

Roditeljski sestanek za starše dijakov 1. letnika, 21. 1. 2020

Dnevni red:

1. Realizacija in oris poteka pouka do petka, 15. 1. 2021
2. Učenje in delo ter ostale razvojne naloge mladostnikov v času karantene
3. Razno (z razredniki)

1. Realizacija pouka od 1. 9. 2020 do 15. 1. 2021 - realiziranih 45,7 % delovnih dni

Realizacija pouka po oddelkih:

1. a	48,10
1. b	50,11
1. c	48,41
1. č	48,15
1. d	47,19
1. e	47,14
1. š	47,28
4.894	48,05

2. Potek pouka:

- dijaki so prišli prvič v šolo 1. 9. 2020
- 7 tednov pouka v živo (karantena, okužbe)
- teče že 12. teden pouka na daljavo (od 19. 10. 2020 dalje)

3. Prizadevanja za odprtje šol (ZSŠD, Skupnost gimnazij), model C

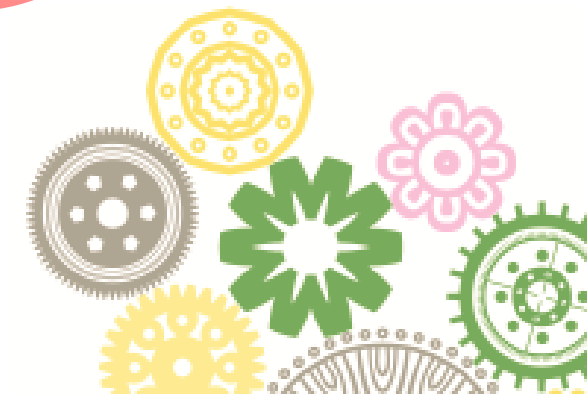
4. Komunikacija med šolo in starši

5. Sprememba ocenjevalnih obdobj (MIZŠ)

6. Ocenjevanje znanja

7. Svet staršev: 28. 1. 2021





RAZVOJNA NALOGA je spretnost, znanje, način vedenja, ki ga mora posameznik v določenem obdobju svojega življenja osvojiti, da bi učinkovito deloval v določeni družbi v določenem času.

OPRAVLJENA NALOGA

- socialno odobravanje
- prilagojeno vedenje v družbi
- zadovoljstvo
- temelj za uspešno obvladovanje razvojnih nalog kasnejših obdobj

Temelji pogoj:
**vklučenost v širše
socialno okolje,
socialne interakcije,
stik z različnimi ljudmi**



ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

- kakovostne spremembe v delovanju posameznika od rojstva do smrti (kulturno univerzalne)
- napovedljivo zaporedje stopenj izvira iz zakonitosti biološke zrelosti posameznika, ki omogoča razvoj posameznikovih potencialov za interakcije z drugimi ljudmi,
- skladno z razvojem družba postavlja pred posameznika zahteve - v kronološkem zaporedju: **dosledna skrb in nega, uravnavanje samostojnosti, uravnavanje nesprejemljivih želja, učenje družbeno smiselnih spretnosti, znanj, navad, opredelitev identitete, intimnost in reprodukcija, skrb za naslednje generacije, soočenje s smrtjo**



ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

Na vsaki stopnji vstopamo v interakcijo z drugimi ljudmi na zrelostni stopnji primeren način



ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

konflikt, napetost –
psihosocialna kriza

RAZVOJNO OBDOBJE	PSIHOSOCIALNA STOPNJA
dojenček	zaupanje / nezaupanje v svet
malček	avtonomnost / sram, dvom
zgodnje otroštvo	iniciativnost / krivda
srednje in pozno otroštvo	marljivost / manjvrednost
mladostništvo	identiteta / identitetna zmeda
zgodnja odraslost	intimnost / izolacija
srednja odraslost	generativnost / stagnacija
pozna odraslost	integracija / obup

nezaupanje v čas,
nesposobnost
toleriranja zamud,
odlaganja zadovoljstva,
oblikovanja načrtov

pretirana samoreflektivnost,
ukvarjanje s samim seboj,
socialna anksioznost,
pomanjkanje samostojnosti

fiksacija samodestruktivne
vloge, teženje k
nesprejemljivi vlogi, ker
meni, da ni vreden
boljšega

