

Tanja Rupnik Vec

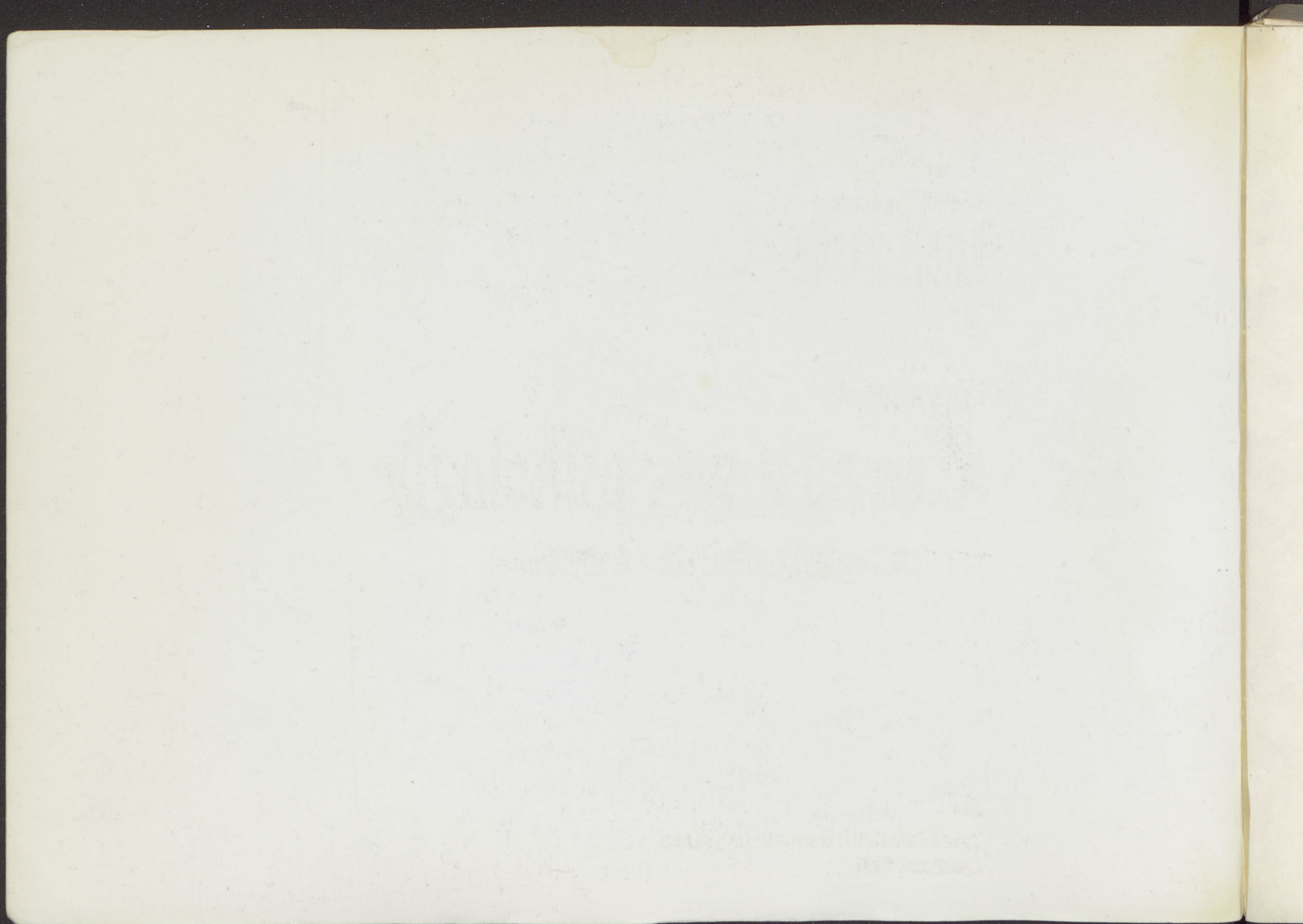


modeli poučevanja in učenja

# Aktivno v svet psihologije

priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah

PSIHOLOGIJA





modeli poučevanja in učenja

**PSIHOLOGIJA**

Tanja Rupnik Vec

# Aktivno v svet psihologije

priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah



Zavod Republike Slovenije za šolstvo  
Ljubljana 1997

484084

Model poučevanja in učenja  
PSIHOLOGIJA

Tanja Rupnik Vec

AKTIVNO V SVET PSIHOLOGIJE

Priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah

Strokovna ocena: prof. dr. Brano Žagar, Filozofska fakulteta v Ljubljani  
Urška Margari, Zavod RS za šolstvo

Izdatnik: Republika Slovenija, Zavod Republike Slovenije za šolstvo

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

ISBN 961-234-067-X

484069  
Modeli poučevanja in učenja  
PSIHOLOGIJA

484069

Tanja Rupnik Vec

**AKTIVNO V SVET PSIHOLOGIJE**

Priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah

Strokovna ocena: prof. dr. Drago Žagar, Filozofska fakulteta v Ljubljani  
Urška Margan, Zavod RS za šolstvo

Jezikovni pregled: Marta Vozlič

Priročnik je nastal v okviru projekta Zavoda RS za šolstvo Razvijanje modelov poučevanja in učenja v osnovnih in srednjih šolah.  
Vodja projekta: Anka Zupan

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9(075.3)

28-10-1997

RUPNIK-Vec, Tanja

Aktivno v svet psihologije : priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah / Tanja Rupnik Vec. - 1. natis. - Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1997. - (Modeli poučevanja in učenja. Psihologija)

ISBN 961-234-065-X

I. Vec, Tanja Rupnik - glej Rupnik-Vec, Tanja

69040384



199716630

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika ni dovoljeno nobenega dela te knjige na kakršenkoli način reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske oblike reprodukcije (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršenkoli pomnilniški medij).

a



# Kazalo

<b>Uvod</b> .....	7
<b>Emocije</b> .....	9
Funkcije emocij in ustreznost emocionalnega odzivanja glede na situacijski kontekst .....	11
Izražanje in prepoznavanje emocij .....	19
Predstave o ljubezni .....	29
Doživljanje, izražanje in kontrola jeze .....	35
<b>Motivacija</b> .....	41
Motivacijska situacija – spodbujevalna funkcija potreb .....	43
Motivacijska situacija – usmerjevalna funkcija vrednot .....	51
Individualna prioriteta lestvica vrednot .....	57
Duševne obremenitve in stres .....	63
Soočanje s problemi, konflikti in krizami .....	69
Osebna čvrstost – notranji in zunanji nadzor nad dogodki .....	77
<b>Učenje</b> .....	83
Pravila uspešnega učenja .....	85
Tehnike učinkovitega učenja – miselni vzorci .....	91
Tehnike učinkovitega učenja – nazorno predstavljanje .....	97
Krivulja učenja .....	103
Besedno učenje - asociacije .....	111
Spomin - retencija .....	117



<b>Mišljenje</b> .....	125
Miselne strukture in miselne operacije .....	127
Ustvarjalnost .....	137
<b>Komunikacija</b> .....	145
Model asertivne komunikacije .....	147
Gordonov model komunikacije - "Jaz - sporočila" .....	159
Gordonov model komunikacije - aktivno poslušanje .....	165
Samorazkrivanje .....	169
Enosmerna in dvosmerna komunikacija .....	175
<b>Osebnost</b> .....	181
Področja osebnostne strukture .....	183
Samopodoba .....	189
Temperament .....	197
<b>Literatura</b> .....	203



## Uvod

V intervjuju za sprejem na delovno mesto učitelja psihologije na neko ljubljansko srednjo šolo me je ravnatelj provokativno pobaral: "Kako pa si predstavljate sebe v razredu, ko ste pa tako...kako bi rekel...drobceni? Na šoli imamo mnogo 'gaunarjev'. Da vas ne bodo nesli iz razreda?" Po trenutnem presečenju in hipni zmedenosti sem mu odgovorila: "Za to pa ne bodo imeli časa. Preveč bodo zaposleni. S psihologijo namreč. Svojega dela v razredu ne bom zastavila v smislu tabla-kreda-moja razlaga, pač pa v smislu problemska naloga-svinčnik-razmišljanje in aktivnost učencev. In nekaj šteje tudi način, kako bom stopila v razred, mar ne?" Gladko je šlo zgolj v gimnazijskih razredih, kjer sem poučevanje psihologije doživljala kot pravo poezijo. V razredih učencev strokovne šole pa so stvari potekale povsem drugače, kot sem si takrat zamišljala in želela: delovni listi, v katere sem vložila obilico časa in truda, so pogosto romali v koš, svinčniki po razredu, učenci pa so sicer razmišljali, a kdove o čem...o psihologiji gotovo ne. "Delovni list je bil očitno slabo narejen," sem običajno ugotovila in za paralelko sestavila novega, uro pa koncipirala drugače. Pogosto sem se šalila, da z načrtovanjem metode dela in izmišljanjem raznoterih didaktičnih akrobacij pravzaprav načrtujem lastno preživetveno strategijo v razredu. In tako je kupček papirjev z zapisi didaktičnih izvedb posameznih vsebin, z delovnimi listi, kontrolnimi

nalogami, zapiski... na moji pisalni mizi rastel. Nekatero metodične rešitve sem si sposodila iz literature, druge sem kreirala sama. V pričujočem priročniku so zbrane zgolj tiste ideje, ki sem jih v razredu uspešno uresničila in ob katerih je bil 'feedback' učencev ugoden: "Gospa profesor, danes je bila pa super ura!", "Tale psihologija pa ni kar tako. Je kar treba misliti. Pa vse je treba argumentirati, ne moreš kar bluziti..." ali "To je fino, ker moramo razmišljati o sebi."

Priročnik naj bo začetni impulz in spodbuda vsem vam, ki poučujete psihologijo in se ukvarjate s podobnimi vprašanji, ki si jih še vedno zastavljam jaz: kako psihologijo čimbolj približati učencu, njegovemu doživljajskemu svetu, njegovim interesom; kako jo 'narediti' atraktivno in uporabno (čeprav odgovornost ni zgolj učiteljeva); kako mu ponuditi vsebine na način, da bo znanje, pridobljeno v šoli, znal in zmoget izkoristiti zase, v konkretnih življenjskih situacijah. Kako torej psihologijo čimbolj povezati z učencem samim, njegovimi potrebami, problemi in življenjem nasploh?

Predstavitvi posamezne učne enote sledi prostor, namenjen vaši racionalni in empirični evalvaciji in zapisu novoporojenih idej in didaktičnih rešitev za posamezen vsebinski sklop. Morda bi lahko v prihodnosti učitelji psihologije skupno



oblikovali razširjen priročnik s korekturami in oplemeniten z množtvom novih rešitev vseh nas?

V priročniku namenoma izpuščam vse splošne didaktične principe in sugestije (npr. učna strategija: uvod-obravnavajava-zaključek). Čeprav je ob predstavitvi posamezne učne teme učna strategija predlagana, naj ne izzveni kot recept, temveč zgolj kot ena izmed možnih poti. Učna tema, s katero označujem celostno obravnavo posamezne zaključene vsebinske celote, se največkrat ne ujema z učno uro, pač pa jih zahteva več. Artikulacija posamezne učne ure je torej prepuščena vam. Pa tudi predstavljena operacionalizacija ciljev naj bo zgolj prvi korak...

Večina vsebin, zajetih v priročnik, sovпада z vsebinami trenutno veljavnega učnega načrta in maturitetnega kataloga, za nekatere pa to ne velja. Navsezadnje imamo učitelji psihologije v okviru učnega načrta tudi kanček avtonomije. Izkoristimo jo, pa čimbolj kreativno in na učenca naravnano!

Tanja Rupnik Vec



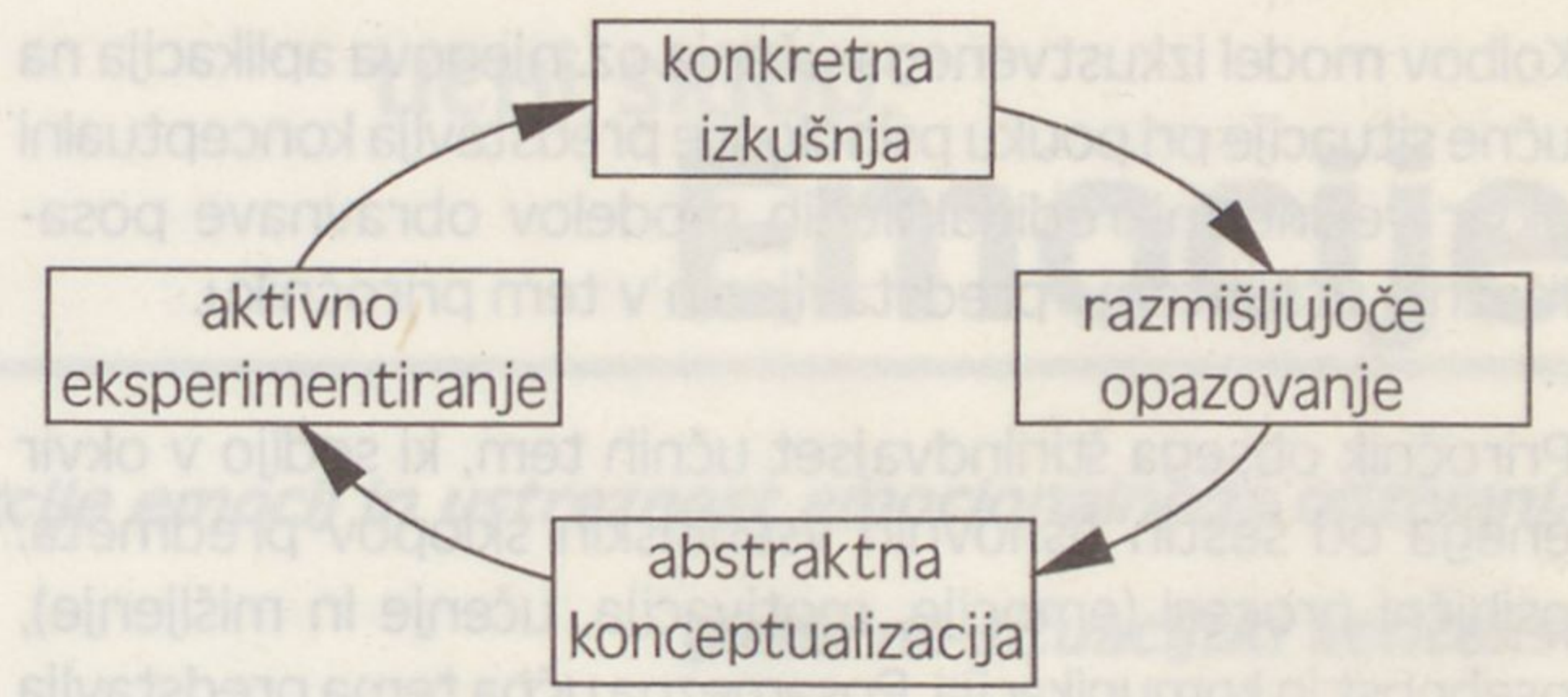


# Uvod

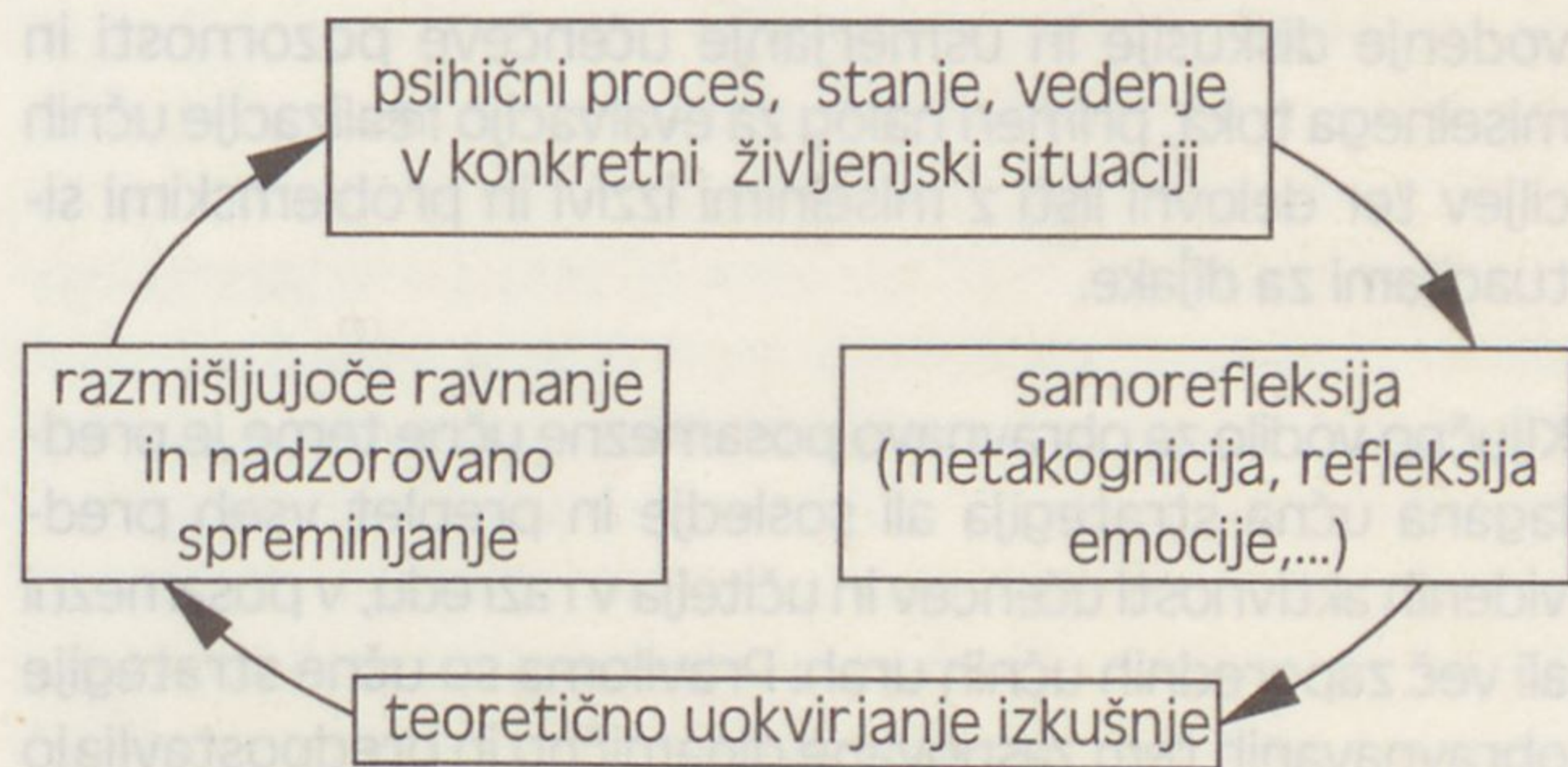
Sodobna didaktična literatura vse bolj poudarja pomen učenčevega usposabljanja za samostojno reševanje problemov, pridobivanje novih znanj ter njihovo kreativno aplikacijo v vsakodnevnem življenju. Uveljavljajo se nova pojmovanja o učenju, ki le-tega ne obravnavajo kot proces pridobivanja znanj, spretnosti in navad, pač pa bolj celostno, kot proces trajnega spreminjanja posameznika na osnovi izkustva, ki ga determinira celota vseh njegovih psihofizičnih karakteristik: obstoječa kognitivna struktura, emocionalno-motivacijske lastnosti učenca in druge. Tovrstno razumevanje učenja namenja učencu v učno-vzgojnem procesu centralno, aktivno in participatorno vlogo.

Osnovna predpostavka omenjenih pojmovanj je, da se učenec najučinkoviteje uči, kadar aktivno sodeluje v učnem procesu: če dejansko izvaja to, kar se uči, in če se - po poti induktivnega rezoniranja - uči iz tega, kar izvaja, oz. če povezuje živo izkušnjo z abstraktnim razmišljanjem in teoretičnim uokvirjanjem.

Kolb (po Požarnik, 1987) pojmuje učenje kot ciklični proces, v katerem se vrstijo oz. prepletajo štiri aktivnosti: konkretna izkušnja, razmišljujoče opazovanje, abstraktna konceptualizacija in aktivno eksperimentiranje. Igra nenehne izmenjave teh aktivnosti daje optimalen učni rezultat.



Konkretizacijo Kolbovega modela v kontekstu poučevanja psihologije pa predstavlja preplet sledečih prvin:





Kolbov model izkustvenega učenja oz. njegova aplikacija na učne situacije pri pouku psihologije predstavlja konceptualni okvir večine mikrodidaktičnih modelov obravnave posameznih učnih tem, predstavljenih v tem priročniku.

Priročnik obsega štiriindvajset učnih tem, ki sodijo v okvir enega od šestih osnovnih vsebinskih sklopov predmeta: psihični procesi (emocije, motivacija, učenje in mišljenje), osebnost in komunikacija. Posamezna učna tema predstavlja vsebinsko zaključeno celoto in praviloma obsega več učnih ur. Opredeljena je z naslednjimi elementi: globalni cilji obravnave učne teme ter njihova behavioralna operacionalizacija, kratka predstavitev teoretičnega okvira s sugestijami za nadaljnje branje in študij, učna strategija, smernice za vodenje diskusije in usmerjanje učenčeve pozornosti in miselnega toka, primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev ter delovni listi z miselnimi izzivi in problemskimi situacijami za dijake.

Ključno vodilo za obravnavo posamezne učne teme je predlagana učna strategija ali sosledje in preplet vseh predvidenih aktivnosti učencev in učitelja v razredu, v posamezni ali več zaporednih učnih urah. Praviloma so učne strategije obravnavanih tem zasnovane dinamično in predpostavljajo

nenehno izmenjavo vprašanj in odgovorov, diskusije in razlage, skupinskega dela z individualnim ter frontalnim. To vnaša v učni proces živahnost in energijo ter pripomore k ustvarjanju delovnega in kreativnega vzdušja.

Učenje, ki temelji na učenčevi izkušnji oz. refleksiji le-te, je živo, za učenca signifikantno in čustveno obarvano. Povezano je z njegovimi realnimi željami in problemi in ga upravičeno lahko označimo kot učenje za uspešno življenje.

# Funkcije emocij



Učni sklop: **Emocije**

Učni sklop: **Emocije**

# Emocije

## PSIHOLOGIJA

Učna tema: **Funkcije emocij in ustreznost emocionalnega odzivanja**

**glede na situacijski kontekst**

Učna tema: **Izražanje in prepoznavanje emocij**

Učna tema: **Predstave o ljubezni**

Učna tema: **Doživljanje, izražanje in kontrola jeze**

- Opredeliti in pojasniti pojem emocija.
- Opredeliti nekatere osnovne emocije oz. besedilce in pojasniti situacijski kontekst, v katerem so izražane posamezne teh emocij adekvatno / neadekvatno.
- Opredeliti in pojasniti funkcijo posamezne emocije.
- Pojasniti povezanost emocionalnega doživljanja s posameznikovim vrednostnim sistemom.
- Analizirati situacijski kontekst doživljanja določene emocije ter ugotoviti adekvatnost / neadekvatnost

Emocije so reakcije osebe (ali nekoga drugega) na določeno dogajanje. Pojavljajo se v situacijah, ki jih posameznik ocenjuje kot zelo pomembne, oz. v situacijah afirmacije (pozitivne emocije) ali ogroženosti (negativne emocije) njegovi vrednoti. Funkcija emocij je adaptacija subjekta na nastale razmere v okolju. Z Milivojevič definiramo emocijo kot "reakcije subjekta na pomembne stimuluse, ki viscerarno, motorično, motivacijsko in mentalno pripravljajo subjekt na adaptivno vedenje". Za vsako osebo lahko ločimo njih emocionalni profil, ki obsega tri področja: a) področje adekvatnih emocij, ki obsega tiste emocionalne reakcije, ki glede na svojo





# Funkcije emocij

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna pojem emocija in raznovrstnost emocionalnega doživljanja; spozna in razume funkcije emocij ter oceni njihovo vlogo v življenju posameznika; razume pojem ustreznosti / neustreznosti emocionalnih reakcij glede na situacijski kontekst, v katerem se pojavljajo, ter analizira in interpretira lastno čustvovanje v konkretni življenjski situaciji z vidika kriterija ustreznosti / neustreznosti emocionalnega doživljanja glede na situacijski kontekst.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem emocija.
- Opredeliti nekatere osnovne emocije oz. opredeliti in pojasniti situacijski kontekst, v katerem je doživljanje posamezne teh emocij adekvatno / neadekvatno.
- Opredeliti in pojasniti funkcijo posamezne emocije.
- Pojasniti povezanost emocionalnega doživljanja s posameznikovim vrednostnim sistemom.
- Analizirati situacijski kontekst doživljanja določene emocije ter ugotoviti adekvatnost / neadekvatnost

tega doživljanja.

- Analizirati in presoditi lastno emocionalno doživljanje v konkretni življenjski situaciji z vidika kriterijev adekvatnosti / neadekvatnosti.
- Samostojno sestaviti naloge, s katerimi bi preverjal realizacijo ciljev učne ure.

**Učne metode:** avtorefleksija izkušnje, razgovor, razlaga

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Emocije so reakcije osebe na neko življenjsko dogajanje. Pojavljajo se v situacijah, ki jih posameznik ocenjuje kot zanj pomembne, oz. v situacijah afirmacije (pozitivne emocije) ali ogroženosti (negativne emocije) njegovih vrednot. Funkcija emocij je adaptacija subjekta na novonastale razmere v okolju. Z. Milivojevič definira emocije kot "reakcije subjekta na pomembne stimulse, ki visceralno, motorično, motivacijsko in mentalno pripravljajo subjekt na adaptivno vedenje". Za vsako osebo lahko določimo njen emocionalni profil, ki obsega tri področja: a) področje adekvatnih emocij, ki obsega tiste emocionalne reakcije, ki glede na svojo



# Funkcije emocij

kvaliteto in intenziteto ustrezajo situaciji, v kateri se pojavlja (npr. strah je adekvatni emocionalni odziv v situaciji realne ogroženosti posameznika, saj ga motivira in fiziološko pripravi na samozaščitniško vedenje); b) področje suprimiranih emocij, ki jih posameznik ne doživlja niti v situacijah, ko bi bilo to smiselno (z izostankom emocije izostane tudi njena pozitivna / adaptivna funkcija, npr. izostanek strahu v situacijah realne ogroženosti posameznika pomeni izostanek samozaščitniškega ravnanja); c) področje eskaliranih emocij, ki obsega emocije, ki jih posameznik doživlja pogosto in v situacijah, ko niso ustrezne oz. v katerih nimajo adaptivne funkcije in lahko predstavljajo oviro za adekvatno ravnanje (npr. oseba, ki eskalira strah, se kar naprej boji, tudi v situacijah, ko realno ni ogrožena).

### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Lamovec, T. (1984): Emocije, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
2. Milivojevič Z. (1993): Psihoterapija i razumevanje emocija, Novi Sad: Prometej.

### **Material:**

Delovni list (glej prilogo k poglavju)

### **Učna strategija:**

- I. del: Učitelj najavi temo ter povabi učence, naj naštejejo čimvečje število emocij, ki jih napišejo na tablo. Sledi diskusija na temo "Kdaj človek doživlja emocije".
- II. del: Učenci v skupinah rešijo DL-I. Sledi frontalna predstavitev rezultatov ter generiranje zaključkov oz. natančnih opredelitev posameznih emocij.
- III. del: Učenci rešujejo naloge za evalvacijo realizacije ciljev učne enote. Sledi preverjanje rezultatov.

### **Diskusija:**

- I. del:

Učitelj vodi učence v raziskovalnem razgovoru v smeri izvedbe zaključka, da posameznik doživlja emocije v situacijah,

ki jih ocenjuje kot pomembne, torej v situacijah, v katerih realizira svojo vrednoto ali zadovoljuje potrebo (pozitivne emocije), oz. v situacijah, v katerih je vrednota subjekta ogrožena in zadovoljitev potrebe ali želje onemogočena (negativne emocije). Pri tem miselnem raziskovanju naj učenci izhajajo iz lastne izkušnje, npr. učitelj jih lahko pobara: "Ste že kdaj doživljali tremo?.....V kateri situaciji?.....Zakaj menite, da ste ravno v tej situaciji doživljali tremo?.....Ali je možno, da neka druga oseba v tej isti situaciji ne bi doživljala treme?.....V čem je torej razlika med vama, ki različno doživljata isto situacijo?.....(primer razvojnih vprašanj, ki učenca usmerjajo k izvedbi zaključka: situacije doživljamo različno, ker jih različno ocenjujemo, so za nas različno pomembne, si jih različno razlagamo, imamo različne želje)....Kaj pa veselje, ste že bili veseli?.....Opišite situacijo, v kateri ste bili veseli....Kaj je tisto, zaradi česar ste doživljali to čustvo?...Kaj je skupno obema situacijama - v tisti, v kateri ste doživljali tremo, in tisti, v kateri ste bili veseli?...itd."

II. del:

Prvi primer na DL-I rešijo učenci ob pomoči učitelja, frontalno, druge pa v majhnih skupinicah ali diadah. Naloga je

za učence precej zahtevna, zato naj učitelj nenehno kroži med skupinami in jim pomaga z dodatnimi vprašanji. Možna je tudi diferenciacija nalog: vsaka skupina opredeli zgolj tri emocije, zaključke in opredelitve pa učenci izmenjajo v plenarnem delu.

#### **Opomba:**

1. Emocije je smiselno obravnavati več zaporednih ur, pri čemer je lahko posamezna učna ura v celoti namenjena obravnavi specifične emocije (primer: glej poglavje jeza). Učitelj lahko najprej obravnava posamezne emocije in šele nato izvede učno enoto, kot je opisana v tem razdelku. Izvajanje posplošitev je v tem primeru za učence enostavnejše.
2. Koncept ustreznosti oz. neustreznosti doživljanja posamezne emocije glede na situacijo je dijakom običajno oddaljen, vrednotenje čustvovanja v skladu s tem kriterijem pa včasih celo nesprejemljivo. Smiselno je, da učitelj poudari, da se ljudje na iste dogodke in situacije emocionalno odzivamo različno, in da nekateri od teh čustvenih odzivov niso vedno funkcionalni. Ima pa vsak posameznik nesporno pravico doživljati "po svoje".

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Opredeli in pojasni pojem emocija!
2. a/ Kdaj je doživljanje treme ustrezen in smiseln odziv posameznika na dogajanje?  
Pojasni na primeru!  

---

  
b/ Kdaj pa doživljanje treme ni smiseln in ustrezen odziv na dogajanje?  
Pojasni na primeru!  

---
3. Opiši situacijo, v kateri si bil jezen. Presodi, ali je bilo tvoje doživljanje jeze v tej situaciji smiselno in ustrezno! Odgovor utemelji!  

---

---
4. Mateja je opazila, da njen fant Andraž pogosto pogleduje za Tadejo. Postala je tiha, zamišljena in brezvoljna. Ko jo je prijateljica pobarala, naj ji pove, kaj se dogaja z njo, ji

je odgovorila: "Žalostna sem, ker imam občutek, da me Andraž ne mara več in da se najina ljubezen počasi izteka..."

Ali je Matejino čustvovanje v tej situaciji ustrezno? Utemelji!

---

5. Maji je očka za rojstni dan kupil fotografski aparat. Njena starejša sestra Anja je o tem takole pripovedovala svoji prijateljici Suzani: "Veš, Suzi, pri nas doma je za ponoreti. Sestra dobi vse, kar hoče, mene pa samo maltretirajo. Nazadnje je dobila fotoaparatus. Ko sem ga hotela jaz, so mi rekli, da je predrag. Pa tako si ga želim. Pa fotoaparatus s teleobjektivom sta ji kupila. Že zdavnaj sem želela fotografirati naravo,...Me prav zanima, kaj bo ona z njim...S takim fotoaparatom...Uf!"

Ko je Suzana razmišljala o pogovoru z Anjo, je pomislila, da je bila Anja najbrž ljubosumna na svojo sestro. Ali je bil Suzanin sklep o Anjinem čustvovanju pravilen? Utemelji!

---

---



*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

6. Sestavi podobno problemsko situacijo, kot sta v nalogi 4 in 5. Pomagaj si s situacijami iz svojega življenja.

---

---

**Delovni list:**

**DL-I:**

1. Navedi in opiši tri situacije, v katerih te je bilo strah!

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

Poskušaj ugotoviti, kaj je skupno vsem trem opisanim situacijam!

---

Kaj torej lahko ugotoviš? (Opredeli strah tako, da posplošiš karakteristike posamezne situacije, v kateri te je bilo strah, na vse podobne situacije)

---

Kdaj je doživljanje emocije strahu koristno in zato tudi smiselno in ustrezno? Utemelji!

---

---

2. Opredeli še čustva:

(Pomagaj si s konkretnimi situacijami, v katerih si doživljal posamezno čustvo, poišči skupno ter posploši; tako, kot si to napravil za strah!)

Za vsako od spodaj zapisanih čustev povej, kdaj je koristno (ustrezno, smiselno oz. kakšna je njegova funkcija)!

TREMA \_\_\_\_\_

ANKSIOZNOST \_\_\_\_\_

LJUBOSUMNOST \_\_\_\_\_

SRAM \_\_\_\_\_

GNUS \_\_\_\_\_



ŽALOST \_\_\_\_\_

JEZA \_\_\_\_\_

HVALEŽNOST \_\_\_\_\_

SREČA \_\_\_\_\_

**DL-II:** \_\_\_\_\_

Pomisli, kdaj si nazadnje doživljal čustvo sramu. Opiši situacijo in presodi, ali je bilo tvoje doživljanje ustrezno! Utemelji!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Sestavi podobno problematiko situacijo, kot sta v dialogu 4.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Misli si o bližnji situaciji, v kateri si bil ali si bila s sestro

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Izražanje in prepoznavanje emocij

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

## ***V redu, dobro, ustreza...***

Učenec usmeri pozornost na neverbalna sporočila in druge vedenjske indikatorje emocionalnega doživljanja (svoja in razume odnos med doživljanjem in izražanjem, torej korelativen odnos); uri lastno senzibilnost za vedenjske izraze emocionalnih stanj; oceni pomen občutljivosti posameznika za emocionalno doživljanje drugega ter razmišlja o lastni občutljivosti in usmerjanju pozornosti na emocijska stanja.

## ***Ni v redu, ne ustreza...***

### *Operacionalizacija učnih ciljev:*

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Usmeriti pozornost na neverbalni, nesporno sporočanja posameznika.

## ***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

- Pojasniti odnos med posameznikovim doživljanjem in izražanjem emocij.
- Oceniti pomen zavedanja in prepoznavanja neverbalnih sporočil sogovornika v komunikacijski situaciji.

***Učne metode:*** Igra vlog, diskusija, samocena, razlaganje, reševanje problema

***Učne oblike:*** Delo v paru, frontalna oblika, individualna oblika

### *Teoretski okvir:*

Izražanje in prepoznavanje emocij predstavljata pomembna elementa medosebnega dogajanja in komunikacije. Sposobnost adekvatnega izražanja emocij in senzibilnost za emocionalno doživljanje drugega sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vsaka posameznik v socialni situaciji, v kateri vzpostavlja bolj ali manj zadovoljive odnose.

Izražanje emocij poteka prek različnih komunikacijskih kanalov. Pomembni so neverbalni izrazi emocij, ki so v veliki meri zunaj zavestne kontrole subjekta. Različni avtorji opisujejo različne neverbalne indikatorje emocionalnega doživljanja. Duncan (po Lamovec, 1984) navaja tri izraze: obrazni, gestikulacijski in tonalni. Izrazi obrazni so najlažje opazni, gestikulacijski pa so bolj zapleteni, tonalni pa so najbolj zapleteni.





# Izražanje in prepoznavanje emocij

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec usmeri pozornost na neverbalna sporočila in druge vedenjske indikatorje emocionalnega doživljanja; spozna in razume odnos med doživljanjem in izražanjem emocij (korelativen odnos); uri lastno senzibilnost za vedenjske izraze emocionalnih stanj; oceni pomen občutljivosti posameznika za emocionalno doživljanje drugega ter razmišlja o lastni občutljivosti in usmerjanju pozornosti na emocionalna stanja oseb, s katerimi vzpostavlja medosebne odnose.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Usmeriti pozornost na neverbalni nivo sporočanja posameznika.
- Navesti osnovne neverbalne indikatorje doživljanja posamezne emocije.
- Pojasniti odnos med posameznikovim doživljanjem in izražanjem emocij.
- Oceniti pomen zavedanja in prepoznavanja neverbalnih sporočil sogovornika v komunikacijski situaciji.

- Interpretirati (s kritično distanco do lastnih interpretacij) neverbalne signale oseb, s katerimi komunicira.

**Učne metode:** Igra vlog, diskusija, samoocena, razlaga, reševanje problema

**Učne oblike:** Delo v parih, frontalna oblika, individualna oblika

## **Teoretski okvir:**

Izražanje in prepoznavanje emocij predstavljata pomemben element medosebnega dogajanja in komunikacije. Sposobnost adekvatnega izražanja emocij in senzibilnost za emocionalno doživljanje drugega sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vstopa posameznik v socialne situacije, v katerih vzpostavlja bolj ali manj zadovoljujoče odnose.

Izražanje emocij poteka prek različnih komunikacijskih kanalov. Pomembni so neverbalni izrazi emocij, ki so v veliki meri zunaj zavestne kontrole subjekta. Različni avtorji opisujejo različne neverbalne indikatorje emocionalnega doživljanja. Duncan (po Lamovec, 1984) navaja tele: izrazi obraza, gibi oči in smer gledanja, kretnje, telesna drža, glas,



nejezikovni zvoki, uporaba socialnega prostora, dotik in vonj. Poleg neverbalnih znakov so za prepoznavanje emocij drugega pomembni še kontekst pojavljanja emocionalnih signalov, kulturno določena pravila izražanja emocij, časovni potek emocionalnih izrazov in neskladja med različnimi kanali emocionalnega izražanja.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Argyle, M. (1994): Bodily Communication, London: Routledge.
2. Lamovec, T. (1984): Emocije, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
3. Milivojevič, Z. (1993): Psihoterapija i razumevanje emocija, Novi Sad: Prometej.
4. Maksimovič, Z. (1991): Mladinske delavnice, Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri društvu psihologov Slovenije.

#### **Material:**

I. del: Vnaprej pripravljene kartončke, na katerih so zapisane različne enostavne in kompleksne emocije (cca 30 emocij)

II. del: Delovni listi (glej prilogo k poglavju)

#### **Učna strategija:**

##### I. del:

Učitelj najavi igro Izdelava kipov. Učenci se razdelijo v pare ter znotraj njih določijo vloge: eden je glina, drugi kipar. Učitelj vsakemu kiparju izroči kartonček z emocijo (DL-I), ki ostane kiparjeva skrivnost, tudi pred drugimi sošolci. Naloga kiparja je, da iz sošolca oblikuje kip, ki izraža na kartončku napisano emocijo. Pogovor med igralcema ni dovoljen. Ko je učenec - glina izoblikovan, poskuša ugotoviti, katero emocijo naj bi izražal, ter predlaga morebitne popravke kipa. Sledi frontalna predstavitev vseh kipov pred celotnim razredom, ki ugotavlja, katero emocijo posamezen kip izraža. Ko se predstavijo vsi kipi, se vloge učencev v parih zamenjata in celoten postopek se ponovi, tokrat z drugo serijo emocij. Če po dveh krogih ostane še kakšen neuporabljen kartonček, se o izrazu na njem zapisane emocije diskutira frontalno.

##### II. del:

Razred se razdeli v skupine. Naloga vsake skupine je, da generira karakteristične emocionalne izraze za posamezne osnovne emocije (DL-II). Sledi frontalna predstavitev rezultatov dela v skupini.

III. del:

Učenci individualno rešijo DL-III. Sledi diskusija.

**Diskusija:**

I. del:

Učitelj učence v hevrističnem razgovoru usmerja v iskanje povezave med osnovnimi emocionalnimi izrazi ter osnovnimi komponentami emocij (aktivnost - pasivnost, pozitivna - negativna, šibka - močna), torej izvedbo posplošitve na podlagi izvedene aktivnosti v razredu.

II. del:

Ko podskupine predstavijo lastne rezultate dela, je smiselna diskusija o: a/ univerzalnosti / specifičnosti emocionalnih izrazov, b/ možnosti kontrole izražanja emocij,

III. del:

Učenci individualno rešijo vprašalnike. Sledi predstavitev rezultatov (princip prostovoljnosti), razgovor ter izvedba zaključkov o: c/ pomenu prepoznavanja

emocij druge osebe, d/ spretnosti in veščini prepoznavanja emocij drugega, e/ točnosti prepoznavanja doživljanja drugega (učitelj naj opozori učence na previdnost pri interpretaciji doživljanja drugega: zaključki o doživljanju drugih so hipotetični).

**Alternativne didaktične izvedbe:**

1. Modifikacija zgoraj opisane igre Kipi: Kartonček, na katerem je zapisana emocija, prejme učenec v vlogi gline. Emocijo zaigra pred sošolcem, le-ta pa ugotovi, katero emocijo izraža. Sledi frontalna predstavitev ideje.

2. Identifikacija emocionalnega doživljanja prek avdio-video materiala (domači avdio posnetki, video posnetek z inserti različnih filmskih scen, posnetek aktivnosti v razredu). V tem primeru je smiselna diskusija o okrnjenosti informacije, posredovane prek posameznega komunikacijskega kanala (npr. slušna kasetna, telefonski razgovor), ki dodatno otežuje pravilno interpretacijo posameznikovega emocionalnega doživljanja.

3. Učitelj sestavi vprašalnik, ki omogoča učencu oceno lastnega emocionalnega reagiranja in izražanja v različnih situ-



acijah. Po učenčevi samooceni na podlagi vprašalnika sledi frontalni razgovor ter izmenjava vtisov.

4. Projektno delo. Poteka v manjših skupinah (4-5 članov). Vsaka skupina prejme delovno gradivo s splošnim ciljem projektnega dela ali z natančno opredeljenim problemom, če pa učenci že imajo raziskovalne izkušnje, prepusti učitelj opredelitev problema kar njim (nevihta možganov z namenom, da se opredeli raziskovalni problem). Sledi izdelava eksperimentalnega načrta ter izbira in izdelava ustreznega instrumentarija. Začetne ideje lahko skupina zbira po metodi brainstorminga. Dejanska izvedba projekta je odvisna od zamišljene metodologije in tehnične opremljenosti šole. Nekaj primerov raziskovalnih ciljev, ki jih učitelj lahko ponudi učencem kot temo projekta: raziskati emocionalne izraze treme v šolski situaciji, ugotoviti odnos med posameznikovim počutjem in količino dotikov v različnih vrstah odnosov, proučiti odnos med količino očesnih kontaktov in vzajemno naklonjenostjo sogovornikov, ugotoviti količino in vrsto dotikov med osebami v različnih vzajemnih odnosih ali v različnih situacijskih kontekstih.

5. Učitelj lahko temo obravnava v obratnem vrstnem redu: od DL-III proti DL-I, pri čemer je izhodišče učenčeva individualna izkušnja, ki jo med delavnico teoretično uokviri.

### **Opomba:**

Izvedba celotne delavnice zahteva dve do tri šolske ure.

### **Delovni list:**

#### **DL-I:**

Nekaj predlogov za izdelavo kartončkov z emocijami:

veselje, žalost, gnus, pričakovanje, presenečenje, zavračanje, otožnost, ponos, spoštovanje, sprejemanje, zavračanje, strah, strahospoštovanje, depresivnost, sreča, bes, upanje, občudovanje, sovraštvo, navdušenje, zadovoljstvo, resignacija, apatija, dolgočasje, zaskrbljenost, osuplost, odpor, zavist, trema, olajšanje, anksioznost, dvom, sram, občutek krivde, ljubosumje, ljubezen.

