

Tóth Viktor

Optimizmus és önbecsülés az önértékelésben

Egy iskolában a diákok többféle formában és különböző időközönként kapnak visszajelzést a tanév során. Ebbe a kategóriába tartozik a félévi értesítő és a tanév végi bizonyítvány is. A következőkben olyan technikával ismertetem meg az olvasót, amivel félévkor és akár év végén is vissza lehet jelezni a tanulóknak, de ez egy merőben eltérő módszer a szokásostól.

Jó esetben a visszajelzés során a tanár megkérdezi a tanuló véleményét is az adott időszakban elért teljesítményéről. Az első különbség a hagyományos értékeléssel szemben az, hogy ebben az értékelési folyamatban kifejezetten csak a diák értékeli magát, tehát ez egy 100%-os önreflexió. (Ami persze nem egy könnyű műfaj, előkészítést, segítséget igényel a tanár részéről.) A tanulók általában a szaktanároktól külön-külön szoktak féléves vagy tanév végi visszajelzést kapni, ez a módszer viszont arra alkalmas, hogy egy folyamatban több tantárgyra is reflektáljanak a diákok. A harmadik különbség az, hogy mivel a tanulók csak szaktanárokkal értékelik az adott időszakot, így a visszajelzés csak a tanulmányi szempontokra fókuszál. Ezzel a technikával viszont a tanuló reflektálhat az egész iskolában történő eseményekre, folyamatokra és az ezekhez való viszonyára. Éppen ezért ezt a visszajelzési formát érdemes osztályfőnöki órán, de kisebb csoportokban megcsinálni.

Az egész metódus nagyon egyszerű. Csak egy toll kell hozzá, egy darab A4-es lap vagy füzet és a gyerekek nyitottsága, hajlandósága és önreflexiós készsége. Az első lépésben felrajzolunk egy kétszer kettes négyzetet. Az így létrejött négyzetháló két függőleges oszlopa fölé azt írjuk (balról jobbra), hogy „ÉN” és azt, hogy „ISKOLA”. A négyzetháló vízszintes két sora elé (bal oldalra) pedig írunk egy plusz és egy mínusz jelet (fentről le). Megkérjük a gyerekeket, hogy ezt az ábrát másolják le a lapra vagy füzetbe akkora méretben, hogy a létrejött 4 darab négyzet mindegyikébe 5-6 gondolatot fognak majd írni szavak, esetleg tagmondatok formájában.

	ÉN	ISKOLA
+	☺ ☺ ☺ (büszkeség, dicséret, önbizalom!)	☺ (hála!)
-	!!! (önreflexió, önismeret – cselekvésterv)	??? (tanult tehetetlenség? – Mit tudok tenni magamért és a közösségért?)

1. ábra: A reflexiós lap

Az óra végén hasznos lehet visszatérni az óra elején felrajzolt mintához, és azt az alábbi adatokkal kiegészíteni – így ismételten hangsúlyt kap, illetve összefoglalható, hogy mit jelentenek az egyes négyzetek.

Forrás: A szerző szerkesztése

Miután ezzel megvannak a diákok, elmagyarázzuk neki, hogy mit várunk tőlük, hogy minek kellene bekerülnie a négyzetbe. A bal felső sarokba (ÉN+) olyan dolgokat írnak, amelyeket abban a félévben jónak, hasznosnak, örömtelinek, pozitívnak értékelnek és nekik kellett tenniük azért, hogy ez megvalósuljon. Például egy jó szaktantárgyi érdemjegy, új baráti kapcsolatok kialakulása vagy egy sikeres szereplés egy iskolai (sport, zenei, művészeti) rendezvényen. A jobb felső sarokba olyan dolgokat írnak a diákok, amit abban a félévben pozitívnak értékelnek, de nekik személy szerint erre nem volt ráhatásuk, hanem az iskolától, az intézménytől kapták. Például az ízletes ételek a menzán, a jól felszerelt nyelvi vagy informatikaterem, az új csocsóasztal az aulában vagy az élvezetes tanórák egy szakmailag, emberileg nagyszerű tanárral. Az alsó oszlop két négyzetébe pedig természetesen ennek az ellentétjét kell írniuk a diákoknak.

Még mielőtt hozzáfognak a tanulók a feladathoz, érdemes a négy kategóriát több példával alátámasztani, mert nem biztos, hogy elsőre könnyen megérthető, hogy pontosan mi a feladat. A pozitív és negatív közti különbséggel kevésbé szokott gond lenni. Nagyobb problémát szokott okozni az „ÉN” és az „ISKOLA” oszlop közötti különbség. Itt jön képbe az, amit a cikk elején említettem, hogy az önreflexió (főleg a pozitív előjelű, de ezt még részletezem lejjebb) nem egy könnyű műfaj. Ne sajnáljuk arra az időt, hogy még mielőtt a diákok elkezdik kitölteni a négyzeteket, megfelelő időt szánunk annak a tisztázására, hogy megbeszéljük, mi az, amire van ráhatásunk, tehát saját erőből értük el (vagy nem), és mi az, amire nincs. Azt se felejtjük el hangsúlyozni, hogy most nem csak a tanulmányokkal összefüggő eseményekről van szó, hanem mindenféle történésről, folyamatról, állapotról, ami összefügg egy iskola életével, működésével.



