



Lássuk meg az akadályban
a lehetőséget!

SZEMLÉLETMÓD-WORKSHOP

jegyzet

Dr. Csoknya Tünde Éva PhD

2020/2021. tavaszi félév

PTE-ÁJK

„Korszerű egyetem a modern városban: Értékközpontúság, nyitottság és befogadó szemlélet egy 21. századi felsőoktatási modellben”

Tanulásmódszertani, felzárkóztató jellegű, tanulástámogatási programok fejlesztése

EFOP-3.4.3-16-2016-00005

LÁSSUK MEG AZ AKADÁLYBAN A LEHETŐSÉGET!

SZEMLÉLETMÓD-WORKSHOP

A kurzus célja

A workshop elsődleges célja, hogy elindítson egy olyan folyamatot, amelynek során képessé válhatunk arra, hogy a kudarcok kerülésére törekvés helyett a változás útjára lépve az akadályokban lehetőséget lássunk, és a tanulásra mint a fejlődés eszközére tekintsünk. A Carol S. Dweck nevéhez kapcsolható mindset-elmélet alapjainak bemutatásán túl a kurzus során olyan szemléletmód-formálásra is sor kerül, mely a saját tapasztalatokra és a gyakorlatra helyezi a hangsúlyt annak érdekében, hogy először képesek legyünk megfogalmazni saját akadályainkat, majd a nehézségeket lehetőségekké hangoljuk át és eltökélten igyekezzünk növekedni és fejlődni.

A kurzus a kitűzött egyéni célok eléréséhez a végrehajtó funkciók erősítése érdekében kézzelfogható eszközöket is nyújt (Lara Honos-Webb), így a program elméleti és gyakorlati ismeretei hosszabb távon is hasznosulhatnak, hiszen a változás első lépéseit megtéve egyre magabiztosabban nézhetünk szembe a nehézségekkel.

Kiknek szól?

A kurzus elsősorban azoknak szól, akik eddig főként meglévő képességeikre alapozva minél kevesebb erőfeszítéssel kívántak eredményeket elérni, továbbá azoknak, akik korábbi sikertelenségük vagy negatív címkék miatt nem keresik a kihívásokat.

A hallgatók a kurzust elvégezve képesek lesznek első lépésként saját akadályaik megfogalmazására, majd a tanult elméletek gyakorlati alkalmazására, továbbá egy kitűzött céljuk megtervezésére.

Ehhez a folyamathoz ad segítséget a workshop elvégzése során ez a jegyzet gondolatébresztő kérdéseivel, gyakorlataival és tesztekkel.

A WORKSHOP TEMATIKÁJA

I.

- KITŰZÖTT CÉLOK, TERVEK MEGFOGALMAZÁSA.
- SZEMLÉLETTEL ÖSSZEFÜGGŐ TESZTEK.
- SAJÁT KUDARCOK ÉS SIKEREK KIÉRTÉKELÉSE.
- HÍRES KUDARCOK ELEMZÉSE.
- A RÖGZÜLT ÉS A FEJLŐDÉSI SZEMLÉLET ELMÉLETI ALAPJAI.
- A SIKER ÉS A KUDARC A MINDSET TÜKRÉBEN.
- HOGYAN HATOTT A KARANTÉN A SZEMLÉLETMÓDUNKRA?

II.

- TEHETSÉG ÉS ISKOLAI TELJESÍTMÉNY.
- AZ EGYETEMI ÁTMENET.
- KEMÉNY MUNKA – NAGY KOCKÁZAT, KEVÉS ERŐFESZÍTÉS – NAGY KOCKÁZAT ÖSSZEFÜGGÉSEI.
- A DICSÉRET ÉS A CÍMKÉK SZEREPE.
- A HAMIS FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓD VESZÉLYEI.
- ISMERJÜK MEG A FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓDHOZ VEZETŐ ÚT LÉPÉSEIT!

III.

- TERVEK ÚJRAFOGALMAZÁSA.
- MEGFELELŐ ESZKÖZÖK HOZZÁRENDELÉSE AZ ELÉRENDŐ CÉLOKHOZ.
- VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK FELMÉRÉSE.
- GYAKORLATOK A VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK ERŐSÍTÉSÉRE.
- KÖZÖS ÖTLETELÉS A MEGFOGALMAZOTT EGYÉNI CÉLOK RÉSZLETES KIDOLGOZÁSÁHOZ.
- TERVEK KÖZÖS KIÉRTÉKELÉSE.

I.