prepričanje o
lastni neuporabnosti,
preveč osredotočanja
na eno nalogo

ERIKSONOVA TEORIJA
PSIHOSOCIALNEGA
RAZVOJA - mladostništvo

konflikt, napetost –
psihosocialna kriza –
IDENTITETA / IDENTITETNA
ZMEDA

velika rast
nagonske
energije

konflikt s
samim seboj
zaradi novih
socialnih
zahtev

kdo sem in
kaj naj
postanem

pospešen
telesni
razvoj

strah, da ne
bo zadovoljil
družbena
pričakovanja

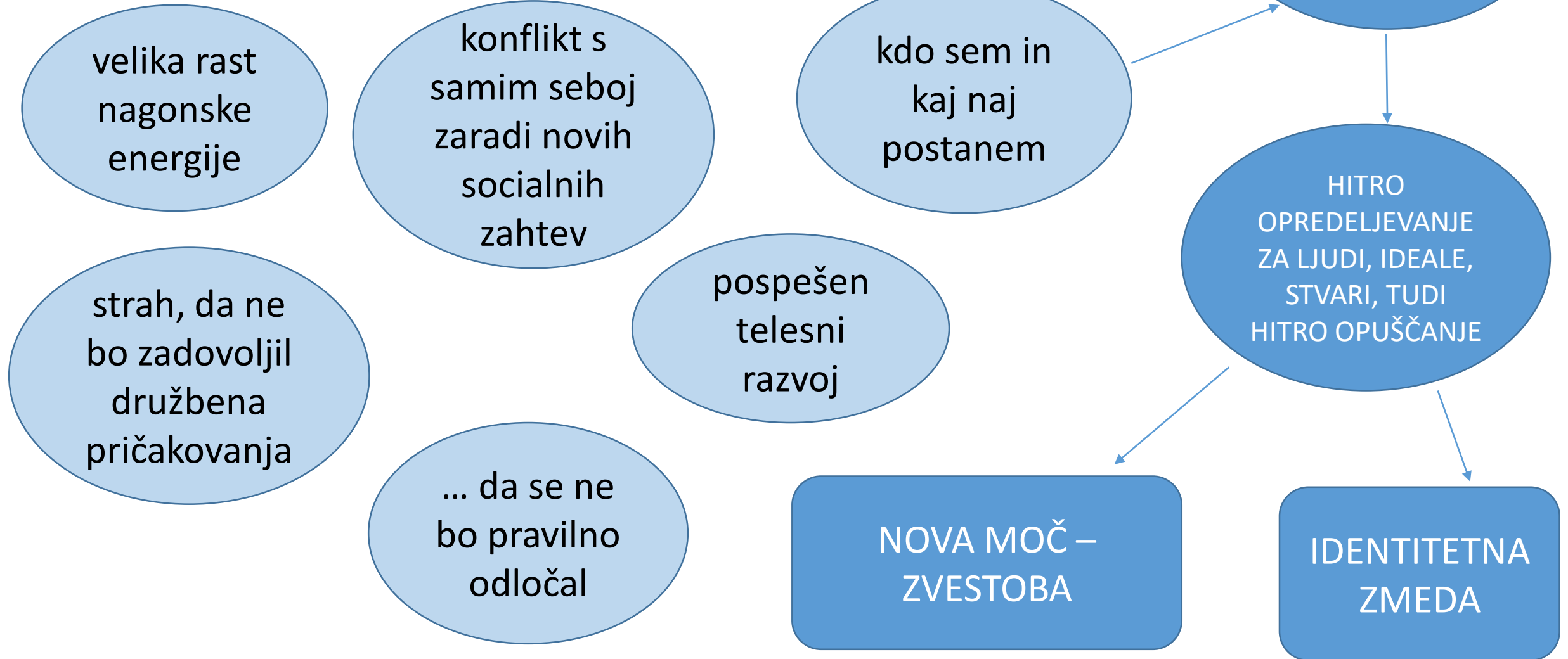
... da se ne
bo pravilno
odločal

HITRO
POISTOVETENJE
Z DRUGIMI

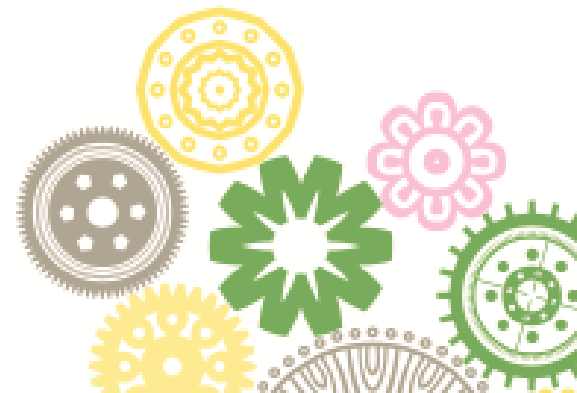
HITRO
OPREDELJEVANJE
ZA LJUDI, IDEALE,
STVARI, TUDI
HITRO OPUŠČANJE

NOVA MOČ –
ZVESTOKA

IDENTITETNA
ZMEDA



RAZVOJNA NALOGA (Havighurst)	OPIS
Prilagajanje na telesne spremembe	sprejemanje videza, sprejemanje hitrih telesnih sprememb, skrb za telo in zdravje
Čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih	čustvena neodvisnost in oblikovanje »odraslih« odnosov z odraslimi
Oblikovanje spolne vloge in spolne identitete	vadenje vedenja v svoji spolni vlogi
Oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki	prijateljstva, razvoj socialnih spretnosti, sodelovalnega vedenja, stabilnih vrstniških odnosov, avtonomnosti v vrstniški skupini
Razvoj socialno odgovornega vedenja	izbira in zavzemanje za družbeno sprejemljive vrednote in cilje, prevzemanje odgovornosti zase in za druge
Priprava na poklicno delo	poklicni cilji, poklicno odločanje, izobraževanje za poklic
Priprava na partnerstvo in družino	spretnosti v interakciji z nasprotnim spolom, pridobivanje podatkov in izkušenj s partnerskem življenjem
Oblikovanje vrednotne usmeritve	lastna hierarhija vrednot, delovanje v skladu z njimi



NEOPRAVLJENE RAZVOJNE NALOGE – POSLEDICE:

IDENTITETNA
ZMEDA

TEŽAVE V
PARTNERSTVU

„ZATAKNJENOST“
V
MLADOSTNIŠTVU

NEZMOŽOST
DELOVANJA V
SODOBNI
DRUŽBI

TEŽAVE V
VZPOSTAVLJANJU
TRAJNIH
PRIJATELJSTEV

SLEDENJE
VREDNOTAM
IN IDOLOM IZ
OTROŠTVA

NAJSTNIŠKI
IMIDŽ

NEKRITIČNOST
DO OSEB ALI
SKUPIN, S
KATERIMI SE
IDENTIFICIRAŠ

SOCIALNO
NESPREJEMLJIVE
OBLIKE VEDENJA
(opijanje,
promiskuiteta,
slaba skrb za
družino, egoizem ...)

