**Tanulástámogató technikák, tanulásmódszertan a bölcsészképzésben tevékenykedő szakmentoroknak**

Előadó: Horváthné Pellionisz Petra

# Tanulásmódszertan

A tanulás eredményéért egy kutatás szerint ilyen mértékben felel a 3 különböző tényező:

33% Tanulási technikák ismerete

27% Tanulás külső-belső feltételei

25% Tanulásban való érdekeltség

Forrás: szakmablog.hu/tanulási-módszerek/

## Tanulási stílus

(Szitó Imre, 2003 és Bernáth László, N. Kollár Katalin, Németh Lilla, 2015)

A tanulási stílus megmutatja, hogy az adott személy melyik érzékleti modalitás útján és milyen környezeti ingerek között dolgozza fel legkönnyebben az információt. A hallgató egyrészt kihasználhatja ezt az adottságát, amikor tanul, de fontos az is, hogy a legkevésbé hatékony csatornáját is fejlessze.

* **Vizuális – ábra típus**
* **Vizuális – szöveg típus**
* **Auditív – aktív típus**
* **Auditív – befogadó típus**
* **Mozgásos típus**
* **Csend típus**
* **Társas típus**
* **Értelmes típus**
* **Intuitív típus**

Általánosságban: Az olvasottak 10, a hallottak 20%-ára emlékszünk, a látottaknak pedig a 30%-ára. Ha valamit hallunk és látunk is, kb. az 50%-a marad meg, ha ezen túl ki is mondjuk az információkat, akkor már 70%. Ha ezen felül nem csak mondjuk, hanem csináljuk is, akkor 90%-uk is megmaradhat a memóriánkban.



Forrás: szakmablog.hu/ tanulási-módszerek /

## **A tanulás folyamata:**

**Az információ először a rövidtávú memóriába kerül. A rövid távú memóriából hamar kiesnek az információk**, ráadásul a kapacitása sem túl nagy. A tárolóba folyamatosan kerülnek az újabb információk, a régiek pedig kiesnek, ez a **kirekesztés** folyamata.

**A magolás és a többszöri elolvasás után csak a rövidtávú memóriában rögzül a tartalom, a hosszú távúba nem kerül be.** A rövid távú memória egy elektromos áramkörhöz hasonló jelenség az agyunkban az idegsejtek között. Megerősítés híján egy idő után gyengül, és majdnem teljesen elhal a folyamat. Ez az **elhalványulás**. Valami kis nyoma mégis marad, így legközelebb ugyanezt az áramkört könnyebb aktiválni, és hosszabb ideig fog működni.

**A hosszú távú memóriába a bevésés során kerül be a tananyag.** Egy előadás vagy egy tananyag olvasása után a frissen feldolgozott anyag nagy része még rövid távú memóriánkban található, ezért az még viszonylag könnyen felidézhető. Aki nem ismeri a rövid és hosszú távú memória működését, az úgy is érezheti, hogy megtanulta az anyagot. Ezért könnyen abba a hibába eshet, hogy a továbbiakban nem foglalkozik a tananyaggal. Sajnos, ezek az információk csak nagyon rövid időre tárolódnak el az agyban, így ismétlés, ellenőrzés nélkül meglehet, hogy az illető később semmire sem emlékszik. Elengedhetetlen az önellenőrzés, ezzel vizsgálhatjuk meg, hogy az információ bekerült-e a hosszú távú memóriába. **Az emlékek megőrzésének időtartama és mélysége függ a bevésés mértékétől. A bevéséshez aktívan kell foglalkoznunk a megszerzett információkkal.** A passzivitás a tanulás ellensége: Ha egy előadást "csak" hallgatunk, egy jegyzetet, tankönyvet "csak" olvasunk, abból aligha leszünk képesek levizsgázni. **Ténylegesen akkor tanulunk, amikor a hallott vagy olvasott anyagot gondolatilag fel- és átdolgozzuk, amikor az információkat a meglévő tudásanyagunkkal kapcsolatba hozzuk, szétválasztjuk a lényegest a lényegtelentől. Ennek a módszerei az elemi tanulási stratégiák.** A felidézés sikere függ a tudás rendezettségétől.

