

Spodbujanje čustvene, socialne in učne samopodobe na začetku šolanja

Metka Jelovšek

OŠ Log - Dragomer

Samopodoba pomembno vpliva na kakovost otrokovega življenja, zato je njen razvoj v šoli potrebno sistematično spodbujati med rednim poukom in izven njega – v oddelkih podaljšanega bivanja, med interesnimi dejavnostmi, med dopolnilnim in dodatnim poukom.

Pri izvajanju projekta *Spodbujanje razvoja čustvene, socialne in učne samopodobe* sem izhajala iz razvojno-preventivnega modela dr. Mojce Juriševič. Po končanem projektu sem ugotovila, da je oddelek podaljšanega bivanja vplivno okolje za razvoj učenčeve samopodobe.

Opredelitev samopodobe

Upoštevala sem osnovne in podporne dejavnike oblikovanja samopodobe učencev v šoli ter razvila dvo-mesečni program pedagoškega dela. V ospredje sem postavila tri sestavine samopodobe učencev: učno, socialno in čustveno. Ker pa za samopodobo ni povsem enotnih opredelitev, bom v nadaljevanju najprej po Juriševič (1997) povzela bistvene opredeljujoče lastnosti samopodobe. Samopodoba je psihološki konstrukt hierarhično urejenih predstav o samem sebi (avtorji zagovarjajo različne strukture modela samopodobe: globalni, večsestavinski, taksonomski, hierarhični, kompezacijski). Nanaša se na različna področja človekove biti, največkrat se omenjajo naslednje sestavine: telesna, socialna, družinska, čustvena sestavina. Ker gre za razumsko predstavo, se izraža predvsem v posameznikovi vrednotah, stališčih, prepričanjih, mnenjih, pravilih, normah. V

posameznikovem življenju ima pomembno vlogo, saj vpliva na njegovo kognitivno naravnost, čustva, vedenje – vključuje pa tudi vrednostni vidik (kompetentnost, uspešnost, priznanost, pomembnost, zadovoljstvo). Samopodoba se oblikuje v interakciji med posameznikom in socialnim okoljem: v zgodnjem obdobju imajo največji vpliv na oblikovanje otrokove samopodobe starši, z vstopom v vrtec pa se kot pomembni drugi pojavijo še vzgojitelji, kasneje učitelji, vrstniki in tudi ostali sorodniki. Ob tem ne smemo pozabiti, da se samopodoba razvija od rojstva do smrti, a postaja z leti čedalje bolj stabilna.

Pomen samopodobe za posameznikovo življenje

Samopodoba osmišlja in ureja posameznikove izkušnje o sebi – misli, čustva in dejanja. Motivira njegovo vedenje in oblikuje spodbude, pravila, načrte, strategije in scenarije (skripte) za vedenje (Oysermanova in Marcusova; po Juriševič 1997). Od posameznikove samopodobe je odvisna kvaliteta njegovega življenja. Kdor ima zdravo, realno in pozitivno oblikovano samopodobo, bo ustrezneje ravnal tudi v kriznih življenjskih situacijah. Pomembno je, da ima posameznik čim več znanja o sebi – to pomeni, da se zaveda večsestavinske samopodobe. Zavedanje, da tudi samopodobo sestavljajo različna področja, omogočajo posamezniku neko varnost. To je hkrati tudi zavedanje, da ima vsak človek svoja močna področja (na katerih je uspešen) in šibke točke, ki pa jih lahko do neke mere z lastno aktivnostjo izboljša. Pomembno je, da je posameznikova samopodoba tako konstruktivno naravnana, da svoja močna področja stalno izboljšuje, hkrati pa si prizadeva preseči tudi svoje šibke točke.

Razvoj samopodobe kot vseživljenjski proces

Horvat in Magajna (1989: 178) razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na štiri faze:

1. uporaba lastnega imena,
2. povečana samostojnost,
3. razširitev pojma sebe,
4. verbalizacija občutij o sebi.

