



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 7. FEJEZET: SEGÍTSÜK A TANULÓKAT A TANULÁSI FOLYAMAT MEGSZERVEZÉSÉBEN

*"Győzelemre születél, de ahhoz, hogy győztes legyél, győzelemre kell tervezned, győzelemre kell készülnöd, és győzelemre kell számítanod."* ( Zig Ziglar)

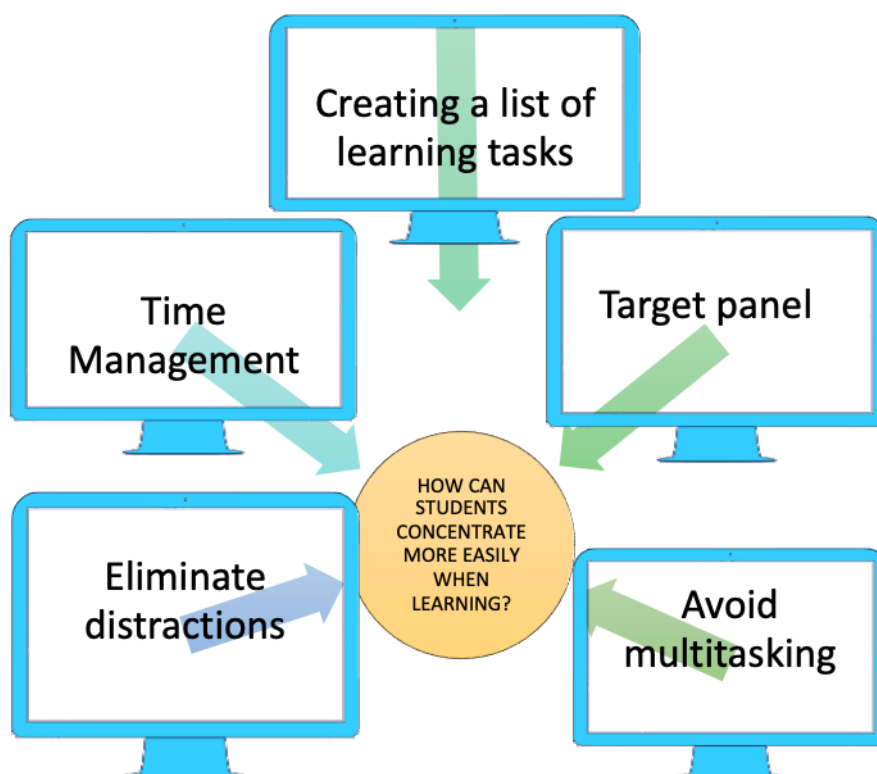
Egyre több diáknak okoz gondot, hogy hosszabb ideig figyeljen az órán.

Hogy miért? Vagy gyorsan unatkoznak, más elfoglaltságot találnak, nem tudják, hogyan szervezzék meg magukat, más, interaktívabbnak tűnő tevékenységek vonják el a figyelmüket, vagy nem tudják, hogyan szervezzék meg megfelelően az aktuális tevékenységeiket. Sok gyermek panaszkodik, hogy az online időszak után már nem tudja, hogyan kell tanulni.

Ebben az esetben fontos, hogy mind a szülők, mind a tanárok odafigyeljenek erre, és segítsenek a gyerekeknek abban, hogy minél tovább megőrizték a figyelmüket.

A pedagógiai pszichológusok felhívják a figyelmet arra, hogy a gyerekek milyen körülmények között nem mutatnak "elegendő" koncentrációt. Azt javasolják, hogy a tanórák legyenek magával ragadóak és interaktív módon legyenek előadva. Az is fontos, hogy az órák során folyamatosan erőfeszítéseket tegyünk, ne csak az elején.<sup>1</sup>

**Az alábbiakban néhány ötletet adunk arra vonatkozóan, hogyan tudnak a diákok könnyebben koncentrálni az órákon:**



<sup>1</sup> <https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Mivel a digitális tanulás önszerveződő tanulás, a szülőknek tudniuk kell segíteni gyermekeiket ebben a felelősségben. A kihívás ebben az esetben az, hogy annyi támogatást nyújtsanak, amennyire csak szükség van, de egyébként hagyják, hogy a diákok maguk irányítsák e kulcsfontosságú készség elsajátítását. A szülőknek meg kell tanulniuk, hogy tartózkodjanak a tanulási folyamat mikromenedzselésétől.