## Elemi tanulási stratégiák

Az írásos anyagokból történő tanulás (könyvek, folyóiratok, egyetemi jegyzetek, az előadásokon készült jegyzetek) során az információ redukálása az első lépés. Ennek technikája sokrétű:

* hangos olvasás
* néma olvasás
* **elolvasott szöveg visszamondása: szó szerint vagy átfogalmazva**
* néma átismétlés szövegbéli támpont nélkül
* a szöveg felmondása valakinek
* a szöveg felmondása, majd visszajátszása
* ismétlés
* beszélgetés társakkal a tanult információkról
* **áttekintés: előzetes és utólagos**
* ismeretlen szó meghatározása
* **a legfontosabb gondolatok aláhúzása**
* **parafrazeálás (átfogalmazás)**
* **kulcsfogalmak kiírása**
* **kulcsfogalmak definiálása**
* **jegyzet készítése: hallott vagy olvasott anyag alapján, vizuális tagolás**
* tanári ábrák felhasználása vagy összevetés saját jegyzettel
* **fogalmak közti kapcsolatok keresése: asszociatív/ alá-fölérendelt/ mellérdendelt/ ellentétes/ ok-okozati kapcsolatok**
* **összefoglalás**
* kérdések felvetése
* saját vagy mások által feltett kérdések megválaszolása
* **ábra készítése pl. pókábra, fadiagram, folyamatábra készítés**
* ábra, grafikon értelmezése
* az anyag elmondása jegyzet, vázlat alapján
* gyorsolvasás
* szelektív olvasás
* a lényegtelen részek áthúzása
* **új címsorok (címek, alcímek) fogalmazása**
* **áttekintések készítése**
* elhagyjuk a terjengős részleteket vagy a magától értetődő összefüggéseket

A jegyzetelés megfegyelmezi a gondolatokat, s mivel figyelni kell, nem engedi, hogy a tárgytól elkalandozzunk. Ugyanakkor a feljegyzések csak akkor befolyásolják kedvezően a tanulás egész folyamatát, ha közben vagy utána egyszersmind a **hallottak gondolati feldolgozása** is megtörténik.

Leghatékonyabb a tanulás, ha **a tanulásra szánt idő 60%-át önellenőrzésre, vagyis az anyag felmondására fordítjuk, és csak 40%-át töltjük el ismétléssel**, vagyis az anyag újraolvasásával. **Ismétlésnél lényeges, hogy ne egyszerre ismételjünk sokszor, hanem időben osszuk el az ismétlések számát.** Ha a tanulás pillanatától számítva 2 hetünk van a dolgozatig, sokkal eredményesebb, ha 14 napon keresztül minden nap egyszer ismétlünk, mintha egyszer ismételnénk 14-szer.

## Összetett tanulási stratégiák:

### SQ4R (Thomas és Robinson, 1972):

S - Scan – előzetes áttekintés:

Q - Query - kérdezés

R - Read - elolvasás

R - Reflect - átgondolás

R - Recite - felidézés

R - Review – ismétlő áttekintés

### MURDER-program (Dansereau, 1979):

M – Mood – hangulatteremtés (célkitűztés, időbeosztás és figyelemösszpontosítás)

U – Understanding – megértés (homályos részek megjelölése feldolgozáshoz)

R – Recalling – visszahívás (információk átalakítása: parafrazeálás, hálóalkotás, kulcsfogalmak)

D – Digest – feldolgozás (homályos részek feldolgozása)

E – Expanding – kiterjesztés (önkikérdezés pl. Hogyan lehetne alkalmazni? Milyen kérdéseket tennél fel a szerzőnek?)