PRETIRANA
ČUSTVENA
NAVEZANOST
NA STARŠE

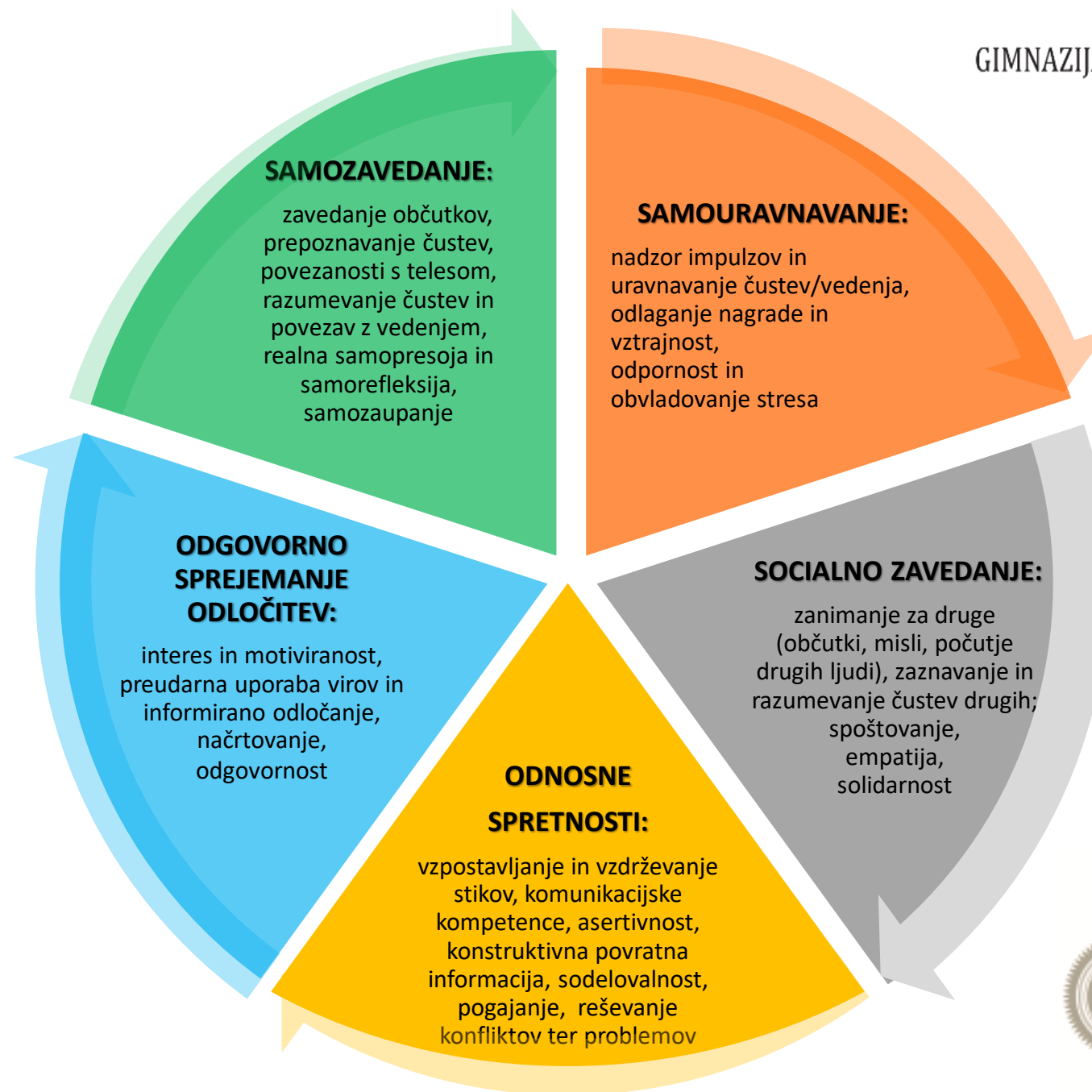


Kako omogočiti, da se bodo razvojne naloge vendarle opravljale?

- spodbujanje kritičnega mišljenja,
- sodelovalno učenje,
- skupinsko delo,
- branje,
- pomoč pri oblikovanju ciljev,
- spodbujanje za skrb za telo,
- razgovori o vrednotah,
- družbeno odgovorno vedenje odraslih,
- spodbujanje delavnosti, odgovornosti,
- visoke (ne preveč) zahteve,
- nadzor nad prostočasnimi aktivnostmi na računalniku ...



Model socialnega in čustvenega učenja CASEL



Izidi **SOCIALNO-ČUSTVENEGA
UČENJA** za učence
prir. po modelu CASEL
(Goleman, Adler, Greenberg)



KOMPETENCA UČENJE UČENJA

Učenje je vsaka sprememba v informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev.

Namig:

Brez dela ne bo šlo!



UGOTOVITVE/IZKUŠNJE:

Število napisanih domačih nalog je premo sorazmerno z uspehom pri matematiki in tujem jeziku.

Namig:

Pisanje domačih nalog se obrestuje.

Izostajanje v času pisnega ocenjevanja (ali dan prej) dolgoročno ne prinaša koristi za dijaka.

Namig:

Starši, ne pišite opravičil za tovrstno izostajanje.

Učenje brez pozitivne čustvene dimenzije nima takšnih učinkov, kot učenje s pozitivnim odnosom do dela in do snovi.

Namig:

Starši, poskusite izražati pozitivno naravnost tako do snovi kot tudi do učiteljevih postopkov.

Pomemben je socialni kontekst učenja; učenje v skupini, pomen šole nasproti učenju iz knjig ... Učenje kot komunikacija.

Namig:

Spodbujajte učenje v paru, skupini, spodbujajte sodelovanje.

Vidno, slušno, gibalno učenje? Vse to! Ne v ležečem položaju, ne na postelji!

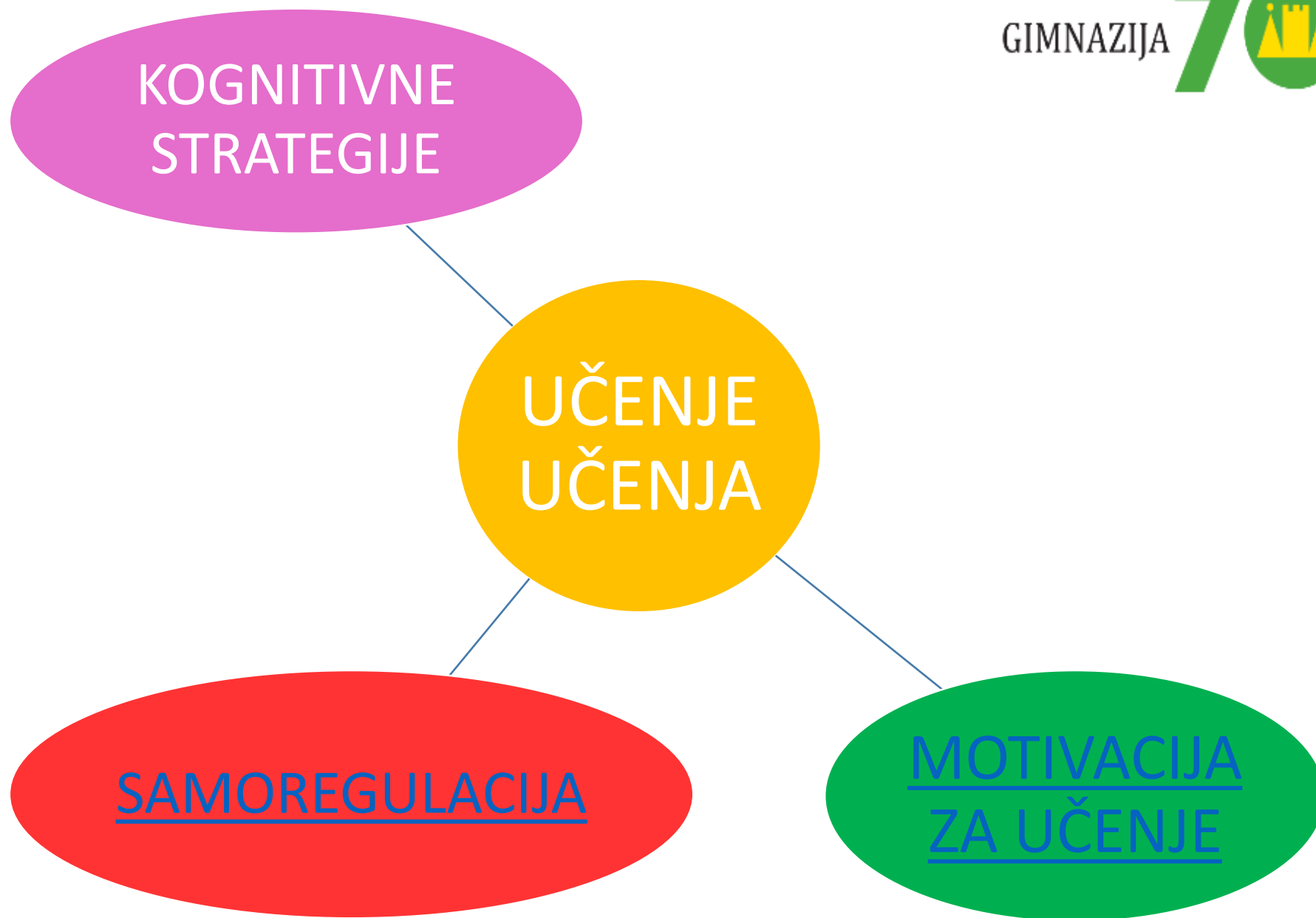
Namig:

Aktivno učenje.

Namig:

Upoštevanje taksonomskih ravni pri učenju:

1. POZNAVANJE → Naštej, obnovi, poimenuj, povej definicijo ...
2. RAZUMEVANJE → Povej s svojimi besedami, opiši, poročaj, razloži, ilustriraj ...
3. UPORABA → Uporabi v dani situaciji, sklepaj, napovej, reši, zamisli si ...
4. ANALIZA → Razčleni, poišči elemente, ugotovi značilnosti, primerjaj, ugotovi napake ...
5. SINTEZA → Načrtuj, izboljšaj, izdelaj, zavrni, spodbij, ubrani, utemelji, izpelji ...
6. VREDNOTENJE → Odloči se, presodi, problematiziraj, oceni ...



Namigi:

- ✓ sprotno učenje
- ✓ prepisovanje ob bolezni
- ✓ miselni vzorci
- ✓ kombiniranje zapiskov in učbenika
- ✓ sestavljanje testa
- ✓ priučene strategije „znajdi se“ (stari testi ...)
- ✓ načini učenja

KOGNITIVNE STRATEGIJE



1. METODA PV3P (metoda za delo z besedilom)

- **P**releti besedilo.
- **V**prašaj se (katera vprašanja se ti ob branju porodijo, kaj ti bo prineslo besedilo ...).
- **P**reberi (pozorno beri, dopolni listo vprašanj, izpiši nove oz. neznane besede, podčrtaj pomembno, naredi robne opombe, v katerih boš z eno povedjo ali besedno zvezo povzel besedilo).
- **P**onovno preglej (pojasni nove besede, izpiši bistvo oz. sporočilo).
- **P**oročaj (pri čemer odgovoriš na zastavljena vprašanja).