Az online iskola a család belső erőforrásainak nagy részét elszívja, hiszen a család szerepe meghatározó a sikeres tanulásban és az iskolai fejlődésben.

Az online oktatás vagy az otthoni tanulás megköveteli a tanár-diák-szülő kapcsolat optimalizálását és a család feltétel nélküli támogatását.

Az online oktatás vagy az otthoni tanulás megköveteli a tanár-szülő kapcsolat optimalizálását és a feltétel nélküli családi támogatást.

Íme néhány **tipp**, amelyekkel támogathatja gyermekét:



### Ismerd meg a tanárokat, hogy megismerd az elvárásaikat



Fejlesszen ki hatékony és közvetlen kommunikációs kapcsolatot gyermeke tanáraival. Használhat különböző kommunikációs eszközöket, például e-mailt, szöveges üzeneteket, telefonhívásokat, videokonferenciát, vagy meghatározhat egy napot és időpontot, akár hetente, amikor kapcsolatba léphet a tanárral. Használja ki ezt az időt optimálisan arra, hogy megbeszélje a gyermeke előtt álló kihívásokat, áttekintse a jövőbeli utasításokat, megértse a tanár elvárásait, és megpróbálja kikérni a véleményét arról, hogy szerinte hogyan kellene a szülőt bevonni az oktatási folyamatba. Szükség esetén kérjen segítséget a tanártól



### Barátságos tanulási környezet kialakítása



Hozzon létre egy kijelölt tanulási helyet (munkahelyet), egy csendes, kényelmes és rendtelenségtől mentes, sok természetes fénnel ellátott területet abban a szobában, ahol a házi feladatot készítik, és gondoskodjon arról, hogy minden szükséges használati eszköz kéznél legyen, például: tankönyvek, füzetek, könyvek, számológép, papír, ceruza, ragasztó, olló stb. A barátságos környezet segít a gyerekeknek jobban koncentrálni.



### Határozzon meg egy világos házi feladat ütemtervet és tartsa be azt



Állítson fel egy rutint, egy meghatározott ütemtervet a házi feladatok elvégzésére. Egyes gyerekek délután, egy kis uzsonna és játék után dolgoznak és tanulnak a legjobban, míg mások inkább vacsora után készítik el a házi feladatot. Dolgozza ki gyermekével, hogy mi a legjobb időpont a házi feladat elkészítésére, és gondoskodjon arról, hogy ezt az ütemtervet betartsák.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Segítsen gyermekének tervet készíteni

A tanulásra szánt idő megtalálása tervezést igényel. Az iskolai határidők betartásához a naptár a legjobb választás. Azokban az időszakokban, amikor gyermekének sok házi feladata van, vagy egy bonyolultabb projektet kell befejeznie, bátorítsa arra, hogy a feladatokat és a munkát ossza szakaszokra, amelyeken fokozatosan végig tud dolgozni. Meg kell tanítani őket arra, hogy visszafelé tervezzenek, az esedékességi időpontoktól kezdve és a teljesítéshez szükséges konkrét stratégiák megjelölésével. Azáltal, hogy megtervezik a tevékenységüket, nem kell folyamatosan a feladaton dolgozniuk, és nem fogják kimerültnek érezni magukat. Gondoskodjon arról, hogy óránként 15 perces szüneteket tartson a tanulás során. A tanulók 20 és 35 perc között tudnak egy (önkéntes erőfeszítést igénylő) tanulási feladatra koncentrálni.



### Csökkenti a zavaró és zavaró tényezőket



A szülők felelősek a zavaró tényezők csökkentéséért. Magyarázza el gyermekének a feladatokra való összpontosítás és a csendes munkavégzés fontosságát. Motiválja ezt azzal, hogy gyorsabban végeznek a házi feladatokkal, és több szabadidejük lesz. Zavaró tényezők lehetnek: a házi feladat elkészítése bekapcsolt tévé vagy rádió mellett vagy zenehallgatás közben, a házi feladat megszakítása a barátok telefonhívásainak megválaszolásához, a kutya is elterelheti a figyelmét, a játékok vagy a közösségi média csökkentheti a koncentrációt. Alkalmanként elmondhatod nekik, hogy hasznos lehet, ha egy osztálytársaddal beszélgetsz egy projektről vagy a házi feladatról. Ezeket a zavaró tényezőket blokkolnia kell gyermeke

eszközén az oktatás ideje alatt.