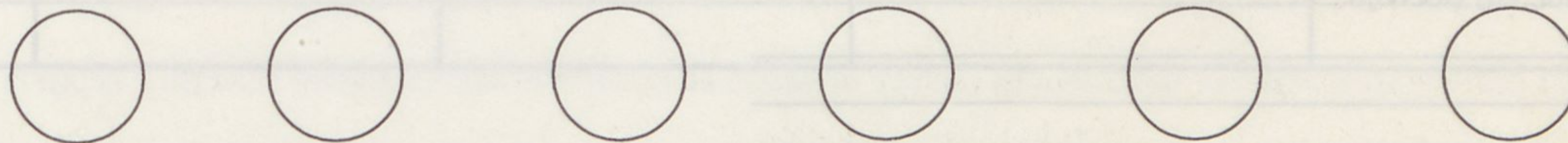


**DL-II:**

Opiši tipične obrazne izraze emocionalnega doživljanja:

	strah	jeza	veselje	žalost	gnus	presenečenje
oči						
usta						
čelo						
obrvi						
nos						

Shematično nariši osnovne obrazne poteze za zgornje emocije:





Opiši karakteristično telesno držo ob doživljanju posameznih  
emocij:

jeza:

strah:

žalost:

sreča:

presenečenje:

**DL-III:**

**VPRAŠALNIK**

1. Opiši situacijo, v kateri si opazoval drugo osebo in ob tem  
razmišljal, kaj doživlja.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Ali si v razgovoru s to osebo kasneje preveril svoje pred-  
postavke o tem, kaj je razmišljala ali čutila?

a/ Če DA, opiši, kako je potekal razgovor in kako si se  
počutil ob tem!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b/ Če NE, poskušaj pojasniti, zakaj nisi.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Prostor za učiteljevo evalvacijo učni ure

3. Na spodnjih lestvicah oceni, kako pogosto opazuješ, razmišljaš in ugotavljaš, kaj v nekem trenutku doživlja druga oseba?

	pogosto	včasih	redko	nikoli
prijatelj				
prijateljica				
mati				
oče				
učitelj				
neznanec				
1.				
2.				
3.				

Ali se o svojih domnevah o doživljanju drugih z njimi tudi pogovarjaš?



Na sedemstopenjski lestvici oceni stopnjo lastne pozornosti na nebesedne signale emocionalnega doživljanja drugega!

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	
nikoli nisem pozoren na neverbalne signale emocionalnega doživljanja drugih		nenehno sem pozoren na emocionalne signale sogovornika

Na sedemstopenjski lestvici oceni lastno spretnost prepoznavanja emocionalnega doživljanja drugega! (Kako uspešen si pri "ugibanju" tega, kaj doživlja sogovornik?)

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	
prepoznavanje doživljanja drugega mi ne gre		pri prepoznavanju doživljanja drugega sem uspešen

Ali lahko človek poveča lastno spretnost prepoznavanja emocionalnih signalov drugih ljudi?

4. Oceni pomen spretnosti prepoznavanja čustev drugega za posameznika in njegove odnose z drugimi ljudmi!

5. Zakaj je včasih nekaterim ljudem težko razmišljati o čustvih drugega in zakaj je čustva težko prepoznati?



# Predstave o ljubezni

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

***V redu, dobro, ustreza...***

Konec spozna konstrukt sistema predstav (predpostavk, verovanj) o ljubezni in napačne predpostavke o ljubezni, pozna in razume vpliv predpostavk o ljubezni na funkcioniranje posameznika; pozna in razume potencialno neugodno vplive nekaterih disfunkcionalnih verovanj (mitov o ljubezni) posameznika na njegovo življenje in delo. Preko predstave Mit o ljubezni avtorja Z. Milvojeviča se kon-

***Ni v redu, ne ustreza...***

struira lastne predstave o ljubezni, identificira disfunkcionalno (\*\*\*glej opomba) ter se seznanj z ustreznimi sintezami posameznega disfunkcionalnega verovanja (de-ristifikacija / dekontaminacija napačnih verovanj).

***Operacionalizacija učnih ciljev:***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

- Opredeleti in pojasniti pojem disfunkcionalna predpostavka o ljubezni.
- Navesti nekaj predpostavk o ljubezni in razložiti, zakaj so disfunkcionalne.
- Identificirati lastne disfunkcionalne predstave o ljubezni.

- Analizirati različne umetniške izjave in v njih identifi- ficirati disfunkcionalne predpostavke o ljubezni.
- Na podlagi opisa disfunkcionalnega verovanja osebo predvideti in napovedati življenjske situacije, ki so za to osebo potencialno kritične (svotesle).

***Učna metoda:*** razlaga, razgovori, samocena.

***Učna oblika:*** frontalna, individualno delo

***Teoretski okvir:***

Sistem predstav o ljubezni vpliva na posameznikovo razmišljanje, doživljanje in vedenje v ljubezenskem odnosu ter posredno na celotno njegovo življenje. "Kadti subjekt pri poskusu skozi svoje vedenje izživi lastno predstavo o ljubezni." (Milvojevič 1995). Predstave in definicije ljubezni v intimnosti so individualna. Lahko so smiselne in vredne, nekatere pa so, po avtorju Z. Milvojeviču, potencialno disfunkcionalne, saj lahko imajo v različnih življenjskih situacijah izjemno neugoden vpliv na celotno psihofizično funkcioniranje posameznika, saj mu zožujejo oster širok spekter življenjskih možnosti in alternativ. Npr. če posa-



Prostor za učiteljevo evaluacijo učne ure:

V red, dobro, ustreza...

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

nikoli nisem pozoren na neverbalne signale emocionalnega doživljanja drugih

nehajno sem pozoren na emocionalne signale sogovornika

Na sedemstopenjski lestvici oceni lastno spretnost prepoznavanja emocionalnega doživljanja... (pri "ugibanju" tega, kaj doživlja sogovornik?)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

prepoznavanje doživljanja drugega mi ne gre

pri prepoznavanju doživljanja drugega sem uspešen

Alternativne možnosti, nove ideje...

Ali lahko človek poveča lastno spretnost prepoznavanja emocionalnih signalov drugih ljudi?

4. Oceni pomen spretnosti prepoznavanja čustev drugega za posameznika in njegove odnose z drugimi ljudmi!

5. Zakaj je včasih nekaterim ljudem težko razmišljati o čustvih drugega in zakaj je čustva težko prepoznati?

12



# Predstave o ljubezni

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna konstrukt sistema predstav (predpostavk, verovanj) o ljubezni in napačne predpostavke o ljubezni, spozna in razume vpliv predpostavk o ljubezni na funkcioniranje posameznika; pozna in razume potencialno neugodne vplive nekaterih disfunkcionalnih verovanj (mitov o ljubezni) posameznika na njegovo življenje in delo. Preko vprašalnika Miti o ljubezni avtorja Z. Milivojeviča se konfrontira z lastnim sistemom predstav o ljubezni, identificira disfunkcionalno (\*\*glej opomba) ter se seznanja z ustreznimi antitezami posameznega disfunkcionalnega verovanja (demistifikacija / dekontaminacija napačnih verovanj).

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem disfunkcionalna predpostavka o ljubezni.
- Navesti nekaj predpostavk o ljubezni in razložiti, zakaj so disfunkcionalne.
- Identificirati lastne disfunkcionalne predstave o ljubezni in intimnosti ter pojasniti pripadajoče antizeze.

- Analizirati različne umetniške izdelke in v njih identificirati disfunkcionalne predpostavke o ljubezni.
- Na podlagi opisa disfunkcionalnega verovanja osebe predvideti in napovedati življenjske situacije, ki so za to osebo potencialno kritične (stresne).

**Učna metoda:** razlaga, razgovor, samoocena

**Učna oblika:** frontalna, individualno delo

## **Teoretski okvir:**

Sistem predstav o ljubezni vpliva na posameznikovo razmišljanje, doživljanje in vedenje v ljubezenskem odnosu ter posredno na celotno njegovo življenje. "Kadar subjekt ljubi, poskuša skozi svoje vedenje oživiti lastno predstavo o ljubezni..." (Milivojevič, 1995). Predstave in definicije ljubezni in intimnosti so individualne. Lahko so smiselne in realne, nekatere pa so, po avtorju Z. Milivojeviču, potencialno disfunkcionalne, saj lahko imajo v (kritičnih) življenjskih situacijah izjemno neugoden vpliv na celotno psihofizično funkcioniranje posameznika, saj mu zožujejo sicer široki spekter življenjskih možnosti in alternativ. Npr. če posameznikov sistem predstav o ljubezni vsebuje tudi pred-



# Predstave o ljubezni

postavko "ljubezen je smisel življenja", mu predstavlja ljubezen osnovno življenjsko vrednoto, situacije, v katerih je ta vrednota ogrožena, pa doživlja kot najhujši možni stres, kar lahko (ne nujno) vodi do patoloških izidov: "izguba ljubezni = izguba smisla življenja".

Avtor navaja štirideset disfunkcionalnih predpostavk s specifično problematiko ter pripadajočimi antitezami (protiargumenti, zanikanjem njihove racionalnosti ter utemeljenosti). Za šolsko delo je smiselna uporaba v naši kulturi najbolj razširjenih mitov, ki na kulturološkem nivoju že postajajo resnica.

### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Milivojevič, Z. (1995): Formule ljubavi, Novi Sad: Prometej.

### **Material:**

Vsak učenec potrebuje prazen listič in svinčnik (za I. del vaje) ter vprašalnik Miti o ljubezni (za II. del vaje).

### **Učna strategija:**

#### I. del:

Učenci individualno na lističe zapišejo lastne definicije ljubezni ter jih oddajo profesorju. Učitelj ali nekdo izmed učencev definicije prebere pred razredom (definicije so anonimne, na to učitelj opozori učence že na začetku in poudari, da lahko lističe pred sošolci skrivajo, če tako želijo). Možnost: izberejo se tri definicije, ki so učencem najbolj všeč.

#### II. del:

Učitelj izpostavi ter kratko predstavi tri možne perspektive razumevanja ljubezni: ljubezen kot čustvo, ljubezen kot odločitev in ljubezen kot odnos. Sledi krajša diskusija in konfrontacija različnih stališč učencev.

#### III. del:

Učenci rešijo modificiran (skrajšan) vprašalnik Miti o ljubezni. Sledi diskusija.



**Diskusija:**

I. del:

Učenci asociirajo in posredujejo ostalim misli ob posameznih definicijah o ljubezni. Učitelj naj poudari, da ni pravilnega ali napačnega razumevanja pojma ljubezen, ter izpostavi subjektivnost definicij. Razprava se nadaljuje: Kaj torej je ljubezen? Kdo ima prav? Nobeden, nekdo, vsi? Po provokativnih vprašanjih in morebitni diskusiji sledi prehod na II. del.

II. del:

Diskusijo sklene učitelj z izpostavitvijo dejstva, da ima vsakdo lastno definicijo ljubezni, da ima do nje pravico. Izpostavi tudi težnjo posameznika, da predstavo o ljubezni realizira v življenju, v akciji (vpliv kognitivnih dejavnikov na vedenje).

III. del:

Ko učenci rešijo vprašalnik (odgovori so anonimni ali javni, strogo se upošteva želja posameznega učenca), sledi diskusija o vsaki posamezni postavki. Učitelj izpostavi poten-

cialno disfunkcionalne odgovore, opiše situacije, v katerih posamezno verovanje omejuje subjekt v smiselni in racionalni konfrontaciji s problemom, ter izpostavi kontraargumente. Najbolje je, če ob vsaki postavki kot prvi kontraargument uporabi razmišljanja tistih učencev, ki z obravnavano predpostavko niso kontaminirani (ki nimajo tega disfunkcionalnega verovanja). Njihove argumentacije po potrebi zgolj dopolni.

**Alternativni didaktični pristopi:**

1. Po razgovoru o mitih o ljubezni razdeli učitelj učence v skupine. Vsaka skupina prejme kupček definicij o ljubezni. Naloga skupin je, da v definicijah identificirajo potencialno disfunkcionalne predpostavke o ljubezni. Definicije, ki jih analizirajo učenci, naj bodo tuje (npr. definicije učencev iz paralelke). Sledi frontalna predstavitev ugotovitev in sklepov skupin.

V skupinah lahko učenci identificirajo potencialno disfunkcionalne predpostavke o ljubezni v liriki, popevkah, mitologiji in dramatikah.

2. Definicije učencev (I.del delavnice) se nalepijo na tablo (jih ne beremo pred razredom) oz. po stenah razreda.



Učenci se sprehajajo po razredu in jih prebirajo. Vsak učenec podeli točko trem, ki so mu najbolj všeč (označi jih s črtico). Zmaga definicija, ki ima največ točk.

**Opomba:**

Opisane aktivnosti so v manjših razredih izvedljive v eni učni uri. Izvedbo v večjih in živahnejših razredih pa je bolje načrtovati za dve učni uri.

(\*\*\*) Pomembno je, da učitelj pojma disfunkcionalna predpostavka ne obravnava vrednostno, v smislu je v redu/ni v redu, dobro/slabo, prav/narobe, sprejemljivo/nesprijemljivo. Izpostavi in poudari naj nujno različnost in individualnost posameznikovega razmišljanja, razumevanja in doživljanja sveta, tudi ljubezni, do česar (individualnost, svojskost) ima nesporno pravico, čeprav je njegov pogled na svet označen kot disfunkcionalen, patološki ali kako drugače.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Glej alternativni didaktični prijemi (točka 1)

**Delovni list:**

Vprašalnik o ljubezni, Zoran Milivojevič (skrajšana oblika)

(Objavljeno z dovoljenjem avtorja. Predpostavke predstavljajo subjektivni izbor avtorice priročnika.)

1. Ljubezen je najpomembnejša v življenju	DA	NE
2. Prava ljubezen se nenehno občuti.	DA	NE
3. Ljubezen je seks.	DA	NE
4. Prava ljubezen je zaljubljenost.	DA	NE
5. Prava ljubezen spreminja ljudi.	DA	NE
6. Prava ljubezen traja do konca življenja.	DA	NE
7. Vsi me morajo imeti radi.	DA	NE
8. Prava ljubezen je brezpogojno sprejemanje.	DA	NE
9. Prava ljubezen je ena sama	DA	NE



# Izražanje in kontrola jeze

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

10. Nihče me ne more imeti rad.	DA	NE
11. Čim boljši je partner, tem boljši sem jaz.	DA	NE
12. Samo če sem ljubljen, nekaj veljam.	DA	NE
13. Prava ljubezen je fluid, ki se pretaka med partnerjema.	DA	NE
14. Prava ljubezen se dokazuje z žrtvovanjem	DA	NE
15. Prava ljubezen se pojavlja le enkrat v življenju.	DA	NE

- Analizirati in opisati jezo glede na intenzivnost.
- Razlikovati adekvatno in neadekvatno doživljanje in izražanje jeze.
- Analizirati, presoditi in ovrednotiti lastno doživljanje jeze v konkretnih življenjskih situacijah vidna izražanja jeze in njeno adekvatnost / neadekvatnost.

**Učne metode:** Samorefleksija izkušnje, razgovor, razlaga

**Učne oblike:** individualna, frontalna

**Teorija jezivosti:**

Vredno, dobro, usrečno...

Po avtorju Z. Milivojeviću je jeza emocija, ki jo zaznamo doživljamo v situacijah, ko ocenimo, da dogodki neupravičeno ne potekajo v skladu z našimi željami, ter ocenimo, da je dovolj močan, da bo situacijo spremenil. Pomen doživljanja jeze je mnogokrat na telesnem nivoju omogoča hitel prehod organizma v stanje aktivnosti ter s tem pripravo za adaptivno vedenje, na psihološkem nivoju pa izražanje jeze pomeni definiranje svojih interesov in vrednot. Pomen reči "ne", na socialnem nivoju je izražanje jeze povezano z izražanjem moči, na eksistencialnem nivoju pa predstavlja poskus posameznika, da uredi svoj svet v skladu s svojo življenjsko vrednoto.

Emocija je doživljena adekvatno, kadar obstaja objektivna in neupravičena omejenost subjekta, kadar je intenziteta jeze v skladu z dejstvi. Jeza izraža na socialno sprejemljivi način ter prispeva do razne spremembe situacije. Jeza izraža v besedi, je jasno diferencirana od emocij, kot so strah, ljubezen, sovražnost in zavračanje.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

10. Niče me ne more imeti rad.	DA	NE
11. Čim bolj je partner, tam bolj sem jaz.	DA	NE
12. Samo če sem ljubezniva, lahko imam ljubezen.	DA	NE
13. Prava ljubezen je tista, ki se pravi ljubezen.	DA	NE
14. Prava ljubezen se dokazuje z zrtvovanjem.	DA	NE
15. Prava ljubezen se pojavlja le enkrat.	DA	NE
16. Prava ljubezen je neskončna.	DA	NE
17. Prava ljubezen je ena sama.	DA	NE
18. Prava ljubezen je brez pogojne sprejemljivosti.	DA	NE
19. Prava ljubezen je tista, ki te sprejema tak, kakor si.	DA	NE
20. Niče me ne more imeti rad.	DA	NE



# Izražanje in kontrola jeze

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume strukturo emocije jeze, behavioralne obrazce jeze, diferencira adekvatno in neadekvatno doživljanje jeze ter aplicira spoznanja na razlago lastnega doživljanja in izražanja jeze v aktualnih življenjskih situacijah (reflektira lastno izkušnjo jeze). Na lastnem primeru razloži emocionalno zanko doživljanja jeze.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti emocijo jeze.
- Analizirati emocijo jeze glede na komponente.
- Razlikovati adekvatno in neadekvatno doživljanje in izražanje jeze.
- Analizirati, presoditi in ovrednotiti lastno doživljanje jeze v konkretnih življenjskih situacijah z vidika kriterijev adekvatnosti / neadekvatnosti.

**Učne metode:** Samorefleksija izkušnje, razgovor, razlaga

**Učne oblike:** Individualna, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Po avtorju Z. Milivojeviću je jeza emocija, ki jo posameznik doživlja v situacijah, ko ocenjuje, da dogodki neupravičeno ne potekajo v skladu z njegovo željo, ter ocenjuje, da je dovolj močan, da bo situacijo spremenil. Pomen doživljanja jeze je mnogokraten. Na telesnem nivoju omogoča hiter prehod organizma v stanje aktivnosti ter s tem pripravo za adaptivno vedenje, na psihološkem nivoju ima izražanje jeze pomen definiranja ego-meje in predstavlja sposobnost reči "ne", na socialnem nivoju je izražanje jeze povezano z izražanjem moči, na eksistencialnem nivoju pa predstavlja poskus posameznika, da uredi življenje v skladu s svojo življenjsko vrednoto.

Emocija je doživljena adekvatno, kadar obstaja objektivna in neupravičena ogroženost subjekta, kadar je intenziteta jeze v skladu z objektivno stopnjo ogroženosti, kadar se jeza izraža na socialno sprejemljiv način ter privede do realne spremembe situacije. Jeza eskalira v bes. Jeza se jasno diferencira od emocij, kot so strah, ljubezen, sovraštvo in zavračanje.



# Izražanje in kontrola jeze

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

## Nadaljnje branje in viri:

V redni, dobro, ustreza...

1. Luhn, H.R. (1992): Managing anger, London: Kogan Page.
2. Milivojevič, Z. (1993): Psihoterapija I razumevanje emocija, Novi Sad: Prometej.

## Material:

Delovni list

## Učna strategija:

Učenci izpolnijo delovne liste. Odgovore prediskutirajo najprej v parih, nato sledi frontalna diskusija ter izvajanje relevantnih zaključkov in posplošitev.

## Diskusija:

Učitelj vodi učence v hevrističnem razgovoru, v katerem uporabi odgovore učencev (vprašanja iz delovnega lista) do sledečih zaključkov:

- Opredelitev čustva jeze (uporabimo odgovore I. dela DL)

- Diferenciacija med adekvatnim in neadekvatnim čustvom jeze ( II. del DL)
- Posameznik je odgovoren za emocijo jeze ( Izjava ali razmišljanje v obliki "Ta človek me je razjezil" je neadekvatno in samozavajajoče in predstavlja poskus posameznika, da bi krivdo za lastno doživljanje naprtil drugemu). Učiteljeva provokacija učencev: "Ali me lahko vi v tem trenutku razjezite? Ali lahko izbiram, kaj bom doživljal in kako bom ravnal?" je učinkovita. Učenci konfrontirajo argumente in kontraargumente.
- Strategije obvladovanja jeze. Diskusija o načinih obvladovanja jeze in o tem, ali je neposredno izražanje jeze vedno učinkovito. Obvladovanje jeze s humorjem, nežnostjo, poizvedovanjem o motivih druge osebe, itd.

## Alternativni didaktični pristopi:

1. Povezati doživljanje emocije jeze z vrednostnim sistemom posameznika ( učitelj opozori učence na njim že poznano dejstvo, da človek doživlja emocije v situacijah, ki so zanj pomembne, bodisi da gre za afirmacijo ali za diskvalifikacijo posameznikove vrednote, kar določa vrednostno



1. (komponento čustvovanja). Učenec ugotovi, s katero vrednoto ali stališčem (predpostavko, kognitivno strukturo) je povezano doživljanje jeze v opisanih situacijah (DL, I.del)
2. Učenec oceni opisana lastna doživljanja jeze z vidika adekvatnosti / neadekvatnosti.
3. V primeru, da učenec spozna neustreznost lastnega čustva jeze v kateri od opisanih situacij, razmisli o alternativnih, adekvatnejših možnostih razmišljanja, doživljanja in ravnanja v tej situaciji. Koristna je analiza lastnega doživljanja in ravnanja preko emocionalne zanke.
4. Učenci v parih ali v skupinah komentirajo trditve: "Ti si tisti, ki si avtor svoje jeze, ki si jo povzročiš. Lahko jo uravnavaš - prekineš in spet povzročiš". Za obravnavo te teme lahko učitelj uporabi tehniko ustvarjalnega mišljenja PRO et CONTRA. Učenci, ki se strinjajo s trditvijo, sestavljajo eno skupino, nasprotniki pa drugo. Skupini delata najprej vsaka zase. Generirane zaključke in argumente za svoje stališče prikažeta na posterju in foliji. Sledi predstavitev argumentov vsake skupine in nadaljnja konfrontacija.

5. Mini projekt dela na sebi (zgolj kot ponudba zainteresiranim učencem): Učenec naj opazuje lastno doživljanje jeze v prihodnosti, ga analizira in presoja adekvatnost / neadekvatnost tega doživljanja.
6. Učenec analizira in razloži lastno doživljanje jeze v konkretni življenjski situaciji s pomočjo koncepta emocionalne zanke (glej Milivojevič, 1993, str. 29).

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Glej naloge DL-III

**Delovni list:**

**DL-I:**

1. Opiši dve situaciji, v katerih si se razjezil. Lahko so situacije, ki si jih doživel včeraj, prejšnji teden, lahko pa segajo še dalj časa nazaj.

a. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



b. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ali obstaja med opisanimi situacijama kakšna podobnost ?

\_\_\_\_\_

V kakšnih situacijah se torej ti običajno jeziš?

\_\_\_\_\_

**DL-II:**

Sedaj pa se spomni in opiši situacijo, v kateri se je neka oseba jezila, ti pa ne (ali obratno). Kaj je po tvojem mnenju vzrok, da sta ti in ta oseba v isti situaciji in ob istem dogodku doživljala različna čustva?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ali lahko trdiš, da je eden od vaju imel prav, drugi pa ne? Utemelji!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DL -III:**

Spodaj sta zapisani dve situaciji, v katerih nastopajo osebe, ki doživljajo in izražajo čustvo jeze. Oceni doživljanje in izražanje jeze (ravnanje) vsake izmed nastopajočih oseb z vidika njihove smiselnosti / nesmiselnosti oz. ustreznosti / neustreznosti.

1. Situacija:

Matej in Marko se pri pouku zgodovine dolgočasita. Mateja preblisne hudomušna zamisel: "Kaj ko bi ponagajala Marjeti s pihanjem papirnatih kroglic skozi cevko kemičnega svinčnika. Šicajva jo v vrat." Ko je v Marjeto priletela prva posvaljkana papirnata kroglica, se je mirno obrnila in se nasmehnila. Pobralla je kroglico in jo vrgla nazaj, potem pa se je ponovno posvetila poslušanju razlage, kajti zgodovina jo zanima. A poslinjene in posvaljkane papirnate kroglice so začele kar deževati. Marjeta se je razjezila. Nenadoma se je sunkovito obrnila k fantoma, z zvezkom zamahnila proti njima in jima polglasno zabrusila: "Zoprneža..." To je vzbudilo tudi pozornost učitelja...





2. Situacija:

“Ura je že sedem in Ana bi se že morala od nekod prikazati,” je razmišljal Janez, medtem ko je postopal po parku, kjer sta bila dogovorjena z dekletom. “Počakal bom še 15 minut, potem bom šel.” Po petnajstih minutah čakanja in stopnjevanja nezadovoljstva in jeze je sklenil: “Ji bom že pokazal...” in odšel. Naslednja dva dni se ni odzival na brnenje telefona...

Oceni ustreznost ravnanja in doživljanja oseb iz zgodbe!  
Svoj odgovor utemelji!

Marjeta \_\_\_\_\_

Janez \_\_\_\_\_

Predlog mini projekta (delo na sebi):

Ko boš naslednjič jezen, oceni svoje doživljanje z vidika adekvatnosti / neadekvatnosti. Pomagaj si z emocionalno zanko. Izdelaj kratko poročilo!



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

<p><b>V redu, dobro, ustreza...</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Ni v redu, ne ustreza...</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# Potrebe in želje



Splošni učni sklop: *Učna tema: Motivacijska situacija – spodbujevalna funkcija potreb*

Učencem je treba razumeti motivacijsko situacijo in njene osnovne elemente. Učenci morajo spoznati teorijo potreb po Maslowu in/ali Glasserju in razumeti, kako različne potrebe vplivajo na vedenje.

## PSIHOLOGIJA

Operacionalizacija učnih ciljev:

Po koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opisati, opredeliti in pojasniti motivacijsko situacijo in njene osnovne elemente.
- Opredeliti in pojasniti pojem potreba.
- Razlikovati biološke in psihološke potrebe.
- Pojasniti osnovne kategorije psiholoških potreb (npr. po Glasserju in Maslowu).
- Razložiti Maslowovo in/ali Glasserjevo teorijo potreb.
- Razložiti vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji na podlagi teorije potreb (po Glasserju in/ali Maslowu).
- Analizirati in interpretirati lastno vedenje v konkretni življenjski situaciji na podlagi teorije potreb po Glasserju in/ali Maslowu.

učni sklop:

# Motivacija

Učna tema: **Motivacijska situacija – spodbujevalna funkcija potreb**

Učna tema: **Motivacijska situacija – usmerjevalna funkcija vrednot**

Učna tema: **Individualna prioritarna lestvica vrednot**

Učna tema: **Duševne obremenitve in stres**

Učna tema: **Soočanje s problemi, konflikti in krizami**

Učna tema: **Osebna čvrstost - notranji in zunanji nadzor nad dogodki**

Potrebe so različne, Glasserjeva teorija potreb je del avstrijske teorije, itd. Po Maslowu obstajajo dve kategoriji potreb, ki so v medsebojni povezavi: fiziološke potrebe, potrebe za varnost, potrebe po ljubezni in pripadnosti, potrebe po spoštovanju in samospoštovanju, kognitivne potrebe, estetske potrebe, potrebe po samoaktualizaciji.





# Potrebe in želje

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume motivacijsko situacijo in njene osnovne elemente, spozna teorijo potreb po Maslowu (in/ali Glasserju); razume individualiziranost načinov zadovoljevanja potreb; razkrije in analizira lastni svet želja in posamezne želje poveže z ustreznimi potrebami ter zastavljenimi cilji.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Po koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opisati, opredeliti in pojasniti motivacijsko situacijo in njene osnovne elemente.
- Opredeliti in pojasniti pojem potreba.
- Razlikovati biološke in psihološke potrebe.
- Pojasniti osnovne kategorije psiholoških potreb (npr. po Glasserju in Maslowu).
- Razložiti Maslowo in/ali Glasserjevo teorijo potreb.
- Razložiti vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji na podlagi teorije potreb (po Glasserju in/ali Maslowu).
- Analizirati in interpretirati lastno vedenje v konkretni življenjski situaciji na podlagi teorije potreb po Glasserju in/ali Maslowu.

- Ovrednotiti Maslowo in/ali Glasserjevo teorijo potreb ter pojasniti njune prednosti in pomanjkljivosti; primerjati omenjeni teoriji potreb.

**Učne metode:** razlaga, samoevalvacija, reševanje problema, razgovor

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Potrebe so stanja organskega ali psihičnega neravnovesja v organizmu, ki predstavljajo osnovno gibalno človekove aktivnosti in delovanja. V psihološki literaturi se pojavljajo različne razlage in razvrstitve potreb: Maslowa teorija hierarhije potreb, Glasserjeva kontrolna teorija, Murrayeva motivacijska teorija, itd. Po Maslowu obstajajo sledeče temeljne kategorije potreb, ki so v medsebojnem hierarhičnem odnosu: fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po ljubezni in pripadnosti, potrebe po spoštovanju in samo-spoštovanju, kognitivne potrebe, estetske potrebe ter potreba po samoaktualizaciji.



Glasser pa v svoji kontrolni teoriji navaja kot osnovne tele kategorije psiholoških potreb: potrebe po moči, potrebe po svobodi, potrebe po zabavi ter potrebe po ljubezni in pripadnosti. Načini zadovoljevanja posamezne skupine potreb so individualizirani v skladu s posameznikovo predstavo o tem, kaj mu prinaša zadovoljstvo, ki se oblikuje z življenjskimi izkušnjami. Z isto aktivnostjo posameznik zadovoljuje različne potrebe hkrati, isto potrebo pa lahko kljub dominantni predstavi ("sliki v glavi" po Glasserju) o uspešnih načinih zadovoljitve subjekt zadovolji na različne načine, v odvisnosti od vrednot in pomenov, ki jih pripisuje stvarjem in dogodkom.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Glasser, W. (1994): Kontrolna teorija, Ljubljana: Taxus.
2. Good, P. (1995): Pravica do sreče, Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
3. Hayes, N. (1994): Teach yourself psychology, London: Hodder & Stoughton.
4. Musek, J. (1984): Osebnost, Ljubljana: Državna založba.
5. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.

## Potrebe in želje

### **Material:**

Delovni list (priloga)

### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj začne uro z vprašanjem opredelitve pojma potreba. V hevrističnem razgovoru vodi učence še do opredelitve drugih elementov motivacijske situacije ter njihovega medsebojnega odnosa. V frontalnem razgovoru učenci navajajo različne potrebe, učitelj jih zapisuje na tablo. Sledi razvrščanje potreb (biološke, psihološke)

II. del:

Individualno delo: učenci rešijo DL-I, sledi frontalna izmenjava izkušenj in razgovor.

Učitelj razloži Maslowo in Glasserjevo teorijo potreb.

III. del:

Učenci rešijo DL-II. Sledi frontalno preverjanje rešitev in razgovor.



**Diskusija:**

I. del:

1. Branje knjige

2. Jadranje na deski

Uvodni impulz za razmišljanje učencev je lahko učiteljevo vprašanje: "Ljudje kar naprej nekaj počnemo: hodimo v šolo, si kakšno reč kupimo, gremo v kino ali na piknik, napišemo spis ali pesem...Zakaj pravzaprav počnemo vse te stvari? ....Zakaj hodite v šolo?....Zakaj si kupite prav tiste čevlje, ki so "in" (moderni)?..." Rezultat razgovora so opredelitve prvin motivacijske situacije ter opis in razlaga njihovih medsebojnih odnosov.

II/III. del:

Učitelj naj v razgovoru o rezultatih vaje spodbuja učence tudi v razmišljanje o tem, a/ kako pogosto razmišljajo o vzrokih svojega vedenja ali aktivnosti; b/ kdaj, v kakšnih situacijah razmišljajo o tem; c/ ali se o tem s kom pogovarjajo; d/ kako pogosto razmišljajo o vzrokih ravnanja drugih ljudi ("Na lestvici od 1 do 10 ocenite, kako pogosto razmišljate o tem, zakaj je neka oseba ravnala na določen način") in v kakšnih situacijah preiščujejo o tem. Vprašanje lahko učitelj še bolj konkretizira in poveže s konkretnimi

učenčevimi življenjskimi situacijami: "Ali v šoli kdaj pomislite, zakaj učitelj ravna na določen način, torej, kakšni so njegovi motivi? Ali kdaj poskušate razumeti ravnanje sošolca? Npr. katera potreba je v ozadju učiteljeve zahteve, da je v razredu mir, in katera potreba je v osnovi učenčevega nagajanja učitelju?... itd."

**Opomba:**

Učna tema zahteva dve ali tri učne ure, odvisno od tega, ali učitelj predstavi eno ali obe teoriji potreb, oz. katere od operacionaliziranih ciljev dejansko zasleduje. V skladu s tem tudi izbere iz delovnega lista zgolj tiste naloge, ki omogočajo realizacijo zastavljenih ciljev.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Opredelel pojem potreba!
2. Marko je fant, ki se rad zabava. Vsak večer odide na srečanje s prijatelji, ob koncu tedna pa se zapelje na obalo, v disko ali h kateremu izmed prijateljev na vikend. Pri svojih prijateljih vzbuja občudovanje, včasih pa tudi zavist. Je šarmanten, prijazen, duhovit in izobražen. V službi je



uspešen in pred kratkim je ponovno napredoval. S svojim šarmom pritegne mnoga dekleta, zato je vedno v družbi z njimi. Pa vendar se pogosto čuti prazno, a si ne zna razložiti zakaj.

V spodnjih okvirčkih z različno močnim odtenkom svinčnika nakaži stopnjo zadovoljenosti posamezne izmed Markovih potreb. Najbolj počrni okvirček potrebe, ki je najbolj zadovoljena, najmanj pa potrebe, ki pri Marku ni zadovoljena.

MOČ	ZABAVA	SVOBODA	LJUBEZEN
-----	--------	---------	----------

3. S pomočjo Maslowe teorije potreb pojasni vedenje osebe v spodaj opisani situaciji:

Marko že dva dni ter tri noči ni zatisnil očesa, saj pripravlja projekt na temo "Ekološka arhitektura", ki ga bo predstavil na seminarju svojim kolegom s fakultete in profesorju. Želi si, da bi nanje naredil dober vtis. V nekem trenutku pa mu ni več mar za projekt. Želi si le v posteljo.

Pojasni, kaj se dogaja z Markovo motivacijo!

4. Skupaj s sošolcem sestavita podobno uporabno nalogo, kot sta nalogi 2 in 3!

5. Razmisli, kaj si počel prejšnjo soboto. Katere potrebe si s to aktivnostjo zadovoljeval?

**Delovni list:**

**DL-I:**

1. Navedi nekaj svojih želja: S katero potrebo (ali več potrebami) so te želje povezane?

npr. dobro pisati test

2. Spodaj je navedenih nekaj aktivnosti. Katere potrebe

---



---



---



---



---





*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

lahko posameznik zadovoljuje z vsako izmed njih?

*V redu, dobro, ustreza...*

1. Branje knjige
2. Jadranje na deski
3. Prepiranje s prijateljem
4. Uživanje hrane
5. Iti na žurko
6. Biti član taborniške organizacije

3. Navedi kako svojo priljubljeno aktivnost in razmisli, katere potrebe zadovoljuješ, kadar jo opravljaš:

---

4. Navedi kako početje, ki ti je zoprno, a ga kljub temu opravljaš. Zakaj? Katero potrebo zadovoljuješ v tem primeru?

---

*Alternativne možnosti, nove ideje...*

**DL-II:**

1. Razmisli, na kakšen način lahko posameznik zadovoljuje osnovne kategorije psiholoških potreb po Glasserju?

A. Potrebo po moči lahko posameznik zadovolji z

a)

b)

c)

Opiši situacijo in svoje vedenje, s katerim si zadovoljil potrebo po moči!

B. Potrebo po ljubezni posameznik zadovoljuje na naslednje načine:

a)

b)

c)

Opiši situacijo in vedenje, s katerim si ti zadovoljil svojo potrebo po ljubezni!

C. Potrebo po svobodi lahko posameznik zadovolji tako:

a)

b)

c)

Opiši situacijo in vedenje, s katerim si ti zadovoljil svojo potrebo po svobodi!

D. Potrebo po zabavi lahko človek zadovolji:



- a)
- b)
- c)

Opiši situacijo in vedenje, s katerim si ti zadovoljil potrebo po zabavi!

2. Navedi neko osebo (prijatelj, sorodnik) ter v zvezi z njo in vajinim odnosom odgovori na sledeča vprašanja:

- Ali v odnosu s to osebo zadovoljujem potrebo po ljubezni?
- Ali v odnosu s to osebo zadovoljujem potrebo po moči (spoštuje moje mnenje, mi daje priznanje)?
- Ali v odnosu s to osebo zadovoljujem potrebo po zabavi (se skupaj smejeva in igra)?
- Ali v odnosu s to osebo zadovoljujem potrebo po svobodi (mi omogoča neodvisnost in soodločanje o skupnih stvareh)?

3. Razmisli, ali Maslowova teorija vedno drži. Odgovor utemelji s primerom!

4. Primerjaj Maslowovo in Glasserjevo teorijo potreb!

# Vrednote

**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

*Slojini cilj obravnave učne teme:*

*Teoretski okvir:*

**V redu, dobro, ustreza...**

Učenec spozna in razume pojem vrednota, vrste vrednot ter njihov pomen v funkcioniranju posameznika.

Musek (1993, v:5) opredeljuje vrednote kot "posplošeni in relativno trajna pojmovanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo, ki se nanašajo na široke kategorije podrejenih objektov in odnosov in ki usmerjajo naše interese in naše vedenje". So torej zelo posplošeni in visoko cenjeni motivacijski cilj. Navaja tudi opredelitev Schortza in Bliskega "Vrednote so a) pojmovanja ali prepričanja o bi zaklenih končnih stanjih ali vedenjih, ki bi presojajo specifične situacije, b) usmerjajo in vodijo izbere ali pa ocenjo ravnanja in pojavov in c) so urejene glede na relativno pomembnost."

*Operacionalizacija učnih ciljev:*

Na koncu učne enote učenec zna / zmore:

**Ni v redu, ne ustreza...**

- Navesti različne vrednote in vrste vrednot.
- Pojasniti pomen vrednot za funkcioniranje posameznika (usmerjevalna funkcija vrednot).
- Na podlagi poznavanja vrednot posameznika sklepati in napovedati njegovo ravnanje v konkretnih življenjskih situacijah.
- Interpretirati vedenje posameznika z vidika vrednot.

Vrednote, cilj in ideal predstavljajo smernice vedenja. Hierarhija posameznikovih ciljev in vrednot določuje izbere in odločitve v konfliktnih situacijah. V strokovni psihologiji, sociologiji in filozofiji stvarajo in opisanih mnogo razvrstitev vrednot. Musek navaja dve kategoriji vrednot: faktične in normativne vrednote. Faktične vrednote se nanašajo na objekte in vedenja, ki so nam všeč ali nas privlačijo, povzročajo pa so s potrebnimi in izpolnjevalnimi ugodne izidovje, estetske. Normativne vrednote pa se nanašajo na kriterije, s katerimi presojamo stvari, pojave in dogodke (etična načela in norme).

**Alternativne možnosti, nove ideje,...**

*Učne metode:* delo s tekstom, diskusija, razprava

*Učne oblike:* individualna, frontalna, skupinska





# Vrednote

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem vrednota, vrste vrednot ter njihov pomen v funkcioniranju posameznika.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Na koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem vrednota.
- Navesti različne vrednote in vrste vrednot.
- Pojasniti pomen vrednot za funkcioniranje posameznika (usmerjevalna funkcija vrednot).
- Na podlagi poznavanja vrednot posameznika sklepati in napovedati njegovo ravnanje v konkretnih življenjskih situacijah.
- Interpretirati vedenje posameznika z vidika vrednot.

**Učne metode:** delo s tekstom, diskusija, razlaga

**Učne oblike:** individualna, frontalna, (skupinska)

## **Teoretski okvir:**

Musek (1993, v:3) opredeljuje vrednote kot "posplošena in relativno trajna pojmovanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo, ki se nanašajo na široke kategorije podrejenih objektov in odnosov in ki usmerjajo naše interese in naše vedenje". So torej zelo posplošeni in visoko cenjeni motivacijski cilji. Navaja tudi opredelitev Schartzta in Bilskega: "Vrednote so a)pojmovanja ali prepričanja o b) zaželenih končnih stanjih ali vedenjih, ki c) presegajo specifične situacije, d) usmerjajo in vodijo izbiro ali pa oceno ravnanj in pojavov in e) so urejene glede na relativno pomembnost."

Vrednote, cilji in ideali predstavljajo smernice vedenja. Hierarhija posameznikovih ciljev in vrednot olajšuje izbire in odločitve v konfliktnih situacijah. V strokovni psihološki, sociološki in filozofski literaturi je opisanih mnogo razvrstitev vrednot. Musek navaja dve kategoriji vrednot: faktične in normativne vrednote. Faktične vrednote se nanašajo na objekte in vedenja, ki so nam všeč in nas privlačijo, povezane pa so s potrebami in doživljanjem ugodja (zdravje, estetika). Normativne vrednote pa se nanašajo na kriterije, s katerimi presojamo stvari, pojave in dogodke (etična načela in morala).

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Maksimovič, Z. (1991): Mladinske delavnice, Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.
2. Musek, J. (1993): Osebnost in vrednote, Ljubljana: Educy.
3. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.

**Material:**

Zgodbica. Sestavi jo učitelj sam ali uporabi zgodbico o Marjeti in Petru (Maksimovič, 1991; str. 100)

**Učna strategija:**

Eden od učencev prebere zgodbo. Učitelj izdeluje na tablo opomnik, na katerem so simbolično prikazani akterji zgodbe in njihovi medsebojni odnosi.

Po koncu zgodbe učenci na petstopenjski lestvici individualno ocenijo vedenje vsakega od protagonistov zgodbe, z vidika strinjanja oz. nestrinjanja z njegovim ravnanjem. Učence opozorimo, da ni pravih in napačnih

odgovorov in da bodo njihova mnenja nujno različna.

V tem času nariše učitelj na tablo zbirno tabelo (po vzoru individualnih tabel DL-II), ki jo nato skupaj z učenci izpolni: učenci z dviganjem rok sporočajo svoje ocene za vsakega protagonista zgodbe, učitelj jih prešteva in dobljene frekvence vpisuje v tabelo na tabli. Ko je zbirna tabela izpolnjena, sledi frontalna analiza rezultatov tabele ter konfrontacija argumentov učencev z različno oceno vedenja posameznega protagonista zgodbe.

Po koncu diskusije in izvedbi ustreznih zaključkov učenci le-te samostojno v nekaj stavkih zapišejo v zvezke. Če zaradi burne diskusije in konfrontacije argumentov za izdelavo povzetkov zmanjka časa, izdelajo učenci kratko poročilo o poteku, rezultatih in zaključkih vaje doma.

**Diskusija:**

Učenci poskušajo na podlagi tabele skupinskih rezultatov najprej sami izvesti enostavne zaključke. Če pri tem niso uspešni, jih učitelj usmerja z dodatnimi vprašanji, npr. katera oseba v zgodbi je bila najbolj enotno ocenjena, katero osebo so učenci ocenjevali najmanj enotno, vedenje katere osebe je bilo najvišje ocenjeno, itd. Diskusijo

usmerja v poskus razlage dobljenih rezultatov, torej v iskanje vzrokov za razlike v ocenah ("Zakaj je A ocenil protagonista v zgodbi z oceno 5 in kako to, da je B taistega protagonista zgodbe ocenil z dve? Kje bi lahko bil vzrok? Ali to pomeni, da ima eden prav drugi, pa ne?"). V nadaljnji diskusiji učenci analizirajo medsebojne razlike v ocenah posameznega protagonista zgodbe ter konfrontirajo argumente za svoje ocene. Koristno je večkrat poudariti, da ni pravih in napačnih mnenj (če je mogoče šele potem, ko učenci sami ponudijo to možnost) ter da cilj vaje ni prepričati drug drugega v lastni prav.

