

MOTIVÁCIÓS ESZKÖZTÁR PEDAGÓGUSOKNAK

MENTÁLIS EGÉSZSÉG HETE 2025

PINCZÉS-OLÁH PETRA



FŐVÁROSI
PEDAGÓGIAI
SZAKSZOLGÁLAT

Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye

Cím: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy u. 31-33., Tel.: +361 3199297

E-mail: info.12@fpsz.net, OM azonosító: 101878





A Figyelem

Az agyi aktivitási szint (az agykérgi **sejtek izgalmi szintje**): **arousal**

- ✓ részben veleszületett, részben helyzetfüggő
- ✓ a temperamentum egyik meghatározó eleme

Az „arousal optimális szintje” szükséges az:

- információ-feldolgozáshoz,
- a figyelmi folyamatokhoz,
- a rövid távú emlékezethez
- általában a **gondolkodás** megfelelő gyorsaságához

GYAKORLATI TIPP AZ ÓRAI "BEMELEGÍTÉSHEZ"

- Magas arousal szintű tanítvány (sokat izeg-mozog, beszél, majd kibújik a bőréből, szemmel láthatólag izgatott): **lélegzőgyakorlat, figyelemfókuszálás** (ld. Később)
- Alacsony arousal szintű tanítvány (unottnak, motiválatlannak tűnik, mozgása, beszéde lassú, megfontolt, nem szorong): "**pulzusszám növelő**" gyakorlatot, átmozgatás, gyors tudáspróba

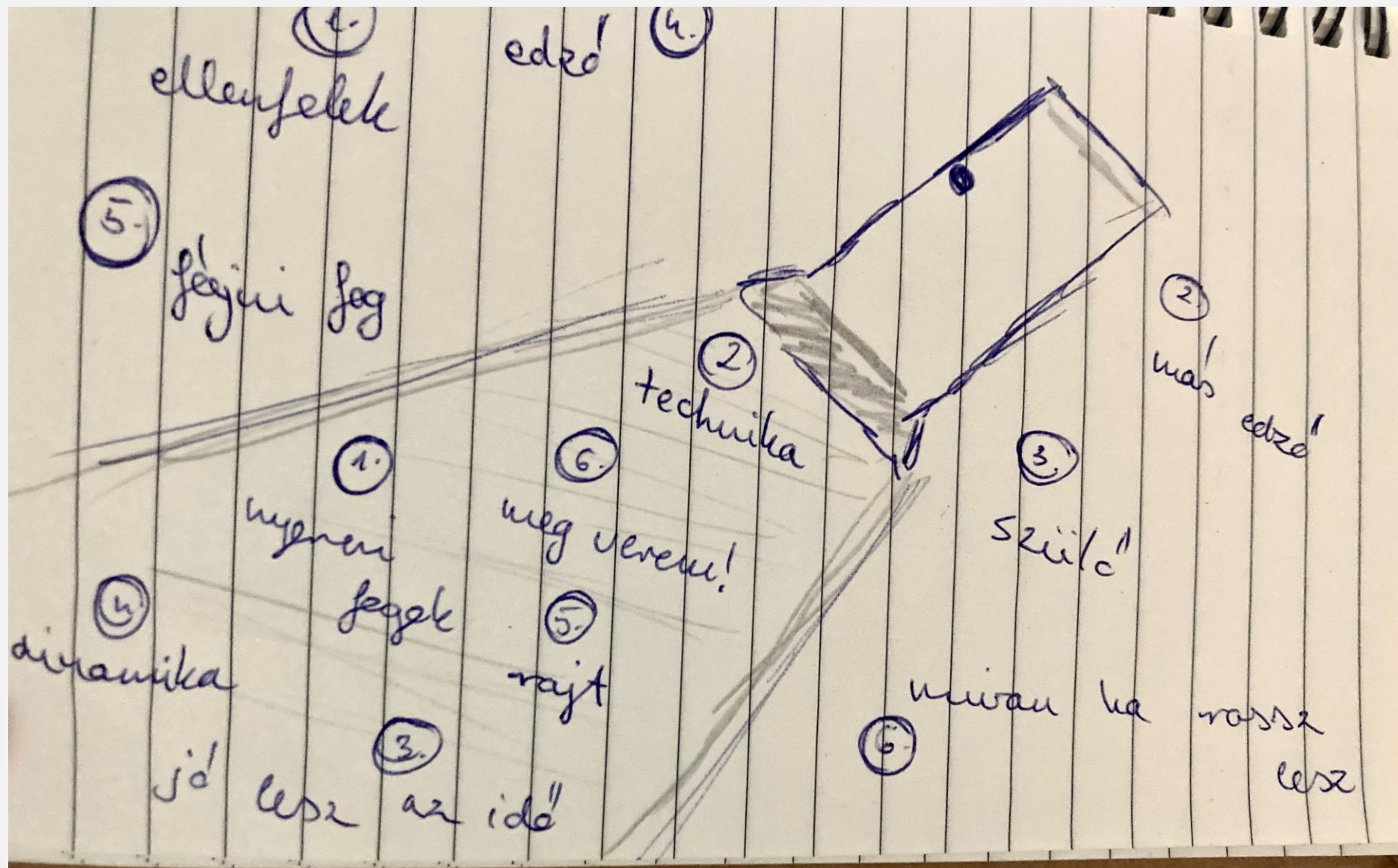


FIGYELEMFÓKUSZÁLÓ TECHNIKÁK

- A tanulás során a releváns információkra való fókuszálás képességének fejlesztése
- -Az irreleváns információk, vagy zavaró tényezők kizárása
- -A negatív, zavaró gondolatok kizárása
- -A figyelem irányának, és terjedelmének szabályozása
- -A céltudatos összpontosítás kialakítása

