rendszerezni, hol és milyen jellegű nehézségek fordulnak elő leggyakrabban.

## 2.1. Nehézségek a tervezés fázisában

- Homályos vagy túl általános célok: „jobban szeretném érteni a digitális eszközöket”, „tovább szeretném fejleszteni a differenciálást”. Az ilyen célok nehezen fordíthatók konkrét lépésekre.
- Túl sok cél egyszerre: a pedagógus több irányban szeretne fejlődni, de az időkeret véges, így könnyen túlterheltséghez és frusztrációhoz vezet.
- A rendelkezésre álló idő és erőforrások alábecsülése: a „majd a szünetben bepótolom” jellegű tervezés gyakran illúzióznak bizonyul.
- Perfekcionizmus: addig nem kezd bele, amíg „nincs elég idő”, „nincs minden forrás meg”, „nincs tökéletes ötlet”.

Ezek a tényezők gyakran már a tanulási folyamat elején akadályt jelentenek. A jó hír: a legtöbb tervezési nehézség tudatos célpontosítással és reális időtervezéssel enyhíthető.

Reflexiós kérdések:

- Milyen típusú célokat szokott kitűzni: inkább általánosakat vagy konkrétakat?
- Előfordult-e, hogy túl sok célt vállalt egyszerre? Mi lett ennek a következménye?
- Milyen jelekből veszi észre, hogy a tervei nem reálisak az adott időszakra nézve?

## 2.2. Nehézségek a végrehajtás (monitorozás) fázisában

A tanulási folyamat közben a leggyakoribb akadályok a következők:

- Halogatás: a „majd ha több időm lesz” és a „még gyorsan elintézek valamit” típusú gondolatok szisztematikusan eltolhatják a tanulási tevékenységet.
- Figyelemmegosztás és digitális zavaró tényezők: üzenetek, e-mailek, értesítések, amelyek folyamatosan megszakítják a koncentrációt.
- Fáradtság, túlterheltség: a pedagóguspálya sajátossága, hogy a tanulás gyakran a nap „maradék idejére” szorul, amikor az energiaszint már alacsony.

- Stratégiahiány: a tanuló tudja, mit kellene megtanulnia, de nincs kiforrott módszertára arra, hogyan tegye ezt hatékonyan (jegyzetelés, vázlatkészítés, gyakorlófeladatok, visszakérdezés stb.).

A végrehajtás szakaszában sokat segít, ha a tanuló előre meghatározza, milyen jelekből veszi észre, hogy „eltért a pályáról” (pl. 5 percenként telefonellenőrzés, állandó felállás-kiülés), és tudatosan visszatereli magát a feladathoz.

Reflexiós kérdések:

- Mikor szokta a tanulási feladatait időben a nap során végezni? Mennyire támogatja ez az időpont a koncentrációját?
- Melyek a leggyakoribb figyelemelterelő tényezők az Ön esetében?
- Milyen egyszerű szabályt tudna bevezetni annak érdekében, hogy tanulás közben kevesebb legyen a megszakítás?

### **2.3. Nehézségek a reflektív fázisban (értékelés, újratervezés)**

A tanulási folyamat lezárásakor és újratervezésekor is megjelenhetnek akadályok:

- Önmagával szembeni túlzott szigor: a fókusz a hiányokon van („mit nem csináltam meg”), a kész részletek nem kapnak figyelmet.
- A siker alulértékelése: „másnak ez semmiség lenne”, „nem nagy dolog, amit elértem” – így nem épül be a pozitív tapasztalat az énképbe.
- A következő lépések elmaradása: a tanuló nem fordít időt arra, hogy a tapasztalatok alapján újratervezze a célokat és a stratégiákat, ezért a következő ciklus ugyanazokkal a nehézségekkel indul.
- A kudarcok túlhangsúlyozása: egyetlen rossz élmény (pl. sikertelen vizsga, nehezen értelmezhető cikk) az egész tanulási folyamatot negatív színben tünteti fel.