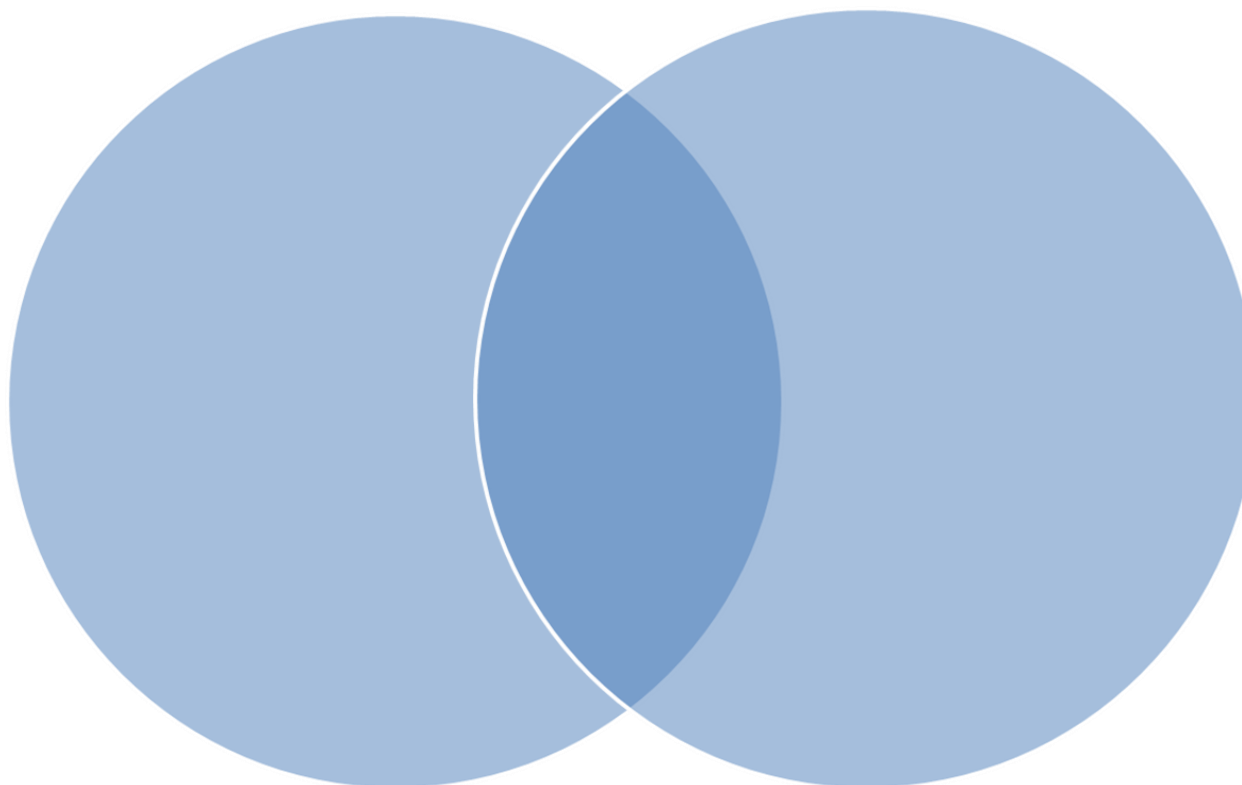
2. ZAPISKI

- Temelj učinkovitega učenja.
- Bistvo je zapisati glavne ideje in razlago predavanja.
- Točni, dobro organizirani, celoviti.
- Povečujejo pomnenje in razumevanje učne snovi, omogočajo povezavo znanja.
- Pomoč pri ohranjanju koncentracije.
- Olajšajo učenje.
- Pogoji je usmerjena pozornost in aktivno poslušanje.
- Predpriprava: prelet prejšnjih zapiskov, domača naloga.
- **Cornellova metoda (široka desna kolona zapiski, ožja leva kolona glavne ideje, pojasnila, ključne besede, spodaj krajši povzetek)**
- Po točkah.
- Miselni vzorci.



3. VENNOV DIAGRAM

Razmislite, pobrsajte po spominu, po zapiskih in ugotovite kaj imata skupnega



4. VŽN

- 1. Kaj že vem? Iz spomina prikličeš znanje in zapišeš že znano v obliki ključnih besed/besednih zvez v prvi stolpec lista.
- 2. Kaj želim izvedeti? V obliki vprašanj zapišeš, kaj želiš izvedeti o izbrani temi.
- 3. Podrobno **prebereš** izhodiščno besedilo in poiščeš in zapišeš odgovore na zastavljena vprašanja.
- 4. Kaj sem se naučil? V shemo zapišeš svoje ugotovitve.



ORGANIZACIJA

TEŽAVE Z ORGANIZACIJO DNEVA IN UČNE SNOVI

Eden od vzrokov za težave s strukturiranjem in organizacijo dneva je lahko neustrezno upravljanje s časom.

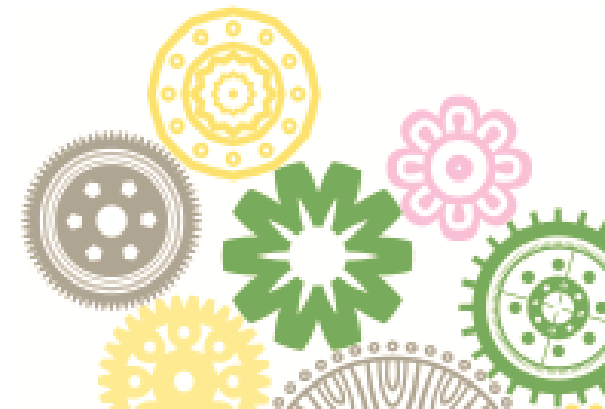
Ker se dijaki soočajo z večjo količino informacij ali nalog, si lahko pri organizaciji pomagajo s spodaj navedenimi ukrepi.



ORGANIZACIJA

- **Določite prostor za učenje**

Ustvarite ali določite prostor v domačem okolju, kjer se boste lahko osredotočili na učenje in imel čim manj motečih dejavnikov (npr. ugasnite TV ter druge aplikacije, ki bi lahko povzročale motnje).

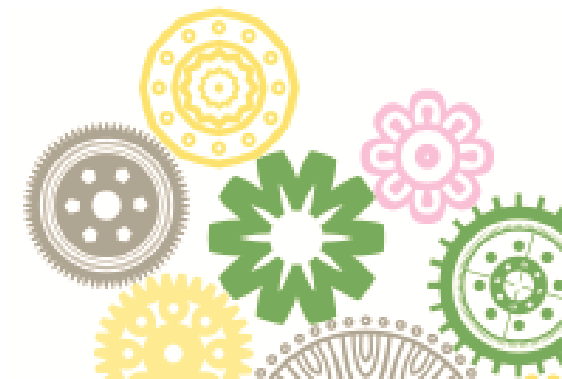


ORGANIZACIJA

- **Strukturirajte urnik**
- **Vzpostavitev dnevne in tedenske rutine**

Priporočeno je, da skelet vsakdana predstavljajo rutina spanja, hranjenja, športne aktivnosti in druženja.

- **Omogočite si odmore**
- **Spodbujajte otroke, da čim dlje ostanejo osredotočeni**



ORGANIZACIJA

- **Uporabite ustrezne metode za organizacijo**

Ena izmed teh je ABC analiza, pri kateri gre za razvrstitev nalog v 3 kategorije (nujne, najpomembnejše naloge, pomembne naloge, ki niso nujne, nepomembne naloge).

- **Uporablajte sezname "TO-DO"**

Za boljše ohranjanje motivacije oblikujte načrte (angl. "to-do list"). Tako boste ustvarili večji pregled nad nalogami, ki so bile opravljene in nalogami, ki še morajo biti opravljene.



ORGANIZACIJA

- **Postavljanje ciljev** (tako pri učenju kot pri ocenah – normalizacija pridobljenih ocen)
- **Aktivno učenje**

iskanje ključnih informacij iz besedila,
povzemanje z lastnimi besedami,
sodelovanje s sošolci (razdelitev poglavij,
izdelava povzetkov in miselnih vzorcev)



ORGANIZACIJA

- **Izogibanje "samouresničujoči se prerokbi"**

Slednja pomeni, da se bodo naša pričakovanja o uspehu uresničila, ker verjamemo v resničnost pričakovanj in temu prilagodimo svoje vedenje.

„Če verjamete, da vam bo uspelo, ali če ne verjamete v to, v obeh primerih imate prav.“



- **Teorija pripisovanja (Weiner)**

Razlaga in prepričanja o vzročnih povezavah in vpliv teh prepričanj na čustvovanje in na nadaljnje ravnanje.



USPEH / NEUSPEH		
VZROK	V MENI	ZUNAJ MENE (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)
MOŽNOST VPLIVANJA	SPREMENLJIVO (vložen trud, prizadevnost, vztrajnost ...)	NESPREMENLJIVO (učitelj, šolski sistem, starši, sošolci ...)