Učitelj proti koncu ure uvede pojem vrednota (če le-tega niso ponudili učenci že prej), ter v razgovoru privede učence do spoznanja o usmerjevalni funkciji vrednot.

Pozor: analizo vrednot se izvaja na dveh nivojih: na nivoju vrednot protagonistov zgodbe, ki usmerjajo njihovo vedenje ("Katera vrednota verjetno usmerja ravnanje protagonista A?") ter na nivoju vrednot učencev, ki usmerjajo njihovo ocenjevanje vedenja posameznega protagonista zgodbe ("Katera vrednota je v ozadju ocene 5 za protagonista A?")

### **Alternativni metodični pristopi:**

1. Interpretacija frontalno zbranih in na tablo zapisanih rezultatov vaje poteka v manjših skupinah. Vsaka skupina dobi smernice za analizo podatkov in izdelavo poročila (vprašanja, ki predstavljajo vodilo učenčevega razmišljanja), ali pa je skupinam prepuščeno, da si ob materialu in podatkih samostojno postavljajo vprašanja ter iščejo odgovore (alternativa, ki jo učitelj izbere, je odvisna od že pridobljenih izkušenj učencev s tovrstnimi analizami in interpretacijami podatkov). Delu v skupinah sledi frontalna predstavitev zaključkov posameznih skupin in diskusija.
2. Zanimiv uvod v obravnavo teme vrednot je asociiranje učencev na vprašanje "Kaj mi je pomembno v življenju", risanje teh asociacij in njihovo smiselno grupiranje. Na ta način vodi učitelj učence do katere izmed številnih klasifikacij vrednot.

### **Opombe:**

Delavnica je izvedljiva v eni ali dveh učnih urah (skupinska analiza zbirnih rezultatov).

*Medaljnica branje in virt***Primeri nalog za evalvacijo realizacije ciljev:**

1. Opredeli in na primeru pojasni pojem vrednota!

---

2. Spodaj je napisan odlomek govora indijanskega poglavarja Seattla, namenjenega guvernerju teritorija Washington, ko je ta l. 1885 obiskal Indijance.

"...Premislil bom vaš predlog, in ko se odločimo, vas obvestimo. A če ga sprejmemo, tedaj že tukaj in zdaj postavljam pogoj, da nam ne bo kratena pravica, da nemoteno prihajamo na grobove prednikov, prijateljev, otrok. Vsaka ped te zemlje je mojemu ljudstvu sveta. Vsak hrib, vsako dolino, vsako ravnico in log...Naši rajniki junaki, ljubeče matere, vesela dekleta radostnih src, še celo naši majhni otroci,...bodo ljubili te mračne samotne kraje in pod večer se bodo vračali..."

(iz Kako naj vam prodamo modrino neba?)

Katere vrednote odraža razmišljanje indijanskega poglavarja? Utemelji!

---

3. a/ Kako ravna človek, ki visoko vrednoti zdravje?

---

b/ Poznaš kakšno osebo, ki visoko vrednoti zdravje!

---

4. a/ Kako se v vedenju, razmišljanju in doživljanju posameznika odražajo estetske vrednote?

---

b/ Poznaš kakšnega esteta? Opiši njegovo doživljanje, razmišljanje in ravnanje.

---





# Individualna prioritarna lestvica vrednot

## Delovni list:

### DL-I:

Zgodbica o Marjeti in Petru (Maksimovič, 1991).  
Glej navedeni vir pod 1.

### DL-II:

Tabela za ocenjevanje vedenja protagonistov zgodbe:

1 - ni ravnal prav, ne strinjam se z njegovim vedenjem  
5 - popolnoma prav je ravnal, popolnoma se strinjam z njegovim vedenjem

	1	2	3	4	5
Marjeta					
Peter					
Tim					
Štefan					
Janez					

### Teoretski okvir:

Vrednote in vrednotni sistem posameznika je relativno stabilen in specifičen. Človek je vrednote zelo stabilne osebnostne karakteristike posameznika, se z razvojem pod vplivom izkušenj in spremenjenih življenjskih okoliščin pri povprečnem posamezniku sistematično razvijajo. Masek opazuje razvoj vrednot od hedonizma (poudarja zadovoljstvo) preko potrebnosti (uspehi in materialni vrednote) do vrednot smisla in izpolnitve. Massemu človeku so najbolj pomembnejše hedonistične in potrebne vrednote. Človek stoji le-te v ozadje, najpomembnejši pa so vrednote smisla in izpolnitve.

### Nadaljnje branje in viri:

- Masek, J. (1994). Vrednote, p. 109-120. V: M. M. M. (ed.), Diagnostika osebnosti, Ljubljana, T. ad. Psihologija, inštitut Filozofske fakultete.
- Masek, J. (1993). Osebnost in vrednote. Ljubljana: Educa.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

	1	2	3	4	5
Marjeta					
Peter					
Tim					
Štefan					
Janez					

# Individualna prioritetna lestvica vrednot

## ***Splošni cilji obravnave učne teme:***

Učenec spozna in razume pojem individualna hierarhija vrednot; sestavi lastno prioritetno lestvico vrednot, oz. analizira in ozavešča lastni vrednostni sistem.

## ***Operacionalizacija ciljev:***

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Pojasniti razlike v vrednostnih prioritetah različnih posameznikov.
- Analizirati in utemeljiti razlike v vrednostnih hierarhijah posameznikov različnih generacij oz. pojasniti razvojno hierarhijo vrednot.
- Analizirati in interpretirati lastno vedenje v konkretni življenjski situaciji na osnovi svoje vrednostne lestvice.

***Učne metode:*** samoevalvacija

***Učne oblike:*** individualna, frontalna

## ***Teoretski okvir:***

Vrednote in vrednostni sistem posameznika je individualen in specifičen. Čeprav so vrednote zelo stabilne osebne karakteristike posameznika, se z razvojem pod vplivom izkušenj in spremenjenih življenjskih okoliščin pri povprečnem posamezniku sistematično spreminjajo. Masek opisuje razvoj vrednot od hedonizma (uživanje) preko vrednot potence (uspeh) in moralnih vrednot (dolžnost) do vrednot smisla in izpolnitve. Mlademu človeku so relativno pomembnejše hedonske in potence vrednote. Kasneje stopijo le-te v ozadje, na pomenu pa pridobijo moralne vrednote in vrednote izpolnitve.

## ***Nadaljnje branje in viri:***

1. Masek, J. (1994): Vrednote, življenjski cilji in ideali, v: Psihodiagnostika osebnosti, Lamovec, T. ed., Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
2. Masek, J. (1993): Osebnost in vrednote, Ljubljana: Educy.



Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

**Material:**

Vsak učenec potrebuje serijo 12 - 20 lističev, na katerih so zapisane različne vrednote. Komplete lističev vnaprej pripravi učitelj ali pa jih izdelajo med učno uro učenci sami (razrežejo oz. raztrgajo DL).

**Učna strategija:**

I. del:

Učitelj da vsakemu učencu komplet lističev, na katerih so napisane vrednote. Naloga posameznega učenca je, da vrednote razvrsti po pomembnosti, torej sestavi lastno prioriteto lestvico vrednot. Sledi zbir skupinskih rezultatov (približno) ter diskusija.

II. del:

Naloga učenca je, da se vživi v eno od dobro poznanih oseb starejše generacije (mama, oče, drugi sorodniki) ter poskuša sestaviti prioriteto lestvico vrednot za to osebo. Sledi zbir skupinskih rezultatov ter diskusija.

**Diskusija:**

I. del:

Učitelj na tablo napiše nekaj za mladostnika najtipičnejših vrednot, npr. ljubezen, svoboda, prijateljstvo,.. ter nekaj malo manj tipičnih, npr. ustvarjalnost, delo, poštenost, zdravje... Za omenjene vrednote ob pomoči učencev na tablo izdela tabelo skupinskih rezultatov. Učenci analizirajo dobljene rezultate ter izvedejo ustrezne zaključke in poplošitve: katera vrednota se v razredu največkrat pojavi na prvem mestu, katere vrednote se pogosto pojavljajo na prvih petih mestih individualnih lestvic vrednot učencev v razredu, katere vrednote se pogosteje pojavljajo nižje v hierarhijah vrednot učencev, itd. Razprava se poteka v smeri ugotavljanja podobnosti in razlik v vrednostnih prioritetah dijakov.

II. del:

Po drugem delu vaje učenci kratko označijo občutke v zvezi z nalogo (običajno se pojavi odpor "ne vem", "to je težko", "kako naj jaz vem, kaj on..."). Če učenci že med vajo verbalizirajo odpor do izdelave prioritete lestvice druge



DL-II

Zbirna tabela skupinskih rezultatov:

osebe, jih učitelj spodbudi in pomaga: "Na osnovi vedenja, izjav, načina življenja itd lahko sklepate, kaj posameznik ceni v življenju. V splošnem cenijo starejši druge stvari kot mlajši. Poskušajte ugotoviti te razlike....." Učitelj na tablo izdelava zbirno tabelo odgovorov. Sledi frontalna analiza (sodelujejo vsi učenci) ter primerjava rezultatov s prejšnjimi. Zaključki predstavljajo izhodišče za učiteljevo razlago razvojne hierarhije vrednot. V povzemanju naj učitelj ponovno izpostavi bistveno individualnost vrednostnih sistemov ter njihovo usmerjevalno funkcijo.

### **Alternativni didaktični pristopi:**

Obravnavo te teme lahko izvaja učitelj v obliki projektne delo. Učenci v majhnih skupinah opredelijo problem (v okviru splošnejšega cilja raziskovanja vrednostnih sistemov različnih skupin), pripravijo raziskovalni načrt ter instrumentarij in si razdelijo naloge (kdo bo zbral katere in koliko podatkov, do kdaj....). Sledi aplikacija instrumentarija na terenu, urejanje, obdelava ter interpretacija podatkov pa potekajo pri eni kasnejših ur. Posebno pozornost naj učitelj in učenci posvetijo predstavitvi rezultatov drugim. Mogoče je izvesti tudi mini razredno tekmovanje za najboljši projekt, na katerem se izdelki in predstavitve izdelkov (panoji,

folije, nastop pred razredom,...) vrednotijo po vnaprej določenih kriterijih (ki jih pripravi učitelj sam ali ob sodelovanju učencev in v katerih je mogoče obseči najraznovrstnejše vidike izvajanja projekta, npr. izvirnost ideje, natančnost opredelitve problema, kooperativnost članov projekta, vizualni efekt predstavitve rezultatov,...).

### **Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Glej naloge, navedene pri učni enoti Usmerjevalna funkcija vrednot.

1. V literaturi ali v medijih je pogosto zaslediti mnenje, da obstaja medgeneracijski konflikt. Pojasni, kaj je to in od kod izvira!

### **Delovni list:**

DL-I:

Lestvica individualnih vrednot (Pogačnik, po Musku 1994):

1. Družabna pripadnost (biti skupaj z ljudmi)
2. Imetje (materialna blaginja, imeti dovolj denarja)



3. Ljubezen (imeti dovolj stikov z nasprotnim spolom)
4. Moč (boriti se za uveljavitev svoje volje)
5. Modrost (spoznavati, razumeti resnico o svetu in življenju)
6. Nove izkušnje (nova doživetja, živeti zanimivo, vznemirljivo življenje)
7. Osebna izpopolnitev (uresničevanje lastnega bistva, razvijati samega sebe)
8. Osebna varnost (biti neogrožen, varen pred boleznijo ali vojno)
9. Otroci (imeti otroke in skrbeti zanje)
10. Počitek (sprostiti se)
11. Poklic (posvetiti se delu, ki te veseli)
12. Preskrbljenost s hrano in pijačo (imeti dovolj jesti in piti)
13. Razumevanje s partnerjem (duhovno zaupanje, biti navezan na partnerja)
14. Razumevanje s starši (imeti topel dom)
15. Spoštovanje družbenih načel (živeti pošteno, pravično, v skladu z zakoni in običaji)
16. Svet lepote (uživati v lepoti narave in umetnosti)
17. Svoboda (biti neodvisen, svoboden pri odločanju)

18. Udobno življenje (sproščeno življenje, osebno ugodje)
  19. Ugled v družbi (biti priznan, uveljaviti se v družbi)
  20. Ustvarjalni dosežki (biti priznan, uveljaviti se v družbi)
  21. Vera (verovati v posmrtno, večno življenje)
  22. Zvesto prijateljstvo (imeti zanesljivega, tesnega prijatelja)
- a/ Za pet od zgoraj navedenih vrednot napiši, v katerih situacijah in kako se odražajo v vedenju posameznika.

b/ Zamisli si neko osebo, ki jo poznaš (prijatelj, sorodnik, sosed,..). Kaj misliš, katere so njene najpomembnejše vrednote? Utemelji!



## DL-II: Duševne obremenitve in stres

Zbirna tabela skupinskih rezultatov:

rang \ vrednota	ljubezen	svoboda	prijateljstvo	zdravje	poštenost	delo
1						
2						
3						
4						
5						
od 5 do 10						
od 10 do 15						

- Navedi in pojasni različne vrste stresorjev.
- Razlikovati eustres od distresa.
- Na primeru pojasni relativnost stresogenosti posamezne okoliščine oz. dogodka.
- Na primeru pojasni povezavo stresa z vrednostnim sistemom posameznika.

**Učne metode:** avtoritativna izkušnja, razprava, skupinska diskusija

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

in predstavlja celovit vzrok za nastanek duševnih obremenitev ter fizične obremenitve ter hudi psihosomatski simptomi.

Stresni odziv je odzivni vzorec, ki nastane v odgovor na zaznavo zahtev, ki jih posameznik ne more zadovoljiti s svojimi sposobnostmi, da bi se izognil negativni oceni zahtev ali da bi se izognil negativni oceni sposobnosti za obvladovanje njih. Stresni odziv je delovno uspešen oz. se ob soočanju s stresorjem lahko izboljša. Če presodi, da zahteva presega njegove sposobnosti obvladovanja, se začne s fizičnimi in psihosomatskimi simptomi.

Stresni odziv je odzivni vzorec, ki nastane v odgovor na zaznavo zahtev, ki jih posameznik ne more zadovoljiti s svojimi sposobnostmi, da bi se izognil negativni oceni zahtev ali da bi se izognil negativni oceni sposobnosti za obvladovanje njih. Stresni odziv je delovno uspešen oz. se ob soočanju s stresorjem lahko izboljša. Če presodi, da zahteva presega njegove sposobnosti obvladovanja, se začne s fizičnimi in psihosomatskimi simptomi.

Stresni odziv je odzivni vzorec, ki nastane v odgovor na zaznavo zahtev, ki jih posameznik ne more zadovoljiti s svojimi sposobnostmi, da bi se izognil negativni oceni zahtev ali da bi se izognil negativni oceni sposobnosti za obvladovanje njih. Stresni odziv je delovno uspešen oz. se ob soočanju s stresorjem lahko izboljša. Če presodi, da zahteva presega njegove sposobnosti obvladovanja, se začne s fizičnimi in psihosomatskimi simptomi.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

<b>V redu, dobro, ustreza...</b>									
<b>Ni v redu, ne ustreza...</b>									
<b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b>									





# Duševne obremenitve in stres

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem in vzroke stresa; razume subjektivnost doživljanja stresnih dogodkov oz. individualnost odzivov nanje; uvaja se v tehniko psihološkega raziskovanja.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Po koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem stres.
- Navesti in pojasniti različne vrste stresorjev.
- Razlikovati eustres od distresa.
- Na primeru pojasniti relativnost stresogenosti posamezne okoliščine oz. dogodka.
- Na primeru pojasniti povezavo stresa z vrednostnim sistemom posameznika.

**Učne metode:** avtorefleksija izkušnje, reševanje problema, diskusija

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Stres je sklop odzivov organizma na obremenilne dogodke in okoliščine (Musek, 1993). Potencialno stresna je vsaka okoliščina, ki v življenje subjekta vnaša spremembo: ekstremna temperatura ali mraz, govor pred skupino, vožnja po prometni cesti, povabilo na zmenek, itd. Stres je največkrat posledica posameznikove zaznave, ocene in doživljanja dogodka oz. subjektivnih nazorov in prepričanj. Zato različne osebe doživljajo iste okoliščine kot različno obremenjujoče. Čeprav stres večinoma "nastaja v glavah" ljudi, so nekatere okoliščine neodvisne od posameznikove presoje in predstavljajo objektivni vzrok stresa (npr. bolezni in druge fizične obremenitve ter hude življenjske preizkušnje).

Stresni odziv je odvisen od razmerja med posameznikovo zaznavo zahtev okolja, s katerimi se sooča, in oceno lastne sposobnosti, da bi te razmere obvladal. Kadar je posameznikova ocena zahtev okolja približno v skladu z oceno sposobnosti za obvladovanje teh zahtev, posameznik ne doživlja stresa oz. se ob soočanju z zahtevami počuti rahlo vznemirjen. Če presodi, da zahteve presegajo njegovo sposobnost obvladovanja, se začnejo kopičiti negativna čustva. Posameznik doživlja škodljivi stres v nasprotju z občutjem



prijaznega stresa, ki prevlada, kadar so sposobnosti večje od zahtev. Popolna odsotnost zahtev, enako kot prehude zahteve, povzroča škodljivi stres (dolgočasje, naveličanost,...). Posameznik uspešneje obvladuje stres, če pozna in razume zakonitosti nastanka in poteka stresne reakcije.

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Looker, T., Gregson, O. (1993): Obvladajmo stres - Kaj lahko z razumom storimo proti stresu, Ljubljana: Cankarjeva založba.
2. Cranwell-Ward, J. (1987): Managing stres, Vermont: Gower.

**Material:**

Delovni list - lestvica stresa

**Učna strategija:**

I. del:

Učitelj okvirno najavi vsebino učne enote ter vajo kot izhodišče za izvajanje zaključkov. Učenci individualno izpolnijo nalogo na delovnih listih: na sedemstopenjski lestvici ocenjujejo stresnost različnih življenjskih dogodkov in situacij.

II. del:

Po končanem individualnem delu razdeli učitelj učence najprej v dve veliki skupini, ki izdelata vsaka svojo zbirno tabelo rezultatov, nato pa se skupini razdelita na manjše skupinice, v katerih potekajo obdelava, analiza in interpretacija skupinskih rezultatov. Sledi plenarni del, v katerem skupinice predstavijo svoje zaključke razredu, učitelj pa njihove ugotovitve teoretično uokviri. V hevrističnem razgovoru učenci opredelijo stres in stresorje ter navedejo in razlikujejo vrste stresorjev ter razmišljajo o subjektivnosti odzivanja na stresne situacije.

**Diskusija:**

Preden skupinice začno z delom, naj učenci v frontalni diskusiji razmislijo o možnih smereh analize podatkov, si zastavijo "raziskovalna" vprašanja ter tvorijo hipoteze.

Predlogi: katerega od ocenjevanih dogodkov doživljajo učenci v povprečju kot najbolj stresnega, katerega kot najmanj; ali obstajajo razlike v doživljanju stresnosti posameznih dogodkov med fanti in dekleti; katere dogodke ocenjujejo učenci z vidika stresnosti najbolj he-



terogeno;...? Kvalitativni analizi rezultatov nujno sledi usmerjanje učencev v poskus interpretacije rezultatov: zakaj so rezultati prav takšni, kot so, npr. kje je vzrok za različno oceno stresnosti dogodka med fanti in dekleti?

Končni cilj razmišljanja in diskusije ter celotne učne ure je uvid učencev v relativnost stresnosti dogodka, ki je odvisna od posameznikove subjektivne ocene razmerja med lastnimi kompetencami in zahtevami, ki jih predenj postavlja situacija (subjektivna percepcija, kognitivna ocena situacije). Učitelj slednje razloži na več življenjskih primerih, npr. bistri Mihec, ki doživlja preizkus iz matematike kot izjemno stresen dogodek, saj ne zaupa v svoje sposobnosti in meni, da je matematika predmet, ki je zanj prezahteven.

Po vaji učenci odgovorijo na vprašanja DL-II.

### **Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učitelj sestavi krajšo serijo opisov različnih stresnih dogodkov in situacij. Naloga učencev je, da situacije rangirajo od najbolj stresne do najmanj stresne. Analizo in interpretacijo prilagodimo tako dobljenim podatkom.
2. "Izjava tedna". Učitelj prinese v razred dve improvizirani telefonski slušalki ter napove igro vlog za Izjavo tedna.

Izberejo učenca, ki bo nastopil v vlogi voditelja oddaje; ta napove izjavo, ki naj jo poslušalci komentirajo: "O stresu odloča tisti, ki ga doživlja" ("Stres pridela človek sam" ali "Stres nastaja v glavah ljudi"). Učenec - voditelj v improviziranem studiu začne oddajo. Za boljši učinek je v razredu tudi tehnik, ki z glasbo prekinja pogovore voditelja oddaje s poslušalcem. Drugi učenci se v oddajo vključujejo prostovoljno. Vsakdo se z dvigom roke vključi v telefonsko linijo, oglasi pa se lahko šele, ko v roke dobi slušalko (eden od učencev prenaša slušalko po razredu). Po končani oddaji naj steče razgovor o vsebini in posameznih mnenjih. Omogoči se konfrontacija različnih mnenj.

3. Aplikacija tehnike Pro et contra: učenci se razdelijo na dve skupini, ki poskušata za zgornjo idejo najti argumente oz. kontraargumente. Sledi konfrontacija predstavnikov obeh skupin.
4. Obravnavo teme začne učitelj tako, da v razredu organizira delo v skupinicah, v katerih učenci samostojno brez kakršnekoli pomoči odgovarjajo na vprašanja o stresu (npr. vprašanja za evalvacijo realizacije ciljev: 1,2,5 ipd.). Sledi frontalna izmenjava zaključkov in vaja z DL-I.

**Opombe:**

Tematika je aktualna in lahko obsega več učnih ur.

**Primeri vprašanj za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Opredeli in na primeru pojasni pojem stresa!
2. Kaj vse povzroča stres?
3. Na primeru pojasni subjektivnost stresnega doživljanja!
4. Na primeru pojasni povezanost vrednot posameznika z doživljanjem stresa!
5. Kateri od navedenih dogodkov je bolj stresen:
  - a) v nesreči izgubiti prijatelja
  - b) ponavljati letnik

**Delovni list:****DL-I:**

Na desetstopenjski lestvici oceni stresnost spodaj navedenih dogodkov. Ocena 1 naj pomeni, da dogodek zate

sploh ni stresen, ocena 10 pa, da je izjemno stresen. Možne so tudi druge ocene, s katerimi izraziš vmesne stopnje stresnosti.

1. Okaran si zaradi neposlušnosti.
2. Po stopnicah se povzpneš v peto nadstropje.
3. Izgubiš dežnik.
4. Spreš se s starši.
5. Organiziraš šolsko ekskurzijo.
6. Na šolski proslavi javno nastopiš.
7. Dobiš slabo oceno.
8. Spreš se s svojim fantom (dekletom).
9. Pomivaš posodo.
10. Prepovedo ti iti na končni izlet z razredom.
11. Fant (dekle) ti je nezvest(a).
12. Pospraviti moraš stanovanje.
13. Ukradejo ti kolo.
14. Obdolžijo te kraje.
15. Napisati moraš spis.
16. Raztrgaš si hlače.
17. Pokadiš cigareto.



# Soočanje s problemi, konflikti

- 18. V šoli pod klopjo pozabiš CD, ki ti ga je posodil prijatelj.
- 19. Spreš se s prijateljem (prijateljico).
- 20. Sošolci se ti posmehujejo .
- 21. Opiješ se.
- 22. Ponavljaš letnik.
- 23. V prometni nesreči se ponesreči tvoj najboljši prijatelj.
- 24. Zamudiš zadnji avtobus.
- 25. Neznanec te telesno napade.

Razmisli, zakaj različni ljudje doživljamo iste dogodke kot različno stresne?

---

---

Navedi primer!

---

1. Navedi tri od zgoraj navedenih dogodkov, ki bi bili zate najbolj stresni!

---

---

2. Ali imajo ti dogodki kaj skupnega?

3. Ali lahko izvedeš kakšen zaključek?

Primerjaj svoje odgovore z odgovori sošolca!

---

---

---

**Teoretski okvir:**

Z raznovrstnimi življenjskimi okoliščinami se posameznik spopada bolj ali manj uspešno. Soočanje je tih uspešnišče, čim bolj je usmerjeno na sam problem, k doseganju zastavljenega cilja, in tem manj uspešno, če je namenjeno zgolj na čustvovanje v prizadevanju za neposredno razrešitev čustvene nankosti.

Konstruktivnost je sposobnost, ki omogoča preusmeritev pozornosti s trenutnega cilja, odlaganje zadolžitve na čisto, ko bo razpoložljiva, sprostavnost, sukcinatna socialna nenašljiva reakcija in fantazijsko reševanje problema. Konstrukcija je sposobnost, da se s stresno in destruktivno vedenje, reševanje vedenja, ki je uspešno, razrešuje, kar pomeni, da



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

*Primeri upravljanj za evalvacijo realizacije učnih ciljev:*

*Opredeli in na primeru pojasni pojem stresa. Kaj vse povzroča stres?*

***Ni v redu, ne ustreza...***

*Na primeru pojasni povezanost vrednot posameznika z doživljanjem stresa. Kateri od naslednjih dogodkov je bolj stresen:*  
a) v nastavljeni igri prijatelja  
b) ponovni iztek

*Delovni list:*

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

*Na desetstopenjski Lassevičevi oceni stresnost spodaj navedenih dogodkov. Ocena 1 naj pomeni, da dogodek zate ni stresen, ocena 10 pa, da ti dogodek zate povzroča največji stres.*

1. Čeznošenje zaradi neposlušnosti
2. Ponovljeno letenje
3. V prometu nastane požar zaradi neupoštevjanja pravil
4. Zamudni zadnji avtobus
5. Izguba prijatelja
6. Spreš se s starši
7. Neznaneč te telesno napade
8. Organiziraš šolsko ekscurzijo
9. Na šolski proslavi javno nastopiš
10. Navedi tri ob zgoraj navedenih dogodkih najbolj stresne
11. Spreš se s svojim fantom (dekle)
12. Prenavadaš ti in ti ti odavnanje
13. Fant (dekle) ti je nezvest
14. Ali imajo ti dogodki kaj skupnega? Kateri ti povzročajo največji stres?
15. Ukradejo ti kolo
16. Ali lahko izvedeš kakšen zaključek? Kaj ti je najbolj stresno?
17. Napiši moralno spodbudno zgodbo
18. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
19. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
20. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
21. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
22. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
23. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
24. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
25. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
26. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
27. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
28. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
29. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico
30. Napiši moralno spodbudno zgodbo s pozitivno končnico



# Soočanje s problemi, konflikti in krizami

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume različne strategije spoprijemanja s problemi, konflikti in krizami ter jih vrednoti z vidika kriterija konstruktivnosti oz. nekonstruktivnosti.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti kriterije konstruktivnosti / nekonstruktivnosti soočanja s problemi.
- Navesti različne strategije soočanja s konflikti ter jih presoditi z vidika konstruktivnosti in nekonstruktivnosti.
- Analizirati in presoditi ravnanje posameznika v konkretni stresni situaciji z vidika konstruktivnosti / nekonstruktivnosti.
- Analizirati in presoditi konstruktivnost lastnega ravnanja v konkretni življenjski situaciji.
- Predvideti in napovedati alternativne konstruktivne načine ravnanja v konkretni življenjski situaciji.

**Učne metode:** avtorefleksija izkušnje, reševanje problema, razgovor, razlaga.

**Učne oblike:** individualna, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Z raznovrstnimi življenjskimi obremenitvami se posameznik spopada bolj ali manj uspešno. Soočanje je tem uspešnejše, čim bolj je usmerjeno na sam problem, k doseganju zastavljenega cilja, in tem manj uspešno, če je naravnano zgolj na čustvovanje v prizadevanju za neposredno razbremenitev čustvene napetosti.

Konstruktivni načini soočanja so: odstranitev ali premostitev ovire, preusmeritev k drugemu, približno enakovrednemu cilju, odlaganje zadovoljitve na čas, ko bo realizacija cilja enostavnejša, sublimacija socialno nesprejemljivih teženj in fantazijsko reševanje problema. Ne konstruktivne ravnanske možnosti pa so: agresivno in destruktivno vedenje, regresivno vedenje, vdaja, pasivno čakanje, beg pred oviro in



beg v fantazijo. Uspešnost posameznega načina spoprijemanja z obremenjujočo situacijo ni absolutna, temveč povezana s situacijskim kontekstom.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Lamovec, T. (1994): Spoprijemanje s stresom, v: Psihodiagnostika osebnosti. Lamovec, T. ed., Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
2. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.
3. Musek, J. (1982): Osebnost, Ljubljana: Univerzum.

#### **Material:**

Delovni list

#### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj frontalno izpostavi primer konkretne konfliktna situacije, v kateri se lahko znajde posameznik (primeri DL-I). Učenci v prostem asociativnem miselnem toku iščejo različne ravnanjske možnosti in rešitve pro-

blema, ki jih učitelj zapisuje na tablo. Dopuščeni so vsi predlogi, ne glede na njihovo racionalnost. Ko učenci izčrpajo vse ideje, sledi njihovo kritično vrednotenje (frontalno, v skupinica ali v diadah), razvrstitev predlogov v kategoriji konstruktivno- nekonstruktivno ter učiteljevo teoretično uokvirjanje.

II. del:

Učenci individualno rešijo DL-II. Sledi izmenjava občutkov v parih in frontalno, pri čemer učenci sodelujejo izključno prostovoljno.

#### **Diskusija:**

Učitelj usmerja učence v racionalno evalvacijo posameznikovega doživljanja in ravnanja v obravnavani konfliktni situaciji. Učenci predlagana ravnanja presojujejo glede na anticipirane posledice in jih razvrščajo v konstruktivna in nekonstruktivna. Ko presodijo vse ponujene možnosti, samostojno generirajo splošen kriterij konstruktivnosti / nekonstruktivnosti soočanja (usmerjenost na problem oz. usmerjenost na čustvovanje).



Če poteka vrednotenje predlaganih načinov ravnanja frontalno, lahko učitelj inscenira tehniko pro et contra za presojo predlogov, ob katerih so mnenja učencev najbolj deljena. Ob tem se učenci grupirajo glede na enakost stališč. Vsaka skupina generira lastne argumente, ki jih zapiše na poster ali folijo. Sledi konfrontacija argumentov.

Učitelj ponovno (prejšnje ure) vodi učence v smeri razmišljanja o objektivnosti / subjektivnosti posameznikovega doživljanja problema in odgovornosti za njegovo obvladovanje ter relativnosti konstruktivnosti / nekonstruktivnosti posameznega ravnanja. Pri tem se lahko sklicuje na spoznanja in zaključke prejšnjih ur ter povezuje že znano z novim (subjektivnost stresogenosti dogodka, povezanost z vrednotami, odgovornost za doživljanje in možnost kontrole emocij).

### **Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učno enoto lahko izvede učitelj v obliki dela v skupinah s plenarno izmenjavo zaključkov ter učiteljevim teoretičnim povzetkom. Učenci v skupinicah iščejo in vrednotijo različne načine doživljanja in ravnanja posameznika v konkretni konfliktni situaciji, ki jim jo ponudi učitelj ali pa jo opredelijo sami.

2. Ko se učenci seznanijo s teoretičnimi osnovami obravnavane tematike, lahko učitelj organizira projektno delo: razredno raziskavo o prevladujočih načinih soočanja z obremenitvami. Učenci delajo v manjših skupinah: opredelijo problem, načrtujejo raziskavo in konstruirajo vprašalnik, ki ga aplicirajo na prijatelje, znance...Sledi urejanje in obdelava podatkov ter interpretacija rezultatov, kar poteka kot domače delo ali na eni prihodnjih učnih ur. Učenci napišejo skupinsko poročilo in izmenjajo ugotovitve s člani drugih skupin. Projektno delo je mogoče organizirati kot razredno tekmovanje (glej poglavje Individualna prioriteta lestvica vrednot)

### **Opomba:**

Obraznava teme lahko traja več zaporednih ur.

### **Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Marko je vodnik v taborniški organizaciji. Vodi vod osemletnikov, ki se imenujejo Črni panterji. Ker je Marko dober vodnik, ki vedno pripravi zanimiv sestanek, fantiči radi prihajajo na srečanja. Med njimi je tudi Anže, fant, ki Marku povzroča preglavice. Nenehno nagaja, ne posluša, kadar



gredo v naravo, ne upošteva pravil obnašanja...Marku se zdi, da mora nekaj ukreniti. Takole razmišlja:

- a/ "Ko bo naslednjič nagajal, ga bom potegnil za ušesa."
- b/ "Fant bo sčasoma verjetno nehal nagajati. Bom že stisnil zobe."
- c/ "Kadar bo nagajal meni ali drugim fantom, mu bom nagajal tudi jaz. Ponorčeval se bom iz njega."

a) Oceni zgornje načine ravnanja z vidika konstruktivnosti / nekonstruktivnosti (predvidi možne posledice takšnega ravnanja, razmisli o možnih vzrokih Anžetovega vedenja...) Odgovor utemelji!

b) Predlagaj konstruktivno ravnanje v tej situaciji. Predlog utemelji!

2. Maja je dijakinja Srednje šole za oblikovanje. Sedi skupaj z Nado, ki v šolo ne prinaša materiala za likovni pouk, zato ji ga vedno posoja Maja. Majo jezi, da mora skrbeti še za sošolko, in sklene, da bo temu storila konec. Razmišlja, kaj lahko stori, in se domisli tehle možnosti:

- a/ "Ko bo naslednjič likovni pouk, ji bom povedala, da ji materiala tokrat ne posodim"
- b/ "Presedla se bom v drugo klopi in se na ta način izognila zopni situaciji."
- c/ "Maji se bom skrivaj maščevala za sitnosti, ki mi jih povzroča. Skrila ji bom copate."

a) Oceni zgornje načine ravnanja z vidika konstruktivnosti / nekonstruktivnosti (predvidi možne posledice takšnega ravnanja). Odgovor utemelji!

b) Predlagaj konstruktivno ravnanje. Predlog utemelji!

3. Presodi spodnja ravnanja z vidika konstruktivnosti / nekonstruktivnosti. Svoje odgovore utemelji in pojasni na primeru:

- iskati izgovore
- lotiti se načrtne akcije
- postati razdražen
- vztrajati pri svojem
- hladno in brez čustev ocenjevati situacijo
- najti pozitivno plat situacije
- razmisliti o tem, kdo bi utegnil biti najbolj kriv



Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

- V redu*
- skušati videti stvari na povsem drug način
  - sanjariti o boljših časih
  - ne storiti ničesar

4. Reakcija umika iz problemske situacije je v psihološki literaturi razvrščena v skupino nekonstruktivnih ravnanj. Ali je lahko umik (beg) tudi konstruktivna reakcija? Utemelji!

*Ni v redu, ne ustreza*

5. Pojasni razliko med tema dvema načinoma soočanja s problemi:

- a) beg v fantazijo
- b) fantazijsko reševanje problema

Presodi obe situaciji z vidika konstruktivnosti! Svoj odgovor utemelji!

**Delovni list:**

**DL-I:**

Možne izhodiščne problemske situacije (najbolje je, da so blizu doživljajskemu svetu učencev):

1. Učitelj od učencev zahteva "preveč" domačih nalog.
2. Učenec se ne strinja z dobljeno oceno.
3. Dekle izve, da je njena najboljša prijateljica nekomu izdala njuno skrivnost.
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. Aktualen problem katerega od učencev (?)



**DL II:**

1. Zamisli si situacijo, ki si jo doživel kot problem. Kako si ravnal in kaj si ob tem razmišljal?

Kako se je dogajanje izteklo?

Oceni svoje ravnanje v opisani situaciji z vidika kriterijev konstruktivnosti / nekonstruktivnosti. Odgovor utemelji!

Ali si imel še kakšne možnosti konstruktivnega ravnanja v tej situaciji? Navedi jih, pojasni in utemelji!

Navedi še ravnanje, ki v tej situaciji ne bi bilo konstruktivno! Utemelji!

2. Sedaj pa navedi neki svoj aktualen problem. Razmisli o možnostih ravnanja v tej situaciji in predvidi posledice za vsako od njih. Lahko napraviš načrt spoprijemanja s to težavo.



## Osobna čvrstost – notranji

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

***V redu, dobro, ustreza...***

*Splošni cilji obravnave učne teme:*

Učenec spozna in razume pojem osobna čvrstost, pojem notranjega in zunanjega nadzora nad ojačanjem ter odvisnost osebnosti od lokusa kontrole (internost)

***Ni v redu, ne ustreza...***

*Operacionalizacija učnih ciljev:*

Na koncu učne ure učencem zna / znajo:

• Opredeliti in pojasniti osebnostno čvrstost in njene sestavine (angažiranost, občutek odgovornosti nadzor nad dogodki)

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

• poimenovali sestavine osebnosti po imenovanju skupati na njegovo osebnost ter predstavljajo strategije spoprijemanja s problemi

• Oceniti vlogo osebnosti v življenju posameznika

• Utemeljiti odvisnost osebnosti od lokusa kontrole

• Na osnovi izjav posameznika ugotoviti na kateri lokus kontrole (notranji, zunanji)

• Analizirati lastne situacije (najbolje dogodke) v kontekstu življenjskih situacij, ki jih sprejema z občutkom kontrole

*Učne metode:* vprašanja (samovrednotnja), reševanje problema, razgovor, razloga

*Učne oblike:* individualna, delo v skupinah, frontalna

*Teoretski okvir:*

S pojmom osebnosti označuje Kobasa (po Misku 1978) skupaj osebnostnih lastnosti, po katerih se razlikujejo osebe, ki v hudi stresnih okoliščinah doživljajo boljše posledice, od oseb, ki reagirajo intenzivno že v manj stresnih situacijah. Najpomembnejše komponente osebnosti so občutek angažiranosti, občutek izkušnje s stvarmi / situacijami, občutek nadzora nad situacijo. Dimenzija notranji / zunanji nadzor nad dogodki se nanaša na posameznikovo prepričanje o lastni zmogljivosti vplivati na dogodke in na nadzor nad dogodki. Osebe z notranjim nadzorom nad dogodki



# Osebna čvrstost – notranji in zunanji nadzor nad dogodki

## ***Splošni cilji obravnave učne teme:***

Učenec spozna in razume pojem osebna čvrstost, pojem notranjega in zunanjega nadzora nad ojačanjem ter odvisnost osebne čvrstosti od lokusa kontrole (internalnost / eksternalnost).

## ***Operacionalizacija učnih ciljev:***

Na koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti osebno čvrstost in njene sestavine (angažiranost, občutek izzvanosti, nadzor nad dogodki).
- Na podlagi poznavanja izraženosti posamezne sestavine osebne čvrstosti pri posamezniku sklepati na njegovo osebno čvrstost ter prevladujočo strategijo spoprijemanja s problemi.
- Oceniti vlogo osebne čvrstosti v življenju posameznika.
- Utemeljiti odvisnost osebne čvrstosti od lokusa kontrole.
- Na osnovi izjav posameznika sklepati na njegov lokus kontrole (notranji, zunanji).

- Analizirati lastne atribucije (razlage dogodkov) v konkretnih življenjskih situacijah in jih opredeliti z vidika lokusa kontrole.

***Učne metode:*** vprašalnik (samoevalvacija), reševanje problema, razgovor, razlaga

***Učne oblike:*** individualna, delo v dvojicah, frontalna

## ***Teoretski okvir:***

S pojmom osebna čvrstost označuje Kobasa (po Musku, 1993) skupek osebnostnih lastnosti, po katerih se razlikujejo osebe, ki v hudih stresnih okoliščinah doživljajo blažje posledice, od oseb, ki reagirajo intenzivno že v malo stresnih situacijah. Najpomembnejše komponente osebne čvrstosti so občutja angažiranosti, občutja izzvanosti in občutja nadzora nad situacijo. Dimenzija notranji / zunanji nadzor nad dogodki se nanaša na posameznikovo prepričanje o lastni zmožnosti vplivanja na dogajanje in uravnavanje življenja. Osebe z notranjim nadzorom nad dogodki



pripisujejo vzroke za dogajanja sebi, osebe z zunanjim nadzorom nad dogodki pa pojmujejo dogodke in pojave kot nekaj, kar je izven njihove moči kontrole.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.
2. Lamovec T. (1988): Priročnik za psihologijo motivacije in emocij, Ljubljana, Filozofska fakulteta.

#### **Material:**

Delovni list ( Vprašalnik Internalnost - eksternalnost )

#### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj okvirno napove temo učne ure, nato razdeli vprašalnike (DL-I) ter poda navodila za delo.

Učenci rešijo delovni list. Rešene vprašalnike začasno odložijo na stran.

Sledi učiteljeva razlaga pojmov osebna čvrstost in notranji / zunanji nadzor nad dogodki, nato pa učenci v dvojicah analizirajo posamezne vprašalniške postavke ter ugotavljajo, katero izmed naravnosti izraža posamezna postavka. S to aktivnostjo samostojno sestavijo točkovnik vprašalnika (npr. postavka, ki izraža internalno stališče, dobi točko, postavka, ki izraža eksternalno stališče, pa ne), ki ga preverijo v frontalnem razgovoru z učiteljem.

Učenci nato v skladu s točkovnikom vrednotijo svoje odgovore. Sledi frontalna diskusija o rezultatih vaje, primerjanje individualnih rezultatov s skupinskimi normami ter izvajanje posplošitev.

II. del:  
Učitelj povzame glavne ugotovitve, pojasni namen vaje ter po metodi razvojnega spraševanja vodi učence do razumevanja preostalih pojmov.

- Oceni vlogo osebne čvrstosti v življenju posameznika.
- Utemeljiti odvisnost osebne čvrstosti od lokusa kontrole.
- Na osnovi izjav posameznika sklopiti na njegov lokus





**Diskusija:**

I. del:

Razgovor lahko poteka v več smereh: o individualnih rezultatih vaje, o povprečnem rezultatu razreda oz. o distribuciji teh rezultatov ("Ali je med vami več eksternalnih ali internalnih oseb?"), o razlikah med različnimi skupinami ljudi (npr. po starosti) in s tem o stabilnosti (spremenljivosti / nespremenljivosti) te človekove lastnosti.

Kot posebej pomemben naj učitelj izpostavi razmislek o vplivu posamezne miselne naravnosti na funkcioniranje posameznika v stresnih situacijah. Učenci naj sami poskušajo ugotoviti povezavo med osebno čvrstostjo in posameznikovim občutkom nadzora nad dogodki ter svojo domnevo utemeljiti.

Prav tako pomembno in za dijake provokativno je presojanje realnosti nadzora nad dogodki (ne občutka nadzora) v različnih življenjskih situacijah, ki se lahko razvije v debato o avtonomnosti in determiniranosti posameznika oz. o relativnosti svobode in nesvobode ter odvisnosti le-te od doživljanja posameznika.

II. del:

Učitelj v hevrističnem razgovoru vodi učence do opredelitve pojma osebna čvrstost oz. frustracijska toleranca ter opredelitve preostalih dveh njenih sestavin: angažiranost in občutek izzvanosti v problemski situaciji. Učenci naj sami najdejo primere. V frontalnem razgovoru ocenijo pomen osebne čvrstosti v življenju in funkcioniranju posameznika.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Mojca razlaga prijateljici: "Včasih se pač ne da nič storiti. Najbolje je, da se sprijazniš s situacijo. Pravzaprav je le malo situacij, v katerih človek resnično lahko vpliva na dogajanje..."

- a/ Kaj sklepaš o Mojčini osebni čvrstosti! Utemelji.
- b/ Kakšen je verjetno njen prevladujoči pristop k reševanju problemov? Utemelji!