Otrok začne uporabljati ime pri dveh letih. Pri štirih letih začenja pojem sebe razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo« (Horvat in Magajna, 1989: 179). To se kaže skozi povečano posesivnost ne le do predmetov, za katere meni, da so njegovi, temveč tudi do staršev. Med petim in šestim letom začne otrok občutja o sebi tudi besedno izražati. Pri petih letih ima že izoblikovano samopodobo, ki vključuje pozitivne in negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnosti njegove osebnosti. S samopodobo, ki jo malček razvije v predšolskem obdobju, kot šolar vstopi v šolo, v novo socialno okolje.

Razvojne smernice v procesu oblikovanja samopodobe (Juriševič 1999a: 13)

Od enostavne k čedalje bolj razčlenjeni samopodobi.

Z razvojem postaja otrokova samopodoba čedalje bolj razčlenjena in zajema vse več sestavin. Predšolski otroci se pojmujejo skozi črno-belo perspektivo, šele po osmem letu starosti začne otrok postopno v zelo omejenem obsegu hierarhično oblikovati znanje, ki ga ima o sebi.

Od spremenljive k čedalje bolj stabilni samopodobi

Predšolski otroci se pogosto opisujejo v različnih vsebinskih kategorijah, vendar se zdi, da so ti opisi odvisni od trenutnih okoliščin.

Od konkretne k čedalje bolj stabilni samopodobi

Mlajši otroci oblikujejo svojo samopodobo na podlagi zunanjih telesnih vidikov; opisujejo svoj telesni videz, povedo svoje ime, navajajo svoje imetje, po sedmem letu pa navajajo tudi svoje psihološke lastnosti, sposobnosti in prepričanja.

Od absolutne k čedalje bolj primerjalni samopodobi

Mlajši predšolski otroci se pojmujejo v absolutnem smislu, socialne primerjave so splošne in v funkciji otrokove naravnosti po »biti boljši kot drugi« (Schunk, po Juriševič 1999a), ne vključujejo samovrednotenja, zato ima socialno okolje na oblikovanje njihove samopodobe bolj neposreden vpliv. Po sedmem letu začno otroci svojo samopodobo oblikovati na podlagi konkretnih primerjav z drugimi,

npr. »Sem bolj hitra kot Eva«, »Imam več prijateljev kot moji sošolci«.

Od javne k čedalje bolj zasebni samopodobi

Razvoj te razsežnosti posega korenito še v obdobje mladostništva, saj je povezano z razvijajočo se sposobnostjo mišljenja. Psihologi trdijo, da otroci pred šestim letom starosti ne ločijo dobro med zasebnim doživljanjem in javnim vedenjem (vedenjem, ki ga vidijo drugi); le-to postane bolj natančno šele po osmem letu.

Vloga družine

Družina je prvi in najpomembnejši oblikovalec otrokove samopodobe. Brown (1992) pravi, da je najpomembnejša stvar, ki jo starši lahko naredijo glede uspešnosti svojih otrok, da so do njih topli in ljubeči. Za otroke je pomembno, da imajo občutek, da so ljubljene ne glede na to, kakšni so (to pomeni, kadar so uspešni, pa tudi kadar niso uspešni). Starši se morajo zahvaliti otrokom za vsako delo, ki ga opravijo, ne samo, da jih grajajo, kadar dela ne opravijo. To je edini način, da se otroci naučijo, da so tudi neuspehi sestavni del življenja in da ni nič narobe, če jih kdaj doživijo. Starši morajo dati čustveno podporo svojim otrokom. Veliko staršev misli, da otroci mislijo in čustvujejo na enak način kot odrasli. To ni res. Otroci imajo težave z izražanjem in uravnavanjem svojih čustev. Čustvovanja se učijo od svojih staršev, podkrepljeno pa mora biti tudi s strani učiteljev. Zelo pomembno je, da starši sprejmejo svojega otroka takega, kot je, in ga ne kujejo previsoko. Seveda pa je važno, da karkoli že delamo, delajmo kvalitetno. Otroke je treba učiti, da poskušajo nekaj storiti, čeprav je poskus neuspešen.