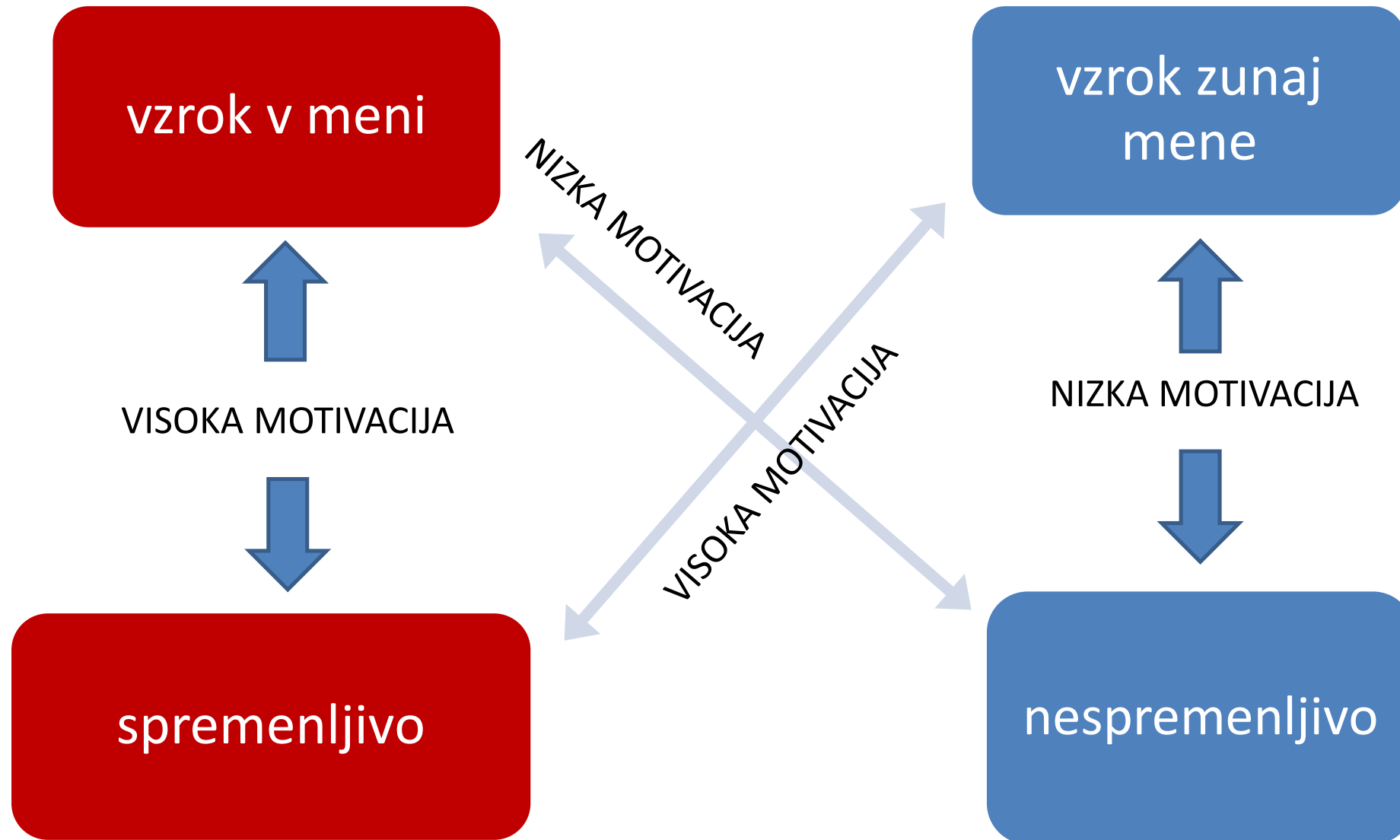
ponos

sram

krivda, slaba vest

Čustva so rezultat
**neskladja med zastavljenimi
in doseženimi cilji**
ter našega dojemanja
vzrokov za neskladje.

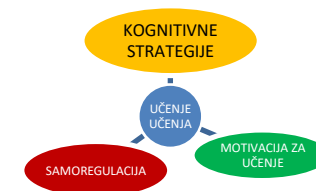
MOTIVACIJA ZA UČENJE



Misel Sonje Peklenik:

"Urnik je navada profesionalcev, amater pa čaka na navdih."

**Največ motivacije potrebujemo na začetku.
Ne čakaj na navdih, navdih pride, ko začnemo
delati.**



MOTIVACIJSKE STRATEGIJE (Wolters)

- samoposledičnost (motiviranje z dejavnostjo, ki sledi učenju)
- sledenje interesom (skupinsko učenje, učenje v paru, ogled filma pred branjem knjige ...)
- nadzor nad okoljem!!!
- omejevanje samooviranja (nisem imel časa, babica je imela rojstni dan ...)
- uravnavanje lastne učinkovitosti (odlaganje zadovoljstva, načrtovanje časa ...)
- uravnavanje čustev



Spremljanje svoje učne poti – SAMOREGULACIJA

- ❖ Samoregulative strategije pomagajo kontrolirati lastno učenje. Študenti, ki so tega vajeni, dosegajo boljše študijske rezultate.
 - ❖ Vplivajo na višanje notranje motivacije.
- ❖ Dijaki, ki se bodo teh procesov priučili, bodo pripravljeni vložiti dodaten napor, če pri doseganju svojih ciljev ne bodo uspešni.
 - ❖ Te sposobnosti človeku omogočajo prilagajanje.

Delo načrtuj in načrte tudi izpolnjuj.



SAMOREGULACIJSKO UČENJE

Aktivno učenje, v katerem dijaki sami prevzamejo odgovornost za lastno motiviranje za razumevanje snovi, ki se jo učijo.

Corno in Rohrkemper, 1985

IZVRŠILNE FUNKCIJE

Veščine, ki nam pomagajo **usmerjati pozornost** in **izbirati** med različnimi aktivnostmi in nalogami.

Prav tako omogočajo **organizacijo dela** in nam tako pomagajo **uravnavati lastno vedenje**.