A reflektív fázisban különösen fontos, hogy az értékelés kiegyensúlyozott legyen: lássa a tanuló, mi sikerült, miben van még feladat, és mit tanult a nehéz helyzetekből.

#### Reflexiós kérdések:

- Amikor visszatekint egy tanulási időszakra, mire figyel először: a hiányokra vagy az elért eredményekre?
- Hogyan szokta „lezárni” magában a tanulási folyamatokat (pl. továbbképzés, projekt, vizsga)?
- Van-e bármilyen szokása, amellyel tudatosítja a saját fejlődését (pl. rövid jegyzet, lista, beszélgetés valakivel)?

### **3. Belső akadályok: hiedelmek/nézetek, érzelmek, önértékelés**

Az önszabályozó tanulás nemcsak technikák és stratégiák kérdése. Erősen befolyásolják azok a belső hiedelmek és érzelmek, amelyekkel önmagunkra és a tanulásra tekintünk.

#### Gyakori belső akadályok:

- Rögzült gondolkodásmód: „én nem vagyok jó ebben”, „nem értem a statisztikát”, „a digitális eszközök nekem túl bonyolultak”. Ezek a mondatok szűkítik a tanulási vállalásokat.
- Alacsony önhatékonyság: a tanuló úgy érzi, hiába fektet energiát a tanulásba, az eredmény bizonytalan vagy kívülről függ.
- Szorongás, a teljesítmény nyomása: a „kudarcc tilalma” paradox módon növeli a hibázás esélyét, és csökkenti a kísérletezés terepét.
- Belső kritikus: folyamatos, kemény önkritika, amely nem épít, hanem lebontja a motivációt.

A belső akadályokkal való munka hosszabb folyamat, de már az is nagy lépés, ha a tanuló észreveszi, milyen mondatokkal beszél önmagához, és elkezd tudatosan finomítani ezeken („még nem értem”, „gyakorlással fejlődhetek”).

#### Reflexiós kérdések:

- Melyik jellegzetes „belső mondatát” hallja leggyakrabban tanulási helyzetben?
- Ezek közül melyik támogatja, és melyik gátolja a tanulását?
- Ha a barátjának vagy diákjának mondaná ugyanazt, amit most magának szokott, ugyanilyen hangnemben tenné? Ha nem, hogyan fogalmazná át támogatóbb módon?

#### **4. Külső akadályok: idő, szerepek, környezet**

A pedagógusok többsége nem „ideális” körülmények között tanul. A tanórák, családi feladatok, adminisztratív terhek és egyéb kötelezettségek között kell helyet találni a saját szakmai fejlődésnek. Az önszabályozó tanulás külső akadályai közé tartoznak:

- Időhiány és időszűke: a tanulás gyakran a nap végére tolódik, amikor már kevés az energia.
- Szerepkonfliktusok: pedagógus, szülő, családtag, kolléga, projektpartner – mindegyik szerep elvárásokkal jár.
- Fizikai környezet: zsúfolt tér, zavaró zajok, nincs állandó „tanulósarok”, ahol ráhangolódhatna a munkára.
- Digitális túlterheltség: a folyamatos online jelenlét miatt a tanulási tartalmak összerosódhatnak más digitális ingerrel.

A külső akadályok többsége nem szüntethető meg teljesen, de tudatos döntésekkel részben kezelhető: mikro- időblokkok kijelölése, realisabb mennyiségű vállalás, a tanulási környezet apró módosításai (pl. értesítések kikapcsolása, fix tanulási időszáv kijelölése).

Reflexiós kérdések:

- Milyen külső körülmények nehezítik leginkább jelenleg az Ön tanulását?
- Ezek közül melyik fölött van valamilyen – akár részleges – kontrollja, és melyik fölött nincs?
- Mi lenne az a két apró, de reálisan megvalósítható változtatás, amellyel barátságosabbá tehetné a saját tanulási környezetét?