### Mozogjon sokat



Tervezen szabadtéri kirándulásokat és agyszüneteket gyermeke számára, mivel ez pozitív hatással van a gondolkodásra és a koncentrációra. A testmozgás segíti a memóriát a problémamegoldásban, javítja a figyelmet, és természetes módja a stressz csökkentésének és a szorongás megelőzésének. A legjobb időpont a testmozgásra talán éppen az iskolai házi feladatok megkezdése előtt van.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Győződjön meg róla, hogy megcsinálja a saját házi feladatát



Bátorítsa gyermekét, hogy maga találja meg a megoldást, és engedje meg neki, hogy saját hibákat kövessen el. Szülőként tehet javaslatokat, és segíthet, hogy a helyes úton haladjon, de a házi feladatot neki kell elkészítenie..

*"Az akaraterő olyan, mint egy izom. Minél többet edzed, annál erősebb lesz."*



### Motiválja és ellenőrizze gyermekét



Kérdezze meg gyermekét a kapott házi feladatokról és dolgozatokról, beszélje meg a projektek állapotát. Kérje meg, hogy mutassa meg a megoldott feladatokat. Biztosítsa arról, hogy bármikor fordulhat Önhöz, ha kérdése van, vagy ha úgy érzi, hogy nem tud haladni valamelyik feladattal.



### Legyen jó példa

BE THE  
example

A gyermeke az Ön példáját fogja követni, nem a tanácsait. Ezért ne szégyellje megmutatni neki, hogyan gazdálkodik a családi költségvetéssel, vagy olvasással és új dolgok megtanulásával folyamatosan fejleszteni akarja magát..



### Dicsérje meg a gyermek munkáját és erőfeszítéseit



Ha büszke vagy gyermekek eredményeire, az nem jelenti azt, hogy elkényezteted. Nagyon fontos, hogy tudja, hogy a kemény munkáját Ön és a többi családtag értékeli és elismeri.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Keresse a tanulást gátló akadályok elhárításának módját

*"Ha akadályok merülnek fel, változtass irányt, hogy elérd a célokat; nem változtatod meg az elhatározásodat, hogy eljuss oda." (Zig Ziglar)*



Ha gyermeke tanulási nehézségekkel küzd, fontos, hogy átnézze az iskolától kapott online és egyéb tananyagokat. Előfordulhat, hogy ezeket nem az Ön gyermekének igényeit szem előtt tartva tervezték.

Dolgozzon együtt gyermeke tanáraival az akadályok azonosítása és megszüntetése érdekében.

Ha az Ön gyermeke számára ez kihívást jelent, akkor valószínűleg a többi gyermek számára is problémát jelent.

Amikor egy tanuló figyelmét egy nehezebb feladatra összpontosítja, az ingadozhat, a téma iránti érdeklődéstől és az erőfeszítéstől függően egyaránt.

Vannak különböző oktatási platformok, ahol a diákok audiovizuális anyagok, szimulációk, interaktív tesztek segítségével tanulhatnak. Ebben az esetben a figyelem könnyebben fenntartható hosszabb ideig, a motiváció, az interakció, a változatosság megnövekedett szintje miatt.

### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

<https://www.youtube.com/watch?v=xODEoIDJa70>

<https://www.youtube.com/watch?v=glgG2K29Pfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yr9AlfFT2-Y>

### FORRÁS:

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

<https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/10-sfaturi-pentru-ti-ajuta-copilul-sa-si-faca-temele>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## SZÜLŐI MŰHELY. A SZÜLŐK SZEREPE (AZ AKADÉMIAI NÖVEKEDÉSI GONDOLKODÁSMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN)

Ez a workshop fizikailag és online is elvégezhető.



SZÜLŐI MŰHELYFOGLALKOZÁS NAPIRENDJE		
IDŐ	TEVÉKENYSÉG	IDŐTARTAM
9.00-9.05	A workshop bemutatása (célok, tréner, napirend)	5 min
9.05-9.15	A "Growth Mindset Animation" című animáció megtekintése	10 min
9.15-9.30	Egyéni és csoportos munka "Erős és gyenge pontok"	15 min
9.30-9.50	Exposure "Rögzült akadémiai gondolkodásmód és növekedési akadémiai gondolkodásmód"	10 min
10.00-10.15	Kérdőív "Rögzült / növekedési akadémiai gondolkodásmód"	10 min
9.50-10.00	<i>Szünet (opcionális)</i>	<i>10 min</i>
10.00-10.30/ 10.40	Csoportmunka "A szülők szerepe a gyermekek tanulmányi motivációjában"	30-40 min



### A tevékenységek leírása

#### 1. A "Growth Mindset Animation" című animáció megtekintése



Nézze meg a videót a szülőkkel:

<https://youtu.be/-ogghnxBmY>

Hangsúlyozza, hogy mind a "A teknősbéka és a nyúl" című mese, mind a fa metaforája (amely, ha gondozzák és ápolják, magasabbra és erősebbre nőhet másoknál) a növekedési gondolkodásmód fontosságát tükrözi.