R – Reviewing – áttekintés (információk visszahívása ellenőrzés, javítás céljából)

## Mnemotechnikai eljárások

**Az emlékezést és felidézést segítik, de a megértést nem. Használatukkor a képzeletünket használjuk, vizuális képeket tárolunk el az információkról, és azt meglévő dolgokhoz kapcsoljuk. Passzív tanulás helyett aktívan foglalkozunk az anyaggal, ez a siker egyik titka.**

### Útvonal módszer:

Lényege, hogy kiválasztasz egy számodra jól ismert útvonalat, és mindegyik állomáshoz hozzákapcsolsz egyet a megtanulandó adatok közül. Ha például minden nap ugyanazzal a tömegközlekedési eszközzel jársz munkába vagy iskolába, akkor biztosan kívülről fújod már a megállók nevét. Ezeket felhasználhatod úgy, hogy hozzájuk kapcsolod a megjegyezni kívánt információkat. Nyert ügyed van, ha a megállók neve még esetleg hasonlít is a memorizálandó infóhoz. De ha nem, elképzelhetsz egy képet vagy jelenetet is az adott állomáson, amelyről biztosan eszedbe jut majd a szükséges adat.

### Mozaikszó alkotás:

A mnemotechnikák közé tartozik a mozaikszó alkotás is. Ezzel a trükkel úgy tudjuk feleleveníteni az adatokat, hogy kezdőbetűikből mozaikszót formálunk. A legjobb az, ha értelmes szót próbálunk megalkotni, de ha ez nem megy, akkor egy könnyen megjegyezhető mozaikszót kreáljunk. Ha például egy pár oldalas anyagrészre kulcsszavak alapján szeretnénk visszaemlékezni, akkor nincs más dolgunk, mint a kulcsszavak kezdőbetűiből mozaikszót alkotni, így könnyebben tudunk majd folyamatosan beszélni az adott témáról. Pl. KeFöBuHaIrToJó

Történetalkotásos technika:

Egy történetet kerekítünk a kulcsszavak köré, erős vizuális képekkel. Pl. **Víz, autó, fa, toll, asztal. A vízen átmegy egy autó egy fából készült hídon, mely egy asztal darabjaiból készült, tollal áll rajta, hogy híd.**

### ****Ritmusok, rímek:****

**Mondókákat alkotunk az adott anyagból pl. „Minden vízbe mártott test/ a súlyából annyit veszt,/ amennyi az általa/ kiszorított víz súlya.”**

### Számok megjegyzése:

részekre bontás és összekapcsolás már ismerős számokkal vagy kapcsolat keresése köztük pl.

* 259235 szám megjegyzése: 25 – ennyi éves vagyok épp, 92 – ekkor (1992-ben) költöztem Budapestre, 35 – ennyi idős a bátyám
* március 14 megjegyzése: 3.14 – kerekítve ennyi a PI értéke
* 06701441343 telefonszám felbontása:
	+ 06 – ezt tudjuk, felesleges ragozni
	+ 70 – ez egy kerek szám, vagy köthető a Vodafone-hoz
	+ 144 – ez a 12 négyzete, ha jó vagy matekból, akkor tudod, ha nem, akkor felfogható úgy is, hogy ez az „első” szám, utána pedig a 4-es szám ismétlődik
	+ 134 – ez majdnem az előző számcsoport, a közepe eggyel kevesebb
	+ 3 – ez pedig az a szám, ami az előző számcsoportban „új” számjegy volt

## Felhasznált irodalom:

* Oroszlány Péter (2006): Tanulásmódszertan. Tanári kézikönyv. Általános iskola. Metódus-tan, Budapest.
* Szitó Imre (2003): A tanulási stratégiák fejlesztése. Iskolapszichológia füzetek 2. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
* Bernáth László, N. Kollár Katalin, Németh Lilla (2015): A tanulási stílus mérése.
és Taskó Tünde Anna (2015): Tanulási készségek és az alulteljesítés mérése – A KATT kérdőív. ELTE PPK, Budapest, Eötvös Kiadó.

letölthető: [www.pedagoguskepzes.elte.hu/images/anyagok/iv4/Iskolapszichologia\_Fuzetek\_36.pdf](http://www.pedagoguskepzes.elte.hu/images/anyagok/iv4/Iskolapszichologia_Fuzetek_36.pdf)