2. Anja trdi: "Situacija je res neprijetna. Precej napora bomo morali vložiti, da bomo stvari ponovno spravili v red. Vendar sem prepričana, da se bomo ob vsem tem tudi nekaj naučili, to pa je dobro..."



a/ Kaj sklepaš o Anjini osebni čvrstosti? Utemelji!

---

b/ Kakšen je verjetno njen prevladujoči način spoprijemanja s problemi? Utemelji!

---

3. Pojasni vlogo osebnostne čvrstosti v funkcioniranju in življenju posameznika!

---

4.  
a/ Kako bo svoj neuspeh pri izpitu pojasnil dijak z občutkom notranjega nadzora nad dogodki?

b/ Kako bo neuspeh pri izpitu pojasnil dijak z občutkom zunanjega nadzora nad dogodki?

**Delovni list:**

**DL-I:**

Vprašalnik je narejen po vzoru Rotterjevega vprašalnika Internalnost - Eksternalnost (Rotter, po Lamovčevi 1988).

Nekatere postavke so prevzete iz tega vprašalnika.

1. a/ Mnogo stvari v življenju se posamezniku zgodi, ker ima smolo.

b/ Nesreča je največkrat posledica posameznikove napačnosti.

2. a/ Vojni ni mogoče preprečiti. Vojne so bile in vedno bodo.

b/ Če bi se ljudje zanimali za politiko in se družbeno angažirali, bi lahko preprečili vojne.

3. a/ Pregovor "Kakor si boš postlal, tako boš ležal" drži.

b/ Pregovor "Kakor si boš postlal, tako boš ležal" je nesmiseln. V glavnem je vse odvisno od ležišča.

4. a/ Z zdravim načinom življenja si lahko človek življenje podaljša.

b/ Vseeno je, kako človek živi. Vsi lahko zbolimo za kakšno sodobno boleznijo.

5. a/ Ocene študentov so večinoma odvisne od naključja.

b/ Največkrat dijak z veliko znanja dobi visoko oceno.

6. a/ Sposoben človek, ki mu v življenju ni uspelo, ni znal



- izkoristiti svojih priložnosti.  
b/ Brez srečnih naključij ni življenjskega uspeha.
7. a/ Čeprav si človek še tako prizadeva, ni nujno, da bo dosegel rezultat.  
b/ Lahko bi rekel, da se vloženi napor vedno obrestuje.
8. a/ V resnici ne obstaja nič takšnega, kot je "usoda".  
b/ Večina ljudi ne opazi, kako njihovo življenje vodijo naključja.
9. a/ Težko je vedeti, ali te ima nekdo res rad.  
b/ Koliko prijateljev imaš, je odvisno od tega, kako se do drugih obnašaš.
10. a/ Če hočeš dobiti dobro zaposlitev, je važno, da si v pravem trenutku na pravem mestu.  
b/ Danes dobijo dobro zaposlitev tisti, ki znajo svoje znanje in sposobnosti ustrezno predstaviti drugim.
11. a/ O svojem življenju odločam sam.  
b/ Včasih se je bolje prepustiti toku dogodkov in videti, kaj ti namenja usoda.
12. a/ Človek ne more nikdar vedeti, kaj ga bo v naslednjem trenutku doletelo.  
b/ Pametno je načrtovati naprej in tako vplivati na dogodke.
13. a/ Če je dijak dobro pripravljen, ni mogoče govoriti o neobjektivnosti učitelja.  
b/ Šolske ocene so nesmisel, saj so redko odraz učenčevega pravega znanja.
14. a/ Veliko težav nastane zaradi pomanjkanja sposobnosti, nepremišljenosti ali neznanja.  
b/ Težave so nepredvidljive. Nikdar ne veš, kje te čakajo.
15. a/ Mnogokrat narediš dobro potezo, če se odločaš tako, da vržeš kovanec.  
b/ To, da dobim, kar hočem, ni prav nič odvisno od sreče.
16. a/ Če študent ne predela snovi za izpit, praviloma pade.  
b/ Pogosto znanje ni odločilno za uspeh pri izpitu.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

<p><b>V redu, dobro, ustreza...</b></p>	<p>12. a/ Človek ne more nikdar vedeti, kaj ga bo v naslednjem trenutku doletelo. b/ Pametno je načrtovati naprej in tako vplivati na dohodke.</p> <p>13. a/ Če je dijak dobro pripravljen, ni mogoče govoriti o neobjektivnosti učitelja. b/ Šolske ocene so nesmisel, saj so redko odraz učenčevega pravega znanja.</p>
<p><b>Ni v redu, ne ustreza...</b></p>	<p>14. a/ Veliko težav nastane zaradi pomarnikanjske sposobnosti in nepremišljenosti ali neznanja. b/ Težave so nepredvidljive. Nikdar ne veš, kje te čakajo.</p> <p>15. a/ Mnogokrat narediš dobro potezo, če se odločaš tako da vržeš kovance. b/ To, da doim, kar hočem, ni prvič odvisno od sreče.</p>
<p><b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b></p>	<p>16. a/ Če študent ne predela snovi za izpit, praviloma pade. b/ Pogosto znanje ni odločilno za uspeh pri izpitu.</p> <p>17. a/ O svojem življenju odločam sam. b/ Včasih se je bolje prepustiti toku dogodkov in videti, kaj ti namena usoda.</p> <p>18. a/ Sposoben človek, ti mu v življenju ni uspelo, ni znal</p>



# Pravila uspešnega učenja in učne navade



učni sklop:

# Učenje

## PSIHOLOGIJA

Učna tema: **Pravila uspešnega učenja**

Učna tema: **Tehnike učinkovitega učenja – miselni vzorci**

Učna tema: **Tehnike učinkovitega učenja – nazorno predstavljanje**

Učna tema: **Krivulja učenja**

Učna tema: **Besedno učenje – asociacije**

Učna tema: **Spomin – retencija**

- Opredeliti in pojasniti pojma pravila uspešnega učenja in učna navada.
- Navesti in utemeljiti posamezna pravila uspešnega učenja.
- Oceniti lastne učne navade z vidika "pravil" uspešnega učenja.
- Identificirati lastne neučinkovite učne navade in načrtovati smiselne spremembe.





# Pravila uspešnega učenja in učne navade

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna pravila učinkovitega učenja, razmisli o lastnih učnih navadah ter jih primerja z "optimalnimi" (identificira skrite rezerve), razmisli o lastni potrebi, zmožnosti in pripravljenosti na spreminjanje učnih navad. Sprejme (morda?) konkretno odločitev o spremembi katere od svojih učnih navad.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojma pravilo uspešnega učenja in učna navada.
- Navesti in utemeljiti posamezna pravila uspešnega učenja.
- Oceniti lastne učne navade z vidika "pravil" učinkovitega učenja.
- Identificirati lastne neučinkovite učne navade in načrtovati smiselne spremembe.

**Učne metode:** samorefleksija izkušnje skozi vprašalnik o učenju, razgovor, razlaga

**Učne oblike:** individualna, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Učne navade predstavljajo celoto vseh tistih načinov ravnanja v učni situaciji, pridobljenih z vajo in ponavljanjem, ki omogočajo lažje, racionalnejše in uspešnejše učenje in ki se prenašajo tudi na podobne situacije (Marentič-Požarnik, 1976). Oblikujejo se z življenjem, posameznik pa jih lahko načrtno in sistematično oblikuje in spreminja.

Učne navade so sestavljene iz: delovnih navad, učnih tehnik, besednih spretnosti in metod učenja. Delovne navade se nanašajo na smotrno urejanje prostora in časa učenja, kar omogoča učenje brez odvečnega napora (učenje vedno na istem mestu in ob istem času, urejenost učnih pripomočkov, sprotno učenje, načrtovanje). Učne tehnike so načini uporabe učnih sredstev (izdelava zapiskov, miselnih



vzorcev, učnih kartic, izvlečkov). Temeljijo na besednih spretnostih (govor, branje, pisanje). Učne metode pa predstavljajo zaporedja postopkov, s katerimi pridobivamo znanje (globalno/ parcialno učenje, ponavljanje).

#### **Viri:**

1. Marentič-Požarnik, B. (1976): Dejavniki uspešnega učenja, Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani - PZE za psihologijo.
2. Buzan, T. (1980): Delaj z glavo, Ljubljana: DDU Univerzum.
3. Musek, J., Pečjak, V. (1992): Psihologija, Ljubljana, DZS.

#### **Material:**

Vsak učenec prejme vprašalnik o učenju.

#### **Učna strategija:**

Po uvodu (npr. zgodbica "Lotiti se učenja" T. Buzan) in napovedi učnega cilja razdeli učitelj vprašalnike o učenju in poda navodilo za njihovo reševanje. Učenci rešijo vprašalnik, sledi diskusija.

#### **Diskusija:**

Diskusija teče o vsaki vprašalniški postavki posebej. Ob vsaki postavki na začetku opravimo posnetek stanja (npr. "Dvignite roke vsi, ki ste na to vprašanje odgovorili z DA..."), saj se učenci radi primerjajo z drugimi ("Kako pa drugi?"). Učenci samostojno ugotavljajo, kateri odgovor predstavlja učinkovitejšo učno navado, in odgovore utemeljujejo. Učitelj njihove utemeljitve po potrebi korigira ali dopolni. Učenci ob koncu diskusije analizirajo in vrednotijo učinkovitost lastnih učnih navad z vidika pravil uspešnega učenja. Ugotovijo pomanjkljivosti in razmislijo, če so katero od njih pripravljene spremeniti. Sestavijo mini projekt dela na sebi (oz. lastnih učnih navadah).

#### **Opomba:**

Učitelj naj v naslednjih učnih urah nameni nekaj minut za razgovor o težavah in napredovanju učencev pri spreminjanju neučinkovitih učnih navad.





*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

*V redu, dobro, ustreza...*

1. Čez mesec dni naj učenci ponovno izpolnijo vprašalnik o učenju in se pogovorijo o morebitnih spremembah.
2. Pojasni, zakaj je koristno, da se učiš vedno ob istem času in na istem mestu!
3. Utemelji spodnja pravila uspešnega učenja:
  - a/ "Podčrtuj pomembne stvari v besedilu z barvnimi svinčniki."
  - b/ "Uči se v presledkih. Med 20-40 minutnimi fazami učenja delaj 10 minutne odmore."
  - c/ "Če česa ne razumeš, poišči pojasnilo v ustrezni literaturi (slovarji, enciklopedije)."

*Alternativne možnosti, nove ideje...*

**Delovni list:**

Vprašalnik o učenju

1. Učim se vsak dan sproti.
2. Učim se vedno na istem mestu.
3. Učim se vedno ob istem času.
4. Med učenjem mislim na to, kar berem.
5. Med učenjem berem tiho.
6. Če česa ne razumem, poiščem pojasnilo v ustreznih priročnikih, slovarjih,...
7. Snov, ki se jo učim, poskušam povezati s tem, kar že znam oz. s snovjo drugih predmetov.
8. Ob branju učne snovi si zastavljam različna vprašanja.
9. Z različnimi barvami podčrtujem ključne besede in pomembnejše misli in pojme.
10. Ob učenju snovi poskušam najti lastne primere.
11. Razmišljam, kako bi znanje uporabil v praksi.
12. Preden preidem na novo poglavje, ga preletim in preberem povzetke.
13. Med učenjem obnavljam bistvo prebranega.
14. Med učenjem si izpisujem bistvo.
15. Izdelujem miselne vzorce, povzetke.
16. Učim se tik pred preizkusom znanja, več ur skupaj.



17. Učim se v krajših časovnih intervalih z odmori do 10. minut.
18. Kratko in lažje gradivo se učim po celostni metodi.
19. Dolgo in zahtevno gradivo razdelim na manjše enote in se ga učim po delih.
20. Ponavljam samostojno (brez zvezka) in z lastnimi besedami.
21. O snovi razmišljam tudi zunaj šole, v različnih življenjskih situacijah.
22. Vsako snov ponavljam sprva pogosteje, da jo utrdim, nato pa le še občasno.
23. O snovi se pogovarjam s sošolci, prijatelji.
24. Učim se po učnem načrtu, ki ga izdelam sam.
25. Čas, ki ga dnevno porabim za šolo: domače naloge \_\_\_\_\_; učenje\_\_\_\_\_.

Označi tiste postavke, ki razkrivajo pomanjkljivosti v tvojih učnih navadah.

Razmisli, če si katero od njih pripravljen spremeniti. Napravi načrt "uvajanja spremembe" v svoje učenje! Napiši kratko poročilo!

Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev  
Čez mesec dni naj učenci ponovno izpolnijo vrstniški  
učni in se pogovorijo o predstavljenih spremembah  
in nite roka vsi, ki ste na to vprašanje odgovorili z DA...  
8. Poizkusite izdelati učni načrt za učni vsebin  
E. Učim se vedno ob istem času  
3. Učim se vedno ob istem času  
4. Učim se vedno ob istem času  
5. Med učenjem pogosto pomislim na  
6. Med učenjem pogosto pomislim na  
7. Med učenjem pogosto pomislim na  
8. Med učenjem pogosto pomislim na  
9. Med učenjem pogosto pomislim na  
10. Med učenjem pogosto pomislim na  
11. Med učenjem pogosto pomislim na  
12. Med učenjem pogosto pomislim na  
13. Med učenjem pogosto pomislim na  
14. Med učenjem pogosto pomislim na  
15. Med učenjem pogosto pomislim na  
16. Med učenjem pogosto pomislim na  
17. Med učenjem pogosto pomislim na  
18. Med učenjem pogosto pomislim na  
19. Med učenjem pogosto pomislim na  
20. Med učenjem pogosto pomislim na  
21. Med učenjem pogosto pomislim na  
22. Med učenjem pogosto pomislim na  
23. Med učenjem pogosto pomislim na  
24. Med učenjem pogosto pomislim na  
25. Med učenjem pogosto pomislim na  
26. Med učenjem pogosto pomislim na  
27. Med učenjem pogosto pomislim na  
28. Med učenjem pogosto pomislim na  
29. Med učenjem pogosto pomislim na  
30. Med učenjem pogosto pomislim na  
31. Med učenjem pogosto pomislim na  
32. Med učenjem pogosto pomislim na  
33. Med učenjem pogosto pomislim na  
34. Med učenjem pogosto pomislim na  
35. Med učenjem pogosto pomislim na  
36. Med učenjem pogosto pomislim na  
37. Med učenjem pogosto pomislim na  
38. Med učenjem pogosto pomislim na  
39. Med učenjem pogosto pomislim na  
40. Med učenjem pogosto pomislim na  
41. Med učenjem pogosto pomislim na  
42. Med učenjem pogosto pomislim na  
43. Med učenjem pogosto pomislim na  
44. Med učenjem pogosto pomislim na  
45. Med učenjem pogosto pomislim na  
46. Med učenjem pogosto pomislim na  
47. Med učenjem pogosto pomislim na  
48. Med učenjem pogosto pomislim na  
49. Med učenjem pogosto pomislim na  
50. Med učenjem pogosto pomislim na  
51. Med učenjem pogosto pomislim na  
52. Med učenjem pogosto pomislim na  
53. Med učenjem pogosto pomislim na  
54. Med učenjem pogosto pomislim na  
55. Med učenjem pogosto pomislim na  
56. Med učenjem pogosto pomislim na  
57. Med učenjem pogosto pomislim na  
58. Med učenjem pogosto pomislim na  
59. Med učenjem pogosto pomislim na  
60. Med učenjem pogosto pomislim na  
61. Med učenjem pogosto pomislim na  
62. Med učenjem pogosto pomislim na  
63. Med učenjem pogosto pomislim na  
64. Med učenjem pogosto pomislim na  
65. Med učenjem pogosto pomislim na  
66. Med učenjem pogosto pomislim na  
67. Med učenjem pogosto pomislim na  
68. Med učenjem pogosto pomislim na  
69. Med učenjem pogosto pomislim na  
70. Med učenjem pogosto pomislim na  
71. Med učenjem pogosto pomislim na  
72. Med učenjem pogosto pomislim na  
73. Med učenjem pogosto pomislim na  
74. Med učenjem pogosto pomislim na  
75. Med učenjem pogosto pomislim na  
76. Med učenjem pogosto pomislim na  
77. Med učenjem pogosto pomislim na  
78. Med učenjem pogosto pomislim na  
79. Med učenjem pogosto pomislim na  
80. Med učenjem pogosto pomislim na  
81. Med učenjem pogosto pomislim na  
82. Med učenjem pogosto pomislim na  
83. Med učenjem pogosto pomislim na  
84. Med učenjem pogosto pomislim na  
85. Med učenjem pogosto pomislim na  
86. Med učenjem pogosto pomislim na  
87. Med učenjem pogosto pomislim na  
88. Med učenjem pogosto pomislim na  
89. Med učenjem pogosto pomislim na  
90. Med učenjem pogosto pomislim na  
91. Med učenjem pogosto pomislim na  
92. Med učenjem pogosto pomislim na  
93. Med učenjem pogosto pomislim na  
94. Med učenjem pogosto pomislim na  
95. Med učenjem pogosto pomislim na  
96. Med učenjem pogosto pomislim na  
97. Med učenjem pogosto pomislim na  
98. Med učenjem pogosto pomislim na  
99. Med učenjem pogosto pomislim na  
100. Med učenjem pogosto pomislim na

**Opomba:**

Učitelj naj v naslednjih učnih urah nameni nekaj minut za  
razgovor o težavah in razpisovanju učencem pri spreminjanju  
neučinkovitih učnih navad.



# Tehnike učinkovitega učenja – miselni vzorci

**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

*Splošni cilj obravnave učne teme:*

Spoznati teoretski okvir izdelave, smiselnosti in uporabe tehnike miselnih vzorcev; preizkusiti tehniko izdelave miselnih vzorcev (izdelati uporaben miselni vzorec)

*Učne metode:* razloga, razgovor, demonstracija, reševanje problemne vaje

*Učne oblike:* frontalna, individualna ali skupinska

*Teoretski okvir:*

Miselni vzorci predstavljajo novo metodo zapisovanja učnega gradiva. Njihovi osnovni karakteristiki sta hierarhičnost in razvejanost: ključne besede, ki so eksplativno povezane z bistvom gradiva, se razporeajo okoli vodilne misli (naslova teme). Njihova naloga je, da v posamezniku povzročijo vrsto drugih doživljanj in vtisov, s katerimi so povezane. Tako ena sama dobro izbrana ključna beseda privede v zavest se druge vsebine, ki jih posameznik že obvlada. Izdelava sledenja prednosti miselnih vzorcev pri učenju zapisati: 1. Glavna misel (središče) je jasna, določena. 2. Miselnega vzorca je razvidna sorazmerna pomembnost vsake misli, pomembnejše misli so bližje gradivu. 3. Zvezi med ključnimi pojmi so upoštevana sodobna dejstva. 4. Pri izdelavi in uporabi sta učinkovita. 5. Miselnih vzorcev...

***Ni v redu, ne ustreza...***

*Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:*

- Opredeleti in pojasniti pojem miselni vzorec.
- Opredeleti in pojasniti pojem ključna beseda.
- Navesti in utemeljiti pravila izdelave miselnih vzorcev.
- V besedilu podčrtati ključne besede in obkrožiti hierarhično (pomembno) gradivo.

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

- Izdelati uporaben miselni vzorec.
- Oceniti miselni vzorec z večja kriterijev izdelave.
- Oceniti prednosti in pomanjkljivosti izdelave in učenja s pomočjo tehnike miselnih vzorcev.





# Tehnike učinkovitega učenja – miselni vzorci

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Spoznati teoretski okvir izdelave, smiselnosti in uporabe tehnike miselnih vzorcev; preizkusiti tehniko miselnih vzorcev (izdelati uporaben miselni vzorec)

## **Operacionalizacija ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem miselni vzorec.
- Opredeliti in pojasniti pojem ključna beseda.
- Navesti in utemeljiti pravila izdelave miselnih vzorcev.
- V besedilu podčrtati ključne besede in oblikovati hierarhijo dejstev z vidika bistveno/ manj bistveno (pojasnjujoče).
- Izdelati uporaben miselni vzorec.
- Oceniti miselni vzorec z vidika kriterijev izdelave.
- Oceniti prednosti in pomanjkljivosti izdelave in učenja s pomočjo tehnike miselnih vzorcev.

**Učne metode:** razlaga, razgovor, demonstracija, reševanje problema-vaja

**Učne oblike:** frontalna, individualna ali skupinska

## **Teoretski okvir:**

Miselni vzorci predstavljajo novo metodo zapisovanja učnega gradiva. Njihovi osnovni karakteristiki sta hierarhičnost in razvejanost: ključne besede, ki so asociativno povezane z bistvom gradiva, se razporejajo okoli vodilne misli (naslov teme). Njihova naloga je, da v posameznikovi zavesti obudijo vrsto drugih doživljajev in vtisov, s katerimi so povezane. Tako ena sama dobro izbrana ključna beseda priključuje v zavest še druge vsebine, ki jih posameznik želi obnoviti. Buzan navaja sledeče prednosti miselnih vzorcev pred linearnimi zapiski: 1. Glavna misel (središče) je jasneje določena. 2. Iz miselnega vzorca je razvidna sorazmerna pomembnost vsake misli: pomembnejše misli so bližje središču. 3. Zveze med ključnimi pojmi so ugotovljive na podlagi bližine. 4. Priklic in ponovitev sta učinkovitejša. 5. Miselni vzorec dopušča



naknadno dopisovanje novih podatkov. 6. Vsak vzorec je unikaten, njegova različnost je ugodna za priklic. 7. Na področju ustvarjalnejšega zapisovanja (priprava na pisanje razprave) dopušča odprta narava miselnega vzorca hitrejše nove povezave.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Buzan, T. (1980): Delaj z glavo, Ljubljana: DDU Univerzum.

#### **Material:**

risalni listi, barvice (voščenske), material za demonstracijo (raznovrstni "dobri" in "slabi" miselni vzorci z raznoliko tematiko)

#### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj napove vsebino učne ure ter inicira razgovor o miselnih vzorcih. Na tablo izobesi nekaj različnih miselnih vzorcev. Naloga učencev, grupiranih v skupine, je, da jih ocenijo. Zaključke zapišejo na pano ali grafoskopsko folijo (lahko v obliki miselnega vzorca) in jih predstavijo razredu. Učitelj dopolni ugotovitve

učencev, doda teoretični okvir izdelave miselnih vzorcev ter povzame povedano.

II. del:

Vsak učenec samostojno izdelava miselni vzorec za poljubno učno vsebino. Sledi predstavitev izdelkov razredu (učenci pustijo svoje miselne vzorce na klopi, se sprehodijo po razredu in si ogledajo miselne vzorce sošolcev; izpostavijo dobre izdelke).

III. del:

Učenci v frontalnem razgovoru ocenijo prednosti in pomanjkljivosti učenja s pomočjo tehnike miselnih vzorcev.

#### **Diskusija:**

I. del:

V začetnem delu učenci izmenjajo izkušnje z uporabo miselnih vzorcev. V navodilih skupinam za ocenjevanje miselnih vzorcev usmeri učitelj učence v ugotavljanje podobnosti in razlik med posameznimi ocenjevanimi primeri. Učenci naj zapišejo domnevne prednosti in slabosti posameznega miselnega vzorca ter poskušajo samostojno generirati pravila



*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

njihove izdelave, ki jih v kasnejši frontalni diskusiji učitelj po potrebi dopolni. Če imajo učenci pri sestavljanju pravil izdelave miselnih vzorcev težave, jim učitelj pomaga, npr.: "Katerega izmed miselnih vzorcev bi si po tvoji oceni najhitreje zapomnil? Glej ga minuto, nato skrij in poskusi priklicati vsebino...torej, kateri miselni vzorec si si natančneje zapomnil? Katere so tiste karakteristike, ki ti omogočajo hitrejšo zapomnljivost in jasnejši priklic?..."

Učenci naj v diskusiji samostojno opredelijo pojem ključna beseda. Razgovor in trening se po potrebi usmeri v identifikacijo ključnih besed (na različnem tekstovnem materialu učenci individualno iščejo ključne besede in jih hierarhično razvrščajo).

**Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učenci izdelujejo skupinske miselne vzorce s poljubno tematiko (npr. glasba, šport, droge,...).

2. Če učenci izpostavijo problem ločevanja bistva od nebistva v raznovrstnem besedno posredovanem materialu (teksti, predavanja), pripravi učitelj enotno tekstovno gradivo (ali predavanje), ki ga učenci preberejo (poslušajo), analizirajo

ter izločijo bistvene elemente (podčrtovanje ključnih besed, izpis bistva).

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Oglej si spodnji miselni vzorec. Ugotovi njegove prednosti in pomanjkljivosti.

2. Utemelji naslednji pravili izdelave miselnih vzorcev:  
a/ "Pri izdelavi miselnih vzorcev uporabi barve."  
b/ "Uporablaj tiskane črke."

3. Izdelaj miselni vzorec za učno snov iz zgodovine.

4. Izdelaj pregledni miselni vzorec do sedaj obravnavane snovi pri psihologiji. Pusti prostor za teme, ki jih še niste obravnavali.



**Delovni listi:**

**DL-I:**

Različni miselni vzorci (iz literature ali miselni vzorci paralelke,...)

**DL-II:**

1. Oceni prednosti in pomanjkljivosti uporabe miselnih vzorcev pri učenju.

2. Glede na ugotovljeno na spodnji lestvici označi, kolikšna je zate sprejemljivost učenja s pomočjo te tehnike? Odgovor utemelji!

1—2—3—4—5—6—7

nesprejemljivo

popolnoma sprejemljivo

3. Katere predmete bi se lahko učil s pomočjo te metode?





# Tehnike učinkovitega učenja

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

***V redu, dobro, ustreza...***

*Opisni cilji obravnave učne ure:*

Učenec spozna različne učne tipe (po Beyer) in identificira lastni učni tip; preizkusi lastno učinkovitost zapomnjanja učno nepovezanega gradiva ob uporabi tehnike nazornega predstavljanja, razmisli o možnostih, potrebi in pripravi nazornega predstavljanja ob učenju konkretnega učnega gradiva pri različnih predmetih.

***Ni v redu, ne ustreza...***

*Operacionalizacija učnih ciljev:*

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem mnemotehnika.
- Pojasniti mnemotehniko nazornega predstavljanja.

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

- za pomnjenje različnih vrst gradiva.
- Opredeliti in pojasniti pojem učni tip.
- Razlikovati učne tipe in jih opisati.
- Oceniti lastni učni tip.
- Uporabljati tehniko nazornega predstavljanja pri učenju šolskega gradiva.

*Učne metode: izkusveno učenje*

*Učne oblike: individualna, delo v parih, frontalne*

***Teoretski okvir:***

Beyer razlikuje štiri učne tipe: abstraktno-verbalni, nazorni, haptični in praktični učni tip. Abstraktno-verbalni učni tip najučinkoviteje procesira in ohranja informacije, če so mu posredovane v abstraktni obliki, v obliki pojmov ali formul. Nazorni učni tip si najbolje zapomni informacije, če jih prejme v nazorni, plastični, slikovni obliki. Najučinkoviteje se torej takrat, ko si ogledajo film, model ali demonstracijo. Haptični tip najdlje ohrani gradivo, s katerim se čutilo in čustveno poveže: tipe: voha, okuša, uživa, občuduje ali se igra. Praktični tip pa najbolje sprejema informacije takrat, kadar se do njih dotika sam, z eksperimentiranjem in manipuliranjem. V populaciji obstaja približno 5-10% abstraktno-verbálnih tipov, ostali (90-95%) pa je enakomerno porazdeljenih med druge ljudi. Pri učenju različnega abstraktno posredovanega šolskega gradiva je koristno, če





# Tehnike učinkovitega učenja – nazorno predstavljanje

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna različne učne tipe (po Beyer) in identificira lastni učni tip; preizkusi lastno učinkovitost zapominjanja logično nepovezanega gradiva ob uporabi tehnike nazornega predstavljanja, razmisli o možnostih, potrebi in pripravljenosti za aplikacijo tehnike nazornega predstavljanja ob učenju konkretnega učnega gradiva pri različnih predmetih.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem mnemotehnika.
- Pojasniti mnemotehniko nazornega predstavljanja.
- Oceniti uporabnost tehnike nazornega predstavljanja za pomnjenje različnih vrst gradiva.
- Opredeliti in pojasniti pojem učni tip.
- Razlikovati učne tipe in jih opisati.
- Oceniti lastni učni tip.
- Uporabljati tehniko nazornega predstavljanja pri učenju šolskega gradiva.

**Učne metode:** izkustveno učenje

**Učne oblike:** individualna, delo v parih, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Beyer razlikuje štiri učne tipe: abstraktno-verbalni, nazorni, haptični in praktični učni tip. Abstraktno verbalni učni tip najučinkoviteje procesira in ohranja informacije, če so mu posredovane v abstraktni obliki, v obliki pojmov ali formul. Nazorni učni tip si najbolje zapomni informacije, ki jih prejme v nazorni, plastični, slikovni obliki. Najučinkovitejši so torej takrat, ko si ogledajo film, model ali demonstracijo. Haptični tip najdlje ohrani gradivo, s katerim se čutno in čustveno poveže: tipa, voha, okuša, uživa, občuduje ali se jezi. Praktični tip pa najbolje sprejema informacije takrat, kadar se do njih dokoplje sam, z eksperimentiranjem in manipuliranjem. V populaciji obstaja približno 5-10% abstraktno verbalnih tipov, ostalih 90-95% pa je enakomerno porazdeljenih med druge ljudi. Pri učenju različnega abstraktno posredovanega šolskega gradiva je koristno, če



ga učenec "prevede" v nazorno, plastično obliko oz. informacije prilagodi svojemu tipu. Ena izmed možnih poti je uporaba tehnike nazornega predstavljanja, katere bistvo je tvorba živih in kreativnih predstav (asociacij) ob vsebinah, ki se jih učenec uči.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Beyer, G. (1992): Urjenje spomina in koncentracije, Ljubljana: DZS.
2. Art, M.S. (1976): I vi možete imati superpamčenje, Beograd: Samozaložba.

#### **Material:**

Delovni list

#### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj napove temo in cilje učne enote ter njeno osnovno strukturo (vaja - zaključki - aplikacija). Sledi razlaga učnih tipov, prepletajoča se z razgovorom o problematiki.

II. del:

Učitelj da učencem navodila za izvedbo vaje. Njihova naloga je, da si zapomnijo pet naključnih parov predmetov, zapisanih na DL-1. Za učenje imajo na voljo 2,5 minute. Po učenju delovne liste "skrijejo" in v dvojicah preverijo uspešnost naučenega. Sledi frontalni razgovor in izmenjava občutkov in asociacij ter učiteljeva razlaga tehnike kreativne vizualizacije.

Učenci preidejo na drugi del vaje. Tokrat si morajo zapomniti 10 naključno izbranih parov predmetov iz DL-2. Pomagajo si z obravnavano tehniko, za učenje pa imajo na razpolago 5 minut. Po petih minutah učenci v dvojicah preverijo uspeh učenja: prvi učenec navaja predmete iz serije, drugi pa ob vsakem predmetu navede njegov par. Tako preverita poznavanje vseh parov, nato vlogi zamenjata. Uspeh lahko preveri tudi učitelj frontalno. Sledi frontalni razgovor in izmenjava izkušenj ter morebitnih težav z zapominjanjem posameznih parov ali aplikacijo tehnike nasploh. Učitelj pojasni pogoste "napake", ki zmanjšujejo posameznikovo učinkovitost pomnjenja na osnovi aplikacije te tehnike.



Sledi prehod na tretji del vaje, v katerem se morajo učenci naučiti na pamet 30 parov naključno povezanih besed (DL-III). Na razpolago imajo 8 minut, nato sledi preverjanje zapomnjenega v parih ali frontalno (učitelj pove besedo, učenci poiščejo par) in na koncu razgovor.

III. del:

Aplikacija tehnike na aktualnem šolskem gradivu.

### **Diskusija:**

I. del:

Razgovor naj poteka o ugotovljenih učnih tipih posameznikov, o prevladujočem učnem tipu v razredu, o dejavnikih oblikovanja posameznega učnega tipa, o potencialnih učnih težavah posameznega učnega tipa, itd. Učitelj izpostavi tehniko kreativne vizualizacije kot učinkovito tehniko učenja za nazorne učne tipe.

II. del:

Ob koncu vsakega dela vaje naj učenci izmenjajo izkušnje ter doživljanje vaje. Po prvem delu vaje naj poteka razgovor

o tem, kakšno tehniko so učenci spontano uporabili kot pomoč pri zapominjanju petih parov besed. Učitelj poudari, da je pomnjenje petih vsebinsko nepovezanih parov predmetov enostavna naloga, ki jo je moč obvladati tudi brez uporabe mnemotehnike. Sledi napoved težavnejše naloge: pomnjenje desetih naključnih parov predmetov ter razlaga tehnike kreativne vizualizacije.

Po izvedbi vaje naj poteka razgovor o morebitnih težavah pri aplikaciji te tehnike. Zabavno je tudi, če učenci opišejo svoje kreativne asociacije. Po končanem tretjem delu vaje, izmenjavi izkušenj, problemov ter asociacij lahko steče razgovor o zaključkih, izvedenih na osnovi vaje, ter možnosti aplikacije tehnike kreativne vizualizacije na šolskem gradivu. Sledi razgovor o napakah pri asociiranju, tipičnih asociacijah posameznega učnega tipa,... Učenci naj iščejo paralele in povezave z drugimi tehnikami učinkovitega pomnjenja in učenja (miselni vzorci, učne kartice).

III. del:

Razgovor o izkušnjah z uporabo te tehnike na šolskem materialu.

**Alternativni didaktični pristopi:**

Če učenci izrazijo nadaljnji interes za tehnike učinkovitega pomnjenja, naj učitelj predstavi še druge mnemotehnike, ki jih učenci aplicirajo na učenje šolskega gradiva, npr: mnemotehnika za pomnjenje tujk ali besed tujega jezika, mnemotehnika za pomnjenje števil, priimkov, obrazov,... Lahko pa učenci samostojno razmislijo in razvijajo mnemotehnike za zapominjanje raznovrstnega materiala (obrazov in priimkov, letnic, datumov, urnikov,...).

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Oцени uporabnost tehnike nazornega predstavljanja za učenje

- a/ matematike
- b/ geografije
- c/ psihologije

Svoj odgovor utemelji!

2. Pri zapominjanju serije naključnih parov predmetov sta si učenca predstavljala par VEDRO - SVINČNIK na sledeči način:

Učenec A: predstavlja si sebe, kako s svinčnikom luknja vedro;

Učenec B: predstavlja si vedro in v njem svinčnik.

a/ Ugotovi predstavn tip vsakega izmed učencev! Utemelji!

b/ Katera predstava bo verjetno trajnejša? Utemelji!

3. Predstavljaš si, da učiš geografijo in načrtuješ uro, v kateri boš obravnaval tropski pragozd: rastlinstvo, živalstvo, gospodarski in ekološki pomen, razširjenost. Kako bi temo predstavil na način, da si jo bodo najboljše predstavljali:

a/ učenci abstraktno-formalnega učnega tipa

b/ učenci nazornega učnega tipa

c/ učenci haptičnega tipa

d/ učenci praktičnega učnega tipa.



# Krivulja učenja

## Delovni list:

### DL-I:

Besedni pari, 10 besed.

Razpoložljiv čas za zapomnitev: 1,5 minut

telefon - solata  
 špageti - knjiga  
 vedro - svinčnik  
 čaj - dinamit  
 sonce - računalnik

### DL-II:

Besedni pari, 20 besed.

Razpoložljiv čas za zapomnitev: 2,5 minut

torba - miš	vrtnica - antena
plakat - sladica	kost - radirka
dežnik - blazina	miza - klobčič
lonec - kitara	ključ - prsi
meso - letalo	škarje - žoga

### DL-III:

Besedni pari, 60 besed.

Razpoložljiv čas za zapomnitev: 7 minut

želodec - guma	palma - oko
kolo - plavalni bazen	tabla - rog
žvečilni gumi - helikopter	šal - kitara
krožnik - rokavica	skodelica - klobuk
palček - zastava	preproga - ogrlica
žebelj - srce	cekin - povoj
zvezek - črv	rdeči križ - žlička
plašč - krokodil	ponev - jezik
strašilo - kostanj	pismo - maska
metla - zob	klicaj - kri
nogavica - črnilo	grlica - koledar
zdravnik - revolucija	žlica - prst
barka - virus	palačinka - črka
solza - pločnik	tele - copat
skrinja - sunek	sestrična - sončni zahod



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***





# Krivulja učenja

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenci spoznajo in razumejo pojem krivulja učenja ter različne vrste krivulj učenja; na podlagi učenja serije nesmiselnih zlogov narišejo lastno krivuljo učenja; primerjajo individualne krivulje učenja ter izvedejo ustrezne zaključke o dejavnikih krivulje učenja.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem krivulja učenja.
- Razlikovati različne krivulje učenja.
- Navesti in pojasniti dejavnike krivulje učenja.

**Učne metode:** Reševanje problema, razgovor

**Učne oblike:** Delo v parih, frontalno, skupinsko

## **Teoretski okvir:**

Krivulja učenja je grafični prikaz odvisnosti količine naučenega od količine učenja. Pokaže nam napredovanje

učenca po posameznih fazah učenja. Krivulja učenja se dviga, ker z učenjem raste učni učinek. Dviga pa se na tri načine: pozitivno pospešeno, negativno pospešeno ter v obliki s-krivulje. Na krivulje učenja vpliva več dejavnikov, zelo pomemben je transfer poprej naučene dejavnosti ali snovi.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Pečjak, V. (1969): Višji psihični procesi, Ljubljana: Filozofska fakulteta v Ljubljani.

## **Material:**

Serije nesmiselnih zlogov, odgovorni listi, delovni listi z vprašanji, ki učenca usmerjajo v izvajanje posplošitev.

## **Učna strategija:**

Učitelj povzame vsebino predhodne učne teme, najavi vajo in poda navodila za delo. Učenci se razdelijo v pare in si znotraj posameznega para razdelijo vloge: učenec v vlogi A prejme od učitelja zapis serije nesmiselnih zlogov in list za zapisovanje odgovorov. Naloga učenca B je, da se serijo

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

nesmiselnih zlogov nauči na pamet. Učenje poteka tako: učenec A počasi in razločno prebere celotno serijo nesmiselnih zlogov učencu B. Učenec B obnovi, kar si je zapomnil (prvič verjetno le enega ali dva zloga, v vsakem naslednjem poskusu pa vedno več), učenec A pa natančno zabeleži njegov odgovor: zloge zapisuje v vrstnem redu, kot jih je navedel učeči se. Postopek se ponavlja, dokler učenec B v dveh zaporednih poskusih ne obnovi celotnega zaporedja nesmiselnih zlogov brez napake. Sprotna natančna povratna informacija o poteku učenja (koliko jih je ob posamezni ponovitvi pravilno "zadel", koliko jih je "zadel", vendar jih ni pravilno razporedil, itd.) učencu B ni dovoljena.

Učenca zamenjata vlogi. Prejmeta novo serijo nesmiselnih zlogov (lahko si jo izmisli učenec, ki bo zloge bral, kar sam) ali gradivo druge vrste (glej alternativni didaktični pristop) in ponovita postopek učenja: prvi učenec prebira gradivo, drugi pa ga po vsakem branju obnavlja. Ko učenje uspešno zaključi še drugi učenec, zamenjata odgovorne liste in jih točkujeta. Sledi risanje individualnih krivulj učenja, nato pa se učenci razdelijo v skupine ter izvedejo ustrezne generalizacije (DL-IV). Po opravljeni nalogi skupine poročajo o zaključkih v zvezi z vajo.

## Krivulja učenja

**Diskusija:**

Učitelj po potrebi dopolnjuje ali korigira zaključke učencev. Diskusija se lahko usmeri v iskanje možnosti osmišljanja nesmiselnega gradiva, oz. v razmislek o načinih in tehnikah, ki pripomorejo k učinkovitejšemu pomnjenju. To pa je lahko hkrati že napoved naslednje učne teme: mnemotehnike.

**Alternativni didaktični pristopi:**

Ob zamenjavi vlog A in B lahko zamenjamo tudi vrsto gradiva. Namesto nesmiselnih zlogov naj se učenec uči smiselno gradivo: krajšo pesmico ali nekaj smiselno povezanih stavkov. Kriterij uspešnosti obnove po vsakem poskusu je lahko število pravilno ponovljenih verzov (pesmica) ali število pravilno ponovljenih stavkov (tekst). Ta aktivnost omogoča izvedbo generalizacije o razlikah v učenju smiselnega in nesmiselnega gradiva.

**Opombe:**

Ob izvedbi vaje je v razredu precejšen hrup. Izvedba učne enote zahteva dve šolski uri: uro učenja nesmiselnih zlogov in risanja individualnih krivulj ter uro generiranja zaključkov.



**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

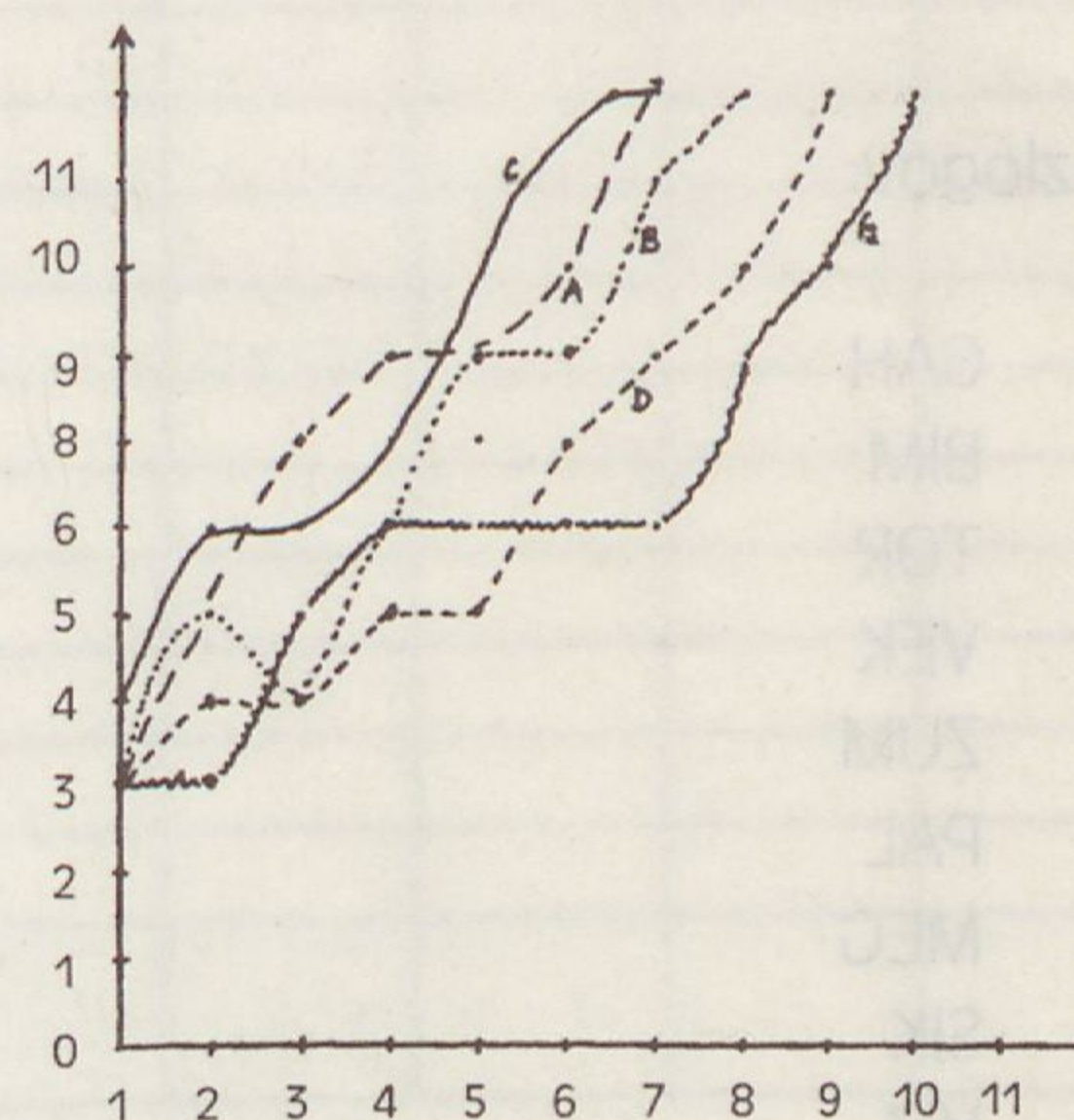
1. Matej in Ana sta se udeležila tečaja italijanskega jezika. Ana se je vpisala v začetni tečaj, Matej, ki že nekaj zna, pa v nadaljevalnega.