IZVRŠILNE FUNKCIJE

- inhibicija odzivanja; razmislek pred ukrepanjem, odložitve določenega odzivanja;
- samoregulacija čustev; sposobnost upravljanja s čustvi, da bi dosegli cilje, dokončali naloge ali kontrolirali in usmerjali vedenje;
- začenjanje z aktivnostjo; sposobnost začeti nalogo brez nepotrebnega odlašanja znotraj sprejemljivih časovnih okvirjev;
- načrtovanje; sposobnost ustvariti »zemljevid« za doseganje cilja ali dokončanje naloge. Vključuje tudi sposobnost sprejemanja odločitev o tem, kaj je pomembno in kaj ne;

IZVRŠILNE FUNKCIJE



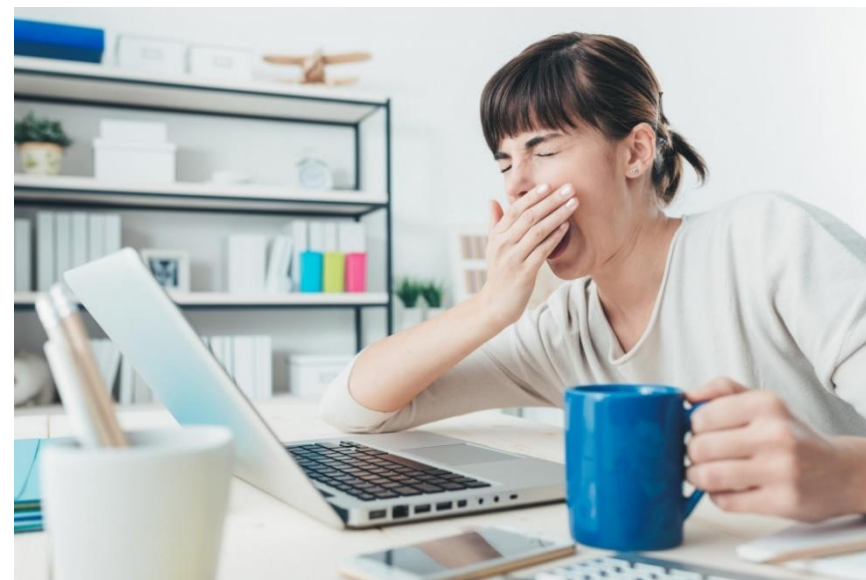
- **organizacija**; sposobnost urejanja ali razvrščanja stvari skladno s sistemom;
- **upravljanje s časom**; gre za kapaciteto za ocenjevanje, določanje in izvrševanje znotraj časovnih omejitev;
- **na cilj usmerjeno vztrajanje**; gre za kapaciteto imeti cilj, mu slediti do njegovega doseganja in ne odnehati;
- **prožnost**; gre za sposobnost ponovnega pregleda in posodabljanja načrtov, ko naletimo na ovire, nazadovanje, nove informacije ali napake (prilagodljivost glede na spreminjanje pogojev).

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- ❖ tesnobne reakcije
- ❖ zbolevanje ob psihičnih obremenitvah



- ❖ slabo spanje
- ❖ depresije



Prikrivanje zaradi stigmatizacije
Patologizacija neprijetnih čustev v kulturi izobilja

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

DSM

DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL
OF MENTAL DISORDERS

DSM-I Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders

1952

106 DISORDERS

DSM-II Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders

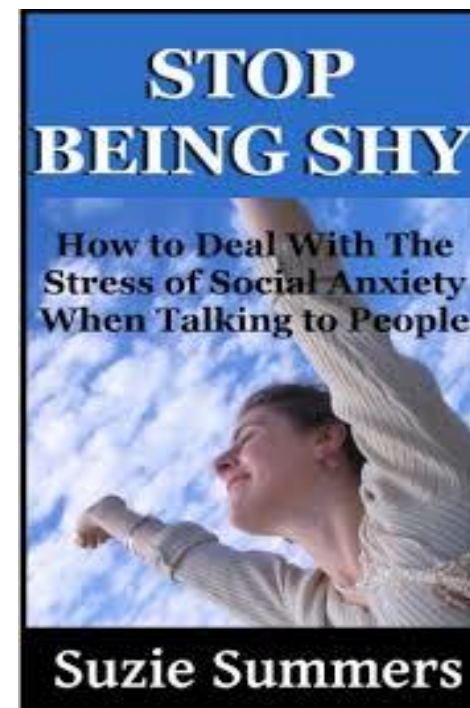
DSM-III Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders

DSM-IV Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders

DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual
of Mental Disorders

2015

365 DISORDERS



IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

Duševno zdravje ne pomeni odsotnosti trpljenja!

Neprijetne doživljajske izkušnje (misli, čustva, predstave, senzacije) **ne** imenujemo **simptomi**, ampak jih obravnavamo kot neprijetne **psihološke izkušnje**.

Simptom je po definiciji nekaj **patološkega** ... vse patološko pa je potrebno *odstraniti* ali vsaj *obvladati* ...

„Zahodni“ koncepti duševnega zdravja:

„Ljudje smo po naravi srečni in zadovoljni.“

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

Kdaj doživljamo anksioznost?

→ **Ko ocenimo, da neka življenjska situacija ali okoliščine presejajo naše sposobnosti.**

Nevarnost ni konkretna ...

Misli, ki se nam porajajo:

“Kako bom zmogla?”

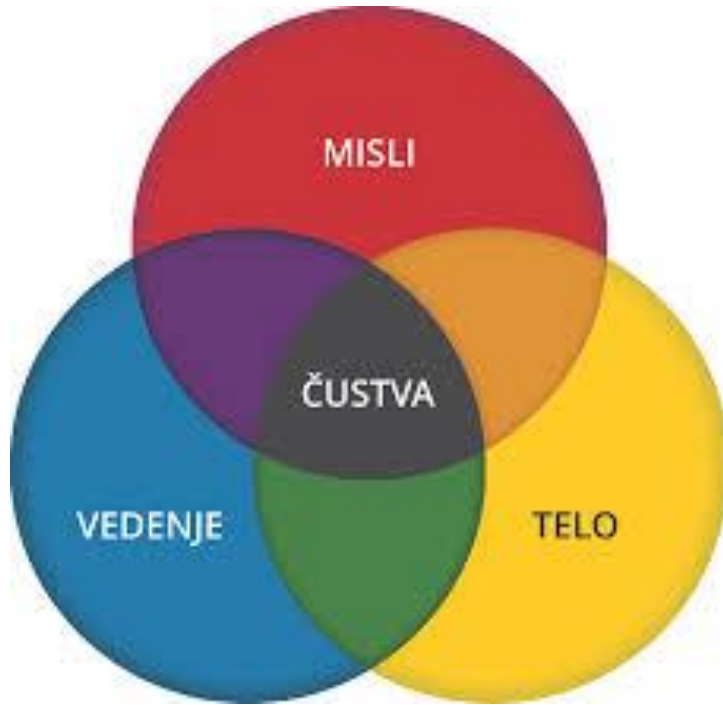
“Tega ne bom obvladal ...”