* <https://egyetemistakvilaga.blog.hu/2016/10/11/tanulasmodszertan_10_tipp_hogyan_tanuljunk_hatekonyan>
* [www.tanulasmodszertan.hu/blog/2006-10-26-hogyan-emesszunk-meg-szemeszterenkent-3000-oldalt/](http://www.tanulasmodszertan.hu/blog/2006-10-26-hogyan-emesszunk-meg-szemeszterenkent-3000-oldalt/)
* [www.szakmablog.hu/tanulasi-modszerek/](http://www.szakmablog.hu/tanulasi-modszerek/)
* [www.eletharmonia.hu/sites/default/files/Tanulási%20módszerek.pdf](http://www.eletharmonia.hu/sites/default/files/Tanul%C3%A1si%20m%C3%B3dszerek.pdf)

### Ajánlott:

Fisher, R. (1999): Hogyan tanítsuk gyermekeinket tanulni? Műszaki Kiadó, Budapest.

Lappints Árpád (2002): Tanuláspedagógia. A tanulás tanításának alapjai. Comenius Bt., Pécs.

Metzig, W. és Schuster, M. (2003): Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásá nak módszerei. Medicina, Budapest.

Mező Ferenc (2004): A tanulás stratégiája. Pedellus Novitas Kft., Debrecen.

Nahalka István (2006, szerk.): Hatékony tanulás. A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése. III. Bölcsész Konzorcium, Budapest.

# Tanulási szokások, a tanulásra alkalmas külső és belső állapot

## A tanulás belső feltételei:

* **Kiegyensúlyozott életvezetés a vizsgaidőszakban is:**
	+ Legyen ritmusa, kerete a napoknak: tudatos tervezés
	+ Alapvető a tanuláshoz az elegendő alvás, kipihentség, azaz az agyunk testünk regenerálása. Az alvás lehetővé teszi, hogy az új információk elraktározódjanak emlékeinkben. Egy kísérlet során vizsgálták ezt a jelenséget, és a megtanult ismereteket az alanyok alvás után jobban visszaidézték, mint alvás előtt.
	+ A tv, számítógépes játék stb. befejezése mint kihívás.
	+ A mozgás szellemileg is aktívvá tesz.
	+ Alkohol, cigaretta, koffein (hosszú távon) akadályozza a tanulást.
* **Váltott ütem: Tanulás – pihenés.** Az idegrendszer ösztönösen is lazítani kezd: agyunk kikapcsol, a gondolataink elkalandoznak. Fáradtan és feszülten nem megy a tanulás.
	+ **1 órai munka után 10-15 perc szünet**
	+ Egyedi tanulási technika, amikor **25 percig feszült figyelmet fordítasz a feladatra, majd egy 5 perces pihenőt tartasz**. A technika lényege, hogy nem kell sokáig összpontosítani, de abban a 25 percben tényleg nincs telefon, e-mail, Facebook, minden zavaró tényezőt ki kell zárni, és csak a feladatra koncentrálva, a lehető legnagyobb hatékonyságra törekedni.
	+ **Mozgás:**
		- A pihenőidőben érdemes felállni, 2 óránál több egy helyben ülés már jelentős megterhelést jelent a váz- izom rendszerre, így egyenesen egészségtelennek tekinthető. Ilyenkor számtalan lazító, vagy felpezsdítő gyakorlatot végezhetünk, mint például: fej-és vállkörzés, karkörzés, az ízületek és vérkeringés felpezsdítésére térdhajlítás és nyújtás, csípőkörzés. Érdemes az ujjainkat és csuklónkat is átmozgatni körzéssel, előre- és hátrafeszítéssel.
		- Nagyon hatékony lehet még az ellentétes végtagok egymáshoz közelítése, mint jobb könyök - bal térd, és fordítva, illetve nyújtott végtagokkal jobb kéz - bal láb közelítése és fordítva. Ezzel a gyakorlattal a jobb és bal agyfélteke működése összhangba kerül, így a tanulás is jobban megy majd, a vérkeringés és a pulzus gyorsulásának jótékony hatásairól nem is beszélve.
	+ ***Szemtorna***
	+ **Relaxációs technikák: progresszív relaxáció, autogén tréning, relaxáció**
* **Kiegyensúlyozott energia- és folyadékbevitel:** A tanulással rengeteg energiát éget a szervezet, ezért fontos a megfelelő étkezés
	+ Sokat kell inni tanulás előtt és közben is.
	+ Magas vitamin-, nyomelem- és folyadéktartalma, illetve alacsony kalóriatartalma miatt tanulást segítő nassolnivaló a répa és alma, egy kis dióval, egyéb magvakkal kombinálva.
* **Koncentráció:** A tudatoddal a jelenben légy és gondolataid ne kalandozzanak el! Már a kezdet nehézségein is átlendíthet egy-egy *koncentrációs gyakorlat.* Érdemesebb rövid ideig koncentráltan dolgozni, mint hosszabb ideig a figyelem megosztásával.
* **Nem kell erőltetni, ami nem megy!** Ilyenkor érdemes félretenni az anyagot, elég valami más rövid tevékenység, lazítás, mozgás, hogy újra elő lehessen venni. Komoly fennakadás esetén „aludni rá egyet” vagy segítséget kérni.
* **A tanulás környezeti feltételei**:
	+ megfelelő baráti társaság, akik ösztönöznek az ismeretszerzésre
	+ pénzkereset céljából olyan munka, amely minél inkább kiegészíti szakmailag az egyetemi tanulmányokat