#### **5. A nehézségekhez való viszony átalakítása – első lépések**

A nehézségek teljes megszüntetése nem reális cél – és talán nem is kívánatos. Sokkal fontosabb, hogy hogyan tekintünk ezekre az akadályokra, és milyen válaszokat adunk rájuk. Az önszabályozó tanulás szempontjából három irányulás különösen lényeges:

- Tudatosítás: felismerem, mi történik velem, milyen típusú nehézséggel állok szemben.
- Elfogadás: nem szégyenlem, hogy nehézségem van, hanem normális folyamatként kezelem.

- Apró lépésekben történő reagálás: nem „egyből mindent” akarok megváltoztatni, hanem kis, konkrét lépéseket fogalmazok meg.

A fejezet célja nem az, hogy részletes beavatkozási programot adjon, hanem hogy segítsen abban, hogy Ön tisztábban lássa saját tanulási nehézségeit – és ezzel már félig meg is tette az első lépést azok kezelése felé. A további fejezetekben (pl. az önszabályozás állomásairól vagy az önszabályozó tanulás támogatásáról szóló részekben) olyan konkrét eszközöket talál, amelyekre építve az említett felismerésekre támaszkodhat.

Reflexiós kérdések:

- Ha most egy mondatban kellene megfogalmaznia: mi a legjellemzőbb nehézség az Ön önszabályozó tanulásában?
- Milyen apró lépést tudna tenni már a következő héten ennek enyhítésére?
- Kinek a támogatása, bátorítása segítene abban, hogy ezt a lépést valóban meg is tegye?

## Támogató anyagok

### 1. melléklet – Személyes „akadálytérkép” - sablon

Használati útmutató:

Az alábbi táblázatban vegyen sorra egy-egy konkrét tanulási helyzetet! Töltse ki a belső (gondolatok, érzelmek) és külső akadályokat, majd fogalmazzon meg egy apró, reális első lépést, amellyel enyhítheti az adott nehézséget!

Tanulási	Belső akadályok	Külső	Hogyan reagálok	Lehetséges
----------	-----------------	-------	-----------------	------------

helyzet / téma	(gondolatok, érzelmek)	akadályok (idő, környezet, szerepek)	most?	első lépések

## 2. melléklet – Pozitív, támogató belső mondatok listája

Használati útmutató:

Az alábbi mondatok segíthetnek a „nem megy”, „úgysem sikerül” típusú gondolatok átkeretezésében. Válassza ki azokat, amelyek Önnek hitelesen hangzanak, és írja át saját szavaira is!

### Tervezőskor

Még nem látom pontosan, de elkezdhetem kicsiben.

Nem kell egyszerre mindent megoldanom, elég a következő lépést tisztázni.

Reális célokat tűzök ki, figyelembe véve az időmet és az energiámat.

Jogom van egyszerűsíteni és kevesebbet vállalni.

### Végrehajtáskor

Most csak erre az egy feladatra figyelek.

Ha elkalandozom, finoman visszaterelhetem magam a feladatra.

Rövid szakaszokban is lehet haladni, nem kell tökéletesen mennie.

Minden 5–10 percnyi munka közelebb visz a célomhoz.

### Reflexiókor

Jogom van elismerni azt is, amit már megtettem.

A hibák jelzések, nem ítéletek rólam.

Megnézhetem, mit tanultam ebből a helyzetből – nem csak azt, mi nem sikerült.

Lehetek egyszerre kritikus és együttérző önmagammal.

Saját mondataim:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3. melléklet – Időtervező minta önszabályozó tanuláshoz

Használati útmutató:

Az alábbi heti tervező segít rövid, előre kijelölt tanulási blokkok beillesztésében. Jelölje be, mely napokon, milyen időszámban és milyen konkrét feladaton szeretne dolgozni. Érdeemes inkább több, rövid blokkot tervezni (pl. 20–40 perceseket), mint ritkán, de nagyon hosszúakat.