Kitűzött célok, tervek megfogalmazása

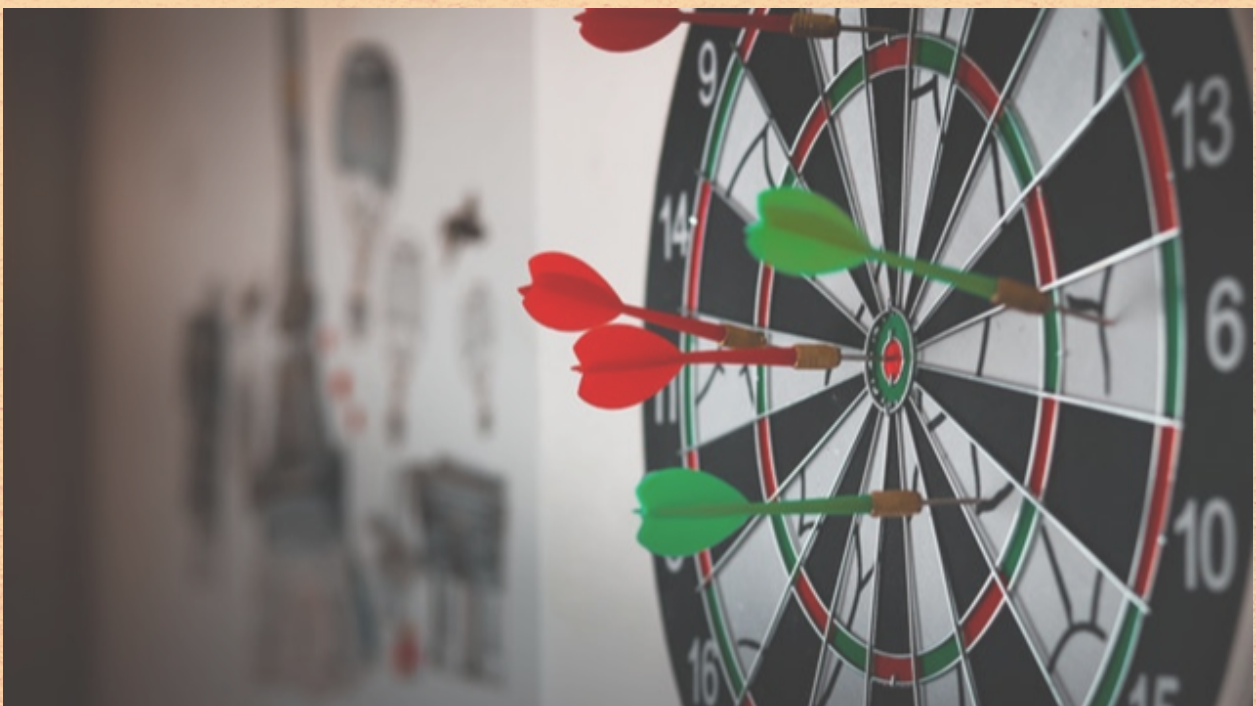
Gondolatébresztő kérdések

1. Milyen célokat, terveket szeretnénk megvalósítani?
2. Milyen meghatározó sikereket és kudarccokat éltünk át?
3. Mikor érezzük magunkat okosnak?
4. Mi motivál a tanulásban?

Jégtörő-gyakorlat

1. Válasszunk egy képet, ami jól jellemez bennünket vagy ami a hétköznapiakban motivál! Miért?
2. Mit tanultunk a karantén idején?

Vessük papírra elérni kívánt céljainkat, megvalósítani szándékolt terveinket!



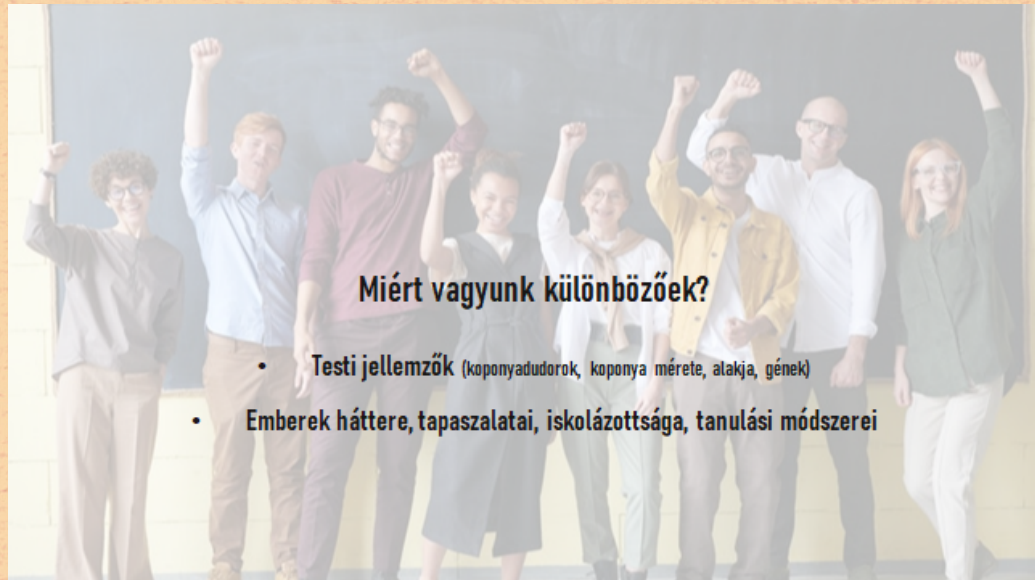
Szemlélettel összefüggő tesztek

Egyetértünk az alábbi állításokkal?

1. Az ember intelligenciája jelentősen nem változtatható.
2. Az intelligenciaszint egy veleszületett tulajdonság, csak kis részben fejleszthető.
3. Bár új dolgokat tanulhatunk, a készségek korlátozottak.
4. Az intelligencia jelentős mértékben változtatható.
5. A művészi tehetség velünk született, azon nem tudunk változtatni.
6. A sportkészség fizikai adottság, tehetség nélkül nem lehetünk kiemelkedő sportolók.
7. Az üzleti érzék tanulható, üzleti sikerek eléréséhez nem szükséges született tehetségnek lenni.
8. A személyiségünk meghatározott, nem sokat tehetünk azért, hogy változtassunk rajta.
9. A személyiségjegyeink jó része jelentősen megváltoztatható.
10. Bizonyos szokásaink változtathatóak, de személyiségünk fontos részei nem.
11. Bármikor jelentősen megváltoztathatjuk személyiségünk meghatározó vonásait.

Az intelligencia szemléletmódját a mentális képességekkel kapcsolatban alkalmazzuk, a személyiség szemléletmódját a különböző egyéni vonásokra, az egyén megbízhatóságára, együttműködési készségére, empátiájára vagy szociális készségeire.

Mi az az intelligencia?



Miért vagyunk különbözőek?

- **Testi jellemzők** (koponyadudorok, koponya mérete, alakja, gének)
- **Emberek hátttere, tapasztalatai, iskolázottsága, tanulási módszerei**



„A végén nem feltétlenül azok lesznek a legokosabbak, akik a legokosabbakként indultak.”

Alfred Binet

Gyermekeként milyen mondatokkal találkoztunk?

- „Milyen okos vagy!”
- „Milyen ügyes vagy!”
- „Nem sikerült, de legalább megpróbáltad!”
- „Nagyon ügyesen megoldottad!”
- „Nagyon okosan viselkedtél!”
- „Nagyon szorgalmas voltál!”
- „Bezzeg az xy!”
- „Biztosan keményen megdolgoztál érte!”
- „Biztos sokat tanultál!”
- „A Mikulás csak a jó gyerekeknek hoz ajándékot.”