## A tanulás külső körülményei:

* **Rend:** A rendezett környezet segíti a gondolatok rendezését is, motiváló hatással bír.
* **Jó testtartás:** Túlzottan ne engedd el magadat, de ne is légy túl feszült! A fekvő testhelyzet álmosító hatású, visszaveti a hatékonyságot.
* **Fény:** Meglepően nagy jelentőséggel bír, a természetes fény a legkedvezőbb, de lehetőleg ne éles napfényben tanuljunk. A fény hiánya álmosít. Az asztali lámpa fényköre pszichésen is segíti a munkát.
* **Csend:** A zajban végzett munka több energiát igényel. A közhiedelemmel ellentétben a zene hallgatása sem kedvező, élénkítőszerként hat, a figyelem megosztásával jár, s így csökkenti a hatékonyságot.
* **Ne osszuk meg figyelmünket!** Kísérletek tanúsága szerint egyszerre egy dologra tudunk igazán hatékonyan koncentrálni, minden figyelemmegosztás gyengíti a teljesítményt. Figyelem nélkül nincs megértés, megértés nélkül nincs hatékony tanulás.

## Tanulási szokások:

* **Nagy feladatok kisebb részekre bontása, részcélok kitűzése**. A kisebb egységek után szünet és jutalom jár**.**
* **Önjutalmazás rendszere**
* **Időterv a tanuláshoz:** kisebb feladatokhoz határidők rendelése és újratervezés
* **A megtanulandó anyagok sorrendjének tervezése:**
	+ Előre a nehezebbeket!
	+ Az energia és a lelkesedés beosztása
* **A változatosság igénye**
* **Időmérleg készítése** **a tanulásról**: Mivel mennyi időt töltöttél, mennyire koncentráltan, mennyire hatékonyan, elégedett vagy-e, ha nem, hogyan lehetne változtatni?
* **Az órák alatt zajló tanulás folyamatának megfigyelése**: Mennyire használod ki az egyetemi órákat tanulásra? Amit egyszer már megértesz és megjegyzel, jóval kevesebb tanulást igényel. Mi akadályoz ebben? Hogyan lehetne változtatni?
* **A tanulás a szorgalmi időszak első napjától kezdődjön el:** Odafigyelés az előadásokon, szemináriumokon, jegyzetelés, ezek áttekintése, rendszeres ismétlés

## Felhasznált irodalom:

Kata János (2011): Tanulástechnika. Budapesti Műszaki és Gazdaság tudományi Egyetem, Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Intézet, Baccalaureus Scientiae Tankönyvek, Typotex, Budapest.

Oroszlány Péter (2006): Tanulásmódszertan. Tanári kézikönyv. Általános iskola. Metódus-tan, Budapest.

