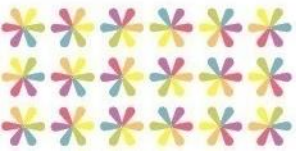


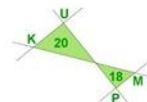
STRATEGIJE (SAMO)URAVNAVANJA TESNOBE, POVEZANE S ŠOLO (delavnica)

CVETKA BIZJAK

Zavod RS za šolstvo



4. mednarodna konferenca o učenju in poučevanju matematike KUPM 2018



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

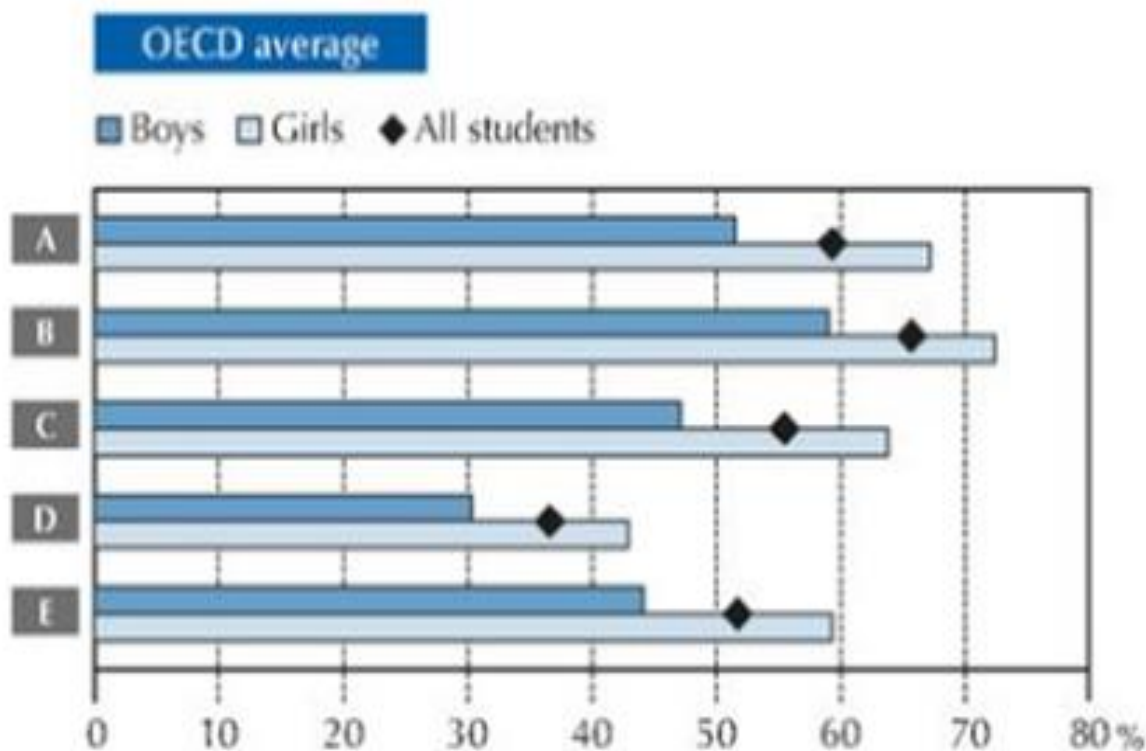


Odstotek učencev, ki poročajo, da se „strinjajo“ ali „močno strinjajo“ z naslednjimi trditvami:

(PISA 2015 RESULTS' – STUDENTS' WELL-BEING)

TRDITVE:

- A. Pogosto me skrbi, da bo test težak.
- B. Skrbi me, da bom v šoli dobil slabe ocene.
- C. Četudi sem dobro pripravljen/a za test, sem zelo nervozen/na.
- D. Kadar se učim, sem zelo napet/a.
- E. Kadar ne vem, kako rešiti nalogo v šoli, postanem nervozen.