- a/ Na kakšen način bi lahko ugotavljal njun napredek pri učenju jezika?
- b/ Kako bi svoje ugotovitve grafično ponazoril?
- c/ Na isti graf nariši njuni pričakovani krivulji napredovanja in odgovor utemelji!

2. Spodnji graf prikazuje individualne krivulje učenja serije nesmiselnih zlogov petih učencev (A,B,C,D,E).

- 1. Opremi graf z manjkajočimi podatki!
- 2. Preveri resničnost spodaj zapisanih trditev! Svoj odgovor utemelji!
- 3. Zapiši še kakšno lastno trditev.
- 4. Podobno nalogo sestavi še ti!

- 1. Učenci so bili ob učenju nesmiselnih zlogov enako uspešni! P N
- 2. Vsi učenci so v prvem poskusu obnovili tri zloge! P N



- 3. Učenec A je bil v četrtem poskusu najuspešnejši. P N
- 4. Učenec E je v četrtem poskusu dosegel plato. P N
- 5. Učenec A je vseskozi napredoval enakomerno. P N
- 6. Učenec B je inteligentnejši od učenca A. P N
- 7. Učenec C in učenec A imata najboljši spomin. P N
- 8. Pri učenju pesmi bi bil učenec C najhitrejši. P N
- 9. Učenec D obvlada drugačno mnemotehniko kot učenec E. P N



**Delovni list:**

**DL-I:**

Serije nesmiselnih zlogov:

VIO	CAH
DUT	BIM
SOM	TOR
AUT	VEK
ZEL	ZUM
KIM	PAL
PUT	MEG
SEK	SIK
LUZ	VIZ
KUM	ANK
JOL	LEC

**DL-II:**

Odgovorni list:

Točkovanje odgovorov:

Točkuj vsak poskus posebej. Za vsak pravilno ponovljeni zlog, ki je glede na druge pred njim ponovljene zloge pravilno umeščen, dobiš 1 točko. Za pravilno ponovljeni zlog, ki ni v seriji seriji ponovljenih zlogov na pravem mestu (upoštevamo le navedene zloge, ne pa tudi tistih, ki jih dijak v poskusu ni obnovil), pa prejmeš 1/2 točke. Vsoto točk za posamezen poskus vnesi v graf (DL-III).

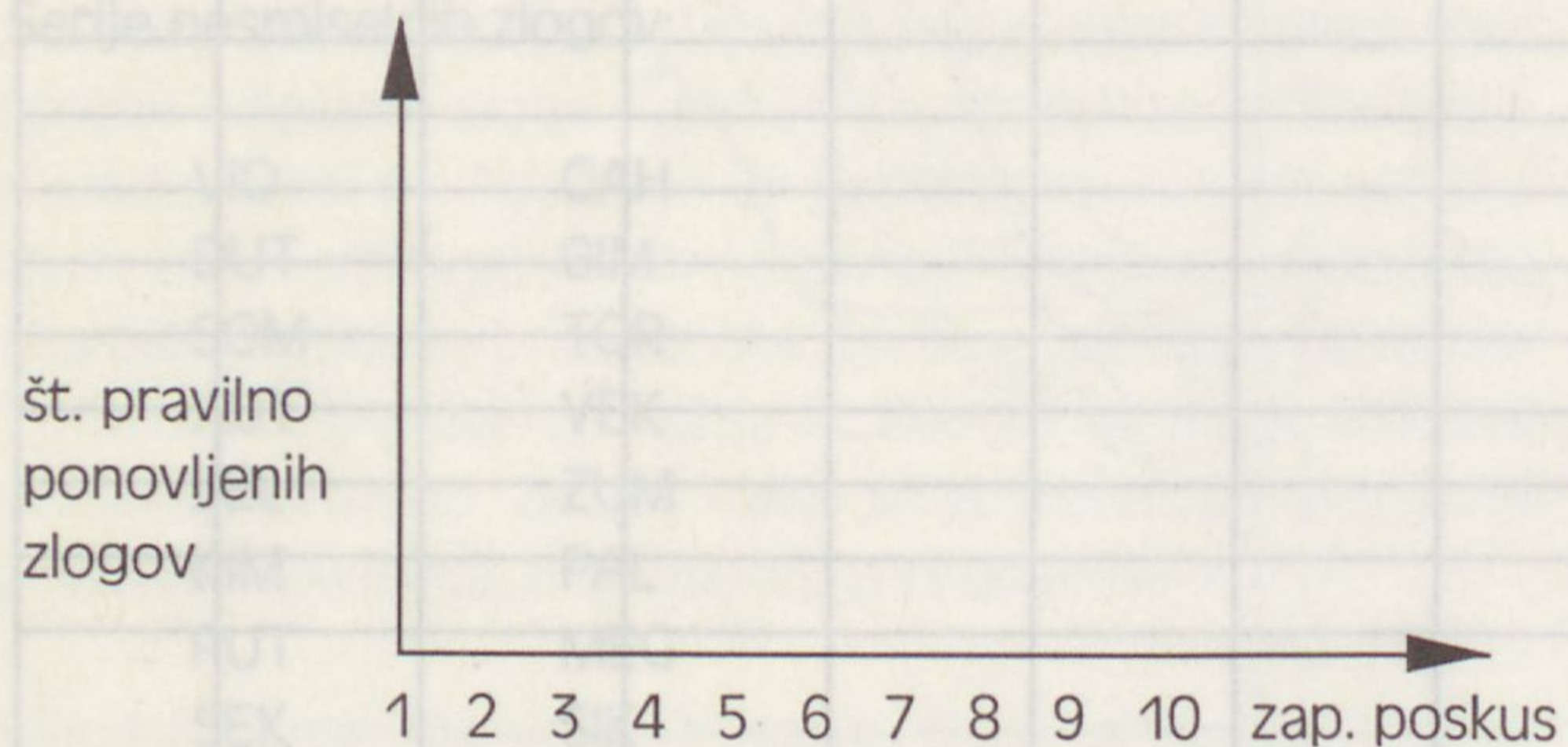


zlog \ zap.posk.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.						
VIO													
DUT													
SOM													
AUT													
ZEL													
KIM													
PUT													
SEK													
LUZ													
KUM													
JOL													
število pravilno ponovljenih zlogov													



**DL-III:**

Grafični prikaz rezultatov vaje:



**DL-IV:**

1. Opredeli pojem krivulja učenja!
2. Opredeli:  
a/ odvisno variabla ter možne enote odvisne variable,  
b/ neodvisno variabla ter možne enote neodvisne variable!
3. Primerjaj različne individualne krivulje učenja serije nesmiselnih zlogov! Opiši podobnosti in razlike!
4. Od česa je odvisna oblika krivulje učenja?

# Besedno učenje – asociacije

5. Spodaj so narisane tri različne teoretične krivulje učenja: Opiši vsako od njih in razloži, kaj lahko iz nje razberemo o poteku učenja!

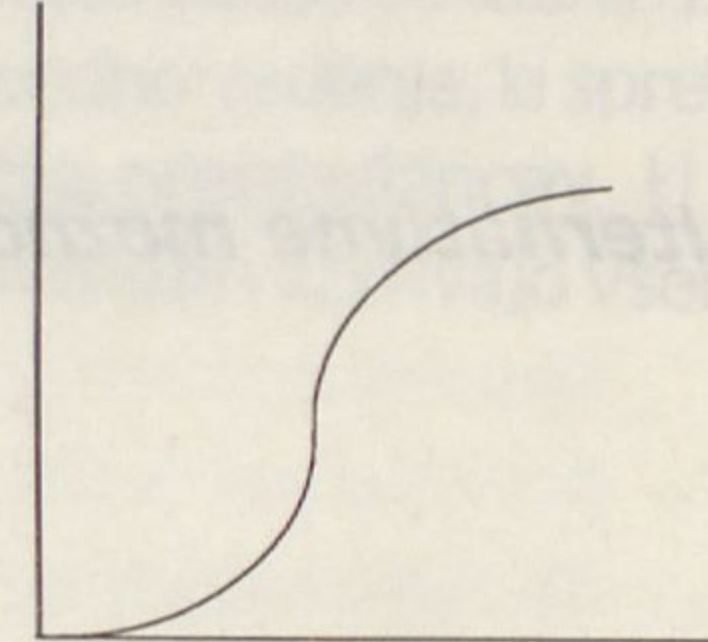
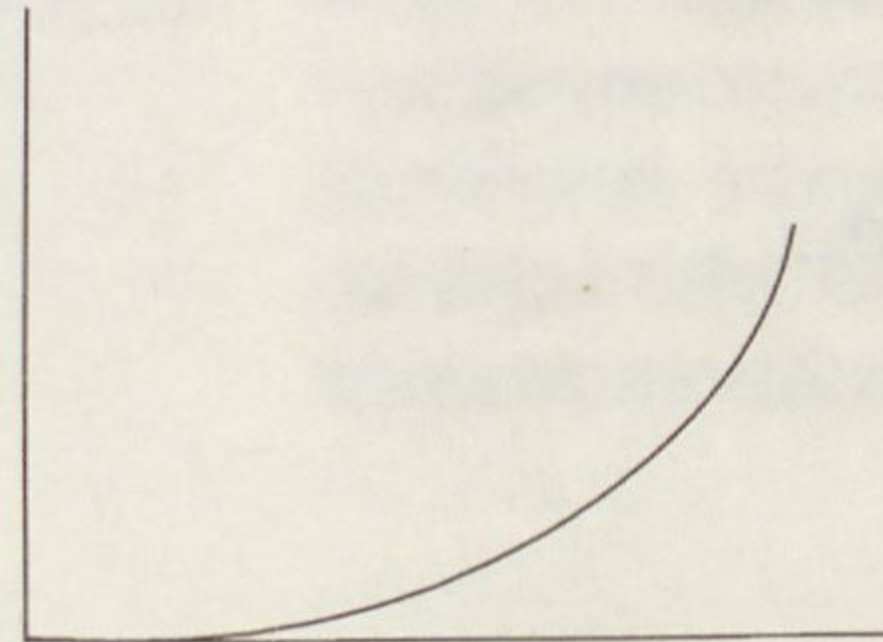
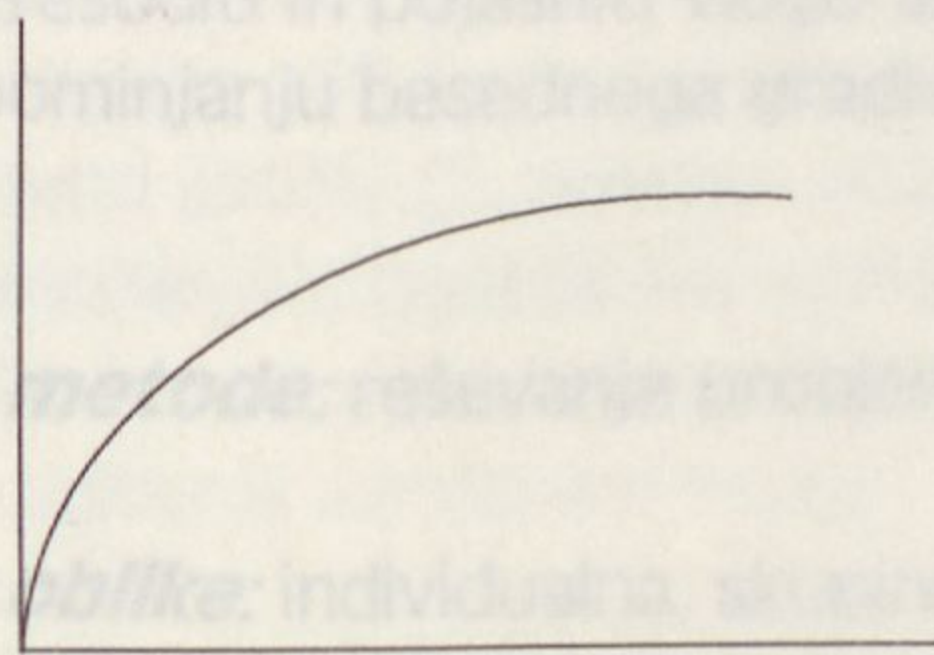
Kateri od krivulj je tvoja najbolj podobna?

6. V procesu učenja lahko pride do zastoja (ni napredka pri učenju). ...

a/ Razmisli, kje so vzroki zastojev!

b/ Povej, kako se zastoj izrazi na grafu krivulje!

c/ Ali je prišlo v tvojem primeru do zastoja? Označi ga na grafu!



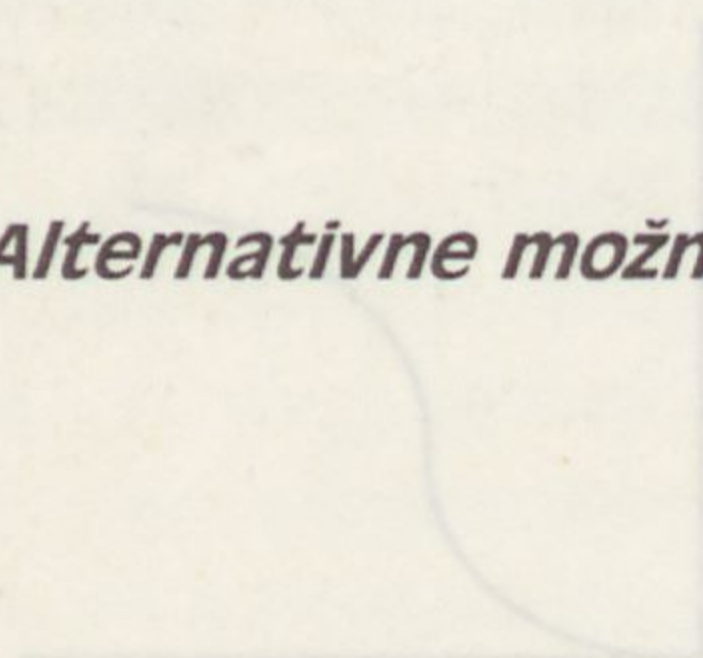


**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***







# Besedno učenje – asociacije

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem asociacija; spozna in doživi asociativno preizkušnjo; razume vlogo asociacij v procesu učenja in zapominjanja gradiva.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem asociacija.
- Navesti primere različnih vrst asociacij (klasifikacija asociacij po Aristotelu, druge klasifikacije).
- Navesti in pojasniti dejavnike asociiranja.
- Presoditi in pojasniti vlogo asociacij pri učenju in zapominjanju besednega gradiva.

**Učne metode:** reševanje problema, razgovor

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Asociacije so funkcionalne zveze med mentalnimi vsebinami ali verbalno motoričnimi akti (Pečjak, 1969). Pri enostavnih asociacijah ima prvi člen funkcijo dražljaja, drugi pa funkcijo odgovora. Pri verižnih asociacijah pa odgovor na neki dražljaj hkrati predstavlja dražljaj za sledeči odgovor. Besedne zveze oz. besedne asociacije predstavljajo temelj besednega učenja. Mentalne vsebine se medsebojno povezujejo po različnih asociativnih zakonih (zakon stičnosti, zakon podobnosti in zakon kontrasta). Asociacije ugotavljajo z asociativnimi preizkušnjami, ki odkrivajo različne vrste podatkov: pogostost ali distribucijo odgovorov za posamezne dražljaje ter za različne skupine ljudi; odnose med asociativnimi besedami in odgovori, ki omogočajo klasifikacijo besednih zvez; asociativne retencijske čase; nebesedno vedenje, ki spremlja asociiranje; introspektivna poročila preizkušancev, ki prispevajo k odkrivanju porekla odgovora in razkrivajo vsebino vmesnih asociacij.



# Besedno učenje – asociacije

## Nadaljnje branje in viri:

1. Pečjak, V. (1969): Višji psihični procesi, Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

## Material:

Serija stimulusnih besed, na katere učenci asociirajo.

## Učna strategija:

I. del:

Frontalna izvedba asociativne preizkušnje: učitelj prebere stimulusno besedo, ob kateri učenci individualno zapišejo tri asociacije. Postopek se ponovi z vsemi besedami.

II. del:

Frontalno zbiranje in analiza odgovorov učencev na posamezno besedo: za vsako stimulusno besedo razred ugotovi nekaj najpogosteje pojavljajočih se odgovorov ter nekaj odgovorov, ki so najbolj izjemni. Odgovori s pripadajočimi frekvencami se zapišejo na tablo (ali folijo). Ko so zbrani vsi podatki,

sledi (frontalna ali skupinska) analiza le-teh ter izvajanje zaključkov.

III. del:

Skupinsko delo: učenci prejmejo delovni list z novimi stimulusnimi besedami (ali pa si jih izmislijo sami) in nanje iščejo različne tipe asociacij.

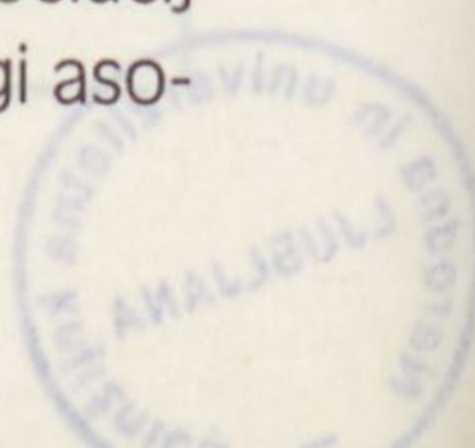
## Diskusija:

I. del:

Steče naj razgovor o tem, kako so učenci doživljali vajo. Učitelj učence spodbudi k interpretiranju morebitnih pojavov nemira v razredu ob provokativnih stimulusnih besedah (npr. šola, moški/ženska,...) ali pojava blokad ("Ob tej besedi mi pa nič pametnega ne pride na misel..."). Učitelj poveže tematiko asociacij z učencem že znano teorijo o nezavednem.

II. del:

Razgovor o razrednih rezultatih asociativne preizkušnje se prepleta z razlago teorije. Razgovor teče o: vrstah asociacij z vidika različnih klasifikacij, asociativnih mrežah, vlogi aso-





### Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure

ciacij v procesu učenja in pomnenja, mnemotehnikah, možnosti aplikacije le-teh v vsakodnevnem življenju, ustvarjalnosti...Učenci analizirajo in interpretirajo razlike v odgovorih fantov in deklet, in anticipirajo razlike v asociacijah različnih skupin ljudi: starejši / mlajši / otroci; umetniki / znanstveniki itd. Hipoteze lahko preverijo v obliki projektnega dela, na terenu.

### Alternativni didaktični pristopi:

1. Igrica "Kaj bi bil, če bi bil" zgolj za ponazoritev pojma asociacija. Učenec si zamisli osebo, ki jo vsi v razredu dobro poznajo (sošolec, učitelj). Ostali učenci mu zastavljajo vprašanja tipa "Kaj bi ta oseba bila, če bi bila npr. žival, rastlina, vreme,...", on pa išče ustrezne asociacije. Naloga razreda je, da na podlagi teh odgovorov ugotovi, katero osebo si je učenec zamislil. Ob koncu je smiseln razgovor o dogajanju in podobnosti oz. različnosti asociacij ob isti osebi. Učenci naj reflektirajo lastno doživljanje in miselni tok ugibanja zamišljene osebe.
2. Učitelj izpostavi neki pojem (npr. emocije ali gora oz. pojem, ki ni povezan z vsebino predmeta), učenci pa morajo tematsko asociirati - sestavijo pojmovno / spominsko

mrežo (kaj vse vem o...). V razgovoru naj učenci iščejo paralele med pojmovnimi mrežami in miselnimi vzorci (iščejo skupne principe).

3. Zbiranje in analiza rezultatov asociativne preizkušnje nista frontalna, temveč potekata v majhnih skupinah, z obveznim plenarnim delom, namenjenim izmenjavi zaključkov in dopolnitvi s teorijo.
4. Projektno delo: učenci v majhnih skupinah opredelijo problem (npr. razlike v vrsti asociativnih odgovorov različno starih oseb; medspolne razlike v asociativni preizkušnji,...) ter naredijo načrt in instrument za empirično izvedbo naloge na terenu (opravijo asociativno preizkušnjo z brati, sestrami, starši, sosedi...). Analiza in interpretacija zbranih rezultatov poteka na naslednji učni uri v majhnih skupinah. Po opravljeni nalogi skupine izmenjajo ugotovitve.

### Opombe:

Dogajanje med zbiranjem in analizo odgovorov učencev je nekoliko konfuzno (kreativni nemir, vrvež v razredu), če poteka frontalno. Učna tema je izvedljiva v eni učni uri oz. v dveh, če se učitelj odloči za izvedbo projekta.



**Primeri vprašanj in nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Na besedo METULJ daj naslednje tipe asociacij:

- a) vrednostno čustvena: \_\_\_\_\_
- b) zvočna: \_\_\_\_\_
- c) logična: \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

2. Določi tip asociacije:

- dežnik - umik \_\_\_\_\_
- krokodil - krokodilja solza \_\_\_\_\_
- svinčnik - rastlina \_\_\_\_\_
- kitara - struna \_\_\_\_\_
- drevo - red \_\_\_\_\_

3. Spodaj je navedenih več asociacij na stimulusno besedo KONJ.

- a) lipicanec      b) rep      c) dresura

Za katerega izmed odgovorov je verjetnost, da ga je dal otrok, večja? Utemelji!

4. Navedi in na primeru pojasni, kaj vse vpliva na asociacije posameznika!

**Delovni list:**

**DL-I:**

šivanka

metulj

šola

kri

moški / ženska

ljubezen

kapljica

vampir

# Spomin – retencija

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

## ***V redu, dobro, ustreza...***

Učenec opredeli in pojasni pojma retencija in izvaja re-  
tencije; na podlagi lastne izkušnje ponovno in analiza za-  
pomnjenega izpelje relevantne zaključke in oblikuje shemo v  
vsebini ohranjenega gradiva.

## *Operacionalizacija učnih ciljev:*

### ***Ni v redu, ne ustreza...***

- Opredeliti in pojasniti pojma retencija in izvaja re-  
tencije.
- Pojasniti dejavnike retencije.
- Navesti in na primerih pojasniti spremembe gradiva,  
ki nastanejo med ohranjanjem.

### ***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

## *Učne oblike: individualna, frontalna*

## *Področje: spomin*

Naučeno gradivo se med retencijo kvalitativno spremeni,  
dvoje ali več snovi se stisne v eno; ohranijo se splošne sheme  
gradiva, podrobnosti pa odpadejo ali se močno spremenijo.  
Izostanejo ali pa se spremenijo osebna inena in številni  
podatki; osnovna vsebine postane bolj racionalna, logična  
in konvencionarna; dogodki, ki jih oseba ni mogla vključiti v  
obstoječe sheme, odpadejo, pomembnost se izboljša.  
Novimi podatki, neskladnosti postanejo slikovnosti, ostanejo  
pa detajli, ki na osebo naredijo močnejši vtis. Kvalitativne  
spremembe med retencijo je izčrпно proučil Bartlett. Upo-  
rabi je metodo ponovne in metodo serijske reprodukcije.  
Po metodi ponovne reprodukcije so poskusne osebe ob-  
navljale zgodbe v različnih časovnih razmikih. Po metod  
serijske reprodukcije pa so poskusne osebe zgodbe pri-  
povedovale veržno, tako kot se širijo govornice. Obe metod  
sta dali podobne rezultate: zgodbe so se vedno bolj spre-  
minjale in bile na koncu bolj malo podobne izvirniku.

## *K nadaljnje branje in viri*

1. Pečjak, V. (1959). VSS psihološki procesi. Ljubljana: Univerz  
na Ljubljani.





# Spomin – retencija

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec opredeli in pojasni pojma retencija in krivulja retencije; na podlagi lastne izkušnje pomnenja in analize zapomnjenega izpelje relevantne zaključke o spremembah v vsebini ohranjenega gradiva.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu obravnave učne teme učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojma retencija in krivulja retencije.
- Pojasniti dejavnike retencije.
- Navesti in na primerih pojasniti spremembe gradiva, ki nastanejo med ohranjanjem.

**Učne metode:** izkustveno učenje (vaja), refleksija izkušnje

**Učne oblike:** individualna, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Naučeno gradivo se med retencijo kvalitativno spreminja: dvoje ali več enot se stisne v eno; ohranijo se splošne sheme gradiva, podrobnosti pa odpadejo ali se močno spremenijo; izostanejo ali pa se spremenijo osebna inena in številčni podatki; osnovna vsebina postane bolj racionalna, logična in konvencionalna: dogodki, ki jih oseba ne more vključiti v obstoječe sheme, odpadejo, pomanjkljivosti se izpolnijo z novimi podatki, neskladnosti postanejo skladnosti; ostanejo pa detajli, ki na osebo naredijo močan vtis. Kvalitativne spremembe med retencijo je izčrpno proučil Bartlett. Uporabil je metodo ponovne in metodo serijske reprodukcije. Po metodi ponovne reprodukcije so poskusne osebe obnavljale zgodbe v različnih časovnih razmikih. Po metodi serijske reprodukcije pa so poskusne osebe zgodbe pripovedovale verižno, tako kot se širijo govornice. Obe metodi sta dali podobne rezultate: zgodbe so se vedno bolj spreminjale in bile na koncu bolj malo podobne izvirniku.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Pečjak, V. (1969): Višji psihični procesi, Ljubljana: Univerza v Ljubljani.



## Spomin – Retencija

2. Semorie, M. Art (1976): I vi možete imati superpamčenje, Beograd: samozaložba.

3. Vujačić, M. (1978): Kako dremljejo krokodili, Ljubljana: Borec.

### **Material:**

Zgodbica, list za vrednotenje obnove zgodbice (DL-I)

### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj frontalno prebere zgodbico. Ko konča, poda učencem navodilo, naj napišejo čimbolj natančno obnovo ("Vaša zgodbica naj bo čimbolj podobna izvorniku. Obnove bomo vrednotili").

II. del:

Učenci analizirajo in vrednotijo obnovljene zgodbice s pomočjo formularja.

III. del:

Učenci v frontalni diskusiji na osnovi lastnih rezultatov vaje (lahko tudi razrednih ali skupinskih) izvedejo ustrezne zaključke.

### **Diskusija:**

Učitelj vodi razmišljanje učencev v smeri izvedbe relevantnih zaključkov o kakovostnih spremembah naučenega med ohranjanjem. Smiselna je tudi diskusija o dejavnikih spreminjanja gradiva (predznanje, izkušnje, interesi, pričakovanja, predsodki). Učenci naj predvidijo spremembe grafičnega gradiva, ki ga je v svojih poskusih uporabljal Rostohar, ter svoje izdelke primerjajo z dejanskimi rezultati, ki jih je dobil avtor.

### **Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učitelj na začetku ure učencem nekaj minut kaže serijo grafičnih sličic. Čez približno 25 - 30 minut učence povabi, da zapomnjeno reproducirajo. Sledita razgovor o vaji ter izvedba zaključkov. Nato učitelj demonstrira rezultate Rostoharjevih (tovrstnih) eksperimentov, učenci pa iščejo paralele z rezultati vaje, izvedene v razredu.
2. Analiza in vrednotenje rezultatov vaje poteka frontalno ali po skupinicah. V prvem primeru učitelj zgolj površno zbere in zapiše na tablo frekvence za posamezne enote zgodbice (enote, pri katerih so frekvence visoke ali pa





nizke), kar učencem omogoča izvedbo zaključkov. V primeru skupinskega dela izvajajo učenci zaključke le na osnovi rezultatov članov skupine.

### **Primeri vprašanj in nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev :**

1. Primerjaj spodnja izseka pripovedi neke zgodbe. Drugi odlomek je pripovedovalec posredoval leto dni kasneje kot prvega. Katere spremembe vsebine so nastale? Utemelji!

a/ Na svojem potovanju po Afriki sem srečal Etiopca, ki je govoril italijansko. Srečali smo ga na potovanju iz Kartuma do hriba Džebal. Vprašali smo ga, kako to, da govori italijansko, in starec z imenom Soboga iz vasice Aulija nam je pripovedoval: "Leta 1935 so prišli Italijani. Na veliko so streljali. Streljali so s tal, streljali so z neba, iz letal in mi nismo vedeli, kakšne velike ptice so to, iz katerih je mogoče ubijati. Bil sem še mlad, vzem sem kopje in šel nad italijanskega vojaka, ki je imel puško. Meni ni uspelo s kopjem zadeti italijanskega vojaka, toda on me je zadel in mi naredil veliko rano, skozi katero je odplaval moj duh. Plaval sem nad mnogimi tujimi deželami in videl mnogo gorja. Spustil sem se celo na neko

vojaško ladjo in pomagal pobegniti dvema vojakoma. Sam pa sem se v zadnjem trenutku v obliki sape izmuznil skozi lino v kajuti. Potem sem se nenadoma znašel v ujetništvu. V razbolenem telesu sem ponovno začutil moč, ki je pošla takrat, ko sem se kot duša izmuznil na plano. V Rimu so mi vzeli kopje. Ko so se mi vse rane zacelile, sem jedel špagete. Po vojni sem se vrnil v svojo siromašno, a svobodno domovino v srcu Afrike, kjer sem še vedno zdrav."

b/ Neki italijanski popotnik je na poti po Afriki srečal starca, ki je govoril italijansko. Vprašal ga je, kako da govori ta jezik. Starec je pripovedoval, da so njegovo vas med vojno zasedli Italijani. Prišli so po kopnem, pa tudi po zraku z avioni, iz katerih so metali bombe. Starec se je spopadel z nekim Italijanom in ta ga je zadel in mu naredil veliko rano. Sanjal je, da je iz nje odplaval njegov duh, ki je na neki ladji osvobodil neke vojake. Ranjenega so Italijani odpeljali v ujetništvo, kjer je kmalu okreval. V ujetništvu je jedel okusne špagete. Po vojni se je vrnil v svojo vas, kjer je zdrav.

2. Spodaj je zapisana kratka zgodbica. Preoblikuj vsebino zgodbe v skladu s pričakovanimi spremembami pod vplivom časa. Svoj izdelek analiziraj in izpostavi spremembe, ki si jih predvidel.



(Učitelj učencem ponudi krajšo zgodbico, učenci jo preoblikujejo, upoštevajoč predvidene spremembe gradiva pod vplivom časa).

**Delovni list:**

**DL-I:**

a/ Zgodbica Iskali smo leva, našli žirafe (Vujačič, 1978, modificirana)

V Etiopiji, sto kilometrov od Adis Abbe, je košček zemlje, ki se imenuje Vondi. Skozi to deželo teče reka, široka kot Sava v gornjem toku, zelo motna je in imenuje se Avaš. V tej reki živi veliko povodnih ali nilskih konj. Popotnik si je želel videti to reko in je prosil prijatelja, naj ga pelje k njej. Še bolj kot nilske konje si je želel videti leva. Zato so šli v Kenijo iskat leva.

Bil je topel večer na eni od planot, ob času, ko se sonce dotakne obzorja. Od svetlobe je postala vsa nepregledna ravan rdečkasta. Popotnik je zaprosil Kenijca, da bi šel z njim globlje v savano. Seveda človek ne sme sam v savano, posebno, če ni domačin. Lahko bi se mu ovil okoli telesa piton, lahko bi se ga lotil leopard in celo noj bi ga lahko tako

močno brcnil, da bi nikdar več ne videl savane. "Leva ne bomo tako zlahka našli," je dejal Kenijec. "Veliki potepuhi so to. Pridejo malo pogledat, pa spet odidejo. Včasih jih dneve in dneve ni na spregled."

Mimo je prišla radovedna Angležinja. Vprašala ju je, če sta videla leva. Pošalila sta se in dejala, da sta ga.

"Prosim vas, sir, kje ste videli leva?"

"Tam v gozdičku," je pokazal na mlade mimoze.

"Kaj dela?"

"Čaka, da bi vas pojedel."

Angležinja se je nasmejala, toda bila je razočarana, ker se je popotnik samo šalil. Potem so se razšli.

Kenijec je nenadoma obstal. Zaslišal je topot, kot da se zemlja trese. Levi že ne topotajo tako. Popotnik je pomislil, da so sloni, morda nosorogi ali pa divje govedo. Zazdelo se mu je, da se je njegov spremljevalec prestrašil. Pomislil je, da bo splezal na košato drevo v bližini, če bi prišla kakšna nevarna žival. Iz dolinice v savani so se prikazali vitki vratovi žiraf. Tri so bile. Ena je bila visoka kakih pet metrov. Na čelu je imela rožičke. Drugi dve sta bili še mladi, vitki. Popotniku se je zdelo, da so pokrite z morskno peno. Vsak njihov korak je bil dolg štiri metre.

Počasi so se jim približevali. Nič se niso bale. Pomaknili so se na razdaljo, da so se skoraj uzrli v njihovih bistrh očeh. Ko

se jim je želel popotnik še malo bolj približati, se je zdelo, kot da bi začutile sunek električnega toka. V galopu so zbežale v savano, kot bi zaplavale.

Ljudje so jih veliko pobili, zabadali so kopja v njihove vratove, z meči so sekali tetive na njihovih zadnjih nogah - ni čudno, da ljudem ne zaupajo.

b/ Formular za analizo in vrednotenje obnove zgodbice.  
Učenec dobi točko, če je obnovil posamezno enoto.

/V Etiopiji/  
/sto kilometrov od Adis Abbe/  
/je košček zemlje, ki se imenuje Vondi/  
/Skozi to deželo teče reka/  
/široka kot Sava v gornjem toku/  
/zelo motna je/ in  
/imenuje se Avaš/  
/V tej reki živi veliko povodnih ali nilskih konj/  
/Popotnik si je želel videti to reko/ in  
/je prosil prijatelja, naj ga pelje k njej/  
/Še bolj kot nilske konje si je želel videti leva/  
/Zato so šli v Kenijo iskat leva/  
/Bil je topel večer na eni od planot/  
/ob času ko se sonce dotakne obzorja/

/ Od svetlobe je postala vsa nepregledna ravan rdečkasta/  
/Popotnik je zaprosil Kenijca, da bi šel z njim globlje v savano/  
/Seveda človek ne sme sam v savano/  
/posebno, če ni domačin/  
/Lahko bi se mu ovil okoli telesa piton/  
/lahko bi se ga lotil leopard/ in  
/celo noj/  
/bi ga lahko tako močno brcnil, da bi nikdar več ne videl savane/  
/"Leva ne bomo tako zlahka našli," je dejal Kenijec/  
/"Veliki potepuhi so to. Pridejo malo pogledat, pa spet odidejo. Včasih jih dneve in dneve ni na spregled."/

/Mimo je prišla radovedna Angležinja/  
/Vprašala ju je, če sta videla leva/  
/Pošalila sta se in dejala, da sta ga/  
/"Prosim vas, sir, kje ste videli leva?"/  
/"Tam v gozdičku," je pokazal na mlade mimoze./  
/"Kaj dela?"/  
/"Čaka, da bi vas pojedel."/

/Angležinja se je nasmejala/ toda  
/bila je razočarana, ker se je popotnik samo šalil/ Potem so se razšli.  
/Kenijec je nenadoma obstal/  
/Zaslišal se je topot, kot da se zemlja trese/  
/Levi že ne topotajo tako/



/Popotnik je pomislil, da so sloni, morda nosorogi ali pa divje govedo/  
/Zazdelo se mu je, da se je njegov spremljevalec prestrašil/  
/Pomislil je, da bo splezal na košato drevo v bližini, če bi prišla kakšna nevarna žival/ /Iz dolinice v savani so se prikazali vitki vratovi žiraf/  
/Tri so bile/  
/Ena je bila visoka kakih pet metrov/  
/Na čelu je imela rožičke/  
/Drugi dve sta bili še mladi/  
/vitki/.  
/Popotniku se je zdelo, da so pokrite z morsko peno/  
/Vsak njihov korak je bil dolg štiri metre/  
/Počasi so se jim približevali/  
/Nič se niso bale/  
/Pomaknili so se na razdaljo, da so se skoraj uzrli v njihovih bistrh očeh/  
/Ko se jim je želel popotnik še malo bolj približati, se je zdelo, kot da bi začutile sunek električnega toka/  
/V galopu so zbežale v savano/  
/kot bi zaplavale/  
/Ljudje so jih veliko pobili/  
/zabadali so kopja v njihove vratove/  
/z meči so sekali tetive na njihovih zadnjih nogah/ -  
/ni čudno, da ljudem ne zaupajo/

**DL-II:**

1. Kako se moški čez 5 let spominja mladenke, ki jo je videl na plaži? Nariši sličico mladenke ter njegovo spominsko predstavo!

mladenka

spominska predstava



**DL-III**

1. Zamisli si nek predmet (igrača, stara fotografija, naslovnica knjige iz otroštva,...), ki zaprašen in pozabljen leži v kakšnem tvojem predalu. Poskušaj ga priklicati v spomin: nazorno si ga predstavljaš in ga čimbolj natančno opišeš!

---

Doma si predmet ponovno ogledaj! Opiše spremembe svoje predstave tega predmeta.

---

2. Razmisli, kako bi lahko znanje o spremembah vsebine ohranjenega uporabil v vsakodnevnem življenju.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

Zazdalo se mi je, da se je njegov sornik prastral /  
Pomisli je, da bo splezal na kožo v bližini, da bi /  
in kakšna nevarna žival /  
azaki viti vratovi žiraf /

***Ni v redu, ne ustreza...***

Paporniku je je zdelo, da so pokrite z morsko peno /  
Vsak njihov korak je bil dolg štiri metra /  
Počasno so se jim približevali /  
Nič se nisoo bali /

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

Jašo, kot da bi začutila sunek električnega toka /  
V galopu so zbežale v savano /  
Ljudje so jih veliko pobili /  
zabardli so kopja v njihove vratove /  
z meči so sekali na njihovi zadnjih nogah /

# Miselne strukture in miselne operacije



učni sklop:

## Mišljenje

### PSIHOLOGIJA

Učne metode: reševanje problemov, razprava

Učna tema: **Miselne strukture in miselne operacije**

Teoretski okvir:

Učna tema: **Ustvarjalnost**

Operacionalizacija učnih ciljev:

Ob koncu obravnave učne teme učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem mišljenja v širšem in ožjem pomenu.
- Navesti in na primerih pojasniti različne miselne procese (primerjanje, razvrščanje, posploševanje, presojanje, napovedovanje, ...).
- Opredeliti in pojasniti pojma miselna struktura in miselna operacija.
- Ob reševanju konkretnega problema identificirati miselne strukture in miselne operacije.
- Razlikovati vrste mišljenja (realistično / avtistično; induktivno / deduktivno / analogni).

V širšem smislu obsega pojem mišljenje vse procese, ki se dogajajo v delovnem spominu: predstavljanje, primerjanje, razvrščanje, predvidevanje, posploševanje, odločanje, priložnost, presojanje itd. Ožji pomen pojma mišljenje pa se nanaša na proces reševanja problemov, oz. odkrivanja novih odnosov med elementi stvarnosti (dogodki, pojavi in procesi).

Osnova mišljenja so miselne strukture: predstave, pojmi, prepričanja, soobe. Primerjanje miselnih struktur in spreminjanje odnosov med njimi imenujemo miselne operacije. Problem ima začetno, vmesno in končno stanje + rešitev. Začetno stanje predstavlja zaznano ali predstavno ali verbalno reprezentirano situacijo, ob kateri doživlja posameznik kognitivni konflikt in jo skuša razumeti na nov način. Vmesna





# Miselne strukture in miselne operacije

## ***Splošni cilji obravnave učne teme:***

Učenec spozna in razume nekatere osnovne pojme kognitivne psihologije: miselni procesi, miselne strukture, miselne operacije, reševanje problemov.

## ***Operacionalizacija učnih ciljev:***

Ob koncu obravnave učne teme učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem mišljenja v širšem in ožjem pomenu.
- Navesti in na primerih pojasniti različne miselne procese (primerjanje, razvrščanje, posploševanje, presojanje, napovedovanje,...).
- Opredeliti in pojasniti pojma miselna struktura in miselna operacija.
- Ob reševanju konkretnega problema identificirati miselne strukture in miselne operacije.
- Razlikovati vrste mišljenja (realistično / avtistično; induktivno/ deduktivno / analogno).

***Učne metode:*** reševanje problemov, avtorefleksija, razgovor, razlaga

***Učne oblike:*** skupinska, individualna, frontalna

## ***Teoretski okvir:***

V širšem smislu obsega pojem mišljenje vse procese, ki se dogajajo v delovnem spominu: predstavljanje, primerjanje, razvrščanje, predvidevanje, posploševanje, odločanje, priložnost, presojanje itd. Ožji pomen pojma mišljenje pa se nanaša na proces reševanja problemov, oz. odkrivanja novih odnosov med elementi stvarnosti (dogodki, pojavi in procesi).

Osnova mišljenja so miselne strukture: predstave, pojmi, prepričanja, sodbe. Primerjanje miselnih struktur in spreminjanje odnosov med njimi imenujemo miselne operacije. Problem ima začetno, vmesno in končno stanje - rešitev. Začetno stanje predstavlja zaznano ali predstavno ali verbalno reprezentirano situacijo, ob kateri doživlja posameznik kognitivni konflikt in jo skuša razumeti na nov način. Vmesna



stanja predstavljajo posamezne stopnje na poti k cilju, dosego le-teh pa omogočajo miselne operacije. Uporabljeno zaporedje miselnih operacij se imenuje miselna strategija.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Musek, J., Pečjak, V. (1996): Psihologija. Ljubljana: Educy.
2. Cossu, M. (1992): Miselne igre. Ljubljana: Mladinska knjiga.

#### **Učna strategija:**

I. del:

Učitelj najavi temo in poda navodilo za delo: učenci v četvericah rešijo nalogo na DL-I. Sledi frontalna izmenjava ugotovitev ter razgovor, prepletajoč se z učiteljevo razlago teorije.

II. del:

Učenci individualno rešijo problemske situacije na DL-II. Po izmenjavi rešitev sledi razgovor in učiteljeva razlaga pojmov: problem, problemski prostor, miselna struktura, miselna operacija, kasneje (na naslednji učni uri) še miselna strategija. Učenci, ponovno grupirani v skupine, za vsako od prej obravnavanih pro-

blemskih situacij identificirajo miselne strukture, na podlagi refleksije miselnega procesa reševanja zgornjih problemskih situacij pa še miselne operacije in (na naslednji učni uri) miselne strategije.

#### **Diskusija:**

I. del:

Učenci v frontalnem razgovoru preverijo pravilnost svojih ugotovitev. Učitelj jih usmerja v klasifikacijo na DL-1 predstavljenih miselnih procesov, npr. "V čem je razlika med mišljenjem, navedenim v primeru X (realistično mišljenje), in mišljenjem, navedenim v primeru Y (avtistično mišljenje)?" Učenci samostojno ugotovijo temeljno razliko v vsebini mišljenja v izbranih primerih (odnos do stvarnosti), učitelj pa uvede ustrezne pojme (realistično in avtistično mišljenje). Na podoben način naj učitelj vodi učence še do opredelitve pojmov deduktivno, induktivno in analogno mišljenje ter konkretno in abstraktno mišljenje.