Mivel motiváltak/jutalmaztak bennünket gyermekeként? (papír egyik oldalára felírni)

- dicsérettel (milyen okos vagy, milyen ügyes vagy)
- dicsérettel (büszkéek vagyunk rád)
- dicsérettel (büszke lehetsz magadra)
- dicsérettel (igazán megdolgoztál a sikerért)
- érdemjeggyel
- tárgyakkal
- céllal
- élménnyel
- egyéb

Mivel szeretnénk, hogy motiváljanak? (papír másik oldalára felírni)

- munka
- megélhetés
- siker
- pénz
- tudás hatalma
- élmény
- közösség
- egyéb

Mikor érezzük magunkat okosnak?

- Ha gyorsabban megtanulunk valamit/tanulás nélkül tudunk valamit
- Ha nem követünk el hibát.
- Ha gyorsan és tökéletesen fejezünk be valamit.
- Ha könnyebben tudunk valamit teljesíteni, mint mások.
- Ha van egy nagyon nehéz feladat, mi pedig keményen próbálkozunk, és végül sikerül valami, amire korábban nem voltunk képesek
- Ha már nagyon régóta gondolkodunk valamin, és lassan kezdünk rájönni a megoldásra.

Nem az a lényeg, hogy tökéletesen teljesítsünk, hanem hogy tanuljunk valamit az erőfeszítéseink eredményeképpen.



Saját kudarcok és sikerek kiértékelése

Idézzük fel egy meghatározó sikerélményünket!

Gondoljuk át, mivel gazdagodtunk általa?

Idézzük fel egy meghatározó kudarcélményünket!

Hogyan éltük meg akkor?

Mit éreztünk?

Híres kudarcok elemzése

Híres kudarcok

<https://www.youtube.com/watch?v=E3ONK3XMugs>

Thomas Edison

Salvador Dali

Walt Disney

Sir James Dyson

Stephen King

Henry Ford

Steven Spielberg

A rögzült és a fejlődési szemlélet elméleti alapjai

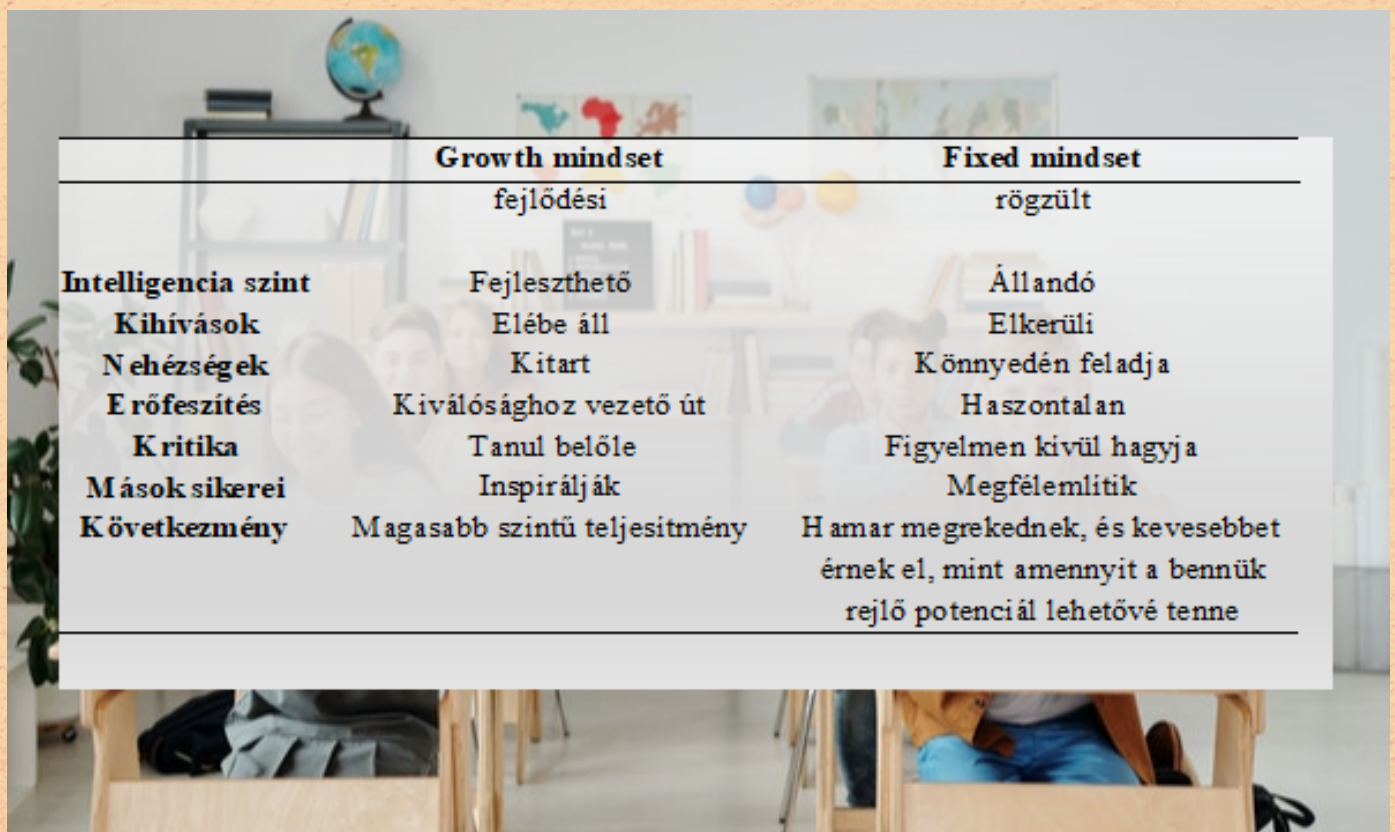
Carol S. Dweck, a Stanford Egyetem világszerte ismert pszichológia professzora évtizedekig kutatta a siker titkát.