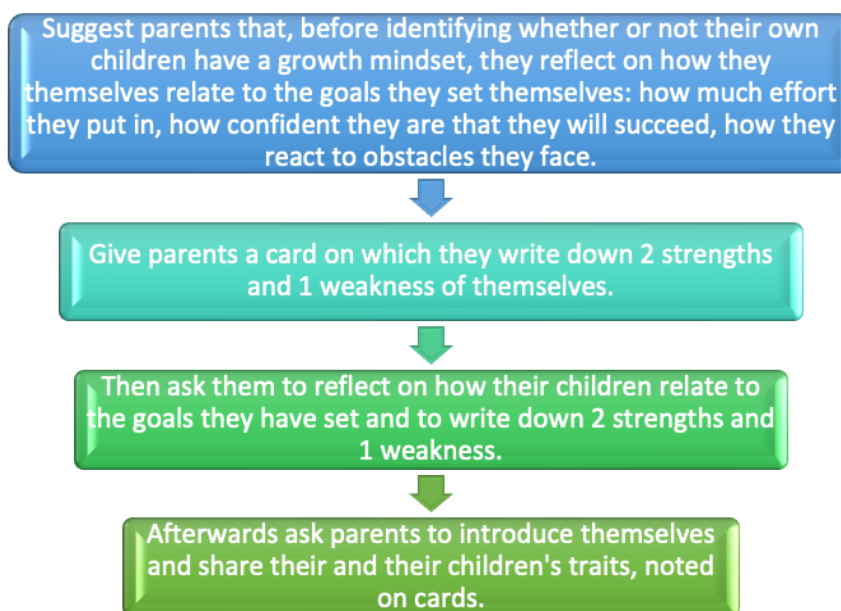


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erősítse meg azt a gondolatot, hogy a kudarc a legfontosabb lépés a siker felé, és hogy minden alkalommal, amikor azt mondja magának, hogy valamit nem tud megcsinálni, fontos hozzátenni, hogy "még nem".

## 2. Egyéni és csoportos munka "Erős és gyenge pontok"



## 3. A "Rögzült akadémiai gondolkodásmód és a növekedési akadémiai gondolkodásmód" bemutatása.



A videóban elhangzott információk alapján emlékezzen arra, hogy a rögzült gondolkodásmód azt a meggyőződést jelenti, hogy a képességeink rögzültek, megváltoztathatatlanok, míg a növekedési gondolkodásmód annak megértését jelenti, hogy a készségek folyamatos erőfeszítéssel, munkával és kitartással fejleszthetők. A rögzült gondolkodásmóddal rendelkezők, akik úgy gondolják, hogy magasan tehetségesek, és elkötelezettség nélkül várják el a sikert, túl kevés erőfeszítést tesznek, és törekenyek az akadályokkal szemben, míg a rögzült gondolkodásmóddal rendelkezők, akik úgy gondolják, hogy nem tehetségesek, és nem tudnak változtatni a helyzeten, nem látják értelmét az erőfeszítésnek, és nem tudják elképzelni, hogy sikeresek lesznek. Az akadémiai gondolkodásmóddal kapcsolatban a szülők elgondolkozhatnak azon, hogy saját gyermekeik a házi feladat elvégzésére, a projektek befejezésére, a minél gyorsabb eredmény elérésére összpontosítanak-e (a rögzült akadémiai gondolkodásmódhoz tartozó attitűd), vagy inkább a tanulás során felfedezett új ismeretekre, a tudásuk fejlesztésére és gazdagítására (a növekedési akadémiai gondolkodásmódra jellemző attitűd). A rögzült akadémiai mentalitás feltételezi, hogy a tanuló úgy tekint intellektuális, kreatív képességeire, tehetségére, mint valamire, amivel vagy rendelkezik, vagy nem rendelkezik, amivel született, amit a szüleitől örökölt, csak a genetikai tényezőt vagy a jelenlegi eredményeket veszi figyelembe (a tanuló mondhatja, hogy "nem vagyok rá képes", "nincs értelme próbálkozni", "úgysem megy", "túl nehéz nekem", "nem vagyok elég okos", "a szüleim sem voltak jók benne", vagy "nem kell tanulnom, tehetséges vagyok", "meg kellett volna csinálnom, jó vagyok benne"). A



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



növekedési akadémiai gondolkodásmód azt jelenti, hogy a tanuló felismeri, hogy akadémiai készségei tanulással, erőfeszítéssel, versengéssel és folyamatos munkával fejlődnek.