Izmed vseh nasvetov za starše, kako naj vzgajajo otroke, je eden izmed najbolj pomembnih ta, da si vzamejo čas, da so starši: tako bodo najlažje vzgojili otroke, ki bodo uspešni, dobro prilagojeni v šoli, ki bodo zgodaj brali in se čutili srečne. Z vplivom staršev kot pomembnih drugih pri oblikovanju otrokove samopodobe se je sistematično ukvarjal tudi Killeen (1993, po Jurišević, 1999a). Avtor meni, da starši z različnimi vrstami komunikacije (sporočil) vplivajo na otrokovo splošno samopodobo ter na njene sestavine:

1. Na splošno samopodobo otroka starši vplivajo na podlagi čustveno obarvanega posredovanja stališč, ki jih imajo o njem; s tem načinom izražajo stopnjo podpore, ki jo nudijo otroku ter ga vzgajajo v določenem stilu.
2. Na posamezne sestavine otrokove samopodobe starši lahko vplivajo na tri načine:
 - ▶ etiketirajo otrokovo vedenje in njegove značilnosti;
 - ▶ sporočajo pomembnost posameznih področij udejstvovanja;
 - ▶ določajo kriterije za ocenjevanje otrokovih dejavnosti.
3. Za visoko pozitivno samopodobo je v družini bistvenega pomena:
 - ▶ enotnost vzgoje in topla sprejetost otroka,
 - ▶ postavitev jasnih pravil in meja otrokovega vedenja ter vztrajanje pri omejitvah,
 - ▶ spoštovanje otrokovih pobud znotraj meja,
 - ▶ kvaliteta odnosov med starši in otrokom (Mumel, 1990)

Vloga šole

Ko otrok vstopi v šolo, se vpliv socialnih dejavnikov na oblikovanje njegove samopodobe v primerjavi s predšolskim obdobjem kvantitativno in kvalitativno spremeni. Razširi se krog vrstnikov – sošolci, otroci iz drugih razredov iste šole, otroci, s katerimi se otrok druži pri interesnih dejavnostih v šoli in v dejavnostih izven šole. Pomembnim odraslim iz predšolskega obdobja – staršem, drugim otrokovim sorodnikom ter vzgojiteljicam iz vrtca – se pridružijo še učitelji.

Psihosocialna klima šole prispeva k razvoju zdrave samopodobe in občutka lastne učinkovitosti. Samopodoba znatno vpliva na počutje, vedenje, delovanje in osebnostni razvoj: koliko se otroci cenijo in koliko se počutijo cenjene od drugih, koliko zaupajo vase glede uspešnega obvladovanja življenjskih izzivov in težav. Ena od poti razvijanja zdrave samopodobe vodi prek delovne uspešnosti in dosežkov. Zato je pomembno, da šola zagotovi učencem veliko priložnosti za uspešnost. Učni uspeh je le eden od možnih; tudi ocene predpisanega šolskega

znanja so preozko področje možnosti za uspešnost. Šport, glasba, krožki, rokodelske in druge ročne spretnosti, so področja, v katerih je lahko uspešen vsak otrok.

Na samopodobo vplivajo merljivi uspehi v enaki meri kot zavest o tem, da te drugi spoštujejo.

Z vstopom v šolo se začne razvijati in oblikovati učna samopodoba. Na socialnem področju pa poleg staršev dobijo vidnejšo vlogo tudi učitelj in vrstniki, ki imajo prav tako vlogo pri oblikovanju socialne samopodobe. Na začetku šolanja sta prav tako pomembni sestavini čustvena in socialna samopodoba.

Vloga učiteljev

Učitelji, ki so učinkoviti, so tisti z visokim samospoštovanjem, ki imajo pozitivno samopodobo, ne dvomijo vase, niso anksiozni ter imajo pozitiven vpliv na učenčevo samopodobo in učne dosežke. Učitelji, ki sprejemajo sebe, so sprejemljivejši tudi za druge (Adlešič, 2000). Brown (1992) meni, da morajo učitelji vedeti, da otrokom ne morejo nadomeščati njihovih staršev. Otroci se najprej učijo od svojih staršev: glede življenjskih in moralnih vrednot, načinov obnašanja in, kar je najpomembnejše, naučijo se tudi zaznavanja samih sebe. Učitelji morajo graditi na tem, kar so se otroci naučili doma, in to znanje širiti, toda nikoli ne zavreči znanja, ki ga prinesejo od doma. Učitelji velikokrat hočejo spreminjati vedenje otrok, toda to naj počnejo le skozi pozitivne izkušnje. Prvo in najpomembnejše pravilo je namreč, da učitelj sprejme otroka takega, kot je. Nadalje morajo vložiti veliko napora, da oblikujejo razred, kjer učenci ne sprejemajo le sami sebe, ampak tudi vse druge otroke, ki so v istem razredu. Razred, v katerem imajo vsi otroci dobre možnosti za razvoj zdrave samopodobe, je tisti, v katerem se poudarjajo močna področja vsakega posameznega otroka in hkrati razvijajo šibka področja. Zelo pomembno je, da v razredu prevladuje pozitivna klima. Najbolj uspešni otroci so tisti, ki prihajajo iz toplega in spodbudnega okolja v razrede, kjer prevladuje spodbudno ozračje in kjer se jim tudi v šoli nudijo priložnosti, da so lahko uspešni.