Dweck kísérlete

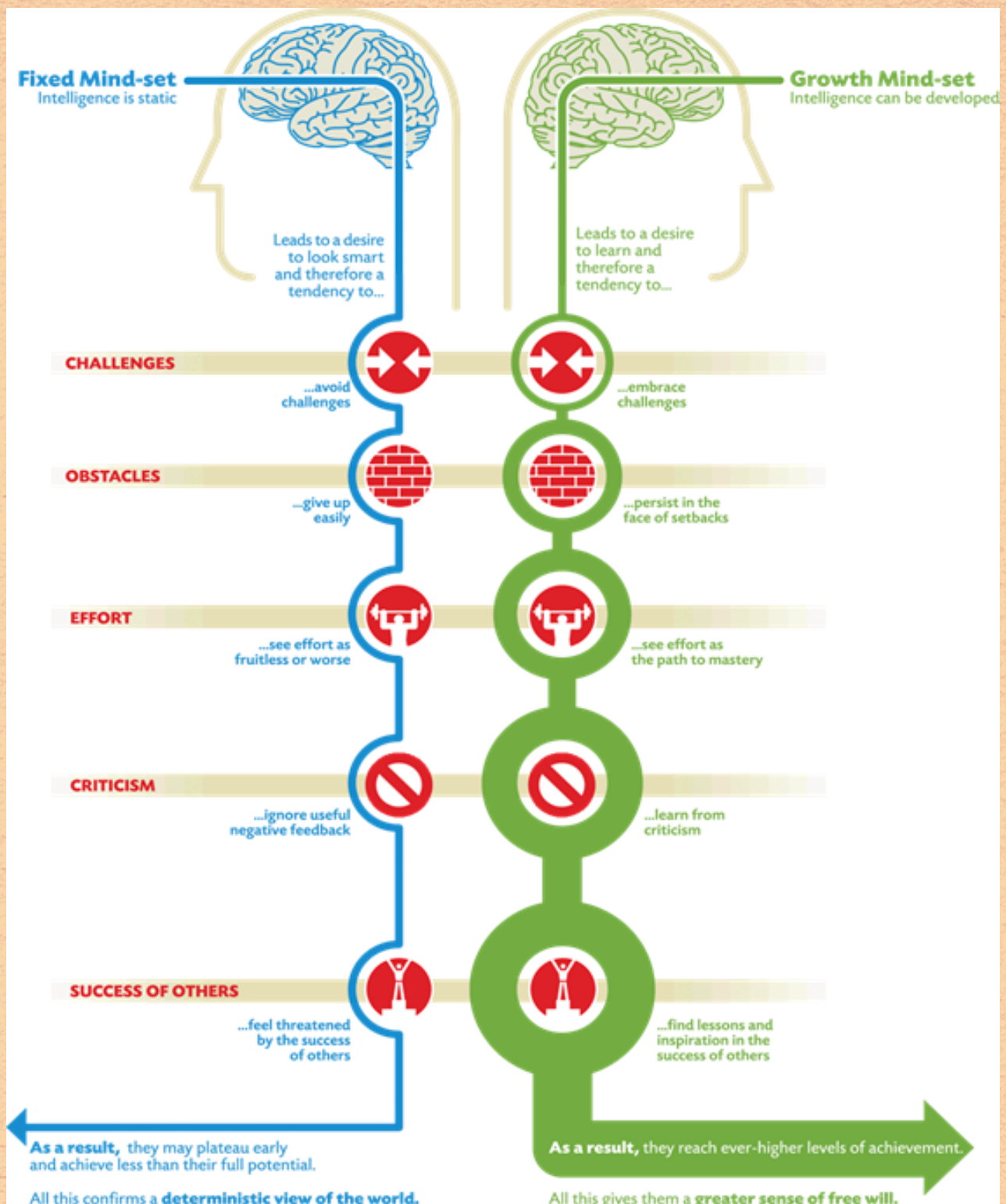
https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=hu

Két csoport:

1. „De okos vagy, hogy megoldottad a feladatot.”
2. „Te biztosan nagyon keményen dolgoztál, hogy megoldottad a feladatot.”



	Growth mindset	Fixed mindset
	fejlődési	rögzült
Intelligencia szint	Fejleszthető	Állandó
Kihívások	Elébe áll	Elkerüli
Nehézségek	Kitart	Könnyedén feladja
Erfeszítés	Kiválósághoz vezető út	Haszontalan
Kritika	Tanul belőle	Figyelmen kívül hagyja
Mások sikerei	Inspirálják	Megfélemlítik
Következmény	Magasabb szintű teljesítmény	Hamar megrekednek, és kevesebbet érnek el, mint amennyit a bennük rejlő potenciál lehetővé tenne



* Two Mindsets

Carol S. Dweck, Ph.D. - Graphic by Nigel Holmes

<https://www.mindsetworks.com/science/Impact>

Gyakorlat

Rossz napunk két szemszögből

Május 31. van. Épp elégtelent kaptunk életünk első római jog szigorlatán, majd csalódottan indulunk hazafelé, ekkor elered az eső (nincs nálunk esernyő). Nem elég, hogy megázunk, még meg is büntetnek bennünket, mert elfelejtettük felvenni a maszkunkat. Majd amikor frusztráltan felhívjuk a legjobb barátunkat, hogy elpanaszoljuk neki a történeteket, ő azt mondja, hogy nem ér rá, és leráz bennünket.

Gyűjtsük össze

a, mit gondolnánk, mit éreznénk a rögzült szemléletmóddal?

b, mit gondolnánk, mit éreznénk a fejlődési szemléletmóddal?

Siker és kudarc a mindset tükrében

A siker értelmezése

A felidézett sikerélményünknek volt olyan aspektusa, amely blokkoló hatással volt életünkre?

A kudarc helyes értelmezése

„a kudarc nem a siker ellentéte, hanem az előfeltétele.”

„a kudarc csak akkor csapás, ha az ember beletörődik”

Gondoljuk át újra egy átélt kudarcunkat!