“Sem sploh kompetenten?”

“To, kar je pred menoj, je zelo zahtevno ...”

“To presega moje sposobnosti ...”

IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

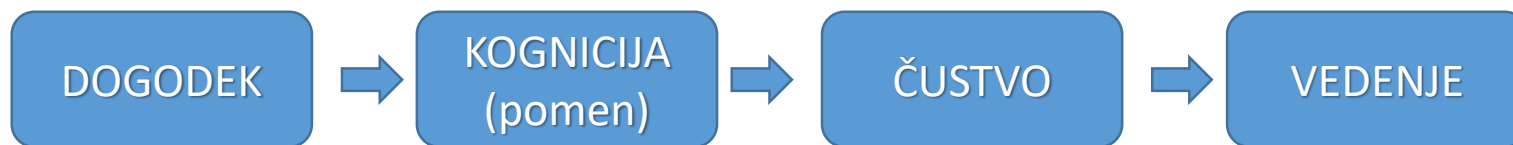


prikaz medsebojnega vpliva misli,
čustev, telesa in vedenja

Z mislimi si dogajanje razložimo in zato prav z mislimi sprožimo vse odzive. Včasih so misli tako hitre, da jih niti ne zaznamo in se zavemo šele reakcij – čustev, telesnega odziva, vedenja.

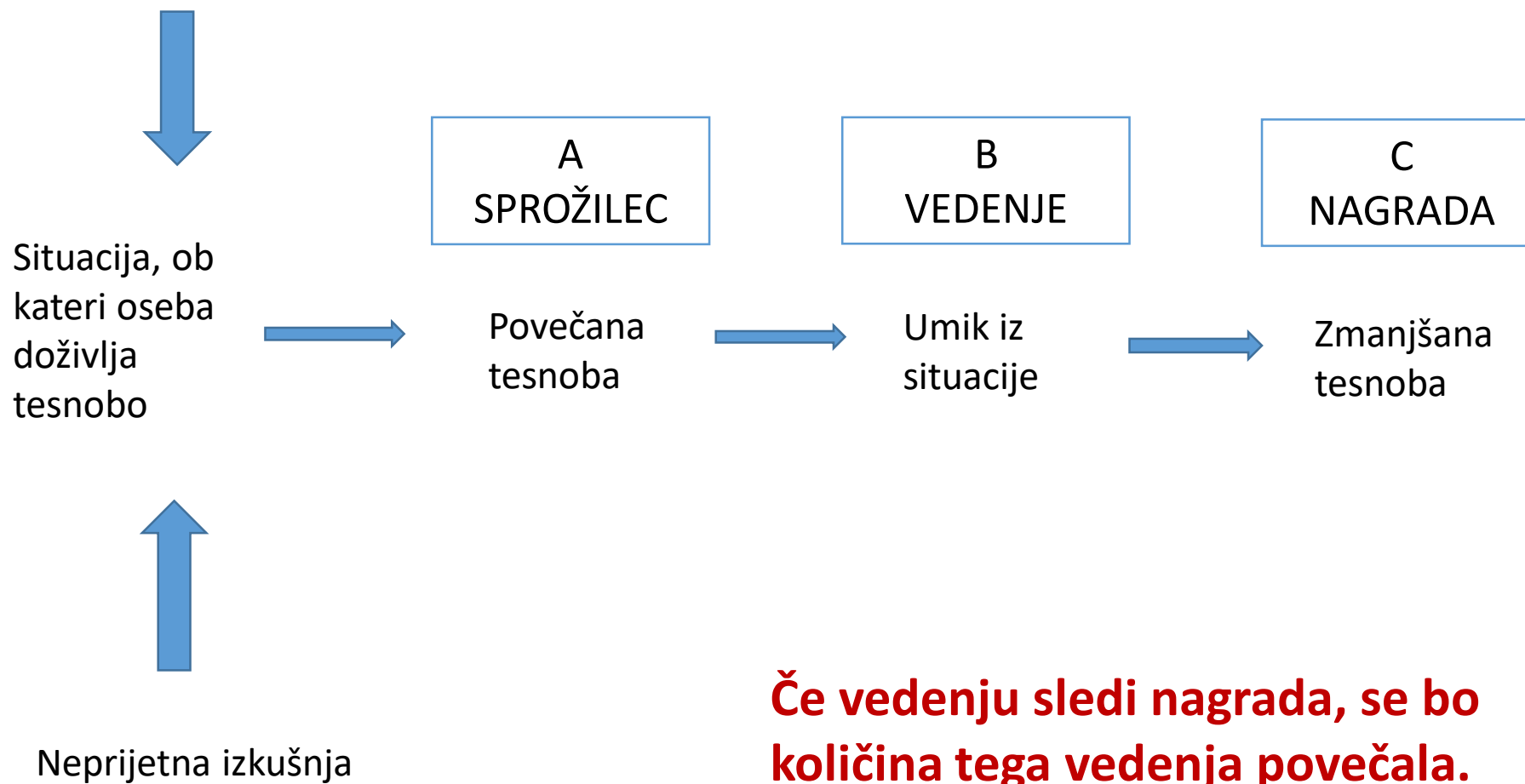
IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

Ljudje se ne odzovemo na dražljaj, ampak na **pomen**, ki ga pripišemo dražljaju.



IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

MODELNO UČENJE



IZ LETA V LETO VEČ ČUSTVENIH STISK ...

- **Ni cilj, da strah izgine. Cilj je, da nekaj počnemo kljub doživljanju neprijetne emocije.**
- **Skrbenje ni reševanje problema!**

Osebna odgovornost in prizadevanje sta glavna dejavnika
človekovega zadovoljstva. (Michael Foley)

Sreča je trdo delo modrega človeka.
(Samuel Johnson)

Jalovo je govoriti, da bi morala človeška bitja biti zadovoljna s
spokojnostjo; biti morajo dejavna; in če dejavnosti ne bodo našla,
si jo bodo izmislila.
(Charlotte Brontë)