Vloga vrstnikov

Z vstopom v šolo se otroci čedalje več družijo s svojimi vrstniki – pri pouku, pri interesnih in izvenšolskih dejavnostih, na igrišču in podobno. V vsaki izmed teh skupin otroci zajemajo določen socialni položaj. Odvisen je od mnogih dejavnikov: od zunanjega videza, od tega, kaj ima kdo doma (ta dva dejavnika sta prisotna predvsem na začetku šolanja), kasneje se pridruži še šolski uspeh, prijateljsko in sodelovalno obnašanje. V veliko pomoč pri vzpostavljanju pozitivne klime v razredu so socialne igre, preko katerih se učenci učijo ustreznih vedenjskih vzorcev. Učinkoviti so tudi pogovori v krogu. Najpomembnejše je, da spoštujemo prav vsakega otroka in temu primerno ravnamo z njim.

Samopodoba in učenje

Oblikovanje lastne samopodobe pomeni učiti se o sebi na različne načine – preko lastnih izkušenj in od pomembnih drugih oseb. Značilno za tovrstno učenje je, da je spontano in neformalno v vseh svojih pojavnih oblikah (Juriševič, 1999b). Robertsova (1995, po: Juriševič, 1999b) loči štiri vrste tovrstnega otrokovega učenja, ki jih lahko uporabimo tudi za razumevanje »učenja o sebi:

- ▶ raziskovanje,
- ▶ postavljanje vprašanj,
- ▶ eksperimentiranje,
- ▶ učenje iz napak.

Oblikovanje učne samopodobe

Učna samopodoba je opredeljena kot zaznava lastne kompetentnosti (Juriševič, 1999b). Tudi učna samopodoba ima več sestavin, ki jih učenec v svojem razvoju oblikuje na posameznih učnih področjih. Na oblikovanje realne učne samopodobe vplivajo tudi opisne ocene, ki so pozitivno naravnane. Z njimi pohvalimo učenčevo prizadevanje za doseženo znanje, ga spodbujamo k boljšim dosežkom in k odpravljanju pomanjkljivosti. Opisno ocenjevanje učence spodbuja k samovrednotenju. Skupaj s samoocenjevanjem predstavlja eno bistvenih sestavin nove doktrine preverjanja in ocenjevanja, ki ima svoje korenine tudi v sodobni psihologiji učenja



in poučevanja. Samovrednotenje in samoocenjevanje zahtevata večjo vključenost učencev v proces ocenjevanja, povečata njihovo odgovornost za proces in rezultate učenja. Samopodoba je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na učno uspešnost (Juriševič, 1999b). Na učenčevo uspešnost pa vplivajo še drugi dejavniki:

- ▶ kvaliteta poučevanja,
- ▶ sposobnosti za učenje,
- ▶ družinsko okolje.

Vsi štirje dejavniki skupaj (kvaliteta poučevanja, sposobnosti za učenje, družinsko okolje in samopodoba pa vplivajo tudi na motivacijo za šolsko delo, od katere je odvisno učenčevo prizadevanje in posledično učna uspešnost.