Mit tanultunk belőle?

Mivel gazdagodtunk általa?

Kezdjük el írni saját kudarctörténetünket!

Írjuk össze azokat az akadályokat, amik céljaink elérésében hátráltatnak bennünket!

Határok kitágítása – akadályok leküzdése

Christopher Reeve története

Értékeljük újra a listánkat: nem saját magunkban rejlenek ezek az akadályok?

(lásd: Bernie Roth, a Stanford gépészmérnök professzora – provokatív gyakorlatai, pl. vizesüveg-gyakorlat)

Hogyan hatott a karantén a szemléletmódunkra?



**Mi történt a terveinkkel a karantén alatt?
Sikerült az újratervezés?**

Útravaló

Van valami, amit mindig is szerettünk volna kipróbálni, de attól tartottunk, hogy nincs hozzá tehetségünk?

Készítsünk tervet, és vágjunk bele!

Tegyük meg az első lépéseket a szemléletváltás felé!

1. lépés: fogadjuk el rögzült szemléletmódunkat
2. lépés: tudatosítás fázisa – figyeljük meg, milyen helyzetekben lép működésbe rögzült szemléletmódunk

II.

Gondolatébresztő

Milyen akadállyal szembesültünk valamely célunk elérése során?

Mit érzünk, amikor valaki sikeresebb nálunk?

Milyen sztereotípiákkal találkoztunk, amik hatással voltak az életünkre?

Ki a példaképünk? Ki az, aki nagy hatással volt ránk?

Helyzetjelentő

Elkezdtek személyes kudarc történetünk írását?

Milyen helyzetekben ismertük fel rögzült szemléletmódunkat?

Tehetség és iskolai teljesítmény



felső tagozatba lépés alkalmával vizsgálták a diákok szemléletét,
majd egy 2 éves periódust:
rögzült => romlanak az eredmények
fejlődési => javulnak az eredmények

Egyetemi átmenet

az orvosi egyetemek tanulmányi előkészítő képzésein:
szemeszter elején: meghatározták a diákok szemléletmódját, majd
figyelemmel kísérték jegyeik alakulását

egyik módszer: olvasás, memorizálás => ha rosszabb dolgozatot
írtak => nem másznak ki a gödörből, elvesztik motivációjukat is

másik módszer: anyag mélyén rejlő összefüggések, egyes
előadások kapcsolódási pontjai, a hibáikon töprengés és megértése,
a tudás kedvéért tanulás; ahogy a tananyag nehezebb lett => nem
veszett el a motiváció => ha egy egy dolgozat rosszabbul sikerült =>
a következő mindig jobban

Kemény munka – nagy kockázat, kevés erőfeszítés – nagy kockázat összefüggései

Kis erőfeszítés szindróma – „azt már nem!”

„valamikor az idők folyamán, intellektusa letért az iskolai pályáról”

Csodagyerekek (Ellen Winner – Gifted Children)

„a meglévő képesség nem pusztán ajándék, azt csak a tudásvágy és a kihívások keresése tudja kibontakoztatni”

Mindenki teljesíthet jól?

filmajánló: Mutasd meg, ki vagy (Jaime Escalante története, Garfield High School)

Marva Collins, híres pedagógus

Benjamin Bloom

elismert oktatáspszichológus 120, saját területén kiemelkedő embert tanulmányozott (zongoraművész, szobrász, úszó, teniszbajnok, matematikus, neurológus stb.) legtöbbjük korábban semmiféle különleges tehetséget nem mutatott

elkötelezettség, lelkesedés + rengeteg támogatás

teszteredmények, mérések: csak adott színtről nyújtanak tájékoztatást (MÉG)

A dicséret és a címkék szerepe



sztereotípiák + negatív attitűd = előítéletek

Milyen sztereotípiákkal találkoztunk az életünk során? Milyen hatással volt ránk?

A hamis fejlődési szemléletmód veszélyei

- amit szeretünk magunkban = fejlődési szemlélet?
- csak az erőfeszítés a lényeg?
- az üres biztatás csak teher

Gyakorlatok

Ötletbörze

Mivel lehetne izgalmasabbá tenni az online oktatást?
Gyűjtsünk külön csoportokban ötleteket! Soroljuk be ezeket a „legjobb ötletek” és „legrosszabb ötletek” kategóriákba!
„Állítsd a jó ötletet a feje tetejére!” /Tina Seelig/
Majd cseréljenek a csoportok és a legrosszabb ötleteket alakítsák át jó ötletekké!

Szerepjátzás

Szervezzünk bulit szombat estére!
(Patricia Ryan Madson: Improv wisdom)

- 1. páros** => egyik: újabb és újabb ötletek – másik: újabb és újabb kifogások
- 2. páros** => egymás ötletére építve mindig hozzáfűznek valamit

Reflektív kérdések

Hogyan érezte magát a szerepjátzás közben?
Mennyire tudott azonosulni a szereppel?
Hogyan hatott Önre a másik szereplő viselkedése?
Milyen szemléletmódokat ismert fel a jelenet során?
Milyen tanulság bontakozott ki a jelenet közben?
Mit csinálna másképp?
Miként láttuk nézőként a jelenetet?

Esettanulmány

Példa Petra szorgalmas és lelkes, frissen végzett jogász, aki érdeklődik a tudományos pálya iránt. Már hallgatóként megkezdte kutatásait, és a szakdolgozatának írása során rájött, hogy izgalmas jogi problémára bukkant, ezt pedig szívesen folytatná a doktori képzésben. Az alma materbe adta be jelentkezését, és biztos volt benne, hogy felveszik. Azonban jelentkezését elutasítják.

Reakciók:

rögzült vs. fejlődési szemléletmód

Cselekvési terv (lehet ez akár információgyűjtés is):

- egy tartható és konkrét, részletes terv
- Mikor? Hol? Hogyan?

Ismerjük meg a fejlődési szemléletmódhoz vezető út lépéseit!