Napok	Időszámban (pl. 7:30–8:00)	Tanulási feladat / téma	Megjegyzés (energia, zavaró tényezők, jutalom)
Hétfő			
Kedd			
Szerda			
Csütörtök			
Péntek			
Szombat			
Vasárnap			

A hét végén érdemes röviden átgondolni:

- Melyik nap sikerült a legjobban tartani a tervezett blokkokat?
- Mi segített ebben?
- Mit módosítana a következő hétre?

## Ellenőrző feladatok

### Önreflexiós kérdésgyűjtemény

Használati útmutató:

Az alábbi kérdéseket egyéni önreflexiós munkához használhatja. Válasszon ki belőlük néhányat egy-egy tanulási időszak végén, és írjon rájuk rövid válaszokat!

#### 1. Miért természetesek a nehézségek az önszabályozó tanulásban?

Hogyan szokta értelmezni saját tanulási nehézségeit: kudarcként vagy jelzéseként?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Milyen belső mondatokat vesz észre magában egy elakadás idején (pl. „úgysem fog menni”, „majd holnap”)?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Volt-e olyan helyzet, amikor egy nehézség végül hasznos irányváltást hozott a tanulásában?

Válaszom: \_\_\_\_\_

#### 2. Tipikus nehézségek a tanulási ciklus egyes szakaszaiban

Milyen típusú célokat szokott kitűzni: inkább általánosakat vagy konkrétakat?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Előfordult-e, hogy túl sok célt vállalt egyszerre? Mi lett ennek a következménye?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Milyen jelekből veszi észre, hogy a tervei nem reálisak az adott időszakra nézve?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Mikor szokta a tanulási feladatait időben a nap során végezni? Mennyire támogatja ez az időpont a koncentrációját?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Melyek a leggyakoribb figyelemelterelő tényezők az Ön esetében?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Milyen egyszerű szabályt tudna bevezetni annak érdekében, hogy tanulás közben kevesebb legyen a megszakítás?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Amikor visszatekint egy tanulási időszakra, mire figyel először: a hiányokra vagy az elért eredményekre?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Hogyan szokta „lezárni” magában a tanulási folyamatokat (pl. továbbképzés, projekt, vizsga)?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Van-e bármilyen szokása, amellyel tudatosítja a saját fejlődését (pl. rövid jegyzet, lista, beszélgetés valakivel)?

Válaszom: \_\_\_\_\_

### **3. Belső akadályok: hiedelmek, érzelmek, önértékelés**

Melyik jellegzetes „belső mondatát” hallja leggyakrabban tanulási helyzetben?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Ezek közül melyik támogatja, és melyik gátolja a tanulását?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Ha egy barátjának vagy diákjának mondaná ugyanazt, amit most magának szokott, ugyanilyen hangnemben tenné? Ha nem, hogyan fogalmazná át támogatóbb módon?

Válaszom: \_\_\_\_\_

#### **4. Külső akadályok: idő, szerepek, környezet**

Milyen külső körülmények nehezítik leginkább jelenleg az Ön tanulását?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Ezek közül melyik fölött van valamilyen – akár részleges – kontrollja, és melyik fölött nincs?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Mi lenne az a két apró, de reálisan megvalósítható változtatás, amellyel barátságosabbá tehetné a saját tanulási környezetét?

Válaszom: \_\_\_\_\_

#### **5. A nehézségekhez való viszony átalakítása – első lépések**

Ha most egy mondatban kellene megfogalmaznia: mi a legjellemzőbb nehézség az Ön önszabályozó tanulásában?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Milyen apró lépést tudna tenni már a következő héten ennek enyhítésére?

Válaszom: \_\_\_\_\_

Kinek a támogatása, bátorítása segítene abban, hogy ezt a lépést valóban meg is tegye?

Válaszom: \_\_\_\_\_

## **Források**

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

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

Molnár Gy. (2013). *Tanulási stratégiák és önszabályozás*. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.