http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en#.WcoX-bcUmUk#page1

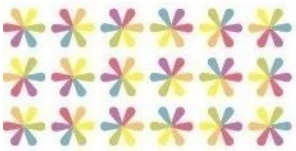


INDEKS DOŽIVLJANJA TESNOBE, POVEZANE S ŠOLSKIM DELOM

(PISA 2015 RESULTS' –
STUDENTS' WELL-BEING)

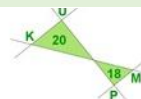
	Index of schoolwork- related anxiety	%				
		A	B	C	D	E
Australia	0.2	62	65	68	47	60
Austria	-0.1	64	63	51	19	43
Belgium	-0.2	56	65	42	28	54
Canada	0.2	59	64	64	46	63
Chile	0.1	59	81	56	40	54
Czech Republic	-0.2	55	58	40	32	49
Denmark	0.1	55	65	64	46	54
Estonia	-0.2	51	55	53	28	41
Finland	-0.4	38	44	49	18	37
France	-0.1	62	65	47	29	55
Germany	-0.3	52	53	42	22	35
Greece	-0.1	46	48	59	38	65
Hungary	-0.1	62	66	54	27	46
Iceland	-0.1	48	59	51	37	44
Ireland	0.1	62	69	63	46	55
Israel	-0.3	58	50	44	33	43
Italy	0.5	66	85	70	56	77
Japan	0.3	78	82	62	33	50
Korea	0.1	69	75	55	42	52
Latvia	-0.1	53	68	43	27	47
Luxembourg	-0.2	58	64	48	28	44
Mexico	0.3	72	79	60	50	65
Netherlands	-0.5	34	45	39	14	26
New Zealand	0.3	65	67	72	51	61
Norway	0.1	51	66	61	46	49
Poland	-0.1	62	70	45	26	41
Portugal	0.5	84	88	69	46	65
Slovak Republic	-0.2	61	62	47	29	45
Slovenia	0.1	61	72	62	36	51
Spain	0.4	75	88	67	48	56
Sweden	0.0	56	56	61	41	59
Switzerland	-0.4	48	56	34	21	35
Turkey	0.3	70	74	59	56	69
United Kingdom	0.3	62	67	72	52	55
United States	0.2	63	61	68	43	65

http://www.keepeek.com/Digital-Asset-Management/oecd/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en#.WcoX-bcUmUk#page1



SESTAVINE POZITIVNEGA ODNOSA DO UČENJA

1. Učenec zmore uskladiti učne cilje z osebnimi in v učnih poiskati osebni smisel.
2. Učenec zmore uravnavati čustva, pozornost in voljo tako, da ga spodbujajo k učinkovitemu reševanju problemov in vseživljenjskemu učenju.
3. Učenec ima oblikovano predstavo o sebi, ki mu v konkretni učni situaciji omogoča usmerjenost uma v doseganje učnih ciljev.
4. Učenec zmore izkoristiti socialno mrežo za učinkovito učenje in vzpostavljanje pozitivnega odnosa do učenja/znanja.



POGOSTI NAČINI OBVLADOVANJA TESNOBE (Meško, 2017)

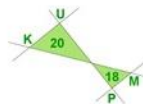
- Izogibanje – npr. izostajanje od pouka, zmanjšanje ali opustitev truda
- Preverjanje – „Učiteljica, dajte nam vprašanja.“ „Mami, vprašaj me, da bom videla, če znam.“
- Iskanje zagotovil – „Ali misliš, da res dovolj znam?“
- Preusmerjanje pozornosti – „S prijatelji grem ven, da bom pozabil na jutrišnji test.“
- Nadzor misli (odganjanje misli) – „O tem ne bom razmišljal.“
- Neskončno tuhtanje in premlevanje ene in iste teme – „Kaj če...!“
- Ponavljjanje istih postopkov, ritualov – npr. veliko nekonstruktivnega napora