1. elfogadás
2. tudatosítás
3. rögzült szemléletmódunk elnevezése és részletes jellemzése
4. "nevelés"

Útravaló

Válasszunk egy feladatot, amit régóta halogatunk, és készítsünk részletes cselekvési tervet a megvalósításhoz!

Tegyük meg a fejlődési szemléletmódhoz vezető út következő lépéseit!



Gondolatébresztő

- Milyen eszközökkel rendelkezünk céljaink eléréséhez?
- Könnyen boldogulunk a feladataink szervezésével?
- Milyen hatással van ránk a határidő?
- Hogyan trenírozzuk az agyunkat?

Helyzetjelentő

Megvalósítottuk a megtervezett feladatunkat?

Megtettük a szemléletváltáshoz vezető újabb lépéseket?

Tervek újrafogalmazása

**Változtak eredetileg kitűzött céljaink, terveink?
Merünk nagyobbat álmodni?**

Megfelelő eszközök hozzárendelése az elérendő célokhoz

Céljaink eléréséhez a fő végrehajtó funkcióink segíthetnek.
Feladatunk: megerősíteni ezeket a meglévő funkciókat.
Ezek megfelelő gyakorlatok révén való fejlesztése nemcsak
tetteinkben hoz változást, hanem az agy felépítésében is
(neuroplaszticitás).

Végrehajtó funkcióink

(Lara Honos-Webb)

I. Összpontosítás és figyelem

II. Tervezés és szervezés

III. Kognitív rugalmasság

IV. Érzelemszabályozás

V. Impulzuskontroll

A következő kérdések alapjául Lara Honos-Webb tesztje szolgál,
mely segíthet felismerni, melyik végrehajtó funkciónkat érdemes
leginkább erősíteni (amelyik római szám alatt szereplő blokkban
a legtöbb igen választ adjuk, az a leggyengébb funkciónk).

Végrehajtó funkciók felmérése

I.

1. Szokott a partnere vagy más fontos ember az életében arra panaszkodni, hogy nem figyel rá?
2. Szükségét érzi a gyakori jutalmazásnak, hogy képes legyen fókuszban maradni, és végrehajtani egy feladatot?
3. Szokott másokra támaszkodni, akik irányítják és segítenek fenntartani a figyelmét bonyolult feladatok elvégzése közben?
4. Használ valamilyen serkentőt (pl. kávé, energital stb.) tanulás / a munkája elvégzése közben?
5. Volt-e balesetek részese figyelmetlensége következtében?
6. Szokott veszélyes vagy vérpezsdítő tevékenységekben részt venni, hogy segítsen fenntartani az összpontosítását?
7. Az egyetemen/munkahelyén szokott internetezni, online vásárolgatni, fejhallgatót viselni, hogy kizárja környezetét?
8. Panaszkodnak a környezetében élők arra, hogy kizökkenti őket, miközben próbálnak koncentrálni egy feladatra, vagy hogy nem figyel oda arra, mi történik Ön körül?
9. Amikor csoportos tevékenységet folytat, fel szokták róni a többiek, hogy oda nem tartozó dolgokkal üti el a vitákat?
10. Úgy találja, hogy nem tesz hozzá a megbeszélések sikeréhez, mert nem hallja vagy érti meg teljes mértékben mások véleményét, esetleg attól tart, hogy valaki már elmondta az Ön véleményét?

Végrehajtó funkciók felmérése

II.

1. Több naptárral, ütemezővel és mindenféle alkalmazással is rendelkezik az időrendje tartása érdekében, de egyiket sem használja következetesen?
2. Szokott elmulasztani lehetőségeket, mert elfelejti nyomon követni vagy fenntartani a fontos kapcsolatait?
3. Nehezen boldogul olyan technológiák működtetésével, melyek utasítások sorának végrehajtását igénylik?
4. Problémát okoz több lépésből álló háztartási feladatok végrehajtása?
5. El szokott veszíteni fontos dokumentumokat vagy elfeledkezik fontos engedélyek megújításáról, illetve a velük járó papírmunka elvégzéséről?
6. Sok pénzt költ parkolási, könyvtári bírságok, késedelmi díjak kiegyenlítésére?
7. Még mindig akad Önnél régi telefon és töltő, esetleg már elavult technikai eszköz, amiknek a nagy összevisszasága megnehezíti azon berendezések igénybevételét, amelyeket ténylegesen használ?
8. Rá szokott görcsölni a pakolásra, mert nem tudja eldönteni, hogy mit és/vagy mennyit tegyen az utazótáskába, és aggódik, nehogy elfelejtsen valamit?
9. Szoktak a barátai és a családja arra panaszkodni, hogy a környezete – esetleg viselkedése – rendszertelen?
10. Dobott már ki valaha véletlenül egy fontos csekket, dokumentumot vagy személyes tárgyat hirtelen felbuzdulásában, hogy mihamarabb megszabaduljon egy felesleges papírhalomtól?

Végrehajtó funkciók felmérése

III.

1. Amikor valaki építő jellegű javaslatot tesz Önnek, vagy változtatásra ösztökéli, általában visszavág, esetleg megpróbálja megindokolni, milyen buktatói lehetnek a javaslatoknak?
2. Gyakran szokott vitákba keveredni a környezetében élőkkal munkából/egyetemről hazajövet, mert nem tudott még átváltani az ottani „üzemmódból”?
3. Nehezen állja meg, hogy úgy beszélgesse másokkal, hogy nem keveri bele iskolai/munkahelyi életét? Például szokott az egyetemről vagy a munkáról beszélni társaságban?
4. Előfordul, hogy gyenge eredményeket ér el, mert nem képes több dolgot vinni egyszerre, holott az elvégzett feladatait nagyra értékelik?
5. Gyakran szab gátat a változásnak a személyes és munkahelyi életében? Például szokta azt érezni, hogy az új eszközök és technológiák csak bonyolultabbá tennék az életét?
6. Ha olyan feladatot végez, ahol sok kérés érkezik be Önhöz, vagy egymást követő helyzetekre kell azonnal reagálnia, gyakran éri az a vád, hogy nem elég gyors?
7. Fel szokta bosszantani, ha megzavarják az elmélyülten végzett munkájában?
8. Frusztrálttá, levertté, haragossá vagy szomorúvá teszi, amikor új emberek kerülnek be az élet- vagy munkahelyi közösségébe vagy amikor ismerős emberek távoznak onnan?
9. Ha egy barátja lemondja az aznapra tervezett programjukat, inkább nem tesz semmit, mint hogy keressen valakit, akivel elütné az időt?
10. Szokták mások a szemére hányni, hogy hajlamos lekicsinyelni mások ötleteit és elképzeléseit annak érdekében, hogy a saját íze szerint alakuljanak a dolgok?