Po izmenjavi rešitev ter učiteljevem teoretičnem povzetku, v katerem še enkrat opredeli mišljenje v širšem in ožjem smislu ter različne klasifikacije mišljenja s pripadajočimi

opredelitvami posamezne vrste mišljenja, je smiselno, da učenci za vsako vrsto mišljenja navedejo lastne primere.

II. del:

Ko učenci rešijo zastavljene probleme, razmislijo še o DL-II-nal.2. (opišejo lastni potek reševanja teh problemov). Sledi frontalni razgovor, v katerem učenci preverijo pravilnost rešitev in reflektirajo proces reševanja problemov še pred sošolci. Učitelj uvede pojem metakognicija in v hevrističnem razgovoru vodi učence do identifikacije osnovnih 'elementov' mišljenja, miselnih struktur: predstave, pojmi, sodbe. Sledi individualno reševanje DL-II-nal.3, temu pa frontalno preverjanje rešitev.

Učenci primerjajo svoja 'poročila' o poteku reševanja zgornjih problemov, oz. primerjajo lastni potek reševanja različnih problemov in na ta način odkrijejo različne strategije mišljenja. Učitelj njihove ugotovitve dopolni ter teoretsko uokviri (uvede ustrezno terminologijo).

**Opomba:**

Obravnava tematike na opisan način zahteva običajno dve šolski uri.

**Alternativne didaktične možnosti:**

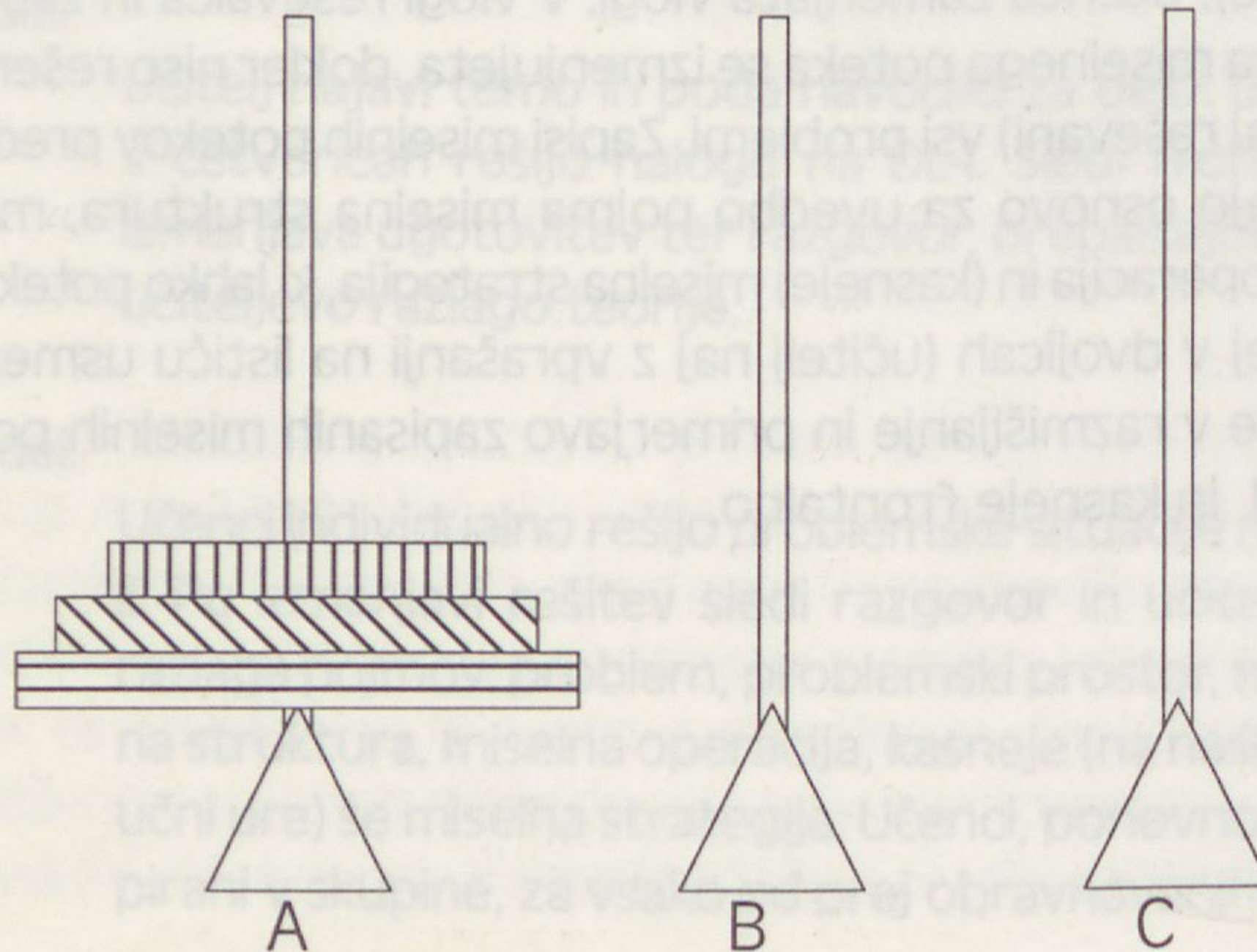
Delo v dvojicah: vsak učenec prejme gradivo, ki obsega tri različne problemske situacije (skupaj prejmeta šest problemov). Prvi učenec zastavi prvo problemsko situacijo sošolcu, le-ta pa mora problem reševati naglas. Prvi učenec natančno beleži miselni potek reševanja problema sošolca. Ko problem reši ali po preteku določenega časa (učence opozorimo, da ni nujno, da bodo problem rešili do konca, to glede na namen vaje niti ni pomembno, pomembno pa je, da rešuje posamezen problem nepretrgano vsaj npr. tri minute), učenca zamenjata vlogi. V vlogi reševalca in zapisovalca miselnega poteka se izmenjujeta, dokler niso rešeni (ali vsaj reševani) vsi problemi. Zapisi miselnih potekov predstavljajo osnovo za uvedbo pojma miselna struktura, miselna operacija in (kasneje) miselna strategija, ki lahko poteka najprej v dvojicah (učitelj naj z vprašanji na lističu usmeri učence v razmišljanje in primerjavo zapisanih miselnih potekov) in kasneje frontalno.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Reši spodnjo problemsko situacijo in identificiraj miselne strukture. Reflektiraj proces reševanja problema in zapiši izvedene miselne operacije.

Problem: Ploščice iz prvega količka (a) prestavi na tretji količek (c) tako, da naenkrat prestaviš le po eno ploščico. Pomagaš si lahko s količkom b, upoštevaj pa pravilo, da večje ploščice nikdar ne položiš na manjšo ali prosto na mizo.

Ali je mogoče problem rešiti z več strategijami?



2. Za kakšno vrsto mišljenja gre v spodnjih primerih:

- "V 2.a razredu so dijaki bistri in motivirani za učenje. Tina je učenka 4.a razreda. Torej je bistra in motivirana za učenje."

- Dnevno sanjarjenje.

- Reševanje sistema enačb z dvema neznankama:  $2a - 4b = 13$  in  $3a/2 + 4(b-1) = 25!$

- Pisanje romana.

- "Japonska fanta sta bistra. Torej so Japonci bistri ljudje."

3. Opredeli pojem metakognicija. Navedi primer!

4. Mihec rešuje sledeči problem: "Na otoku živijo vitezi, ki vedno govorijo resnico in oprode, ki vedno lažejo. Trije prebivalci otoka, A, B, C, so skupaj stali v vrtu. Mimo je prišel tujec in vprašal osebo A: "Ali si vitez ali oproda?" A mu je odgovoril, vendar precej nerazločno, tako da tujec ni mogel razumeti njegovega odgovora. Nato je tujec vprašal osebo B: "Kaj je rekel A?" B je odgovoril: "A je



rekel, da je oproda." Takrat pa se je vmešal še tretji, C, in rekel: "Ne verjemi B-ju, laže!" Vprašanje, ki ga mora Mihec razrešiti se glasi: kaj sta B in C?

Mihec razmišlja takole: "Recimo, da je B vitez in C oproda. Ali so odgovori logični, če je B vitez pomeni, da da je izjava 'A je rekel, da je oproda' pravilna, torej...."

1. Identificiraj začetno in končno stanje problema, miselne strukture in Mihčeve miselne operacije.
2. Kako imenujemo Mihčevo strategijo reševanja problema (strategija je zgolj nakazana, uganko reši do konca sam)?
3. S kakšno miselno strategijo bi Miha še lahko rešil ta problem? Navedi in opiši jo!

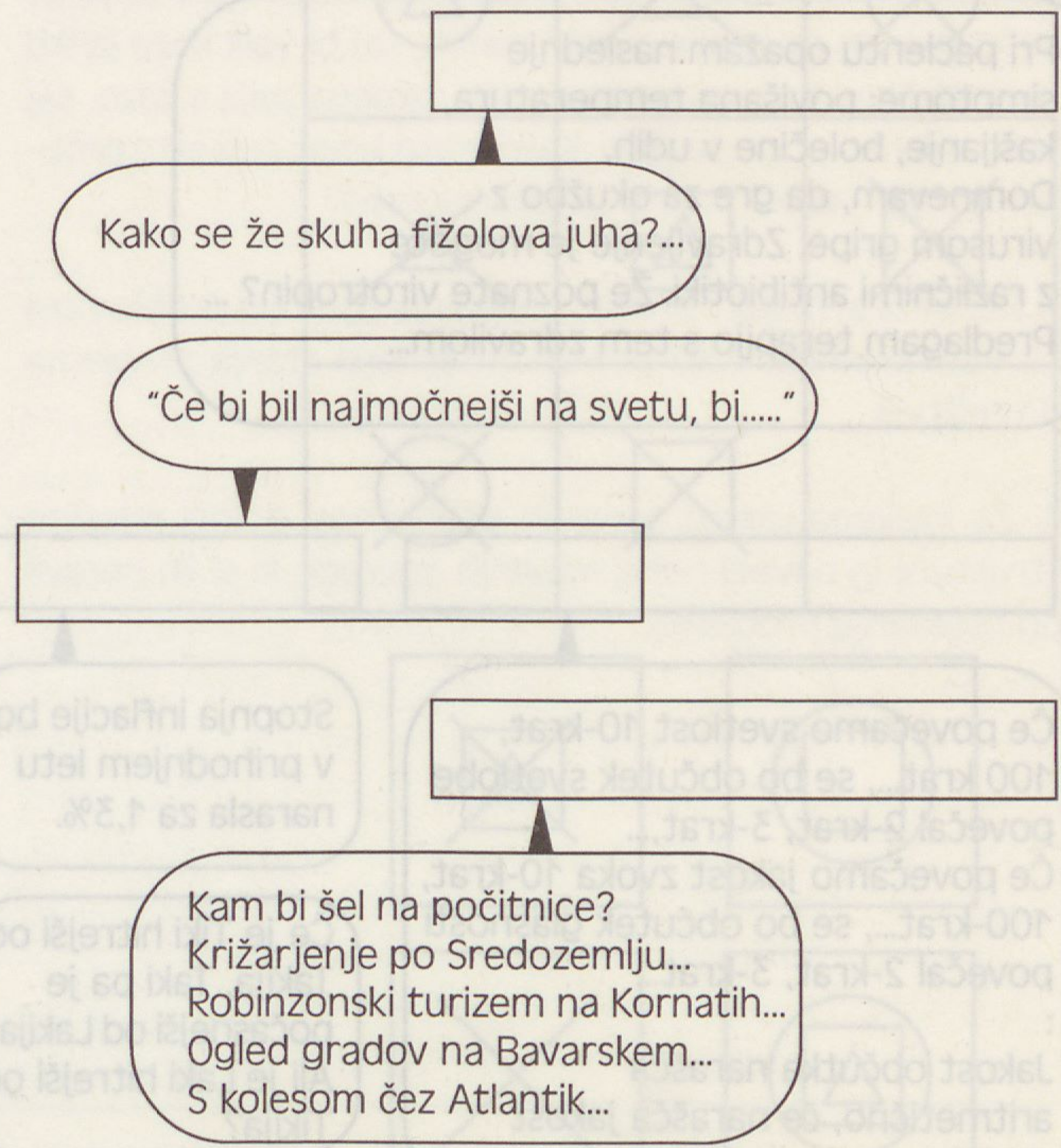
**Delovni listi:**

**DL-I:**

Za katere mislene procese gre v spodnjih primerih?

Izbiraj med: predstavljanje, sanjarjenje, posploševanje (in-

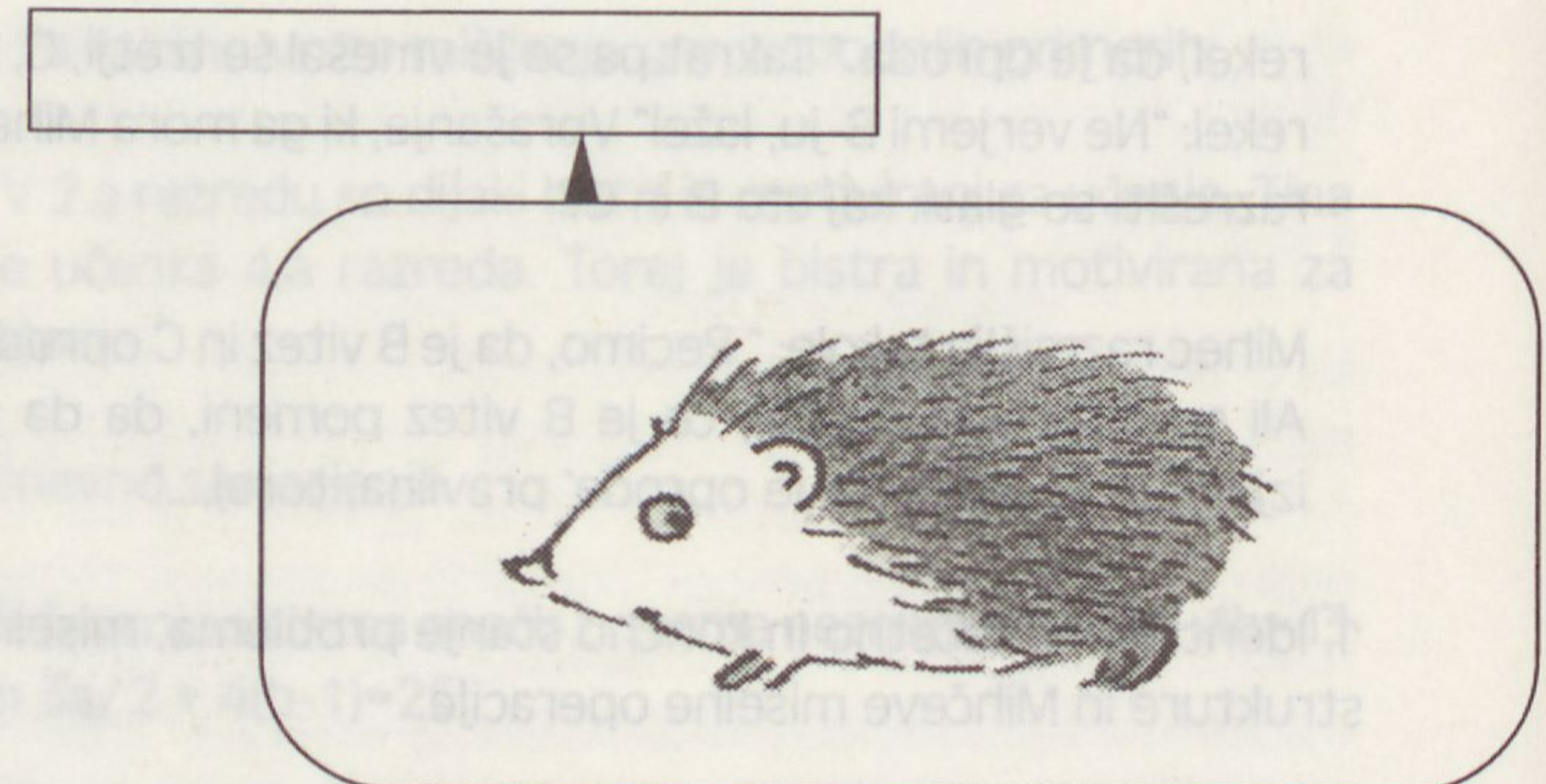
duktivno mišljenje), priklic, odločanje, razvrščanje, sklepanje, opredeljevanje, utemeljevanje, napovedovanje, domišljija.





[Empty box]

Pri pacientu opažam naslednje simptome: povišana temperatura, kašljanje, bolečine v udih. Domnevam, da gre za okužbo z virusom gripe. Zdravljenje je mogoče z različnimi antibiotiki. Že poznate virotropin? ... Predlagam terapijo s tem zdravilom...



[Empty box]

Če povečamo svetlost 10-krat, 100 krat..., se bo občutek svetlobe povečal 2-krat, 3-krat,...

Če povečamo jakost zvoka 10-krat, 100-krat..., se bo občutek glasnosti povečal 2-krat, 3-krat...

:  
Jakost občutka narašča aritmetično, če narašča jakost dražljaja geometrično.

[Empty box]

Stopnja inflacije bo v prihodnjem letu narasla za 1,3%.

Če je Tiki hitrejši od Takija, Taki pa je počasnejši od Lakija... Ali je Laki hitrejši od Tikija?

[Empty box]

[Empty box]

"Prednosti devetletne osnovne šole so sledeče: 1.....; 2.....; 3.....itd.

Znanosti delimo na naravoslovne in družboslovne... Sociologija je družboslovna veda....

[Empty box]

[Empty box]

Psihologija je veda o duševnih procesih, osebnosti in vedenju.

Na sosednjem planetu je v bisernem jezeru živela mala princeska. Imela je....

[Empty box]



*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure*

**DL-II:**

*V redu, dobro, ustreza...*

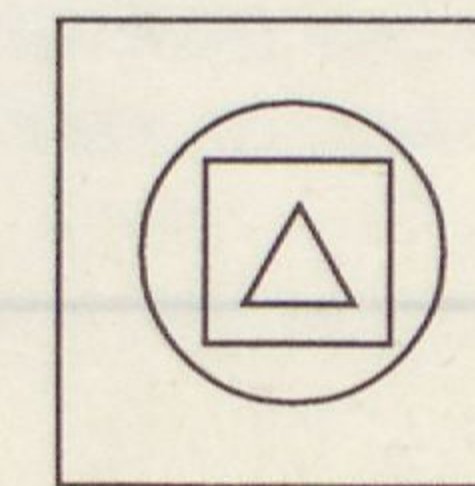
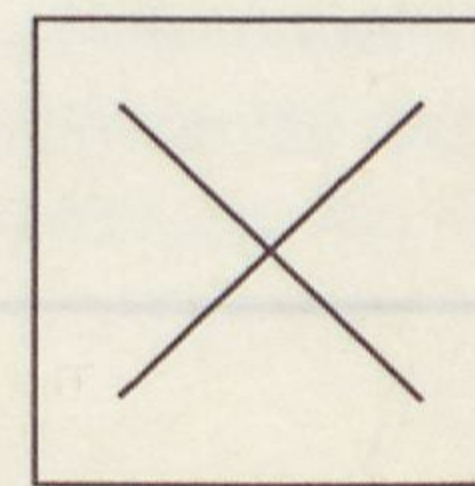
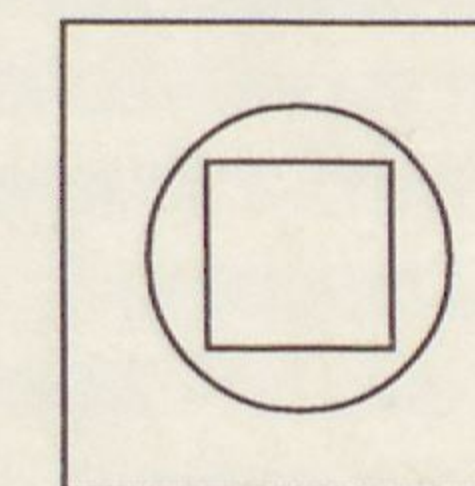
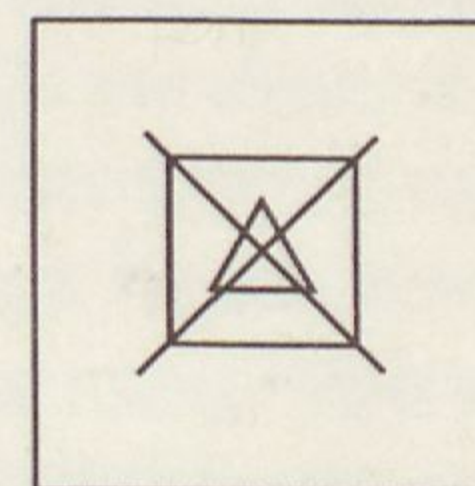
1. Reši spodnje problemske situacije:

a) Pet deklet prejme prav toliko daril od svojih fantov. Po podatkih, navedenih spodaj, ugotovi, kako so sestavljeni pari in katera darila so dobila posamezna dekleta.

- Ivani ni nobeden podaril parfuma.
- Cveto je prinesel svojemu dekletu rdeče vrtnice.
- Julka je dobila bomboniero, vendar ji je ni dal Andrej.
- France ni dal likerja Bredi.
- Silva, Pavletovo dekle, ne mara sadja.
- Lado ni podaril likerja.
- Alenka ni dobila cvetja.
- Julka ni Francetovo dekle.

*Alternativne možnosti, nove kije...*

b)



c) Kmet ima kozo, zelje in volka, ki jih želi prepeljati čez reko. Na voljo ima majhen čoln, na katerega lahko naenkrat vkrca le eno stvar: ali zelje ali kozo ali pa volka. Težava je v tem, da volka in koze ne more pustiti samih, saj bi volk kozo lahko ugriznil. Prav tako ne more pustiti samega zelja s kozo, saj bi koza lahko obgrizla zelje. Kako lahko kmet reši svoj problem in kozo, volka in zelje spravi čez reko?

2. Reflektiraj miselni proces reševanja zgornjih problemov! Za vsak problem opiši pot od začetnega stanja problema do rešitve!

3. Za vsakega izmed zgornjih problemov določi miselne strukture in navedi nekaj miselnih operacij, ki si jih opraviš pri reševanju problema.





# Ustvarjalnost

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

***V redu, dobro, ustreza...***

Učenec spozna in razume pojem ustvarjalnosti, kriterije ustvarjalnosti ter proces in dejavnike ustvarjalnosti.

***Operacionalizacija učnih ciljev***

Ob koncu obravnave učne teme učenec zna/zmore:

***Ni v redu, ne ustreza...***

- Opredeliti in na primerih pojasniti kriterije ustvarjalnosti.
- Ovrednotiti izdelek ali idejo z vidika kriterijev ustvarjalnosti.
- Opisati proces ustvarjalnega mišljenja.
- Navesti in razložiti dejavnike ustvarjalnega mišljenja.
- Navesti, opisati in aplicirati nekatere tehnike ustvarjalnosti.

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

- Ovrednotiti uporabo posameznih tehnik učinkovitega in ustvarjalnega mišljenja.

***Učne metode:*** reševanje problemov, razlaga, razgovor

***Učne oblike:*** individualna, frontana

***Teoratski okvir:***

Taylor (1959, po Kvaščev 1976) raziskuje pet nivojev kreativnosti: a) ekspresivna kreativnost, ki se nanaša na svobodno izražanje posameznika, pri čemer spretnost, originalnost in kvaliteta izdelka niso bistveni (npr. spontana risba otroka); b) produktivna kreativnost obsega dejavnost posameznika, ki zahteva spretnost in obvladovanje tehnike in rezultira v produktih, ki pa niso nujno originalni (npr. origami, šiviljski izdelek...); c) inventivna kreativnost predpostavlja fleksibilnost v zaznavanju in razumevanju sveta in odnosov med predmeti in pojavi v njem in redefiniranju njihovih funkcij (npr. uporabiti predmet na nov način: steklenica v funkciji valjarja, najlonka namesto jermena pri motorju, klobuk namesto lestence...); d) inovativna kreativnost temelji na razumevanju principov in vodi do njihove modifikacije (izumi, dopolnitev teorije); e) emergentna kreativnost pa rezultira v povsem novih principih ali predpostavkah v znanosti (Einsteinova relativna teorija, Freudov pojem nezavednega...). Ustvarjalnega mišljenja karakterizira originalnost njegovih idej, fluentnost in fleksibilnost idej, ustvarjalna fantazija, toleranca do dvosmiselnosti, odkrivanje problemov, nekonformizem, itd.





# Ustvarjalnost

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem ustvarjalnosti, kriterije ustvarjalnosti ter proces in dejavnike ustvarjalnosti.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu obravnave učne teme učenec zna/zmore:

- Opredeliti pojem ustvarjalnost.
- Opredeliti in na primerih pojasniti kriterije ustvarjalnosti.
- Ovrednotiti izdelek ali idejo z vidika kriterijev ustvarjalnosti.
- Opisati proces ustvarjalnega mišljenja.
- Navesti in razložiti dejavnike ustvarjalnega mišljenja.
- Navesti, opisati in aplicirati nekatere tehnike ustvarjalnost.
- Ovrednotiti uporabnost posameznih tehnik učinkovitega in ustvarjalnega mišljenja.

**Učne metode:** reševanje problemov, razlaga, razgovor

**Učne oblike:** individualna, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Taylor (1959, po Kvašček 1976) razlikuje pet nivojev kreativnosti: a) ekspresivna kreativnost, ki se nanaša na svobodno izražanje posameznika, pri čemer spretnost, originalnost in kvaliteta izdelka niso bistveni (npr. spontana risba otroka); b) produktivna kreativnost obsega dejavnost posameznika, ki zahteva spretnost in obvladovanje tehnike in rezultira v produktih, ki pa niso nujno originalni (npr. origami, šiviljski izdelek,..); c) inventivna kreativnost predpostavlja fleksibilnost v zaznavanju in razumevanju sveta in odnosov med predmeti in pojavi v njem in redefiniranju njihovih funkcij (npr. uporabiti predmet na nov način: steklenica v funkciji valjarja, najlonka namesto jermena pri motorju, klobuk namesto lestenca,..); d) inovativna kreativnost temelji na razumevanju principov in vodi do njihove modifikacije (izumi, dopolnitev teorije); e) emergentna kreativnost pa rezultira v povsem novih principih ali predpostavkah v znanosti (Einsteinova relativnostna teorija, Freudov pojem nezavednega,..). Ustvarjalnega misleca karakterizira originalnost njegovih idej, fluentnost in fleksibilnost idej, ustvarjalna fantazija, toleranca do dvosmiselnosti, odkrivanje problemov, nekonformizem, itd.



Na ustvarjalnost vplivajo družbeni in osebni dejavniki. Prve delimo na mikrosocialne dejavnike, med katere sodijo pogoji specifičnega delovnega okolja (npr. atmosfera ustvarjalnega tima, motivacija za ustvarjalnost, način vodenja tima...), ter makrosocialne, ki izvirajo iz širšega družbenega okolja (politični in ekonomski sistem, zakonodaja...). Med osebne pa sodijo npr. kreativno stališče, določeno predznanje, odsotnost blokad ustvarjalnosti (čezmerni stres, slepo sledenje pravilom, strah pred neuspehom, apriorno "proti" stališče, ujetost v miselne kalupe, prepričanje posameznika, da ni ustvarjalen...) idr.

#### **Nadaljnje branje in viri:**

1. De Bono, E. (1992): Tečaj mišljenja. Ljubljana: Ganeš.
2. Goman, C.K. (1992): Ustvarjalnost in poslovna uspešnost. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Kvašček, R. (1976): Psihologija stvaralaštva. Beograd: Izdavaško informativni centar studenata.
4. Pečjak, V. (1989): Poti do idej. Ljubljana: Samozaložba.

#### **Učna strategija:**

##### I. del:

Učitelj ob prihodu v razred na tablo nariše piko in učence izzove z vprašanjem "Kaj je to?" Učenci prosto asociirajo, učitelj pa njihove odgovore zapisuje na tablo. Po zabavnem uvodu sledi napoved teme. Nato učitelj učence ponovno izzove, tokrat s tremi problemskimi situacijami (npr. DL-I), ki jih učenci rešijo individualno. Učitelj kasneje nenehno vpleta odgovore učencev v diskusijo in razlago teorije.

Sledi obravnava snovi: učitelj v diskusiji vodi učence do opredelitve pojma ustvarjalnost in ustvarjalno mišljenje, identifikacije in opisa kriterijev ustvarjalnosti, faz ustvarjalnega mišljenja in dejavnikov ustvarjalnosti. Učenci naj ustrezne ugotovitve izvedejo sami, učitelj jih zgolj korigira, dopolnjuje, uvaja ustrezne pojme, sistematizira in povzema.

##### II. del:

Učenci razmislijo o lastni ustvarjalnosti (npr. DL-II) ter možnostih in načinih za razvijanje in povečanje ustvarjalnosti. Sledi učiteljeva predstavitev nekaterih

tehnik ustvarjalnega mišljenja, aplikacija enostavnejših (npr. PMI ali SNI - primer DL-III, na eni kasnejših učnih ur brainstorming, pro et contra,...) in ovrednotenje. Sledi diskusija o postavkah na DL-IV. Še bolje je, če podoben "spisek" sugestij za izboljšanje ustvarjalnosti sestavijo učenci samostojno.

### **Diskusija:**

I. del:

Na tablo napisane asociacije uporabi učitelj ob razlagi pojmov originalnost, fluentnost in fleksibilnost idej ter utemeljitvi učinkovitosti tehnik skupinske produkcije idej (npr. nevihte možganov): večja raznolikost idej, ob katerih se porajajo vedno nove ideje pri vseh članih v vseh miselnih smereh, ideja osebe A sproži asociacijo osebe B, ki se v solo produkciji idej morda niti ne bi pojavila. Pri obravnavi opredelitve ustvarjalnosti naj učenci problematizirajo različne definicije ustvarjalnosti, npr. Russellovo (Ustvarjati pomeni "prinesti v obstoj" in biti živ pomeni biti ustvarjalen - je torej ustvarjalno prav vsako posameznikovo dejanje) ali morda Taylorjevo (Ustvarjalnost ima več oblik: ekspresivna, produktivna,...Kaj torej je in kaj ni ustvarjalno). Pri obravnavi

različnih konceptov naj učitelj navede čimveč primerov iz zgodovine (Arhimed, Kopernik, Einstein, Freud...), učenci pa naj učitelja nenehno dopolnjujejo z lastnimi primeri (lahko tudi osebnimi). V razgovoru o socialnih dejavnikih ustvarjalnosti lahko učenci identificirajo tiste pogoje šolskega dela, ki spodbujajo ali zavirajo njihovo ustvarjalnost, v skupinah naredijo načrt spodbujanja ustvarjalnosti na šoli, ipd. V razgovoru o psiholoških dejavnikih ustvarjalnosti in o blokadah ustvarjalnosti pa naj učitelj spodbuja učence k samorefleksiji in posredovanju in izmenjavi izkušenj.

II. del:

Učenci razmišljajo o lastni ustvarjalnosti (npr. DL-II) ter možnostih in pripravljenosti za aplikacijo obravnavanih tehnik (AMI, SNI, metoda pobega, metoda naključne stimulacije, metoda prisilnega povezovanja in druge predstavljene tehnike ter sugestije z DL-IV).

### **Alternativne didaktične možnosti:**

1. Simulacija brainstorminga. Učenci se razporedijo v skupine po 6-10, izberejo moderatorja in zapisovalca idej. Pred pričetkom nevihte učitelj izpostavi problem in pojasni



- pravila, ki so med vajo zapisana in izobešena na velikem panoju. Vaja naj poteka 30-40 minut, ob koncu pa naj steče razgovor o dogajanju v skupini in doživljanju sodelujočih. Vrednotenje in selekcijo idej naj učenci opravijo doma ali na eni izmed naslednjih učnih ur (morda kot zaposlitev med spraševanjem,...).
2. Raznovrstni izdelki (npr. otroške risbice) lahko predstavljajo izhodišče za obravnavo kriterijev ustvarjalnosti. Npr. učenci na osnovi primerjave risb izvedejo kriterije ustvarjalnega mišljenja. Kasneje vrednotijo nov material na osnovi generiranih (in po potrebi s strani učitelja dopolnjenih) kriterijev.
  3. Predstavitev in aplikacija katerega izmed testov ustvarjalnosti.
  4. Učenci individualno ali v skupinah sestavijo tekst z naslovom "Kaj lahko storiš za sprostitev lastne ustvarjalnosti".

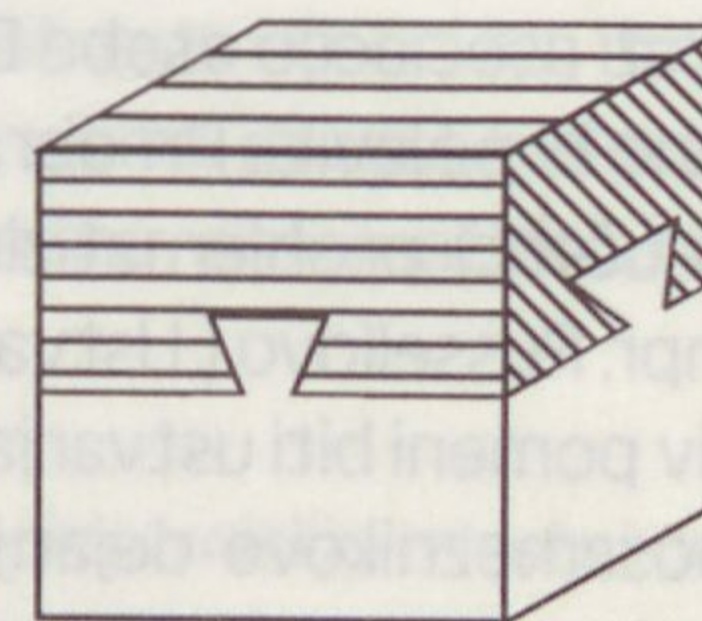
### **Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Opredeli in na primerih pojasni kriterije ustvarjalnega mišljenja.
2. Na primerih pojasni dejavnike ustvarjalnosti.
3. S pomočjo tehnike PMI oceni idejo, da bi vsi učenci po pouku morali ostajati še dve uri v šoli.

### **Delovni listi:**

#### **DL-I:**

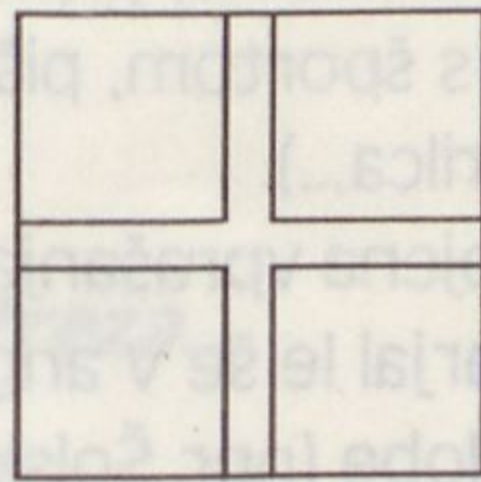
1. Projekcija prek grafoskopa:



*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

Odgovorite na vprašanje, ali je po vašem mnenju kocka razstavljiva?

Učenci večinoma odgovorijo z NE, saj predpostavljajo sledečo notranjo strukturo kocke:

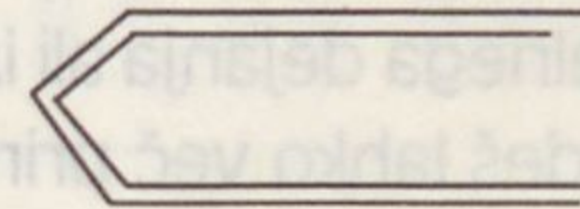


Vendar je zgradba kocke lahko tudi:



Problemsko nalogo uporabi učitelj pri razlagi pojma miselna naravnost, ki predstavlja enega izmed psiholoških dejavnikov ustvarjalnega mišljenja.

2. Za kaj vse bi lahko uporabili sponko (kartonasto škatlo, jogurtov lonček,...)?



3. Na televiziji vidite naslednji kader: Mlad alternativec (usnjena jakna, fluorescentna frizura nenavadne oblike, buleji,...) skoči na uglednega gospoda....nato se slika ustavi. Na kaj ob dogodku najprej pomisliš? Kako si razložiš dogodek?

---



---

**DL-II:**

1. Navedi nekaj področij, kjer si ustvarjalen (npr. izbira daril, pripravljane pogrinjkov, medosebni odnosi, urejanje svoje sobe, vodenje skupine tabornikov,...).

---

2. Katero svoje dejanje v preteklosti bi označil kot najbolj ustvarjalno? Lahko jih navedeš več.

---



3. Na katerem področju bi rad bil še bolj ustvarjalen?

---

4. Navedi primer ustvarjalnega dejanja ali izdelka, ki je nate naredil močan vtis. Navedeš lahko več primerov!

---

5. Ali človek lahko razvija svojo ustvarjalnost? Svoj odgovor utemelji!

---

**DL-III:**

1. Primer ideje za izvedbo PMI: "Vsi učenci in učitelji bi morali med poukom nositi značko počutja".

2. Primer problema za izvedbo SNI: Učenec želi pred nastopom na šolski predstavi pojesti poživilo, učitelj pa mu tega ne dovoli.

---

3. Katero svoje dejanje v preteklosti bi označil kot najbolj ustvarjalno? Kako si navedel več.

---

**DL-IV:**

Kaj lahko storiš za sprostitev lastne ustvarjalnosti:

- Izoblikuj kreativno stališče!
- Izrazi se na različne načine, preko različnih aktivnosti (slikaj, ukvarjaj se s športom, piši zgodbe, prirejaj zabave, aranžiraj darilca,..).
- Zastavljaj si prismojena vprašanja tipa "Kaj če bi..." (npr. se z vsemi pogovarjal le še v angleščini).
- Uporabljaljaj prispodobe (npr. Šolsko učenje je podobno vožnji po avtocesti zato, ker če si osredotočen in zbran, hitro in gladko dosežeš cilj. ) Sedaj pa še ti : Poljub je podoben \_\_\_\_\_ zato, ker \_\_\_\_\_.
- Preberi začetek romana in zapiši njegov konec.





*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

*V redu, dobro, ustreza...*

*Ni v redu, ne ustreza...*

*Alternativne možnosti, nove ideje,...*

učni sklop:  
**Komunikacija**

*Učna tema: Model asertivne komunikacije*

*Učna tema: Gordonov model komunikacije - "jaz - sporočila"*

*Učna tema: Gordonov model komunikacije - aktivno poslušanje*

*Učna tema: Samorazkrivanje*

*Učna tema: Enosmerna in dvosmerna komunikacija*



# Asertivna komunikacija



## PSIHOLOGIJA

učni sklop:  
**Komunikacija**

Učna tema: **Model asertivne komunikacije**

Učna tema: **Gordonov model komunikacije - "Jaz - sporočila"**

Učna tema: **Gordonov model komunikacije - aktivno poslušanje**

Učna tema: **Samorazkrivanje**

Učna tema: **Enosmerna in dvosmerna komunikacija**

- Opredeliti in pojasniti pojem komunikacijski stil.
- Razlikovati različne komunikacijske stile.
- Analizirati vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji ter določiti njegov komunikacijski stil.
- Oceniti posamezen komunikacijski stil z vidika pravičnosti in pomankljivosti.
- Presoditi učinkovitost posameznega komunikacijskega stila v različnih konkretnih življenjskih situacijah.
- Analizirati, interpretirati in ovrednotiti lastni komunikacijski stil v konkretni življenjski situaciji.
- Oceniti svoj prevladujoči komunikacijski stil.





# Asertivna komunikacija

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem komunikacijski stil, diferencira med različnimi komunikacijskimi stili in jih ovrednoti z vidika prednosti in pomanjkljivosti, identificira lastni prevladujoči komunikacijski stil, oz. stil komunikacije v konkretni življenjski situaciji, razvija senzibilnost za raznovrstna sporočila udeležencev komunikacije.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Na koncu učne enote učenec zna/ zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem komunikacijski stil.
- Razlikovati različne komunikacijske stile.
- Analizirati vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji ter določiti njegov komunikacijski stil.
- Oceniti posamezen komunikacijski stil z vidika prednosti in pomanjkljivosti.
- Presoditi učinkovitost posameznega komunikacijskega stila v različnih konkretnih življenjskih situacijah.
- Analizirati, interpretirati in ovrednotiti lastni komunikacijski stil v konkretni življenjski situaciji.
- Oceniti svoj prevladujoči komunikacijski stil.

**Učne metode:** samorefleksija, reševanje problema, razgovor, razlaga, igra vlog

**Učne oblike:** skupinska, frontalna, individualna

## **Teoretski okvir:**

V skladu z modelom asertivne komunikacije razvrstimo vsa vedenja v štiri osnovne komunikacijske stile: agresivni komunikacijski stil, pasivni komunikacijski stil, manipulativni komunikacijski stil in asertivna komunikacija. Oseba z agresivnim stilom vstopa v komunikacijo s težnjo "jaz zmagam, ti izgubiš" oz. s težnjo po dominaciji, ki se izraža v celotnem njenem nastopu (verbalno, neverbalno) in zanikanju pravic sogovornika. Oseba s pasivnim komunikacijskim stilom ignorira lastne pravice in vstopa v komunikacijo nebogljenost in nemočno, s stališčem "jaz zgubim, ti zmagaš". Oseba z manipulativnim komunikacijskim stilom označuje stališče "pustil ti bom, da misliš, da si zmagal". Podcenjuje pravice sogovornika, zapeljuje, hlini in se dobrika, vse z namenom, da bi uresničila svoj prikriti namen. Eunson opredeljuje asertivno komunikacijo kot "zadovoljitev lastnih želja in potreb ob spoštovanju in upoštevanju drugega". Oseba s tovrstnim načinom komuniciranja vstopa v odnose odločno,



# Asertivna komunikacija

a odprto, pripravljena na sodelovanje in iskanje za vse strani sprejemljivih rešitev. Eunson navaja te elemente asertivnega vedenja: dati in sprejeti kompliment, zahtevati, prositi za pomoč, izraziti všečnost, ljubezen, privlačnost, začeti in vzdrževati pogovor, zavzeti se za svoje legitimne pravice, odkloniti zahtevo, izraziti osebno stališče, vključno z nestrinjanjem, izraziti upravičeno razburjenje, nezadovoljstvo in jezo.

### **Nadaljnje branje in viri:**

1. Eunson, B. (1995): Communicating with customers, Brisbane: John Wiley & sons.

### **Material:**

Priloženi delovni listi

### **Učna strategija:**

I. del:

Po učiteljevem uvodu, najavi in okvirni predstavitvi teme ter navodilih za delo učenci v skupinah izpolnijo DL-1. Sledi frontalna razprava o ugotovitvah posameznih skupin.

II. del:

Učenci rešujejo DL-II oz. vprašalnik za evalvacijo lastne asertivnosti, individualnemu reševanju pa sledi razgovor o doživljanju in individualnih rezultatih vaje.

III. del:

Trening asertivnosti. Vaja poteka v skupinah po štiri ali šest učencev, ki se medsebojno dobro poznajo in želijo sodelovati. Vsak učenec si zamisli konkretno - realno ali izmišljeno - komunikacijsko situacijo ter lastno vedenje v njej. Razmisli o različnih možnih načinih vedenja in ravnanja v tej situaciji ter določi najučinkovitejšo alternativo (asertivni stil?). Skupaj z izbranim sošolcem, ki predstavlja soigralca in partnerja v komunikaciji (vlogo mu določi in opiše vnaprej), odigra vlogo pred ostalima članoma skupine, ki predstavljata zrcalo in reflektirata njegovo vedenje (komentirata posamezne vedenjske signale, svetujeta popravke, po potrebi ponovno odigrata prikazano vlogo s ponujenimi korekcijami: modelirata željeno vedenje ali posamezne vedenjske znake,...). Učenec vadi in popravlja svoje vedenje toliko časa, da ga drugi doživijo kot asertivnega. Ko se v okviru skupin razvrstijo vsi učenci, steče frontalna diskusija o občutkih in dogajanju med vajo.