<https://egyetemistakvilaga.blog.hu/2016/10/11/tanulasmodszertan_10_tipp_hogyan_tanuljunk_hatekonyan>

[www.tanulasmodszertan.hu/blog/2006-10-26-hogyan-emesszunk-meg-szemeszterenkent-3000-oldalt/](http://www.tanulasmodszertan.hu/blog/2006-10-26-hogyan-emesszunk-meg-szemeszterenkent-3000-oldalt/)

[www.eletharmonia.hu/sites/default/files/Tanulási%20módszerek.pdf](http://www.eletharmonia.hu/sites/default/files/Tanul%C3%A1si%20m%C3%B3dszerek.pdf)

## Ajánlott irodalom:

Oroszlány Péter (2004): Tanulásmódszertan. Tanácsok, módszerek, gyakorlatok a tanulási képesség fejlesztéséhez. Metódus-tan, Budapest.

Oroszlány Péter (2010): Tanulásmódszertan. Tanácsok, módszerek, gyakorlatok a tanulási képesség fejlesztéséhez. Bővített kiadás középiskolások számára. Metódus-tan, Budapest.

# A tanulmányi kudarcok mélyebb lelki okai:

A tanulás szintjei – Hol akad el a hallgató?

* megértés (tanulás folyamata)
* megjegyzés (tanulás folyamata)
* visszaadás (számonkérés módja)
* **Belső és külső motiváció** – Mennyire motivált a hallgató? Ki akarja ezt a diplomát, ezt a szakot? Ha a motiváció nem belülről jön, honnan érkezik? Mennyire él a hallgató az önjutalmazással?
* Elköteleződés az egyetemi szak mellett
* Össze nem illés a szak és a hallgató között
* **Oktulajdonítás jellegzetességei**: az eredményeket külső vagy belső, aktuális vagy állandó és általános vagy csak az adott területre vonatkozó okokkal magyarázza a hallgató
* **Sikerorientáció vs. kudarckerülés**
* **Facilitáló vs. Debilizáló szorongás** - *Kérdőív kitöltése.*
* **Teljesítmény- és szociális szorongás** – Szorong? Milyen helyzetekben?
* **Életvezetési és pszichés problémák** - Honnan ismerhető fel a pszichés zavar?
* Hova küldhetem tovább? Milyen módszerek segíthetnek?
	+ Egyetemi tanácsadó: <http://www.tanacsadas.elte.hu/>
	+ Pszichodráma csoport: <http://www.pszichodrama.hu/>
	+ Önismereti csoportok
	+ Relaxációs csoportok: autogén tréning, fókusztréning
	+ Pályaorientációs portálok és intézmények: pl. <https://palyaorientacio.munka.hu/felnottek>
	+ Coach pl. <http://www.coachok.hu/coachok-uj>
	+ Pszichológus
	+ Pszichiátriai intézmények: pl. <http://www.lelkigondozas.baptist.hu/index.php?m=16110>

## A halogatás pszichológiája

Racionális indok nélküli tendenciózus halogatás, mely nem csak az egyén munkájára van hatással, hanem érzelmi szinten is megjelenik: bűntudat, alkalmatlanság érzése, önutálat, stressz vagy akár depresszió formájában (DeQuency, 2004).

Okai lehetnek Dr. Takács Ildikó pszichológus szerint:

* nem érezzük fontosnak a feladatot
* az érdeklődés hiánya
* tökéletességre való törekvés, perfekcionizmus
* túlvállalás, túl sok feladat elvállalása
* a visszajelzésektől való szorongás
* a feladat értelmezésének nehézsége, félreérthetőség, kétértelműség
* önmagunkra vonatkozó kétségek, a hibázástól való félelem
* a feladat elkezdéséhez, elvégzéséhez szükséges információ hiánya

Jellemzőik, és a halogatás hátterében álló mozgatórugók, tudattalan késztetések alapján a következő 7 kategóriát különböztetjük meg:

1. **Dacos:** vezérelve, hogy őt ne irányítsa senki, melynek aktív ellenállással ad nyomatékot. Minden lehetséges feladatot tudatosan szabotál, vagy törekszik rá, hogy az ne valósuljon meg.
2. **Túlvállaló:** rendszerint a képességein, idején, lehetőségein túlmutató feladatmennyiséget vállal, melyeket az említett körülmények miatt nyilvánvalóan képtelen végrehajtani.
3. **Kényelmes:** Petőfi hőse, Pató Pál Úr, aki igyekszik elkerülni a stresszt, a kihívásokat, úgy gondolja, a feladat várhat, főleg, ha valami kellemes tevékenység választható helyette.
4. **Tökéletességre törekvő:** az irrealitást közelítő, önmaga által felállított elvárások miatt vagy bele sem kezd a feladat elvégzésébe, vagy képtelen a cselekedet lezárására. Perfekcionista.
5. **Álmodozó:** alapvetően motivált, de nem képes megfelelően felmérni, vagy megtervezni a feladat elvégzéséhez szükséges folyamatokat, nem tudja elérni a kitűzött célokat.
6. **Aggódó:** tart a változástól, az újtól, szorong a hibázás lehetőségétől, ez gátolja a feladat elvégzésében. Lehetőség szerint kerülné a sikertelenségből fakadó kudarcot.
7. **Kríziskeltő:** motiválja a feladatra szánt idő rohamos csökkenése. Egyfajta izgalom tölti el az határidő közeledtével.

Mit lehet tenni ellene?

Dr. Seth J. Gillihan legújabb könyvében hét különböző technikát is bemutat az olvasóinak, ami segíthet a halogatásról való leszokásban.

1. Oszd fel kezelhető részekre!
2. Határozd el, hogy nekiállsz!
3. Teremtsd meg a feltételeket!
4. Alkalmazz emlékeztetőket!
5. Légy felelősségre vonható!
6. Jutalmazd magad!
7. Légy türelmes!

## Felhasznált irodalom:

DeQuency, T. (2004): What is procrastination? [*www.counselling.am.ac.uk./procras.html*](http://www.counselling.am.ac.uk./procras.html)

Takács Ildikó: A halogatás pszichológiája előadás <https://www.youtube.com/watch?v=TskoxZl9-r0>

<https://mindsetpszichologia.hu/2017/08/22/a-halogatas-lelektana-mi-lehet-az-oka-es-mit-tehetunk-ellene/>

# A mai egyetemisták sajátos pszichológiai jellemzői

## A serdülőkor kitolódása: az egyetemista serdülők jellemzői

* A serdülőkor határának felfelé tolódása: a pszichológiai értelemben vett felnőttkor jóval 18 év után kezdődik, **a kamaszkort akár a fiatalok harmincéves koráig is számíthatjuk**, mert később megy végbe a szülőkről való leválás.
* A serdülőkor három nagy feladata: a szülőkről való leválás, a nemi identitás és egy másik ember, illetve **a felnőttszerep, egy pálya mellett való elköteleződés**. "Leteszem a voksomat bizonyos dolgok mellé, megpróbálok elköteleződni egy pálya, egy nemi identitás, egy másik ember felé." (Farkas Luca gyermekpszichológus)
* "Miért várjuk el azt, hogy valaki felnőttként viselkedjen, amikor gyerekként kezeljük?" a középiskolai, és **sokfelé a felsőfokú oktatás is gyerekként kezeli a fiatalokat**. "Hiába idősebb valaki, ha az életformája ugyanaz, mint gyerekként, akkor nem fog annyira megváltozni a gondolkodása vagy az érzelmi élete. A felnőtté váláshoz ugyanis nemcsak a belső kognitív és testi fejlődés szükséges, hanem a megfelelő környezeti kihívások is" (Farkas Luca gyermekpszichológus)

## A Z-generáció pszichés jellegzetességei és tanulási szokásai

### A Z-generációs fiatalok emberileg (Tari Annamária):

###  türelmetlenebbek

* motiválatlanabbak
* fogyasztói attitűdjeik erősek
* a celebkultúra hamis értékeit látják maguk előtt
* „érzelmi inkontinencia” jellemzi őket
* megküzdési stratégiájuk az azonnali megosztás, a társas támasz, a magánélet határainak    kitágulása
* sokszor elsősorban írásban kommunikálnak
* nárcisztikusak

### Tanulással kapcsolatos jellemzői:

Szeretnek és tudnak is tanulni – bár sok esetben ezt más formában teszik, mint az őket megelőző korosztályok.