Végrehajtó funkciók felmérése

IV.

1. Szoktak a fejében járni azok a barátai és családtagjai, akik megbántották az érzéseit és akár heteken át neheztel rájuk?
2. Ha valaki bírálja Önt, haragosan reagál, vagy gondolkodik azon, hogyan „fizesse vissza” a kölcsönt?
3. Gyakran mondják Önnek, hogy túlságosan érzékeny?
4. Ha összetűzésbe keveredik egy barátjával, a legrosszabb forgatókönyvet képzeleli maga elé, és aggódni kezd, hogy ezzel vége a barátságuknak, még ha apró-cseprő ügyről van is szó?
5. Ha nem teljesít az elvárásainak megfelelően egy teszten vagy teljesítménymérésen, értéktelennek és lehangoltnak kezdi érezni magát?
6. Ha egy barátsága véget ér, nehezen hiszi, hogy új barátságokra tehet szert másokkal?
7. Nevezték már „kiabálósnek”, „üvöltözősnek”, „hisztizősnek”?
8. Szokott alkoholt fogyasztani egy stresszes nap után?
9. Úgy érzi, túlreagál eseményeket vagy mondták már Önre, hogy túl hevesen reagál?
10. Szeret olyannyira mások kedvében járni, hogy a visszautasítástól való félelmében még ésszerűtlen kérésekre sem képes nemet mondani?

Végrehajtó funkciók felmérése

V.

1. Gyakran sajnálja a kockázatos viselkedését, ami abban a pillanatban jó mókának tűnt, de rájött, hogy komoly vagy nem kívánt következményei lesznek?
2. Úgy érzi, nem tudja megállni, hogy ki ne mondja, ami eszébe jut, ami néha dühkitörésekkel vagy személyes információk megosztásával jár?
3. Ingatag lábakon állnak a kapcsolatai, mert anélkül mondott valamit, hogy belegondolt volna abba, hogy amit mond, milyen hatással lesz másokra?
4. Került már jogi zűrbe kockázatos viselkedése miatt?
5. Előfordul, hogy a pillanat hevében olyan dolgokat vásárol, amikre nincs szüksége, illetve amiket nem engedhet meg magának?
6. Szokott lebukással fenyegető veszélyes helyzetekbe keveredni?
7. Amikor fontos határidő áll Ön előtt, elfogad mindenféle meghívásokat vagy belekezd olyan más tevékenységekbe, amelyekkel kockáztatja a határidő betartását?
8. Elhanyagolja a kötelességét, ha valami érdekesebb, szórakoztatóbb dolog kerül képbe?
9. Ütemezett már be utazást azért, hogy azzal kihátráljon egy kötelezettsége alól, melynek nem volt kedve eleget tenni?
10. Hozott már rossz döntést abból adódóan, hogy valaki olyan ajánlatot tett, ami túl szép volt ahhoz, hogy igaz legyen?

Gyakorlatok végrehajtó funkcióink erősítésére

A gyakorlatok közül a jegyzet csupán néhányat emel ki és villant fel (ezeket részletesen lásd Lara Honos-Webb: Használd az agyad okosan! Hogyan változtassunk hatékonyan végrehajtó funkcióinkon?).

Tipp: kezdjük a gyakorlást egy olyan tevékenységgel, amit szeretünk csinálni, mert így nagyobb motivációval tudjuk elsajátítani és gyakorolni a módszereket.

Rendszeres gyakorlással készségeink fejleszthetőek => az elv egybevág Carol Dweck szemléletmóddal kapcsolatos elméletével is.

Válasszunk néhányat a következő blokkokban szereplő gyakorlatok közül, és próbáljuk ki őket céljaink megvalósítása során!



Jegyzeteljünk!

1. Hogyan éreztük magunkat a gyakorlat során?
2. Szórakoztatott vagy rutinszerű volt?
3. Könnyen vagy nehezen ment?

Gyakorlatok

I. Figyelem és összpontosítás

1. Testmozgás (napi néhányszor 10 perc)

2. Célemlékeztető (nehézségeknél: miért teszem?)

3. Heti újévi fogadalom

- Emlékeztető beállítása a felkészüléshez
- Vegyük sorra fogadalmainkat
- Napló/jegyzetomb: megvalósítandó tett
- Ütemezzünk be egy napot és időpontot, amikor megvalósítjuk

+éves/ötéves célok

„Hol leszel öt év múlva?” (Dan Zadra – Kristel Wills) => az élet 12 területén: család, karrier, egészség, pénzügy, oktatás, kikapcsolódás, jótékonyág, kaland, utazás, romantika, kapcsolatok és lelkiség

4. Jutalmazás

- Gyűjtsük össze azokat a jutalmakat, amikkel „kedveskedni” szeretnénk magunknak a napi eredményeinkért
- Adjunk magunknak pihenőidőt a közepesen nehéz és viszonylag egyszerű feladatok során
- Konkrét időintervallumonként térjünk át más tevékenységre
- „Ejtőzős” jutalmak

5. Mérjük az előrehaladást

- megtett lépések és leküzdött akadályok rögzítése

6. Zavaró tényezők kiiktatása

- not-to-do lista
- akadályozó tényezők összegyűjtése
- eszközhasználat felülvizsgálata

7. Erősítő szundikálás (15-20 perc)

8. Személyes küldetési nyilatkozat

(Personal Mission Statement Builder: <https://msb.franklincovey.com/>)

- mit szeretnénk örökölni hagyni
- hosszú távú célok pár mondatba sűrítése

Gyakorlatok

II. Tervezés és szervezés

1. Leltár (munkakörnyezet, tanulási környezet rendbe tétele)

2. Kezdjük kicsiben!

3. Halogatási szokásaink

Halogatáskezelési terápián alapuló kérdések:

- 1. Milyen fontos feladatot halogatott mostanában?
- 2. Mik a halogatás előnyei?
- 3. Mi a halogatás ára?
- 4. Mit kockáztat, ha nem végzi el ezt a feladatot?
- 5. Milyen haszonnal kecsegtet, ha elvégzi ezt a feladatot?