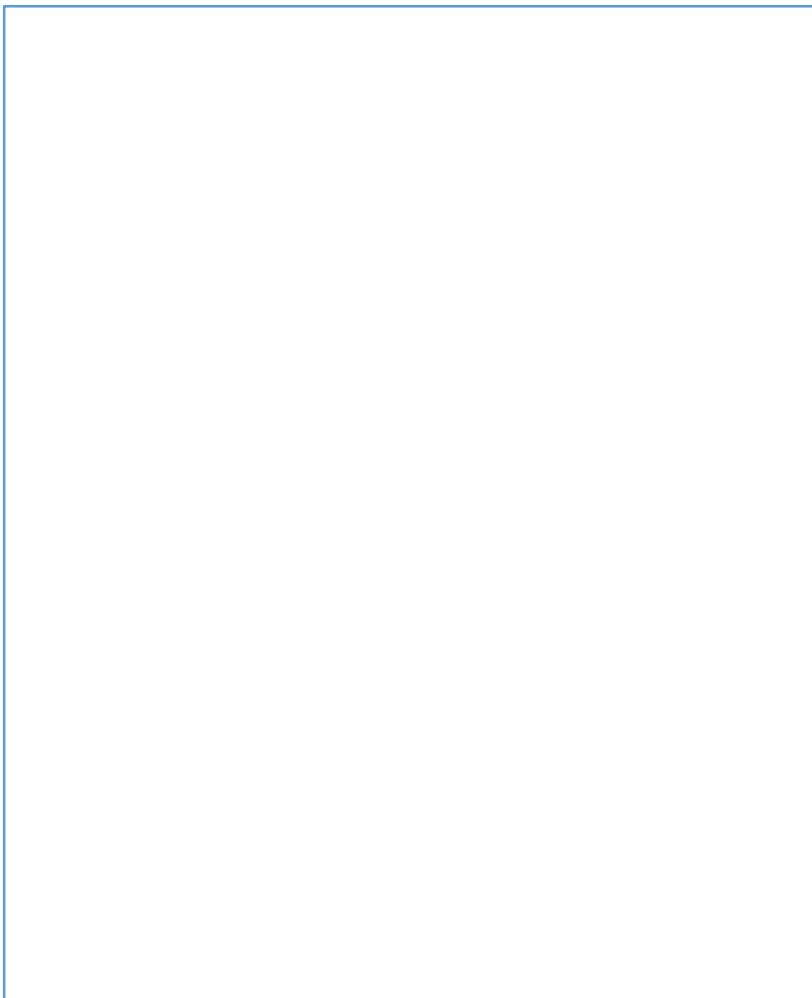


NOČEM V GOZD! TAM SO „VOVKI“!

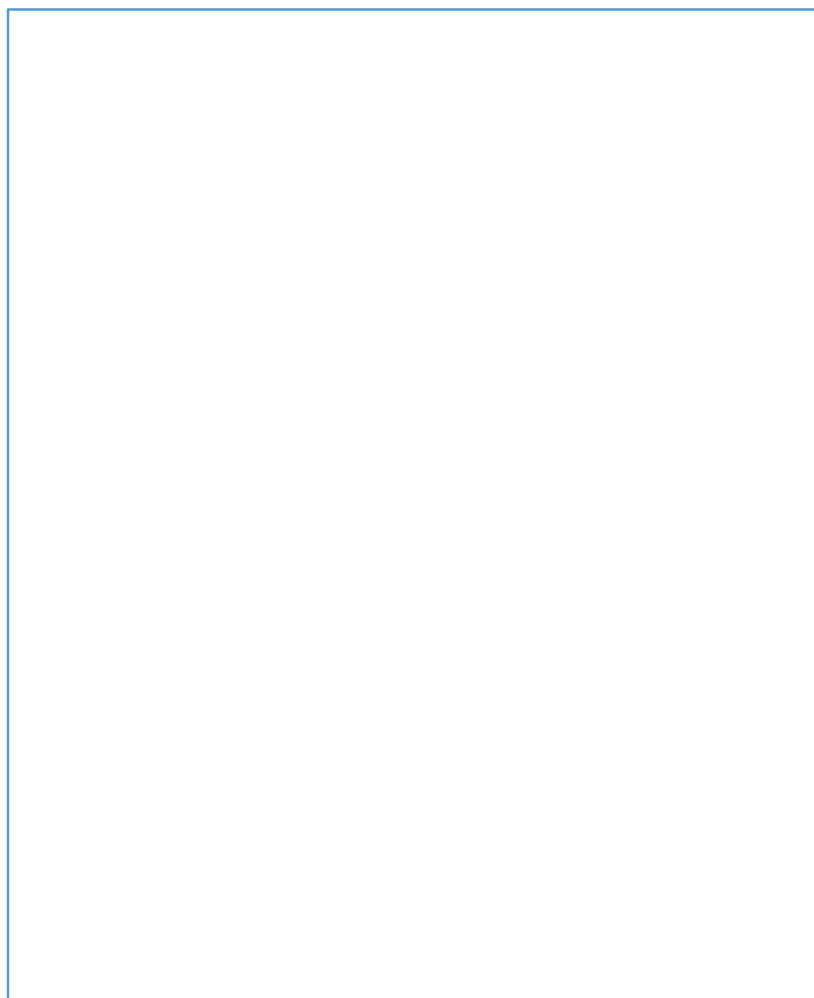
Kaj je otroku pomagalo premagati strah?