FIGYELEMFÓKUSZÁLÓ TECHNIKÁK A GYAKORLATBAN - ZSEBLÁMPA TECHNIKA





FIGYELEM FÓKUSZÁLÓ TECHNIKÁK A GYAKORLATBAN - GRID

71	91	63	79	31	01	92	21	43	69
12	80	65	74	36	84	54	89	52	11
73	93	90	81	33	03	44	23	45	68
04	34	67	70	22	48	56	02	32	13
75	95	46	83	35	05	82	25	47	57
94	06	98	24	14	64	58	53	72	15
77	97	26	85	37	07	16	27	49	61
28	50	00	30	20	62	60	55	66	17
10	40	59	87	39	09	96	29	51	41
08	18	42	38	76	99	88	78	86	19

A BELSŐ BESZÉD

„Célformula”: egy rövid ütős mondat, amely a tanév kiélezett szakaszában

- Mentális segítséget nyújt
- Felhívja a figyelmet valamire (pl. érzelmi állapot)
- Viselkedéses változást támogat

"Kitartó vagyok"

"Megcsinálom"

„Mint tavaly évvégén"

KIJELENTŐ MÓD, JELEN IDŐ, POZITÍV JELENTÉS, EGYÉNI

PROFI CÉLÁLLÍTÁS

- CÉLOK FAJTÁJA

1. Végeredményre
vonatkozó célok

2. Egyéni teljesítményre
vonatkozó végcélok

3. Folyamatra vonatkozó
célok



- A célállítás az egyik legjobb motivációs stratégia
- A hatékony célállításhoz sok tapasztalat kell, és nem hagyhatók ki belőle soha a tanítvány egyéni adottságai (sem túl enyhe, sem teljesíthetetlen)
- A célállítás tanulható - A gyermekeknek meg kell tanulniuk saját szintjük kalibrálását.

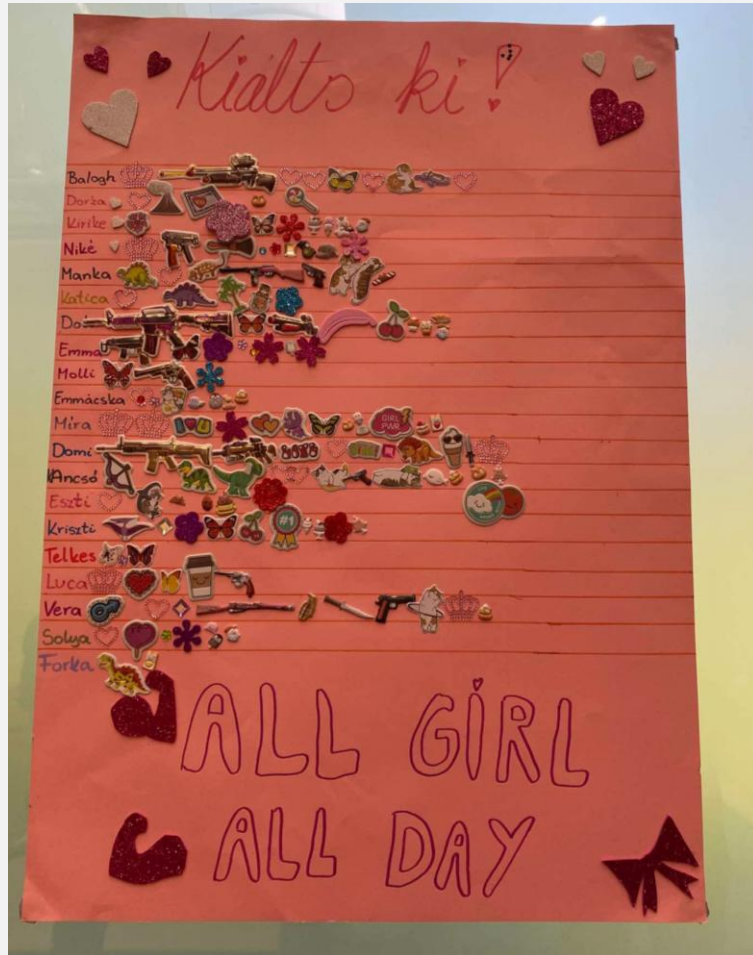


A JÓ CÉL

- 1. Specifikus (**konkrét**), mérhető és megfigyelhető
- 2. Pontosítani kell a cél elérésére szánt **határidőt**.
- 3. A célokat le kell írni, és rendszeresen ellenőrizni a **haladást**
- 4. Érdeemes **mindhárom** típusú céllal dolgozni (végeredmény-, teljesítmény- és folyamatcél)
- 5. Az elérni kívánt cél **KÖZEPES** nehézségűre kalibráljuk
- 6. A célokat **bontsuk le** rövid- közép- és hosszútávú célokra



MOTIVÁCIÓ - MINDIG RENDSZERBEN GONDOLKODJUNK!



KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!



Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye

Cím: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy u. 31-33., Tel.: +361 3199297

E-mail: info.12@fpsz.net, OM azonosító: 101878