Számadó partner

Kétperces technika

4. Visszalopott idő

- másoktól
- médiától

Számadás: 1 hétig óránkénti bontásban kategória szerint rögzítsük, mivel töltjük az időnket

5. Időtervezés

- Pomodoro technika (30-90 perc – 5-20 perc)
- Ivy Lee módszer (napi 6 feladat, először a legfontosabbat)
- GTD technika (mindent le kell írni)
- Eisenhower mátrix



Heti tervező

- Heti teendők leírása
- Heti újévi fogadalom
- Szerepek figyelembe vétele (munkahelyi, magánéleti, stb.)
- Heti teendők kategorizálása, beillesztése a mátrixba (nem fontosak kiiktatása)

Gyakorlatok

III. Kognitív rugalmasság

A kognitív rugalmasság mint végrehajtó funkció fejlesztésére szolgáló egyik legjobb eszköz a már részletesen tárgyalt fejlődési szemléletmód (growth mindset).

1. Szemléletváltás (Carol Dweck)

1. elfogadás
2. kiváltó okok tudatosítása
3. „elnevezés”
4. nevelés

2. Szerepjáték („Mit tenne Oprah?”)

3. Lássuk magunkat különböző nézőpontokból!

- önmagunk különböző életkorú változataiba helyezkedjünk bele

4. Lássunk túl a kereteken!

1. Ha jobban bíznék magamban, mit tennék?
2. Ha elkötelezettebb lennék, mit tennék?
3. Ha még mindig 10 éves lennék, mit tennék?
4. Ha még mindig tinédzser lennék, mit tennék?
5. Ha 10 évvel idősebb lennék, mit tennék?

=> maga a probléma nem oldódik meg, de a kereteket szét tudjuk szedni

5. Elménk felszabadítása – ütemezett káosz

- heti 3 órányi „entrópia” (a zűrzavarba hanyatlásra való hajlam)
- heti 2 órányi „szórakozás” (amihez akkor majd épp kedve lesz)
- heti 3 órányi „álmodozás” (nem valóságos, álmok és vágy világába tartozó tevékenység)
- napi 15 perc „helymeghatározás” (univerzumban betöltött szerepünk)

=> iktassuk be a heti tervezőnkbe!

Gyakorlatok

IV. Érzelemszabályozás

1. test-elme és érzelmek kapcsolata

„le kell lassulnunk, hogy a lelkünk felzárkózhasson a testünkhöz”

2. érzelmi rugalmasság kiépítése

1. Ismerjük fel az érzést! („szörfözzünk”, először erősítsük fel)
2. Azonosítsuk a pozitívumokat!
3. Alakítsunk ki cselekvési tervet!

V. Impulzuskontroll

1. Mondjunk nemet a multitaskingra!

2. Tanuljunk meg megállni!

- reaktív vs. proaktív

3. Törjük meg a rutint!

4. „Hogy értik?” kísérlet

- heti 5-ször tegyük fel a kérdést:
 - Hogy értetted ezt? / Tudnál részletes információkat adni? / Szerinted mi okozta ezt? / Bővebben? / El tudod magyarázni részletesebben?
 - iktassuk be a heti tervezőbe

**Közös ötletelés a megfogalmazott
egyéni célok részletes kidolgozásához**

Tervek közös kiértékelése

Irodalomjegyzék és források

1. Bloom, Benjamin S.: *Developing Talent in Young People*. New York 1985.
2. Csoknya Tünde Éva – Hengl Melinda – Jusztinger János – Priol Kinga: *Jogászi képességek elméleti és gyakorlati alapjai*. Pécs 2020.
3. Dudley, Geoffrey: *Duplázd meg a tanulóerődet! A rögzítés és felidézés hatékony technikája*. Budapest 2011.
4. Dweck, Carol S.: *Szemléletváltás. A siker új pszichológiája*. Budapest 2020. (A fordítás alapja: Carol S. Dweck, Ph.D.: *Mindset: The New Psychology of Success*)
5. Honos-Webb, Lara: *Használd az agyad okosan! Hogyan változtassunk hatékonyan végrehajtó funkcióinkon?* Pécs 2020. (A fordítás alapja: Lara Honos-Webb: *Brain Hacks – Life-Changing Strategies to Improve Executive Functioning*)
6. Salamon Kitti: *Híres emberek kudarcai, amik inspirációt adhatnak*, <https://szupervumen.hu/post/2018/03/16/hires-emberek-kudarcai-amik-inspiraciot-adhatnak/> (letöltés ideje: 2021.03.13.)
7. Seelig, Tina: *Bárcsak 20 évesen tudtam volna mindezt! Hogyan fedezzük fel a problémákban a lehetőségeket és fordítsuk őket a hasznunkra?* Budapest 2019.
8. Winner, Ellen: *Gifted Children. Myths and Realities*. New York 1996.
9. Név nélkül: *ELearning in adults training: six principles of Andragogy*, https://www.quiddis.com/en/elearning-adults-training-six-principles-andragogy/#THE_SIX_PRINCIPLES_OF_ANDRAGOGY_BY_KNOWLEDES (letöltés ideje: 2021.03.13.)

Videók:

<https://www.youtube.com/watch?v=E3ONK3XMugs>

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=hu

Képek:

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

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

<https://www.mindsetworks.com/science/Impact>