**Diskusija:**

I. del:

Pred začetkom dela v skupinah (DL I) je smiselno, da učitelj v frontalnem razgovoru z učenci okvirno predstavi osnovne razlike med obravnavanimi stili komuniciranja, oz. pojasni pojme pasivnost, agresivnost, manipulacija,..) in navede konkretne primere, detajlno pa o njih razmislijo učenci v skupinah ob DL I. Po končanem skupinskem delu učitelj v frontalni diskusiji zgolj dopolni manjkajoče oz. korigira napačne ugotovitve dijakov.

II. del:

Učitelj spodbudi učence, da izmenjajo lastne izkušnje z asertivnim vedenjem v konkretnih življenjskih situacijah, npr.: Kako pogosto dajete komplimente, komu, zakaj, kdo vam daje komplimente, kako se počutite ob tem, kaj pa komplimenti v šoli,...Ob vsaki veščini asertivnosti spodbudi učence, da spregovorijo o težavah in ovirah za to vedenje. Največ pozornosti naj posveti razgovoru o možnostih in pripravljenosti spreminjanja lastnega vedenja.

III. del:

Frontalno naj poteka razgovor o počutju in doživljanju učencev v različnih vlogah: v vlogi glavnega igralca, soigralca ali v vlogi ogledala; o občutku uspešnosti v posamezni teh vlog ter potrebi, želji in pripravljenosti za nadaljnje tovrstne vaje in treninge.

**Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učitelj pripravi video material (npr. inserti filmskih scen, v katerih akterji izražajo posamezen obravnavan komunikacijski stil). Učenci si ogledajo vse štiri posnetke. Ob drugem gledanju ugotavljajo vedenjske karakteristike posameznega stila. Še boljša možnost je ugotavljanje karakteristik na podlagi videomateriala za agresivni, pasivni in manipulativni komunikacijski stil ter samostojno generiranje karakteristik asertivne komunikacije kot alternative drugim stilom.
2. Trening asertivnosti: Za boljše razumevanje učencev, kaj naj bi po skupinah pravzaprav počeli, lahko učitelj da navodila za tole vajo: Učenci se razdelijo v pare in v okviru para vsak učenec izgovori "Da" ali drug kratek stavek na



vsakega izmed obravnavanih komunikacijskih načinov: asertivni "Da", agresivni "Da", manipulativni "DA" in pasivni "Da". Sošolec v paru mu reflektira vedenje in sugerira popravke. Učitelj lahko odigra omenjene komunikacijske stile pred razredom sam ali pa za pomoč prosi katerega od dijakov.

3. Vaja poteka v majhnih skupinicah, sestavljenih izključno v skladu z željami učencev. Člani skupin ocenijo na lestvici od 1 do 10 asertivnost vseh sočlanov ali pa zgolj njihov prevladujoči komunikacijski stil. Ko vsak učenec prejme ocene vseh drugih, sledi razgovor o dodeljenih ocenah, le-temu pa vaja v asertivnem komuniciranju.
4. Projektno delo v razredu. Individualni odgovori učencev na vprašalnik asertivnega vedenja (DL-II) predstavljajo osnovo za izvedbo posplošitev. Učitelj poprosi enega od dijakov, da na osnovi zbranih izpolnjenih (anonimnih) vprašalnikov doma sestavi zbirno tabelo rezultatov učencev v razredu. Analiza, interpretacija in izdelava poročila potekajo na eni izmed naslednjih učnih ur, le-tej pa sledi frontalna predstavitev in izmenjava ugotovitev. Izračunani parametri (npr. povprečja in standardne deviacije za posamezen indikator asertivnega vedenja v posa-

meznih kategorijah) predstavljajo učencem kriterij za primerjanje individualnih rezultatov s skupinskimi.

**Opomba:**

Izvedba celotne delavnice zahteva dve ali več šolskih ur. Učitelj naj upošteva vse odpore do sodelovanja. Učencu ni potrebno sodelovati, če tega ne želi.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Učenec odigra posamezen komunikacijski stil.
2. Analiziraj vedenje akterjev na prikazanem videoposnetku in določi njihov komunikacijski stil (učitelj priskrbi ustrezen filmski material)!
3. Ovrednoti posamezen komunikacijski stil glede na kriterij situacijske primernosti!



**Delovni list:**

**DL- I:**

Tabela komunikacijskih stilov.

V tabeli so zapisane vedenjske karakteristike oseb, kadar komunicirajo asertivno. Za vsako izmed teh karakteristik razmislite, kako se izraža pri drugih treh komunikacijskih stilih.

STIL	ASERTIVNI	PASIVNI	AGRESIVNI	MANIPULATIVNI
Vedenjski znaki				
SPLOŠNE KARAKTERISTIKE	Jaz zmagam - ti zmagaš pristop  Upošteva pravice drugega, a ne na lasten račun  Se pogaja, vrednoti  Zaupa  Aktiven, usmerjen k reševanju problemov			



	<p>Dopušča in upošteva čustva drugih, tudi negativna.</p> <p>Izraža čustva</p> <p>Si dovoli napake</p> <p>Ima pozitivno samopodobo</p> <p>Verbalni signali in neverbalni signali so usklajeni.</p>			
VERBALNI ZNAKI	<p>"Odločil sem se.."</p> <p>"Skupaj poglejmo, kakšne so možnosti"</p> <p>Brez "morali bi"</p> <p>"Kateri so pozitivni vidiki."</p> <p>Ustrezno reče "ne"</p> <p>Konstruktivno kritizira, ne sramoti in ponižuje</p> <p>Čvrst, topel ton.</p>			



OČI	Neposreden pogled, a ne strmi			
IZRAZ OBRAZA	Izraža pozornost Skladen s tem, kar govori.			
TELESNA DRŽA	Sproščena Odprta			
GESTE	Gibi rok so odprti, sogovornika vabijo k diskusiji, izražajo odprtost in poštenost Ustrezen telesni stik z drugimi ljudmi.			

**DL-II:**

Tabela za oceno lastne asertivnosti (prirejeno po Eunson 1995)

	Istospolni prijatelji	Prijatelji nasprotnega spola	Partner	Starši (sorod.)	Avtoritete	Poslovni stiki	Tuje osebe	Sodelavci, podrejeni	Vsota
Dati pohvalo									
Prejeti pohvalo									
Vprašati za pomoč									
Izraziti všečnost									
Začeti, vzdrž. pogov.									



Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

Mini projekt dela na sebi...  
 Zdeni tisti element asertivnega vedenja, ki ti dela največje...  
 preglednice (vrstica, v kateri imaš najmanj križcev). Kaj je...  
 to pač ni tvoja pot.

Zagov. svoje pravice									
Zavrnuti prošnjo									
Izraziti mnenje nestrižnosti									
Izraziti upravič. nezadovoljstvo									



Mini projekt dela na sebi.  
 Izberi tisti element asertivnega vedenja, ki ti dela največje preglavice (vrstica, v kateri imaš najmanj križcev). Kaj je tisto, zaradi česar imaš težave z izražanjem tega vedenja, oz. kaj najhujšega se ti lahko zgodi, če bi se tako vedel?

Razmisli, ali si pripravljen malce "povaditi" asertivno vedenje tudi izven pouka. Če si, si izberi nekoga, ob katerem bi najlažje ravnal asertivno, torej nekoga, ki ti je blizu in mu lahko zaupaš. Tej osebi lahko poveš, da ob njej vadiš, ali pa tudi ne - v tem primeru zgolj opazuj, kaj se dogaja. Lahko ji poveš tudi potem, ko boš že asertivno ravnal. Izberi tisti element asertivnosti (glej gornjo tabelo), ki bi ga najlažje izrazil v odnosu z izbrano osebo. Zapiši si, kaj se je dogajalo in kako si se počutil ob tem.

---



---



---

Asertivno vedenje treniraj, kolikor te je volja! Napravi čimveč asertivnih potez, torej čimveč mini osebnih zmag! Če si v tem trenutku ne želiš trenirati asertivnosti, oz. se ti to ne

zdi smiselno, je tudi v redu. Morda se boš za to odločil kasneje v življenju, morda pa sploh nikoli, saj boš menil, da to pač ni tvoja pot.

Avtoritete	Poslovni stiki	Tuje osebe	Sodelavci, nadrejeni	Zaupaš svoje prijatelje



# Jaz – sporočila

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

## **V redu, dobro, ustreza...**

Učenec spozna vrste (sprejemljivo, nesprejemljivo) in relativnost (subjektivnost) odnosa posameznika do vedenja drugega; razlikuje med ti-sporočili in jaz-sporočili; spozna in osvoji tehniko jaz-sporočanja.

## *Operacionalizacija učnih ciljev:*

## **Ni v redu, ne ustreza...**

- Opredeliti in pojasniti pojma območje sprejemljivega in območje nesprejemljivega vedenja drugega.
- Navesti in razložiti posameznikove možnosti ravnanja ob splošnem z nesprejemljivim vedenjem drugega.
- Opredeliti in pojasniti pojme jaz-sporočilo, ti-sporočilo.
- Primerjati obravnavani vrsti sporočanja.

## **Alternativne možnosti, nove ideje,...**

- Tvoriti jaz-sporočilo.

*Učne metode:* avtorefleksija izkušnje, igra vlog

*Učne oblike:* individualna, frontalna, delo v paru

Vedenje osebe, s katero posameznik komunicira, je lahko zanj sprejemljivo ali nesprejemljivo. V primeru motečega vedenja drugega ima subjekt tri možnosti: spremeni sebe oz. lastno percepcijo vedenja drugega, spremeni okoliščine v katerih se pojavlja moteče vedenje drugega, ali poskuša vplivati na drugega, da bi le-ta spremenil svoje vedenje.

Ti-sporočila v prikriti ali odkriti obliki vsebujejo osebnostni zanimiv "ti" in izražajo negativno sodbo o drugem, brez jasne informacije o tem, kaj je realni problem. Ti-sporočilo ima lahko obliko ukaza, nasveta, svarila, meraliziranja, smešenja, po učevanja (t.d. Gordon imenuje tovrstna sporočila jezik nesprejemanja. Sogovornik se nanj odzove z negativnimi čustvi, saj ga ta sporočila diskvalificirajo in prizadenejo njegovo samovrednotenje.

Jaz-sporočilo sestoji iz treh delov: sporočilo o tem, katero konkretno vedenje drugega je za posameznika moteče, kakšne objektivne posledice ima to vedenje zanj, ter katero čustva doživlja ob teh posledicah. Če se posameznik v konfrontaciji z osebo, katere vedenje je zanj nesprejemljivo odzove z jaz-sporočilom, obstaja velika verjetnost, da bo realno prišlo do spremembe motečega vedenja.







# Jaz – sporočila

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna vrste (sprejemljivo, nesprejemljivo) in relativnost (subjektivnost) odnosa posameznika do vedenja drugega; razlikuje med ti-sporočili in jaz-sporočili, spozna in osvoji tehniko jaz-sporočanja.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojma območje sprejemljivega in območje nesprejemljivega vedenja drugega.
- Navesti in razložiti posameznikove možnosti ravnanja ob soočenju z nesprejemljivim vedenjem drugega.
- Opredeliti in pojasniti pojme jaz-sporočilo, ti-sporočilo.
- Primerjati obravnavani vrsti sporočanja.
- Ovrednotiti prednosti in pomanjkljivosti uporabe jaz-sporočil.
- Tvoriti jaz-sporočilo.

**Učne metode:** avtorefleksija izkušnje, igra vlog

**Učne oblike:** individualna, frontalna, delo v paru

## **Teoretski okvir:**

Vedenje osebe, s katero posameznik komunicira, je lahko zanj sprejemljivo ali nesprejemljivo. V primeru motečega vedenja drugega ima subjekt tri možnosti: spremeni sebe oz. lastno percepcijo vedenja drugega, spremeni okoliščine, v katerih se pojavlja moteče vedenje drugega, ali poskuša vplivati na drugega, da bi le-ta spremenil svoje vedenje.

Ti-sporočila v prikriti ali odkriti obliki vsebujejo osebni zaimsek "ti" in izražajo negativno sodbo o drugem, brez jasne informacije o tem, kaj je realni problem. Ti-sporočilo ima lahko obliko ukaza, nasveta, svarila, moraliziranja, smešenja, poučevanja i.t.d. Gordon imenuje tovrstna sporočila jezik nesprejemanja. Sogovornik se nanj odzove z negativnimi čustvi, saj ga ta sporočila diskvalificirajo in prizadenejo njegovo samovrednotenje.

Jaz-sporočilo sestoji iz treh delov: sporočilo o tem, katero konkretno vedenje drugega je za posameznika moteče, kakšne objektivne posledice ima to vedenje zanj, ter katera čustva doživlja ob teh posledicah. Če se posameznik v konfrontaciji z osebo, katere vedenje je zanj nesprejemljivo, odzove z jaz-sporočilom, obstaja velika verjetnost, da bo realno prišlo do spremembe motečega vedenja.

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Gordon, T. (1974): *Trening večje učinkovitosti za učitelje*, priredba Bečaj, J. (1989) Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
2. Gordon, T. (1970): *Družinski pogovori*, priredba Uranjak, A. (1991), Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

**Material:**

Delovni list (Kartončki z opisi problematičnih situacij)

**Učna strategija:**

I. del:

Učitelj kratko predstavi tematiko učne ure: vedenje drugega kot skupek sprejemljivega in nesprejemljivega za posameznika, ter možnosti ravnanja v konfrontaciji z nezaželenim vedenjem. Sledi individualno delo učencev (DL I), temu pa diskusija (s svojim primerom pred razredom nastopijo zgolj tisti učenci, ki to želijo).

II. del:

Učitelj predstavi različne vrste "ti-sporočil" (jezik nesprejemanja) ter pojasni strukturo in prednosti "jaz-sporočila". Sledi delo v parih (DL II) ter frontalna razprava o rezultatih tega dela.

III. del:

Trening tvorbe in uporabe jaz-sporočil (igra vlog ali DL III.)

**Diskusija:**

I. del:

Pomembno je, da učitelj v razgovoru ob vsaki posamezni situaciji izpostavlja subjektivnost doživljene sprejemljivosti / nesprejemljivosti motečega vedenja drugega (v Gordonovi dikciji ohlapnost ter inter- in intraindividualno spremenljivost meje med področjem sprejemanja in področjem nesprejemanja vedenja druge osebe). Najteže je za učence (katerih relativistično mišljenje še ni razvito) razumljivo in sprejemljivo dejstvo, da je v določenih situacijah doživljanje motečnosti vedenja drugega lahko tudi iracionalno (posameznika vedenje drugega moti, čeprav realno ni moteče:



ni niti ogrožujoče, niti zanj ne predstavlja realne ovire, a ga kljub temu moti, že zgolj zato, ker pač je), kar se odraža v težavah pri diferenciaciji situacij, v katerih je jaz-sporočilo smiselno in ustrezno, od situacij, v katerih to ni. Smiselna je diskusija o povezavi posameznikovega doživljanja in sprejemanja vedenja drugih z lastnim sistemom želja in pričakovanj, normami in pravili, čustvi in osebnostnimi lastnostmi, npr. tolerantnosti do različnosti, s stereotipi in predsodki,...

II. del:

Učenec presoja in razvršča sporočila v kategorije. Posebno pozornost naj učitelj posveti navideznim "jaz-sporočilom". Učenec ovrednoti svoje vedenje, ki ga je opisal v nalogi DL-I z vidika podane teorije. Predvidi naj ustrezno alternativo.

III. del

Učitelj razdeli parom učencev opise situacij, ki naj bi jih odigrali, ter določi čas za pripravo. Pari se zaporedno razvrstijo pred razredom ter odigrajo svojo situacijo. Pri sprotni analizi izmenjanih sporočil med igralcema sodeluje celoten razred.

**Opomba:**

Deli delavnice niso strogo ločene enote, pač pa se medsebojno tesno prepletajo (učitelj ter učenci naj se v razgovoru nenehno vračajo na prejšnje ugotovitve, iščejo analogije s prej povedanimi primeri,...).

Izvedba delavnice je najučinkovitejša v blok uri. Če ta možnost ne obstaja, razdelimo delavnico na dva dela (I.+II. del in III. del).

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Glej DL-II in DL-III.

**Delovni list:**

**DL-I:**

Opiši situacijo, v kateri je bilo vedenje neke osebe zate nesprejemljivo (moteče), ter kako si ob tem ravnal.

Kako bi v tej situaciji še lahko reagiral?



*Nadaljnje branje in vrt*

**DL-II:**

Uvrsti vsako od spodaj zapisanih sporočil v ustrezno kategorijo (Jezik nesprijemanja: nasvet, moraliziranje, kritika,...jaz-sporočilo).

1. "Nikar ne počni tega. To se ne sme."
2. "Če se boš naučil opravljati svoje dolžnosti, se boš zavedel svoje odgovornosti."
3. "Ti bučman pametni."
4. "Saj bo bolje. Samo prespati moraš! Saj veš, do poroke

bo še vse dobro."

5. "Uf! Ta tema ni prijetna. Pogovarjajva se o čem drugem. Kako je že ime tisti puncu iz 4.A?"

Vsakemu od zgornjih odgovorov dodaj še lasten primer!

**DL-III:**

a) Spodaj je opisanih nekaj situacij. Razmisli, kako bi v njih oddal jaz-sporočilo.

1. Sosed navija tehno glasbo, ki te moti pri učenju.
2. Mama hoče, da pospraviš stanovanje, ti pa si želiš oditi s

# Aktivno poslušanje

prijateljico na zabavo.

3. Sošolec, ki sedi s teboj v klopi pri umetnostni vzgoji, nikdar ne prinese pripomočkov za praktično delo, zato mu jih vedno posojaš ti. To te moti.

4. Prijateljica vedno, kadar sta zmenjeni, zamudi na zmenek.

b) Zamisli si realno situacijo, v kateri te moti neko vedenje druge osebe. Razmisli, kako bi lahko v tej situaciji oddal jaz-sporočilo.

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

*...sretno, dobro, ustreza...*

Aktivno poslušanje je komunikacijska veščina, ki jo poslušalec uporablja v situacijah, ko začuti, da ima sogovornik težavo oz. problem. Predstavlja proces, pri katerem sta aktivna oba udeleženca komunikacije: oseba, ki sporočilo oddaja, in oseba, ki sporočilo sprejema.

Sporočila, ki jih oddaja oseba, kadar komunicira, so bolj ali manj jasna, oz. bolj ali manj razumljiva. Aktivni poslušalec poskuša kodirana sporočila sogovornika dekodirati. Njegovi odgovori predstavljajo serijo "hipotez" o tem, kaj sogovornik dejansko sporoča in doživlja (prebira in preverja medvrstična sporočila). Na ta način sogovornika spodbuja k nadaljnjemu razmišljanju in samostojnemu raziskovanju lastnega doživljajskega sveta ter iskanju rešitve. Primer:

Deklica: ...*...alohi svon / Monšom / sintamedia*  
"Moja najboljša prijateljica ... želi, da bi se preveč navezala na zadnje čase kar naprej, zato nima in ne bi več imela časa družit s svojo sošolko Majo" ...*...zate / "užiba" / kaj sporočila / dejansko izraža*



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

# Aktivno poslušanje

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume tehniko aktivnega poslušanja; usposablja se za učinkovitejšo komunikacijo; razvija senzibilnost za doživljanje sogovornika.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Navesti, opredeliti in pojasniti različne tehnike poslušanja (odpiranje vrat, pasivno poslušanje).
- Opredeliti in pojasniti tehniko aktivnega poslušanja.
- Primerjati različne tehnike poslušanja in jih ovrednotiti z vidika prednosti in pomanjkljivosti.
- Ovrednotiti uporabnost tehnike aktivnega poslušanja v različnih situacijah.
- Aplicirati tehniko aktivnega poslušanja.

**Učne metode:** igra vlog, razgovor

**Učne oblike:** delo v parih, frontalno

## **Teoretski okvir:**

Aktivno poslušanje je komunikacijska veščina, ki jo posameznik uporablja v situacijah, ko začuti, da ima sogovornik težavo oz. problem. Predstavlja proces, pri katerem sta aktivna oba udeleženca komunikacije: oseba, ki sporočilo oddaja, in oseba, ki sporočilo sprejema.

Sporočila, ki jih oddaja oseba, kadar komunicira, so bolj ali manj jasna, oz. bolj ali manj direktna in kodirana. Aktivni poslušalec poskuša kodirana sporočila sogovornika dekodirati. Njegovi odgovori predstavljajo serijo "hipotez" o tem, kaj sogovornik dejansko sporoča in doživlja (prebira in preverja medvrstična sporočila). Na ta način sogovornika spodbuja k nadaljnjemu razmišljanju in samostojnemu raziskovanju lastnega doživljajskega sveta ter iskanju rešitve. Primer:

Deklica:	Aktivni poslušalec:
"Moja najboljša prijateljica se pa zadnje čase kar naprej družī s svojo sošolko Majo."	"Skrbi te, da bi se preveč navezala nanjo in ne bi več imela časa zate." ("ugiba", kaj dejansko izraža)



# Aktivno poslušanje

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

## Nadaljnje branje in viri:

V redu, dobro, ustreza...

1. Bečaj, J. (199 ): Training večje učinkovitosti za učitelje, Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
2. Gordon, T. (1970): Družinski pogovori, priredba Uranjak, A. (1991), Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

## Material:

Ni potreben nikakršen material.

## Učna strategija:

I. del:

Učenci se razdelijo v pare. Vaja poteka tako, da eden od učencev v paru štiri minute prosto pripoveduje drugemu poljubno vsebino. Naloga drugega učenca je, da prvega brezizrazno, vendar pozorno posluša - pri tem ne oddaja nikakršnih signalov (kimanje, pritrjevanje, vprašanja). Po preteku časa učenca vlogi zamenjata. Sledi razgovor o doživljanju vaje - najprej v dvojici, nato frontalno - in izvedba zaključkov.

II. del:

Učitelj razloži tehniki poslušanja: odpiranje vrat in aktivno poslušanje. Učenci v dvojicah aplicirajo pridobljeno znanje: učenec A si izbere neki problem, ki ga s svojo izjavo zgolj bežno nakaže sogovorniku. Učenec B mu aktivno prisluhne. Sledi frontalna predstavitev nekaterih razgovorov (posamezne dvojice ponovno odigrajo konverzacijo, tokrat pred celotnim razredom), ter njihova analiza.

III. del:

Učenci primerjajo in ovrednotijo obravnavane tehnike, navedejo njihove prednosti in pomanjkljivosti. Sledi frontalna izmenjava ugotovitev.

## Diskusija:

I. del:

Učenci izmenjajo izkušnje in doživljanje vaje. Teče naj razgovor o morebitnem nelagodju govorca ob brezizraznem in neodzivnem sogovorniku, očesnem kontaktu, razmiš-





# Samorazkrivanje

ljanjih med izvajanjem vaje, morebitni želji poslušalca, da bi postavljala dodatna vprašanja, ali da bi se na pripoved sogovornika kako drugače odzvala,...

II. del:

Učitelj usmerja razgovor predvsem na učenčevo doživljanje vaje in potencialne težave pri aplikaciji tehnike.

Smiselno je, če učitelj na več, povsem konkretnih primerih pojasni proces kodiranja in dekodiranja sporočila. Pred samostojnim delom naj učenci frontalno dekodirajo nekaj indirektnih sporočil. Učitelj opozori učence na smiselnost usmerjanja pozornosti tudi na neverbalne signale emocionalnega doživljanja sogovornika.

## **Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

1. Spodaj je zapisanih nekaj sporočil. Kako bi ob njih uporabil tehniko aktivnega poslušanja?

a/ "Uf! Spet prihaja afna iz 4.A."

b/ "Tisti fant nenehno pogleduje sem. Jaz pa v teh obupnih čevljih. Najraje bi se udrla v zemljo."

c/ "Ne morem se več nenehno pripraviti z njo, če se ji ne da nič dopovedati.  
Zaklenila bom omaro, pa presvetla sestra ne bo več prišla do mojih srajc."

2. Domisli se dveh preteklih situacij, v katerih bi lahko uporabil tehniko aktivnega poslušanja. Opiši ju!



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

# Samorazkrivanje

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem samorazkrivanje ter dejavnike samorazkrivanja; s pomočjo vprašalnika razmišlja o lastni pripravljenosti samorazkrivati se v različnih odnosih in ob različnih priložnostih.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeli in pojasni pojem samorazkrivanje.
- Navede in razloži dejavnike samorazkrivanja.
- Analizira in interpretira posameznikovo pripravljenost na samorazkrivanje (generalno in v konkretni življenjski situaciji).
- Analizira in interpretira lastno pripravljenost na samorazkrivanje v različnih odnosih in konkretnih življenjskih situacijah.

**Učne metode:** avtorefleksija (vprašalnik), razgovor, razlaga

**Učne oblike:** individualna, dvojice, frontalna

## **Material:**

Vprašalnik samorazkrivanja (Lamovec, 1991)

## **Teoretični okvir:**

Samorazkrivanje je temelj izgradnje vsakega medosebnega odnosa in pomeni pripravljenost posameznika, da z drugo osebo deli svoja čustva, misli, želje in reakcije, ki so neposreden odziv na trenutno dogajanje, pa tudi informacije o svoji preteklosti, predvsem tiste, ki so relevantne za razumevanje aktualnih reakcij. Pomembna je predvsem izmenjava občutij in stališč, ki se nanašajo na partnerja, saj omogoča razvoj medosebnega odnosa.

Samorazkrivanje je največkrat recipročno, vključuje pa tveganje, da bo posameznik zavržen. Samorazkrivanje mora ustrezati odnosu in situaciji. Lahko ga je preveč ali premalo. Kriteriji ustreznosti samorazkrivanja so sledeči: razvijajoči se odnos, recipročnost samorazkrivanja, vsebina samorazkrivanja je trenutno dogajanje med udeležencema, predstavlja možnost izboljšanja odnosa, udeleženca upoštevata učinke samorazkrivanja na drugo osebo, pomaga pri razrešitvi krize v odnosu, postopno

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

poglabljanje. Samorazkrivanje je odvisno od stopnje zupanja drugi osebi, intimnosti odnosa, naklonjenosti do osebe in recipročnosti.

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Lamovec, T. (1991): Spretnosti v medosebnih odnosih, Ljubljana: Zavod republike Slovenije za produktivnost dela.

**Učna strategija:**

Učenci rešijo vprašalnik. V dvojicah izmenjajo vtise, ideje in asociacije ob vprašalniku. Sledijo vrednotenje vprašalnikov, zbiranje rezultatov (okviren prikaz frekvenčne distribucije rezultatov na tabli), frontalna analiza in njihova interpretacija.

**Diskusija:**

Ko učenci rešijo vprašalnike, sledi frontalno določanje splošnosti oz. intimnosti posamezne teme, navedene v vprašalniku. Učenci z dvigovanjem rok izražajo svoje stališča (npr. "Dvignite roke vsi, ki mislite, da je razgovor o vrstah zabave, ki jo ima človek najrajši, splošna/intimna tema").

## Samorazkrivanje

Razred označi temo kot intimno, če je tega mnenja večina učencev v razredu. Ob tem je smiseln razgovor o relativnosti pojma intimnost.

Sledi vrednotenje vprašalnikov. Učenci izračunajo šest parametrov: 1) Količina razkritih informacij -KRI (učenci seštejejo vse teme, o katerih so se pogovarjali vsaj z eno osebo); 2) Ekstenzivnost samorazkrivanja - ER (učenci seštejejo vse označbe pri vseh temah); 3) Stopnja intimnosti informacij (učenec izračuna KRI in ER za vsako kategorijo posebej, torej za kategorijo intimnih tem in kategorijo splošnih tem; če se število intimnih in število splošnih tem razlikujeta naj učenci KRI in ER izrazijo z deležem in s tem zagotovijo primerljivost rezultatov).

Sledi diskusija o individualnih rezultatih vaje. Če obstaja interes, lahko učenci (frontalno ali v skupinah, kot projektno učno delo) izdelajo tabelo skupinskih rezultatov, izračunajo določene parametre in izvedejo ustrezne zaključke: kolikšna je povprečna količina razkritih informacij in povprečna ekstenzivnost razkrivanja učencev v razredu; kolikšne so individualne razlike; primerjava in razlaga povprečnih in /ali individualnih indeksov KRI in ER za intimne in za splošne teme; primerjava samorazkrivanja (skupinski

in individualni rezultat) glede na vrsto odnosa,...itd. Če poteka tovrstna aktivnost v majhnih skupinah ali individualno, naj učenci prejmejo delovni list s smernicami za delo. Zaključkom in ugotovitvam učencev nujno sledi frontalna diskusija.

Učitelj usmerja učence v poskus interpretacije dobljenih rezultatov, torej v razmišljanje o povezanosti samorazkrivanja z osebnostnimi lastnostmi posameznika ter drugimi dejavniki samorazkrivanja.

**Alternativni didaktični pristopi:**

Projektno učno delo: Učenci v majhnih skupinah (4-5oseb) nizajo teme, o katerih se pogovarjajo v različnih odnosih, ter teme, o katerih se sploh ne ali pa le redko s kom pogovarjajo (česa za vsako ceno ne bi povedal nikomur). Na ta način sami sestavijo seznam tem oz. vprašalnik samorazkrivanja, ki ga aplicirajo na svojih prijateljih (kot domača projektna naloga). Ko skupina zbere rezultate (domača naloga: vsak aplicira vprašalnik na petih prijateljih, k naslednji uri prinese skupina zbirno tabelo), jih obdela, analizira in interpretira. Zaključke predstavi razredu.

**Opomba:**

Frontalno določanje intimnosti/splošnosti posamezne teme je zamudno, vendar za učence zelo zanimivo. Učitelj naj naredi vajo v celoti le v enem izmed razredov, v paralelkah pa uporabi rezultate tega razreda.

**Delovni list:**

Vprašalnik samorazkrivanja (Lamovec, 1991)

Navodilo: Spodaj so navedene različne teme, o katerih se ljudje pogovarjamo. Pri vsaki temi označi tiste osebe, s katerimi si se o njej že pogovarjal.

Tema	oče	mati	prijatelj	prijateljica	znanec
1. Vrste zabave, ki jih imaš najraje. 2. Prijateljstvo, ki ti veliko pomeni. 3. Svetovnonazorsko prepričanje. 4. Število otrok, ki jih nameravaš imeti. 5. Problemi, ki jih imaš (si imel) s starši. 6. Občutki osamljenosti. 7. Stvari, ki se jih sramuješ. 8. Kaj te pri ljudeh najbolj moti. 9. O svojih boleznih in telesnih težavah. 10. O zadovoljstvu / nezadovoljstvu z lastnim telesom in telesnimi deli. 11. Kako pogosto se dobivaš z osebami nasprotnega spola. 12. O osebi, v katero si (bil) zaljubljen. 13. S kom bi se želel poročiti oz. zakaj ne. 14. Želja po potovanjih. 15. O filmih, popotovanjih, ki so ti všeč. 16. O problemih pri spoznavanju novih ljudi.					



# Enosmerna in dvosmerna

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure

<p>17. Kaj misliš o ljudeh, ki kažejo naklonjenost do tebe.</p> <p>18. O čem najraje sanjariš.</p> <p>19. O problemih študija ali službe.</p> <p>20. O čem najraje sanjariš.</p> <p>21. O svojih seksualnih doživetjih (ali željah).</p> <p>22. S katerimi osebami si želiš seksualnih stikov.</p> <p>23. Zakaj vas nekateri ne marajo.</p> <p>24. Ali si raje sam ali v družbi.</p> <p>25. Kaj meniš o svojih sposobnostih.</p> <p>26. Kaj meniš o svoji seksualni privlačnosti.</p> <p>27. O ljubezensko seksualnih težavah.</p> <p>28. Kdo so tvoji vzorniki oz. zakaj jih nimaš.</p> <p>29. O tvojih osebnostnih značilnostih, ki ti povzročajo težave.</p> <p>30. O socialnih vprašanjih.</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>Komunikacija</p> <p>• Analizirati in ovrednotiti komunikacijski proces z vidika enosmernosti / dvosmernosti v konkretni življenjski situaciji.</p> <p><i>Učne metode:</i> vaja, tresevanje problemov, razgovor</p> <p><i>Učne oblike:</i> Delo v paru, frontala</p>	<p><i>Teoretski okvir:</i></p> <p>Komunikacijski proces ima različna obseja. Pomembna karakteristika komunikacijskega procesa je njegova enosmernost oz. dvosmernost. V procesu dvosmerne ali recipročne komunikacije se sporočila prenašajo od ene osebe k drugi in nazaj. Sogovornika izmenjujeta mnenja.</p> <p>enosmerno poteka od komunikacijskega procesa od ene osebe k drugi, nazaj pa ne. To je komunikacija, v kateri ni vzajemnosti in recipročnosti, saj ne marajo ene osebe.</p> <p><i>Nadaljnje branje in viri:</i></p> <p>...slobi ovon izančan envtamemta</p> <p>1. Brajša, P. (1995): Menadžerska komunikologija. Varaždin: Društvo za razvoj informacijske pismenosti.</p> <p>2. Maksimovič, Z. (1991): Mladinske delavnice. Ljubljana: Sekcija za preventivo pri Društvu psihologov Slovenije.</p> <p>3. Drocher, T. (1972): Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih. Ljubljana: DZS.</p>
--	---



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

<b>V redu, dobro, ustreza...</b>									
Tema									
<b>Ni v redu, ne ustreza...</b> 1. Vrste zabave, ki jih imaš najraje. 2. Svetovnanosko prepričanje. 3. Število otrok, ki jih nameravaš imeti. 4. Problemi, ki jih imaš (si imaš) s starši. 5. Občutki osamljenosti. 6. Število prijateljev. 7. Kaj te pri ljudeh najbolj moti. 8. O svojih boleznih in telesnih težavah. <b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b> 9. Kako pogosto se dobivaš z osebam, ki ti niso všeč. 10. O osebi, v katero si (bil) zaljubljen. 11. S kom bi se želel poročiti oz. zakaj ne. 12. Želja po potovanjih. 13. O filmih, popotovanjih, ki so ti všeč. 14. O problemih pri spoznavanju novih ljudi.									





# Enosmerna in dvosmerna komunikacija

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume razliko in konsekvence enosmerne in dvosmerne procesa komuniciranja.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Razlikovati enosmerno in dvosmerno komunikacijo.
- Oceniti prednosti in pomanjkljivosti posamezne vrste komunikacije.
- Analizirati in ovrednotiti komunikacijski proces z vidika enosmernosti / dvosmernosti v konkretni življenjski situaciji.

**Učne metode:** Vaja (reševanje problema), razgovor

**Učne oblike:** Delo v parih, frontalna

## **Teoretski okvir:**

Komunikacijski proces ima različna obeležja. Pomembna karakteristika komunikacijskega poteka je njegova enosmernost oz. dvosmernost. V procesu dvosmerne ali recipročne komunikacije se sporočila prenašajo od ene osebe k drugi in nazaj. Sogovornika se poslušata, razmišljata in izmenjujeta mnenja.

V enosmerno potekajoči komunikaciji gredo sporočila od ene osebe k drugi, nazaj pa ne. To je komunikacija, v kateri ni vzajemnosti in resničnega dialoga, pač pa monolog ene osebe.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Brajša, P. (1993): Menadžerska komunikologija, Varaždin: Društvo za razvoj informacijske pismenosti.
2. Maksimovič, Z. (1991): Mladinske delavnice, Ljubljana: Sekcija za preventivo pri Društvu psihologov Slovenije.
3. Brocher, T. (1972): Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih, Ljubljana: DZS.

**Material:**

Dve vrsti risb kompleksne strukture abstraktnih linij in oblik. Učitelj jih nariše sam ali pa uporabi primere z DL-I in DL-II. Delovni list DL-III.

**Učna strategija:**

Učitelj zgolj splošno najavi vsebino, temo in cilj učne ure (npr. "Današnja tema je komunikacija. Izvedli bomo vajo, ki bo predstavljala izhodišče za razgovor ter izvedbo določenih zaključkov o nekaterih značilnostih sporazumevanja).

## I. del:

Učenci se razdelijo v pare. Učitelj poda navodilo za delo:

Učenca naj znotraj para določita vlogi A in B. Oseba A prejme od učitelja risbico, ki je ne sme pokazati partnerju. Oseba B naj si pripravi svinčnik in nepopisan list A4 formata. Naloga osebe B je, da na podlagi opisa risbice osebe A nariše risbo, ki bo čim bolj podobna originalu. Med osebama stoji pregrada (zvezek), tako da oseba B, ki riše, nima vpogleda v

risbo osebe A in obratno, tudi oseba A ne sme imeti vpogleda v nastajajoči izdelek osebe B. Osebi se lahko pogovarjata, ne smeta pa si pomagati kako drugače (npr. s skiciranjem linij po zraku ali celo po papirju). Komunikacija je zgolj verbalna. Ko učenca vajo zaključita, primerjata izdelek z originalom ter izmenjata vtise in asociacije, doživljene ob vaji. Sledi kratka frontalna refleksija izkušenj.

## II. del:

Učitelj razdeli učencem nove risbice. Vaja poteka enako kot v prejšnjem delu, le da je komunikacija enosmerna. Govori le oseba A, ki opisuje svojo risbico in nima vpogleda v nastajajoči izdelek osebe B. Iskanje povratne informacije A-ja ("ali si že narisal", "ali me razumeš",...) ni dovoljeno, prav tako nikakršna komunikacija B-ja ("a lahko poveš še enkrat", "tega ne razumem",...). Po opravljeni nalogi učenca primerjata izdelek z originalom in se pogovorita o poteku in doživljanju vaje, ter o razlikah med doživljanjem in rezultati obeh vaj. Sledi frontalni razgovor.

## III. del:

Učenci rešijo vajo na DL-III.



### **Diskusija:**

Po refleksiji v obeh vajah doživljenih občutkov sledi izvajanje zaključkov o prednostih in pomanjkljivostih dvosmerne (I vaja) in enosmerne (II vaja) komunikacije. Učitelj usmerja razgovor v refleksijo tovrstnih preteklih izkušenj oz. identifikacijo situacij, v katerih so bili učenci udeleženi v enosmerno potekajočem razgovoru. Učenci naj identificirajo tudi enosmerno potekajočo komunikacijo, v katero niso vključeni (mediji).

Sledi razgovor o možnosti aplikacije izkušenj iz vaje na vsakodnevne situacije medosebne komunikacije ali komunikacije prek medijev.

### **Alternativni didaktični pristopi:**

Izhodišče za izvedbo zaključkov o pomanjkljivostih in morebitnih prednostih enosmerne komunikacije je lahko poleg zgoraj opisane vaje še:

1. Igra Skrivnostna vreča. Učitelj skrije v vrečo kakršenkoli predmet. Prostovoljec iz razreda z otipom poskuša ugotoviti, za kateri predmet gre. Ne glede na to, ali predmet prek otipa prepozna ali ne, ga opisuje pred razredom.

Učenci rišejo po nareku, pri čemer ne smejo postavljati nikakršnih vprašanj.

2. Zgodba, v kateri nastopata akterja, ki komunicirata enosmerno. Učenci analizirajo potek komunikacije (delo v skupinah) ter na novo konstruirajo zgodbico z isto vsebino, le da osebi komunicirata dvosmerno. Kakšen je izid komunikacije, ki ga učenci predvidijo, in zakaj? Ustrezne teme zgodbe so konfliktne situacije med najstniki in starši, učitelji in učenci, prijatelji. Pripravi jih učitelj sam.

### **Opomba:**

Če je vaja učencem zanimiva, jo lahko ponovimo štirikrat, tako da se vsak učenec preizkusi v obeh vlogah in vsakem izmed pogojev. Pogoje okrnjenosti komunikacije lahko še zaostriamo s tem, da prekinemo očesni kontakt med komunicirajočima učencema. To dosežemo z višjo pregrado (kartonske stene, izdelane s hišnikovo pomočjo) ali, kar je tehnično hitreje izvedljivo, a običajno precej hrupno in konfuzno (učenec, ki riše po nareku, ima vpogled v risbice sosednjih parov) tako, da so učenci obrnjeni s hrbti drug proti drugemu. V tem primeru ena šolska ura ne zadostuje za izvedbo vseh predvidenih aktivnosti.