**KAJ JE OTROKU POMAGALO
PREMAGATI STRAH**

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for handwritten notes or answers to the question above.

**DEJAVNIKE PRETVORITE V
ŠOLSKI KONTEKST**

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for handwritten notes or answers to the question above.

KAJ JE OTROKU POMAGALO PREMAGATI STRAH

- soočanje z „nevarnostjo“ → sporočilo „ZMOREŠ“
- palica – orodje za premagovanje nevarnosti
- udrihanje - postopek (kako)
- izkušnja uspeha (volkovi so zbežali, niso se vrnili) - samozaupanje
- otroku naklonjena prisotnost (zaščita) odraslega
- odrasli sprejme otrokov strah, čeprav je iracionalen

DEJAVNIKE PRETVORITE V ŠOLSKI KONTEKST

- nežno jih „poriniti“ v učni problem
- analiza učenčevih uspehov, učenec pomaga sošolki
- strategije učenja, življenjska situacija,
- usmerjanje razmišljanja
- diferenciacija – začasna,
- pomoč
- kakovosten odnos z učiteljem
- varna razredna klima

KAKO ZMANJŠATI STRAH POVEZAN S ŠOLO - USTVARJANJE VARNEGA UČNEGA OKOLJA

- Krepi motivacijsko strukturo „**učenje za doseganje osebno pomembnih učnih ciljev**“ (namesto „učenja za ocene“)
- Organizacija pouka, ki razvija **občutek „ZMOREM“** in **predvidljivost dosežka** pri ocenjevanju (nadzor nad ogrožujočimi dogodki v prihodnosti)
 - Dosegljivost ciljev
 - Razumljivost kriterijev doseganja učnih ciljev
 - Spremljanje napredka (vsak trenutek vem, kje sem na poti do cilja)
 - Primerna pomoč ob pravem trenutku
 - Napake so vir učenja
 - Graditev konstruktivne atribucije
- Skrb za **kakovostne odnose** v razredu in na šoli:
 - Graditev podporne mreže med sošolci
 - Kakovost odnosne kompetence učiteljev

KAKO ZMANJŠATI STRAH, POVEZAN S ŠOLO - RAZVOJ UČINKOVITIH STRATEGIJ REŠEVANJA PROBLEMA

Kompetenca učenje učenja:

- Razvoj učinkovitih **učnih strategij** PRI POUKU
- Razvoj strategij **samouravnavanja motivacije**:
 - opazovanje svojega doživljanja med učenjem – brez vrednotenja
 - kako poiskati osebni smisel v učnih ciljih,
 - kako napraviti učenje zanimivo, zabavno...
 - učinkovite strategije spoprijemanja s strahom
 - ...

UVAJANJE DEJAVNOSTI, KI UČENCE OPREMIJO S STRATEGIJAMI ZA SPOPADANJE S STRESOM IN TESNOBO

- Programi za razvoj rezilientnosti (odpornosti na težave v življenju):
 - „Ko učenca stresa stres“ (Inštitut za varovanje zdravja)
 - npr. FRIENDS (Barrett)
 - programi pozitivne psihologije
- Čuječnost, joga, meditacija...