Forrás: freepik.com

Az, hogy mennyi időt adunk a négyzetek kitöltésére, természetesen csoportfüggő. Ha 45 perces órában gondolkodunk, akkor erre kb. 15-20 percet tudunk szánni. Ha mindenkinek van 4-5 gondolata a négyzetekbe, akkor a diákok kisebb – 2-3 fős – csoportokban megosztják egymással a hálóban lévő gondolataikat. Az is ér, hogy ha egymástól lopnak. „Tényleg! Idén sokkal rosszabb kaja van a menzán. Beírom!” „Én is sokat dolgoztam a töríjegyemért. Én is beírom az ÉN+-os négyzetbe.” Erre 5-10 perc az ideális időkeret. Van azonban egy kategória, amiről nem biztos, hogy minden tanuló szívesen beszél a másik előtt. Ez pedig az ÉN- (lehettem volna ebben jobb, lehetett volna ráhatásom) négyzet. A csoportos megbeszélés előtt tisztázni kell, hogy erről csak az beszéljen, aki szívesen megosztja a többiekkel az erre vonatkozó jegyzetét.

A következő lépés az, hogy a teljes csoporttal együtt megbeszéljük a négy darab négyzetbe írt gondolatok jelentőségét. Kezdjük a legegyszerűbbel és a legrövidebbel. Ez pedig az „ISKOLA+”. Kérjünk néhány példát a gyerekektől, hogy ide mit írtak. Természetesen előfordulhat, hogy nem értenek egymással egyet a diákok, hiszen ez szubjektív dolog, kinek mi tetszik egy iskolában. Adhatunk teret az érvelésnek, de véleményem szerint ezt a részt nem érdemes hosszúra nyújtani és lezárhatjuk a beszélgetést azzal, hogy az ebben a négyzetben szereplő dolgok tényleg az egyéni ízlésünktől függenek. Azért a tapasztalat azt mutatja, hogy a legtöbb jó dolgot, amit az iskolától kaphatnak, mindannyian pozitívnak ismerik el, még ha nem is veszik észre maguktól. Ennél a pontnál kicsit érdemes beszélni azokról a dolgokról, amikért hálásak lehetünk. (A pozitív pszichológiában fogalmazódik meg, hogy a hála érzése egy olyan energizáló dolog, ami nagyban befolyásolja hétköznapi működésünket.) Érdemes kihangsúlyozni, hogy gyakran nem vesszük észre, mennyi jó dolog van körülöttünk, amit „csak úgy” kapunk az élettől, ebben az esetben az iskola intézményétől. Valószínűleg a diákok találnak majd olyan pozitív dolgokat az iskolájukkal kapcsolatban, ami nem biztos, hogy automatikusan elvárható egy oktatási intézménytől vagy éppen az ismerőseik iskolájában egyáltalán nincsenek ilyenek.

A következő lépés az „ISKOLA–” négyzet. Biztos vagyok benne, hogy ide minden diák tud valamit írni. A kritizálásban mindannyian nagyon jók vagyunk. Erre is kérhetünk néhány példát a csoport előtt. A feladat előtt azt mondtuk a diákoknak, hogy olyan negatív dolgokat írjanak ide, amit az iskolától kapnak és nincs rá hatásuk, tehát nem tudják ezeket befolyásolni, mint például a rosszminőségű ebéd, az unalmas folyosói díszítések, a büfé hiánya vagy esetleg egy a tanulók által unalmasnak vagy éppen érthetetlennek megítélt tanóra. Úgy tűnhet, ezt a témát itt le is zárhatjuk és belesüppedhetünk a tanult tehetetlenség állapotába („Sajnos ezzel én mint diák, nem tudok mit kezdeni!”), de ha jól átgondoljuk, akkor ebből is tanulhatnak valamit a kamaszok. Főleg a középiskolásoktól meg lehet kérdezni, hogy tényleg nem tudnak-e semmit azért tenni, hogy ezek a dolgok megváltozzanak. Hol van az egyén és a közösség felelőssége a saját környezetének kialakításában? Milyen fórumok, lehetőségek (pl. diákönkormányzat, kampány az iskolai folyosó díszítéséért, visszajelzés lehetőségének kérése adott szaktanárnál) vannak egy középiskolában, amelyek abban tudnának segíteni, hogy a tanulók jobban érezzék magukat az iskolában? Ha a csoporttal összegyűjtjük azokat a közös problémákat, amelyek a legégetőbbek számukra, akkor egy másik 45 perces óra keretén belül különböző megoldásokat kereshetünk az adott helyzet megoldására.