* a Z-generáció tagjai számára nehézséget okoz az ismeretek lineáris feldolgozása és az egyirányú koncentráció
* figyelmük több pályán mozog, de rövidebb ideig tart, így nehezebben követik a nagyobb lélegzetű, elméleti jellegű levezetéseket
* a gyorsan megszerezhető információt részesítik előnyben
* fontosak számukra a vizuális ingerek
* multimédia-tartalmakat részesítik előnyben az írott szövegekkel szemben
* komoly igényük van a felfedezés örömére és a kontextusba ágyazott tudásra az elszigetelt tények mellett
* igen fontosak számukra a kézzelfogható, gyakorlati példák
* igénylik, hogy tevékenységüknek „kézzelfogható”, gyakorlati haszna legyen
* szívesen vállalkoznak csoportban elvégzendő munkára, örülnek az aktivizálásnak és a kooperatív módszereknek
* rögtön szeretik látni a munkájuk eredményét, és azonnali visszacsatolást várnak.
* kritikusan, fogyasztói elvárásokkal, márkahűség nélkül vannak jelen, nagyon fontos számukra az első benyomás
* a fix szerepek helyett a dinamikusan változó, kölcsönös együttműködésen alapuló viszonyokat részesíti előnyben: a tanárokra sokkal inkább mentorként tekintenek
* az oktatás színhelyében és a számonkérésben is a sokféleséget keresik
* magas belső tanulási motiváció és a tudatosság

### Tanulmányilag így segíthetünk nekik:

* edutainment (szórakoztatva tanítás) és a gamifikáció (játékosítás)
* használjuk és használtatjuk a korszerű infokommunikációs eszközöket
* sok vizuális elemet használunk
* interaktív és érdekes módon tanítjuk, irányítjuk őket
* bevonjuk őket a döntéshozatalba
* sok visszajelzést adunk, azonnal
* kézzelfogható, gyakorlati példákat hozunk
* többször is munkaformát váltunk egy foglalkozáson belül
* kooperatív módszereket alkalmazunk
* hagyjuk, hogy az “én csinálom” élmény megjelenjen, ők alakíthassák az munka tárgyát
* az elméleti tanagyag gyakorlati alkalmazását, hasznát is megmutatjuk
* használjuk pedagógiai reflektivitásunkat, humorérzékünket, rugalmasságunkat
* az órák menetét kézben tartjuk, de inkább facilitátorként, mentorként működünk
* kíváncsiak vagyunk a véleményükre és megteremtjük a lehetőséget, hogy egymás véleményét is meghallgassák”.

# Felhasznált irodalom:

## Kitolódott serdülőkor:

<https://www.bbc.com/news/magazine-24173194>

## Z-generáció:

<https://www.educause.edu/research-and-publications/books/educating-net-generation/learning-spaces>

<https://moderniskola.hu/2015/03/hogyan-banjunk-a-z-generacio-tagjaival/>

<http://tantrend.hu/hir/z-generacio-az-iskolapadban>

<https://pszichoforyou.hu/a-halogatas-pszichologiaja/>

# A szakmentor segítői tevékenységének módja

**Hogyan derítsük fel az okokat? A segítő beszélgetés iránypontjai**

Hogyan tudjuk meg, hol akad el a hallgató? Mitől fog többet elmondani, mint ami a szociálisan elvárt válasz: „Minden rendben.” Mikor üljünk le vele? Csoportosan vagy egyénileg? Hogyan teremtsük meg a hangulatot? Mire vagyunk kíváncsiak? Bűvös kérdések

**A segítő beszélgetés gyakorlása és brainstorming a szakmentor további lehetőségeiről:**

A segítő beszélgetés iránypontjai: empátia, hitelesség, transzparencia

* Konkretizált, gyakorlatias kérdések konkrét esetekkel kapcsolatban
* Saját példák
* Tanulásmódszertan átadása
* Könyvek és anyagok ajánlása
* A csoport erejének felhasználása
* Tanulócsoportok alkotása
* Tanulópárok alkotása