**4. Kérdőív: "Rögzült/fejlődési fókuszú akadémiai gondolkodásmód". Kérjük meg a szülőket, hogy először saját maguk, majd gyermekeik számára töltsék ki az alábbi kérdőívet.**

Rögzült/fejlődési fókuszú gondolkodásmód				
<b>Utasítások:</b> Ennek a kérdőívnek az a célja, hogy kiderítse, hogy Ön növekedési vagy inkább rögzült akadémiai gondolkodásmóddal rendelkezik. A kérdések az erőfeszítéshez, akadályokhoz, jutalmakhoz, hibákhoz, visszajelzéshez/kritikához való hozzáállására irányulnak. Karikázza be az a) vagy a b) pontot:				
<b>ERŐFESZÍTÉS</b>	a). Tudom, hogy keményen kell dolgoznom, hogy fejlesszem a képességeimet, állandó erőfeszítéseket teszek..	b). Nincs meg a hajlandóságom a tartós erőfeszítésre, nem látom értelmét a sok erőfeszítésnek.		
<b>AKADÁLYOK</b>	a). Kitartó vagyok, versenyszellemmel közelítem meg az akadályokat.	b). Feladom, ha akadály merül fel, demoralizálódok.		
<b>JUTALMAK</b>	a). Gondolok a hosszú távú előnyökre, a személyes fejlődésre, és arra, hogy a hosszú távú részvétel nagyobb elégedettséggel jár.	b) Arra gondolok, hogy a feladatokat minél hamarabb befejezzem és azonnali hasznom legyen belőlük, nehezen dolgozom távoli jutalomért.		
<b>HIBÁK</b>	a). Ha hibázom, kíváncsi vagyok, hogyan csináltam volna jobban, érdekel, hogy tanuljak a hibákból, megértem, hogy a hibák a tanulás részei.	a). Ha hibázom, kellemetlenül érzem magam, ha a hibákra gondolok, és nem érzem magam elég jónak.		
<b>VISSZAJELZÉS/ KRITIKA:</b>	a). A másoktól érkező visszajelzés, kritika számomra építő jellegű, segít a fejlődésben.	b). Nehezen tűröm a másoktól érkező visszajelzéseket, kritikákat, személyes sértésnek érzem.		
<b>Életkor</b>	• 18 - 30	• 31 - 40	• 41 - 50	• 50+
<b>Tanulmányok</b>		• Középiskola	• Egyetem	• Posztgraduális képzés
<b>Neme</b>	• Férfi		• Nő	
<b>Környezet</b>	• Vidéki		• Városi	
Számolja meg, hogy hány állítást karikázott be a) és hányat b), és ha az a) több változatát karikázta be, akkor az azt jelenti, hogy inkább a növekedési gondolkodásmóddal rendelkezik, míg ha a b) több változatát karikázta be, akkor inkább a rögzült gondolkodásmóddal rendelkezik. Ugyanezt próbálja meg a gyermeke esetében is megtenni.				





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### 5. Csoportos tevékenység: "A szülők szerepe a gyermekek tanulmányi motiválásában "



4-5 szülőből álló csoportok alakulnak. Ha a tevékenység online zajlik a Google Classroomban, a szülők szobába kerülhetnek, ahol csak a csoport többi tagjával együtt dolgoznak.



A szülők feladata az, hogy mindannyian sorban leírják, milyen pontszámot értek el a kérdőíven saját maguk és gyermekeik esetében, és miután azonosították, hogy melyikük milyen tudományos gondolkodásmóddal rendelkezik, megvitatják csoporttársaikkal, hogyan motiválhatják gyermekeiket a tudományos fejlődésre.



➤ A szülők elgondolkodhatnak a saját és gyermekeik közötti hasonlóságokon és különbségeken, de a múltban kipróbált hatástalan módszereken is.

A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a dokumentum kizárólag a projektpartnerek véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)