Ha ezt a témát lezártuk, akkor jöhet az „ÉN+”. Elsőre ennek az átbeszélése is egyszerűnek tűnik, azonban talán ez a legkeményebb dió. Elsősorban azért, mert nagy kérdés, hogy egyáltalán kerül-e bele valami. Tapasztalatom szerint manapság nagyon sok kamasznak alacsony az önbizalma és végtelenül kritikus magával szemben. Ezért nem képes észrevenni a kisebb-nagyobb eredményeit, sikereit. Ez az egyik oka, hogy a legtöbb tanulónak nehezebb esik bármit is írni ebbe a négyzetbe. A másik ok pedig az, hogy ha fel is ismerik, hogy valamilyen

sikert értek el (pl. jeles bizonyítvány, aranyérem az iskola úszóversenyen, folyosói kiállítás a rajzaiból, a félévi töri 3-as feljavítása), akkor azt letudják annyival, hogy nekik ez a dolguk, ez a kötelességük, ezt várja el tőlük a szülő, a tanár, a társadalom és igazából a szerénységük tiltja is, hogy ezeket a pozitív eredményeket „felírják egy lapra”. Nagyon fontosnak tartom, hogy rávilágítsunk arra, bármennyire is kézenfekvő a tanulók számára egy általuk elért eredmény, észre kell venniük, hogy ez csak azért történhetett meg, mert ők ebbe időt, energiát, munkát fektettek és áldozatot hoztak egy-egy eredményért. (Még a jó eredmény fenntartásához is ez kell. Például nem könnyű éveken keresztül kitűnő tanulónak lenni, még ha a tanuló azt is állítja, hogy ő ezért semmi különösét nem tesz.) Hívjuk fel a diákok figyelmét, hogy igenis merjenek büszkék lenni a jó eredményeikre, sikereikre. Ezeket a kézzelfogható sikereket pedig bátran vállalják fel. Lényeges, hogy soha ne másokhoz, csak saját magukhoz mérjék magukat. Ahhoz, hogy a fiatalok ezt megértsék és mindenki írjon valamit ebbe a négyzetbe, elengedhetetlen, hogy még az előkészítő szakaszban, a feladat elkezdése előtt tisztázzuk velük azt, hogy kinek mi a siker, a jó eredmény. (Olyan pozitív változás, amelynek elérése időt, energiát, munkát igényel az adott személytől.)



Forrás: freepik.com

Az utolsó négyzet a „ÉN–”. Ez az a terület, amiről már az elején megjegyeztem, nem biztos, hogy ennek tartalmát a diákok szívesen megosztanák egymással. Nem könnyű szembesülni „kudarcainkkal” vagy azzal, hogy valami, amire lehetett volna ráhatásunk, nem úgy sikerült, ahogy terveztük. Ilyenkor érdemes hangsúlyozni, hogy minden nem sikerülhet az embernek és előfordul, hogy az alapos tervezés és tudatos igyekezet mellett is hiba csúszhat a kivitelezésbe. Azonban elég csak rápillantani az „ÉN+” oldalra, és máris minden tanuló láthatja, hogy ebben a félévben igenis letettek valamit az asztalra. A kudarc csak akkor válik igazán kudarcná, ha nem tanulnak belőle semmit. Így tehát ennek a négyzetnek a tartalmával van még dolga a diákoknak. Házi feladatként mindenki kielemezheti, hogy egy-egy kudarcnak megítélt helyzetet hogyan lehet a jövőben pozitív irányba fordítani. Ehhez persze tudni kell azt is, hol került hiba a gépezetbe. Ha ez megvan, akkor lehet tervezni. Akinek ez nehézséget okoz egyedül megcsinálni, annak mindenképpen javasoljuk, hogy kérjen külső segítséget. Fordulhat akár egy jó barátához, akiben megbízik vagy a szüleihez, esetleg egy tanárhoz, akiknek felnőttként nagyobb tapasztalata van az önreflexióban. Fontos felhívni a tanulók figyelmét arra

is, hogy ha több területtel is elégedetlenek (pl. egy rossz félévi jegy egy tantárgyból, gyakori késés az iskolából, több konfliktus az osztálytársakkal), akkor sem biztos, hogy mindent egyszerre kell megoldaniuk. Mindenki próbálja meg reálisan felmérni az erejét és csak akkora feladatot vegyen a vállára, amit egyszerre el is bír. Ezt sem könnyű mindig felmérni, ezért is lehet nagy segítség, ha a diákok az egész okkereső és tervező folyamatba bevonnak egy külső szemlélőt.

Remélem, hogy a fentiekben leírtakkal hozzájárulok ahhoz, hogy legközelebb a szokásostól eltérő formában is értékelhessük diákjaink eredményeit.