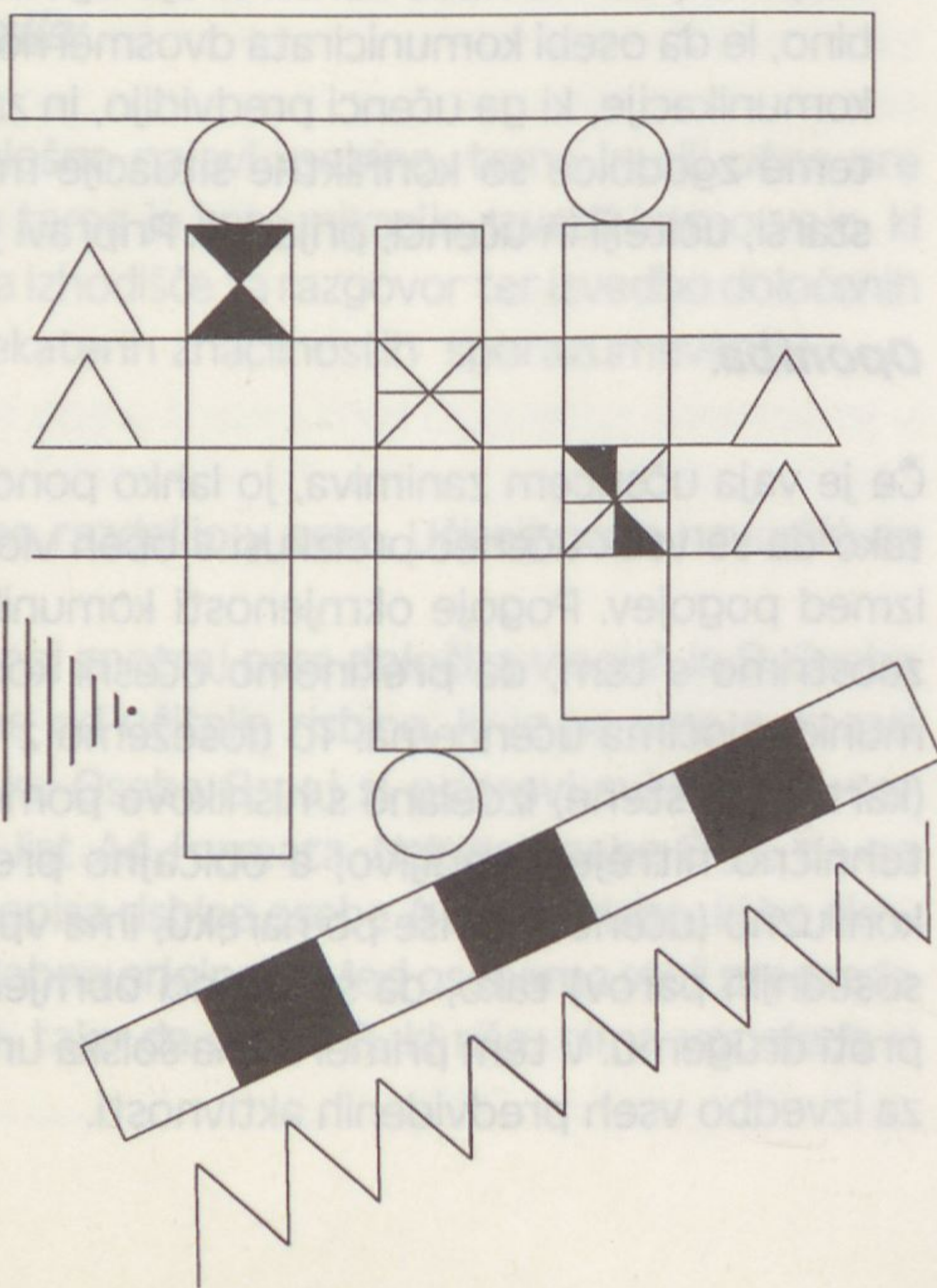
**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Glej DL-III

**Delovni list:**

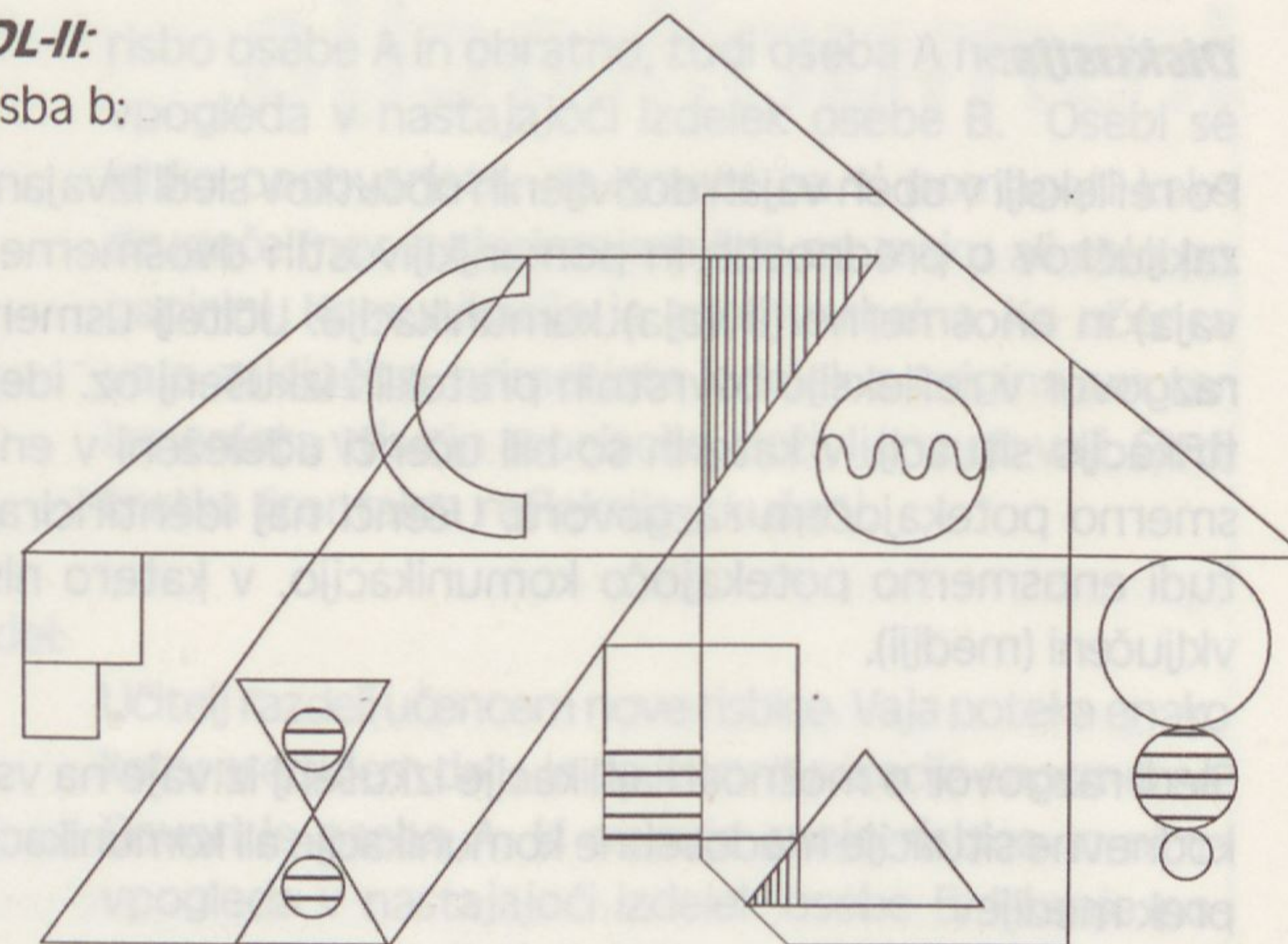
**DL-I:**

Risba a:



**DL-II:**

Risba b:





**DL-III:**

1. Ali si že doživel enosmerno komunikacijo?  
Zapiši situacijo, v kateri si bil ti tisti, ki ni govoril? Kakšni so bili tvoji občutki ob tem?
2. Opiši situacijo, v kateri si bil ti tisti, ki so ga drugi poslušali.  
Kako si se počutil ob tem?
3. Razmisli, v katerih življenjskih situacijah komunikacija običajno poteka enosmerno.
4. Oceni pomanjkljivosti enosmerne komunikacije.
5. Ali ima enosmerna komunikacija tudi kakšno prednost oz. v katerih situacijah je zaželena in učinkovita?



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

***V redu, dobro, ustreza...***

***Ni v redu, ne ustreza...***

***Alternativne možnosti, nove ideje,...***

# Področja osebnostne strukture



*Skladno s pravilno učne teme:*

Učenec mora in razume pojme osebnost, osebnostne lastnosti, osebnostne strukture, spozna različna področja osebnostne strukture.

## PSIHOLOGIJA

*Učna učnih ciljev:*

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeleti in pojasniti pojme osebnost in osebnostna lastnost.
- Navesti in razlikovati osebnostne lastnosti.
- Navesti, opredeliti in pojasniti različna področja osebnostne strukture.
- Interpretirati (z distanco do lastnih interpretacij) vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji z vidika osebnostnih lastnosti.
- Presoditi vlogo posameznih osebnostnih lastnosti v konkretnih življenjskih situacijah.

*Učne metode:* vaja, razgovor, razloga (zgodj v obliki povzetka)

*Učne oblike:* frontana, individualna, delo v dvojicah (st.), skupinska (st.)

*Teoretični okvir:*

učni sklop:

# Osebnost

Osebnost je celota lastnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih.

Osebnostni značilnosti so: 1) različni krivulji, 2) manifestnost / latentnost, 3) splošnost / specifičnost.

Učna tema: **Področja osebnostne strukture**

1) področje temperamenta, ki določajo način, jakost in trajanje čustvenega razporedja; 2) področje značaja, ki obsega etično-moralne, vredne in motivacijske značilnosti posameznika; 3) področje sposobnosti, ki zajema lastnosti, ki sodoločajo priložnostne osebnostne značilnosti v problematičnih situacijah; 4) področje konstitucije, ki zajema telesne (fizične) karakteristike posameznika.

Učna tema: **Samopodoba**

Učna tema: **Temperament**

*Nadaljnje branje in viri:*

1. Muser, J. (1982). Osebnost. Ljubljana: Univerzum.

2. Muser, J. (1993). Znanstvena praksa osebnosti. Ljubljana: Educy.







# Področja osebnostne strukture

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojme osebnost, osebnostna lastnost, področje osebnostne strukture, spozna različna področja osebnostne strukture.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojma osebnost in osebnostna lastnost.
- Navesti in razlikovati osebnostne lastnosti.
- Navesti, opredeliti in pojasniti različna področja osebnostne strukture.
- Interpretirati (z distanco do lastnih interpretacij) vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji z vidika osebnostnih lastnosti.
- Presoditi vlogo posameznih osebnostnih lastnosti v konkretnih življenjskih situacijah.

**Učne metode:** vaja, razgovor, razlaga (zgolj v obliki povzetka)

**Učne oblike:** frontalna, individualna, delo v dvojicah (alt.), skupinska (alt.)

## **Teoretični okvir:**

Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih (Musek, 1992). Osebnostnih značilnosti je mnogo in jih lahko delimo po različnih kriterijih, npr. manifestnost / latentnost ali splošnost / specifičnost. V psihologiji uveljavljena je klasifikacija osebnostnih lastnosti po področjih osebnostne strukture: 1) področje temperamenta, ki zajema osebnostne lastnosti, ki določajo način, jakost in trajanje posameznikovih reakcij oz. načine in kakovost čustvenega reagiranja; 2) področje značaja, ki obsega etično-moralne, voljne in motivacijske značilnosti posameznika; 3) področje sposobnosti, ki zajema lastnosti, ki sodoločajo posameznikove dosežke v problemskih situacijah; 4) področje konstitucije, ki zajema telesne (fizične) karakteristike posameznika.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Musek, J. (1982): Osebnost, Ljubljana: Univerzum.
2. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.



# Področja osebnostne strukture

## Material:

Delovni listi

### Učna strategija:

I. del:

Učitelj začne uro z vprašanjem "Kaj je osebnost?" V hevrističnem razgovoru vodi učence v smeri opredelitve pojma.

II. del:

Učenci individualno rešijo nalogo DL-I, nato odgovore in zaključke predstavijo razredu. Osebnostne lastnosti, ki jih navajajo učenci v opisih prijateljev, niza učitelj na tablo. Sledi frontalno razvrščanje osebnostnih lastnosti v skupine (področja osebnostne strukture).

III. del:

Učenci rešijo vajo DL-III.

## Diskusija:

I. del:

Učitelj v hevrističnem razgovoru vodi učence do opredelitve pojma osebnost in osebnostna lastnost: "Na kaj mislimo, kadar rečemo 'Imel je šibko osebnost' ali 'On pa je bil osebnost!' ....Ali to pomeni, da nekateri so, drugi pa niso osebnosti?...."

II. del:

Učenci naj bodo usmerjeni na podobnosti in razlike med osebnostnimi lastnostmi. Učitelj jih vodi v smeri opredelitve in identifikacije področij osebnostne strukture. Smiselni je razgovor a) o povezanosti osebnostnih lastnosti z vedenjem (glej še d); b) o problematičnosti ad hoc zaključevanja o posameznikovi osebnosti na podlagi posameznih akcij in reakcij, c) o relativni trajnosti in spremenljivosti osebnosti oz. posameznih lastnosti; d) problematizirati s strani učencev ponujene opise osebnosti, kot npr. tečen, smešen,... ("kaj si mislil s tem", "kakšen je smešen človek zate, kaj pa za tvojega sošolca"). Učitelj naj učence opozori na odnosni vidik tovrstnih označb osebnosti drugega.



### **Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učitelj začne uro z vajo DL-I, ki predstavlja osnovo za izpeljavo opredelitve osnovnih pojmov.
2. Na začetku ure se učenci razdelijo v skupine. Vsaka skupina dobi delovni list (npr. DL-II) z zapisom serije osebnostnih lastnosti (ali pa lastnosti generira sama), ki jih mora razvrstiti v skupine ter vsako skupino opisati in opredeliti (učenci samostojno identificirajo področja osebnostne strukture). Sledi frontalna predstavitev zaključkov, diskusija in učiteljev teoretični povzetek in morebitna dopolnitev ugotovitev učencev.
3. Učenci ocenijo osebnost sošolca na semantičnem diferencialu, ki je ponujen (DL-III) oz. ga sestavijo sami v manjših skupinah. V okviru istih skupin (štirje člani; skupine naj bodo sestavljene v skladu z željami učencev, da se v njih dobro počutijo; spoštujemo njihove morebitne odpore in jih ne silimo v aktivno udeležbo v vaji) ocenjujejo drug drugega, tako da vsak učenec oceni druge člane skupine in hkrati prejme ocene od vseh. Sledi razgovor v skupinah. Učitelj učence v skupinah spodbuja k argumentaciji svojih ocen drugih na posamezni lestvici, ki naj bo čimbolj behavioralna. Sledi frontalna diskusija (II.del).
4. Kot uvod in ogrevanje v poglavje Osebnost lahko učitelj organizira v razredu različne igrice, npr. "Kaj bi oseba bila, če bi bila...". Učitelj postavlja vprašanja, učenci pa individualno odgovarjajo na lističe "Kaj bi bil jaz, če bi bil: vreme, žival, predmet, rastlina..." Po nekaj asociacijah sledi izmenjava vtisov ter razgovor o samoocenjevanju in argumentih za izbor posamezne asociacije, ki predstavlja igriv uvod v učenčevo razmišljanje o lastnostih sebe in drugih.
5. Vajo DL-III lahko izkoristimo tudi za obravnavo Eysenckove teorije osebnostnih lastnosti. Dopolnjen spisec vseh potez naj učenec samostojno (delo v dvojicah ali majhnih skupinah) razvrsti v ustrezne dimenzije. Sledi frontalni razgovor, v katerem učenci argumentirajo svoje odločitve in popravijo morebitne napake. Smiselno je tudi, da učenec na dveh primerih behavioralno opredeli vsako od Eysenckovih potez (ali pa vsaj tiste, ki so mu bolj oddaljene, npr. odgovornost / neodgovornost). Tudi to lahko store učenci v dvojicah ali manjših skupinah: "Kaj je odgovorno ravnanje? Kdaj označimo posameznika za odgovornega, oz. kako ravnajo odgovorni ljudje? Zamisli si konkretno situacijo in opiši, kako bi se v njej vedel odgovoren človek! Kakšno pa bi bilo neodgovorno rav-



nanje v tej situaciji?" Še bolje je, če učitelj učencem ponudi nekaj opisov konkretnih situacij, učenci pa opredelijo odgovorno in neodgovorno vedenje ali vedenje, ki označuje kako drugo potezo.

**Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Naloge, analogne tistim na DL-II in DL-III.

**Delovni list:**

**DL-I:**

Opiši osebnost svojega prijatelja!

---

---

---

**DL-II:**

1. Opredeli pojem osebnost!

---

2. Opredeli pojem osebnostna lastnost!

---

a/ Spodaj je navedenih nekaj osebnostnih lastnosti. Poskušaj jih smiselno razvrstiti v skupine. Dobljene skupine opiši oz. jih opredeli!

natančnost	odgovornost	telesna moč
duhovitost	zgovornost	tesnobnost
pasivnost	zanimanje za knjige	besednaspretnost
telesna privlačnost	nizka telesna teža	obzirnost
iznajdljivost	dobra orientacija	ima mnogo idej
posluh	poštenost	vzdržljivost
družabnost	šmisel za humor	izraža čustva
agresivnost	vzkipljivost	nestrpnost

---

---

---



# Samopodoba

b/ Razmisli o vplivu posamezne skupine osebnostnih lastnosti na življenje in delo posameznika.

**DL-III:**

Spodaj je zapisanih več bipolarnih osebnostnih lastnosti. Na vsaki lestvici oceni svojega sošolca ter za vsak odgovor povej, zakaj si se odločil tako (behavioralna argumentacija).

- odgovoren \_\_\_\_\_ neodgovoren
- razmišljujoč \_\_\_\_\_ ni razmišljujoč
- ima visoke cilje \_\_\_\_\_ ima nizke cilje
- dominanten \_\_\_\_\_ podredljiv
- odgovoren \_\_\_\_\_ neodgovoren
- tesnoben \_\_\_\_\_ ni tesnoben
- neagresiven \_\_\_\_\_ agresiven
- ekspresiven \_\_\_\_\_ neekspresiven
- odvisen \_\_\_\_\_ neodvisen
- brezskrben \_\_\_\_\_ zaskrbljen

Učne metode: samoocenjevanja (DL II), reševanja problemov (DL III), razgovor

*Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

*Učne cilje: individualna, skupinska, frontalna*

*...zahtevu, ustrezno...*

**Teoretični okvir:**

Najgloblji vidik posameznikove osebnosti predstavljajo samozavedanje in posameznikovo doživljanje in pojmovanje samega sebe (ideje o sebi), ki ga sestavljajo: 1. resnični jaz oz. to, kar posameznik misli, da je; 2. zaznani jaz oz. to, kar posameznik misli, da drugi misli o njem; 3. idejni jaz oz. to, kar bi posameznik želel biti. ...

...sebi, ki so vrednostno nevtralna. Vidik čuje pojem sebe tudi vrednostno obarvana prepričanja in ideje o sebi, ki predstavljajo temelj posameznikovega in samospoštovanja (čustev o sebi). Pojem sebe obsega različna vsebinska področja: socialni jaz, emocionalni jaz, telesni jaz in intelektualni jaz. Samopodoba predstavlja temelj, ki vpliva na način posameznikovega vstopanja in spoprijemanja z različnimi življenjskimi situacijami.

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Lamovec, T. (1994). Pojem sebe. v: Lamovec, T., ur: Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

<p><b>V redu, dobro, ustreza...</b></p>	<p>1. Opredelil pojem osebnost.</p>
<p><b>Ni v redu, ne ustreza...</b></p>	<p>2. ...</p>
<p><b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b></p>	<p>...</p>
<p>...</p>	<p>...</p>
<p>...</p>	<p>...</p>
<p>...</p>	<p>...</p>

# Samopodoba

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem samopodoba; spozna in razume različne vidike in komponente samopodobe; spozna in razume vlogo samopodobe v življenju posameznika.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne enote učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem samopodoba.
- Navesti in pojasniti vidike in komponente samopodobe.
- Na podlagi posameznikovega vedenja v konkretni življenjski situaciji sklepati na njegovo samopodobo, oz. interpretirati vedenje posameznika z vidika komponent samopodobe.
- Napovedati reagiranje posameznika v različnih konkretnih življenjskih situacijah na osnovi poznavanja njegove samopodobe.
- Oceniti pomen splošne samopodobe in njenih sestavin za funkcioniranje posameznika v različnih konkretnih življenjskih situacijah.

**Učne metode:** samoocenjevanje (DL-II), reševanje problemov (DL-III), razgovor

**Učne oblike:** individualna, skupinska, frontalna

## **Teoretični okvir:**

Najgloblji vidik posameznikove osebnosti predstavljajo samozavedanje in posameznikovo doživljanje in pojmovanje samega sebe (ideje o sebi), ki ga sestavljajo: 1. resnični jaz oz. to, kar posameznik misli, da je; 2. zaznani jaz oz. to, kar posameznik misli, da drugi mislijo o njem; 3. idealni jaz oz. to, kar bi posameznik želel biti. Poleg zaznav in prepričanj o sebi, ki so vrednostno nevtralna, vključuje pojem sebe tudi vrednostno obarvana prepričanja in ideje o sebi, ki predstavljajo temelj posameznikovega (ne)samospoštovanja (čustev o sebi). Pojem sebe obsega različna vsebinska področja: socialni jaz, emocionalni jaz, telesni jaz in intelektualni jaz. Samopodoba predstavlja temelj, ki določa način posameznikovega vstopanja in spoprijemanja z raznovrstnimi življenjskimi situacijami.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Lamovec, T. (1994): Pojem sebe, v: Lamovec, T., ur.: Psihodiagnostika osebnosti 2, Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.



# Samopodoba

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:

**Material:**

Delovni listi

**Učna strategija:**

I. del:

Učenci v frontalno hevrističnem razgovoru (ali v dvojicah) opredelijo pojem samopodobe. Nato individualno rešijo vajo DL-III/a ter v skupinicah vajo DL-III/b. Sledi predstavitev rezultatov dela in zaključkov skupin. Učitelj povzame in dopolni ugotovitve učencev.

II. del:

Učenci individualno rešijo DL-I. V parih izmenjajo izkušnje, doživljanje in asociacije ob vaji. Sledi frontalni razgovor.

III. del:

Učenci v dvojicah rešijo vajo DL-II. Sledi frontalni razgovor.

**Diskusija:**

I. del:

Učitelj povzame osnovne elemente obravnavane tematike: dva vidika (ideje o sebi in čustva o sebi) in komponente samopodobe ter vodi razmišljanje učencev v smeri povezave komponent samopodobe s področji osebnostne strukture.

II. del:

Učitelj naj poudari, da uporabljena lestvica (DL-II) ni standardizirana in nima diagnostične ali prognostične vrednosti, pač pa predstavlja zgolj ilustracijo konstrukta razlike med predstavo o sebi ter idealom sebe (jazom in idealnim jazom).

Vrednotenje lestvice: izračunajo se absolutne razlike (predznak je nepomemben) med prvo in drugo preizkušnjo za vsako lastnost posebej in se seštejejo. Visoko število točk pomeni veliko razliko med zaznanim in idealnim jazom. Učenci v hevrističnem razgovoru iščejo posledice različno velikih odstopanj posameznikove predstave o sebi in idealom sebe ter ob usmerjanju učitelja oblikujejo ustrezne sklepe. Razprava se lahko nadaljuje v smeri iskanja povezanosti med





samopodobo, idealnim jazom in vrednostnim sistemom posameznika (v odgovorih na lestvicah idealnega jaza se zrcalijo vrednote).

III. del:

Učitelj vodi razgovor o rezultatih vaje in usmerja učence v oblikovanje zaključkov o vlogi samopodobe v psihofizičnem funkcioniranju posameznika v različnih konkretnih življenjskih situacijah.

#### **Alternativni didaktični pristopi:**

1. Učenci vrednotijo lestvice na semantičnem diferencialu Jaz - idealni, ki ga izdelajo samostojno in vrednotijo ter interpretirajo svoje rezultate po komponentah pojmovanja sebe (intelektualna, telesna,...).
2. Projektno delo: učitelj učencem predstavi ugotavljanje razlike med jazom in idealnim jazom kot raziskovalni problem. Učenci problem samostojno natančneje opredelijo, oblikujejo hipoteze in instrumentarij ter z njim doma preizkusijo pet svojih prijateljev. Pri sledeči učni uri v petčlanskih skupinicah zberejo, analizirajo in interpretirajo podatke ter oblikujejo poročilo.

#### **Primeri nalog za evalvacijo realizacije učnih ciljev:**

Naloge, analogne nalogi na DL-II.

#### **Delovni list:**

##### **DL-I:**

Spodaj je navedenih nekaj lestvic, ki se nanašajo na nekatere osebnostne lastnosti. V prvem delu na lestvicah oceni sebe takšnega, kot misliš, da si, v drugem delu pa označi sebe takšnega, kot bi želel biti.

Vsaka lestvica ima sedem stopenj. Obkrožiš tisto stopnjo, za katero misliš, da te najbolj označuje, oz. najbolj označuje tvoj ideal. Če npr. na prvi lestvici obkrožiš številko 1, pomeni, da misliš, da si popolnoma iskrena oseba, če označiš 2, označiš sebe kot precej iskreno osebo itd. do stopnje 7, s katero označiš sebe kot popolnoma neiskreno osebo. Obkrožiš tisto številko, ki je bliže lastnosti, ki je značilna zate.



## Lestvica jaza

Iskren	1	2	3	4	5	6	7	Neiskren
Telesno privlačen	1	2	3	4	5	6	7	Telesno neprivlačen
Pameten	1	2	3	4	5	6	7	Neumen
Z glasbenim posluhom	1	2	3	4	5	6	7	Brez glasbenega posluha
Lepe noge	1	2	3	4	5	6	7	Grde noge
Se dobro znajde v družbi	1	2	3	4	5	6	7	Se slabo znajde v družbi
Dobro računa	1	2	3	4	5	6	7	Slabo računa
Prijeten obraz	1	2	3	4	5	6	7	Neprijeten obraz
Družaben	1	2	3	4	5	6	7	Nedružaben
Natančen	1	2	3	4	5	6	7	Površen
S smislom za tuje jezike	1	2	3	4	5	6	7	Brez smisla za tuje jezike
Dober prijatelj	1	2	3	4	5	6	7	Slab prijatelj
Duhovit	1	2	3	4	5	6	7	Neduhovit
Aktiven	1	2	3	4	5	6	7	Pasiven

## Lestvica idealnega jaza

Iskren	1	2	3	4	5	6	7	Neiskren
Telesno privlačen	1	2	3	4	5	6	7	Telesno neprivlačen
Pameten	1	2	3	4	5	6	7	Neumen
Z glasbenim posluhom	1	2	3	4	5	6	7	Brez glasbenega posluha
Lepe noge	1	2	3	4	5	6	7	Grde noge
Se dobro znajde v družbi	1	2	3	4	5	6	7	Se slabo znajde v družbi
Dobro računa	1	2	3	4	5	6	7	Slabo računa
Prijeten obraz	1	2	3	4	5	6	7	Neprijeten obraz
Družaben	1	2	3	4	5	6	7	Nedružaben
Natančen	1	2	3	4	5	6	7	Površen
S smislom za tuje jezike	1	2	3	4	5	6	7	Brez smisla za tuje jezike
Dober prijatelj	1	2	3	4	5	6	7	Slab prijatelj
Duhovit	1	2	3	4	5	6	7	Neduhovit
Aktiven	1	2	3	4	5	6	7	Pasiven

**DL-II:**

Spodaj je zapisanih več različnih življenjskih situacij. Predvidi, kako bo v teh situacijah doživljal in ravnal posameznik z dobro in posameznik s slabo samopodobo:

SITUACIJA	OSEBA Z DOBRO SAMOPODOBO	OSEBA S SLABO SAMOPODOBO
V družbi z drugimi ljudmi		
V tekmovalnih situacijah		
Če osebo nekdo pohvali		
Če osebo nekdo graja		
Ko rešuje problem		
Ko oseba nastopa v javnosti		
Ko ocenjuje sebe ali druge		
Ko se mora postaviti zase		



# Temperament

## DL-III:

a/ Napiši nekaj stavkov (izjav), s katerimi oseba "izdaja" svojo samopodobo.

b/ Primerjaj svoje ideje pod točko a) z idejami sošolcev. Ali lahko na osnovi te primerjave izvedeš kakšen zaključek? (Če nimaš ideje, glej spodaj "Pomoč".)

### Pomoč:

Ali lahko izjave, ki ste se jih domislili s sošolci, razvrstite v smiselne kategorije (učenci identificirajo komponente samopodobe)? Pojasnite in navedite ustrezne primere.

Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure.

Učne metode: igra vlog, razgovor, ...

Učne oblike: individualna, delo v paru, frontalna

**Teoretični okvir:**

Temperament je oznaka za način posameznikovega vedenja v različnih življenjskih situacijah - oz. se nanaša na hitrost, jakost in trajanje posameznikovega odziva na učne vplive.

Enega izmed starejših in hkrati najbolj razširjenih psiholoških prispevkov predstavlja Hipokratov nauk o štirih temperamentih, ki ljudi glede na vedenjske kategorije v tri skupine: koleeriki, flegmatiki, sangvini in melankoliki. Posameznikovo vedenjski način je odvisen od prevlade enega od štirih telesnih sokov: žolča, krvi, sluzi in črnega žolča. Sodobni avtor H.J. Eysenck pa opisuje svetovno izmenjavo neurotransmiterov in procesi.

**Nadaljnje branje in viri:**

1. Musek, J. (1995). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.



**Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:**

DL-III:

<b>V redu, dobro, ustreza...</b>	<b>OSEBA Z DOBRO SAMOPODOBO</b>	<b>OSEBA S SLABO SAMOPODOBO</b>
SITUACIJA		
V društvu z drugimi ljudmi		
<b>Ni v redu, ne ustreza...</b>		
V tekmovnih situacijah		
Če osebo nekdo pohvali		
Če osebo nekdo graja		
<b>Alternativne možnosti, nove ideje,...</b>		
Ko oseba nastopa v javnosti		
Ko ocenjuje sebe ali druge		



# Temperament

## **Splošni cilji obravnave učne teme:**

Učenec spozna in razume pojem temperamenta; razlikuje različne vrste temperamenta.

## **Operacionalizacija učnih ciljev:**

Ob koncu učne ure učenec zna / zmore:

- Opredeliti in pojasniti pojem temperament.
- Razlikovati tipe temperamenta po Hipokratu.
- Opredeliti in pojasniti Eysenckovi dimenziji temperamenta.
- Primerjati Eysenckovo in Hipokratovo pojmovanje temperamenta, pojasniti podobnosti in razlike.
- Predvideti reagiranje posameznika v konkretni življenjski situaciji na osnovi poznavanja njegovega temperamenta.
- Interpretirati vedenje posameznika v konkretni življenjski situaciji z vidika karakteristik temperamenta.
- Oceniti vlogo temperamenta v različnih življenjskih situacijah.

**Učne metode:** igra vlog, razgovor, razlaga, reševanje problema

**Učne oblike:** individualna, delo v parih, frontalna

## **Teoretični okvir:**

Temperament je oznaka za način posameznikovega vedenja v različnih življenjskih situacijah oz. se nanaša na hitrost, jakost in trajanje posameznikovih reakcij.

Enega izmed starejših in hkrati najbolj razširjenih psiholoških prispevkov predstavlja Hipokratov nauk o štirih temperamentih, ki ljudi glede na vedenje kategorizira v štiri skupine: koleriki, flegmatiki, sangviniki in melanholiki. Posameznikov vedenjski način je odvisen od prevlade enega od štirih telesnih sokov: žolča, krvi, sluzi in črnega žolča. Sodobni avtor H.J.Eysenck pa pojem temperamenta povezuje s čustvenimi procesi.

## **Nadaljnje branje in viri:**

1. Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti, Ljubljana: Educy.

**Material:**

Delovni list

**Učna strategija:**

I. del:

Učitelj v hevrističnem razgovoru poda osnove teorije učne enote (opredelitev temperamenta, tipi temperamenta in njihovi opisi).

II. del:

Igra vlog. Učenci se razdelijo v dvojice. Vsaka dvojica prejme navodila za igro vlog, v katerih so opredeljeni situacija, vloge in temperamentalni tip posameznega akterja. Učenci v parih izdelajo scenarij, vloge pa odigrajo frontalno (kdor to želi).

III. del:

Učitelj razloži osnove Eysenckovega pojmovanja temperamenta. Sledi reševanje DL-I, temu pa frontalno preverjanje rešitev in razgovor.

**Diskusija:**

I. del:

Učitelj začne učno uro z vprašanjem "Kaj je temperament?" V hevrističnem razgovoru vodi učence do ustrezne definicije, opisov vedenja posameznega tipa temperamenta in dejavnikov temperamenta.

II. del:

Igri vlog naj sledi razgovor o poteku komunikacije med osebami z različnim tipom temperamenta, o trajnosti in spremenljivosti temperamenta, možnosti kontrole čustev in reakcij posameznika.

III. del:

Preverjanju rešitev smiselno sledi razgovor o razmerju med temperamentnimi in značajskimi lastnostmi in vplivu temperamenta ali posamezne temperamentne karakteristike v različnih življenjskih situacijah.





*Prostor za učiteljevo ocenjevanje učne ure:*

**Delovni list**

*V redu, dobro, ustreza...*

**DL-I:**

Spodaj navedene temperamentne lastnosti razvrsti v ustrezne tipe temperamenta.

nedružabnost, lahkotnost, zanesljivost, razburljivost, živahnost, čemernost, agresivnost, zadržanost, pasivnost, spremenljivost, ravnodušnost, zgovornost, treznost, optimizem, hladnokrvnost, živahnost, družabnost, voditeljstvo, mirnost, preobčutljivost, nemirnost, zbranost, pesimizem, brezskrbnost, odprtost, impulzivnost, preudarnost, aktivnost, skrbnost, plahost, razburljivost

<p>nedružabnost</p> <p>MELANHOLIK</p>	<p>KOLERIK</p>
<p>FLEGMATIK</p>	<p>SANGVINIK</p>

Označi koordinate zgornjih kvadrantov: labilnost / stabilnost, introvertnost / ekstravertnost.



**DL-II:**

Predlogi situacij za igro vlog:

1. Učna ura vožnje pri avtošoli:

Inštruktor: kolerik

Učenec: sangvinik

2. Knjigarna:

Prodajalec: flegmatik

Kupec: kolerik

3. Zdravniška ordinacija - čakalnica:

Pacient 1: sangvinik

Pacient 2: melanholik

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Delovni list*

*DL-I*

*Spodajnavedene temperamentske lastnosti razveljavljajo vnetje temperamentskega vzorca in manifestirajo v funkciji, opisu vedenja posameznega tipa temperamenta in dejavnikov vplivanja:*

*nedružabnost*  
*igri vlog naj sledi razgovor o težavi komunikacije med*  
*osebami z različnim tipom temperamenta in trajnosti in*  
*spremenljivosti temperamentske funkcije kontrole čustev*  
*in reakcij posameznika.*

*Praverjanju rešitev smiselni razgovor o razmerju med*  
*temperamentnimi in značjskimi lastnostmi in vplivu tem*  
*peramenta ali posamezne temperamentske karakteristike*  
*v različnih življenjskih situacijah.*



## Literatura

### *Prostor za učiteljevo evalvacijo učne ure:*

#### *V redu, dobro, ustreza...*

Armstrong, T. (1994). Multiple Intelligences in the Classroom. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.

Art, M.S. (1976). J-vi možete imati superpamćenje. Beograd: Samozaklada.

Atkinson R.L., Atkinson E.E. idr. (1996). Hilgard's introduction to psychology, twelfth edition. Forth Worth: Harcourt Brace College Publishers.

#### *Ni v redu, ne ustreza...*

Beyer, J. (1992). Orjige spamina in koncentracije. Ljubljana: DZS.

Brajša, P. (1995). Menadžerska komunikologija. Varaždin: Društvo za razvoj informacijske pismenosti.

Brocher, T. (1972). Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih. Ljubljana: DZS.

Buzan, T. (1980). Delaj z glavo. Ljubljana: DDU Univerzum.

Burdess, M. (1991). The handbook of student skills. New Jersey: Prentice Hall.

#### *Alternativne možnosti, nove ideje,...*

Cranwell-Ward, J. (1987). Managing stress. Vermont: Cower.

Cohen, L., Marion, L., Morrison, K. (1996). A guide to teaching practice. 4th edition. London: Routledge.

Cossu, M. (1992). Miselne igre. Ljubljana: Mladinska knjiga.



# Literatura

- Argyle, M. (1994): Bodily Communication. London: Routledge.
- Armstrong, T. (1994): Multiple Intelligences in teh Classroom. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Art, M.S. (1976): I vi možete imati superpamčenje. Beograd: Samozaložba.
- Atkinson R.L., Atkinson E.E, idr. (1996): Hilgard's introduction to psychology, twelfth edition. Forth Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Beyer, G. (1992): Urjenje spomina in koncentracije. Ljubljana: DZS.
- Brajša, P. (1993): Menadžerska komunikologija. Varaždin: Društvo za razvoj informacijske pismenosti.
- Brocher, T. (1972): Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih. Ljubljana: DZS.
- Buzan, T. (1980): Delaj z glavo. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Burdess, N. (1991): The handbook of student skills. New Yersey: Prentice Hall.
- Cranwell-Ward, J. (1987): Managing stres. Vermont: Gower.
- Cohen, L. Manion, L., Morrison, K. (1996): A guide to teaching practice. 4th edition. London: Routledge.
- Cossu, M. (1992): Miselne igre. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- De Bono, E. (1992): Tečaj mišljenja. Ljubljana: Ganeš.

- Edwards, C. in Healy, M. (1994): The student teacher's handbook. London: Kogan Page.
- Entwistle, N. (1988): Styles of learning and teaching: an integrated outline of educational psychology for students, teachers and lecturers. London: David Fulton Publishers.
- Eunson, B. (1995): Communicating with customers. Brisbane: John Wiley & sons.
- Fogiel, M. (1996): The psychology problem solver. New Jersey: Research and Education Association.
- Glasser, W. (1994): Kontrolna teorija. Ljubljana: Taxus.
- Goman, C.K. (1992): Ustvarjalnost in poslovna uspešnost. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Good, P. (1995): Pravica do sreče. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- Gordon, T. (1970): Družinski pogovori. Priredba Uranjek, A. (1991), Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Gordon, T. (1974); Trening večje učinkovitosti za učitelje. Priredil Bečaj, J. (1989), Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Hartley, J. in McKeachie, W.J. (1990): Teaching Psychology: A Handbook. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Hayes, N. (1994): Foundations of psychology: an introductory text. London: Routledge.
- Hayes, N. (1994): Teach yourself psychology. London: Hodder & Stoughton.

- Hohn, R.L. (1995): Classroom learning and teaching. New York: Longman.
- Kvaščev, R. (1976): Psihologija stvaralaštva. Beograd: Izdavačko informativni centar studenata.
- Lamovec, T. (1984): Emocije. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lamovec, T. (1988): Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lamovec, T. (1991): Spretnosti v medosebnih odnosih. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za produktivnost dela.
- Lamovec, T. (1994): Pojem sebe, v: Lamovec, T., ur.: Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lamovec, T. (1994): Spoprijemanje s stresom, v: Psihodiagnostika osebnosti. Lamovec, T. ed. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lipičnik, B., Možina, S. (1993): Psihologija v podjetjih. Ljubljana: DZS, d.d.
- Looker, T., Gregson, O. (1993): Obvladajmo stres - Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Luhn, H.R. (1992): Managing anger. London: Kogan Page.
- Maksimovič, Z. (1991): Mladinske delavnice, Ljubljana: Sekcija za preventivo pri Društvu psihologov Slovenije.
- Marentič-Požarnik, B. (1976): Dejavniki uspešnega učenja, Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani - PZE za psihologijo.

- Marentič-Požarnik, B. (1987): Nova pota v izobraževanju učiteljev. Ljubljana: DZS.
- McKeachie, W.J. (1994): Teaching tips. Lexington: D.C. Heath and Company.
- Milivojevič Z. (1993): Psihoterapija i razumevanje emocija. Novi Sad: Prometej.
- Milivojevič, Z (1995): Formule ljubavi. Novi Sad: Prometej.
- Mouly, G.J. (1982): Psychology for teaching. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Musek, J. (1982): Osebnost. Ljubljana: Univerzum.
- Musek, J. (1993): Osebnost in vrednote. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1993): Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1994): Vrednote, življenjski cilji in ideali, v: Psihodiagnostika osebnosti, Lamovec, T. ed., Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J., Pečjak, V. (1992): Psihologija. Ljubljana, DZS
- Pečjak, V. (1969): Višji psihični procesi. Ljubljana: Filozofska fakulteta v Ljubljani.
- Pečjak, V. (1989): Poti do idej. Ljubljana: Samozaložba.
- Plut-Pregelj, L. (1990): Učenje ob poslušanju. Ljubljana: DZS.



Poljak, V. (1991): Didaktika. Zagreb: Školska knjiga.

Russell, P. (1987): Knjiga o možganih. Ljubljana: DZS.

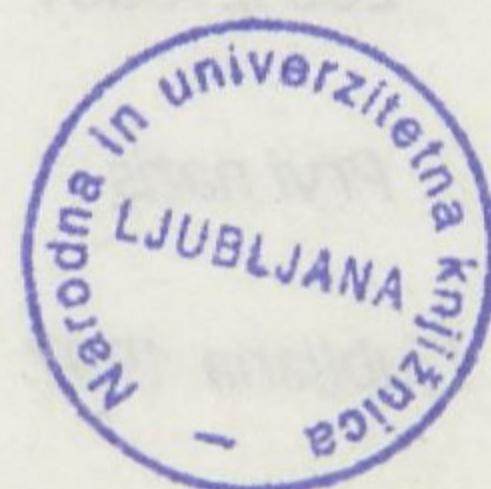
Quinn, V. N. (1995): Applying psychology, third edition. New York: Mc Graw Hill.

Saccuzzo, P.D., Ingram, R.E. (1993): Growth Trough Choice - The psychology of personal adjustment. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

Vujačič, M. (1978): Kako dremljejo krokodili. Ljubljana: Borec.

Wilmot, W.W. (1995): Relational communication. New York: McGraw-Hill, Inc.

Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. (1996): Psychology and life, Fourteenth edition. New York: Harper Collins College Publishers.



NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA



00000177093

Modeli poučevanja in učenja  
PSIHOLOGIJA

Tanja Rupnik Vec

**AKTIVNO V SVET PSIHOLOGIJE**  
**Priročnik za učitelje psihologije v srednjih šolah**

*Izdal in založil*

Zavod Republike Slovenije za šolstvo

*Predstavnik*

Ivan Lorenčič

*Urednica založbe*

Mira Turk Škraba

*Oblikovanje ovitka in tipične strani*

Zarja Vintar

*Računalniški prelom*

BOEX

*Tisk*

PACO Ljubljana

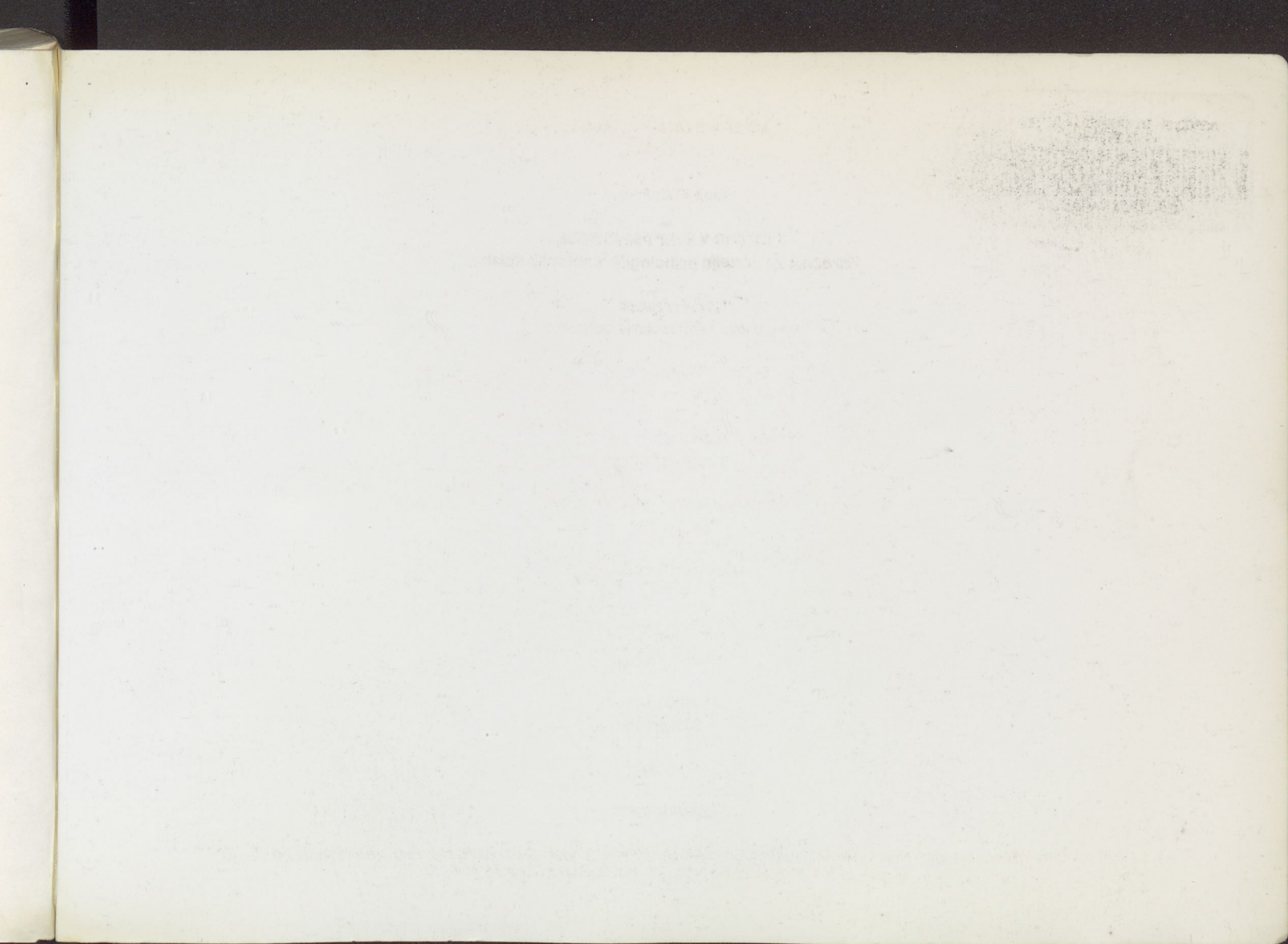
*Naklada*

200 izvodov

*Prvi natis*

Ljubljana 1997

*Po mnenju Ministrstva za šolstvo in šport številka 415-2/97-MS z dne 1. 9. 1997 šteje publikacija med proizvode, za katere se plačuje 5-odstotni davek od prometa proizvodov po tarifni številki 3.*



Narodna in univerzitetna knjižnica  
v Ljubljani



484069



ISBN 961-234-065-X



9 789612 340650