Pomen povratnih informacij

Na začetku šolanja so izredno pomembne povratne informacije, ki jih učitelj na najrazličnejše načine posreduje otroku glede doseženih uspehov/neuspehov, saj so le-te pogosto v funkciji samouresničujočih se prerokb (self-fulfilling prophecies) predvsem v prvih šolskih letih (Burns, 1982, po Juriševič, 1999a). Pohvala kot povratna informacija:

1. Pohvale vredno obnašanje
 - ▶ Opišimo, kaj vidimo. (Vidim čiste mize...)
 - ▶ Opišimo, kaj čutimo. (V tem razredu sem z veseljem učiteljica.)
 - ▶ Z besedo povzemimo bistvo učenčevega pohvale vrednega obnašanja.
2. Pohvala mora biti:
 - ▶ konkretno oblikovana – usmerjena na določeno vedenje/dosežek,

- ▶ verodostojna,
 - ▶ informativna glede učenčeve kompetentnosti,
 - ▶ učenčevi uspešnosti pripiše notranje vzroke (prizadevanja, sposobnosti),
 - ▶ nenapovedana in občasna (Jurišević 1999b).
3. Učna samopodoba je zaznava lastne učne kompetentnosti.

Predstavitev programa

Za vsako posamezno področje sem si najprej postavila cilje. Nato sem določila dejavnosti, s katerimi naj bi jih dosegla. Pri izvajanju posameznih dejavnosti za spodbujanje razvoja čustvene in socialne samopodobe sem prilagodila program tako, da sem izbrala dejavnosti, ki so se mi zdele bolj primerne za določen čas (npr. december je čas obdarovanj, veselega pričakovanja, zato sem vključila temo: Kaj je zame sreča? Prav tako smo decembra okraševali razred in hodnik in sem to umeštila v program za spodbujanje razvoja čustvene in socialne samopodobe tako, da se pri teh dveh področjih nisem čisto točno držala prvotnega načrta. Program za razvijanje učne samopodobe pa sem izvajala točno po posameznih korakih, tako, kot sem jih načrtovala.)

Program za spodbujanje razvoja čustvene samopodobe

Namen programa je bil prispevati k razvoju zdrave čustvene samopodobe – da bi se učenci počutili bolj kompetentne na čustvenem področju. Pri tem delu programa sem si postavila naslednje operativne cilje:

- ▶ učenci se učijo prepoznavanja čustev;
- ▶ ločijo pozitivna in negativna čustva;
- ▶ pripovedujejo o občutjih pri posameznih čustvih;
- ▶ spoznavajo pomen prizadevanja za prevladovanje pozitivnih čustev;
- ▶ se preko pogovora učijo uravnavanja in obvladovanja čustev;
- ▶ se počutijo kompetentne na čustvenem področju.

Za izhodišče pri dejavnostih sem vzela prepoznavanje pozitivnih in negativnih čustev. Pri tem sem učencem pokazala plakat z najrazličnejšimi čustvenimi izrazi.

Skupno smo jih razložili in poimenovali. Nato so učenci na list narisali štiri osnovna čustva. Naslednja stopnja je bila opisovanje občutij pri doživljanju posameznih čustev. Učenci so ugotovili, da se bolje telesno in duševno počutijo, če doživljajo pozitivna čustva. S pogovorom smo ugotovili, da čustva moramo izživeti, kajti zadrževanje le teh ni dobro, saj povzroča notranje napetosti. Iz tega je sledila ugotovitev, da čustva moramo izražati, vendar na socialno sprejemljiv način. S programom sem uvedla tudi pogovore v krogu. Ker je bil za učence to nov način komuniciranja, sem postavila tudi jasna pravila, ki smo jih potem upoštevali vsi udeleženci. Pravila za pogovor v krogu so bila:

- ▶ najprej učitelj predstavi temo;
- ▶ kdor govori, ima v roki mehko žogico;
- ▶ vsak udeleženec ima na razpolago enako količino časa;
- ▶ kdor ne želi sodelovati ima do tega vso pravico;
- ▶ vrstni red ni pomemben,
- ▶ tistega, ki govori, vsi poslušajo;
- ▶ prekinjanje in posmehovanje ni dovoljeno;
- ▶ ob zaključku pogovora naredimo skupen zaključek.

Učenci so radi sodelovali. Na začetku sem morala večkrat povedati pravila, kasneje pa so se komuniciranja navadili. Posebej jim je bilo všeč, da so ob govorjenju lahko imeli v roki žogico in da so jo potem podali sošolcu, ki je nadaljeval pogovor. Teme, o katerih smo se pogovarjali v krogu, so bile:

- ▶ Kaj je zame sreča?
- ▶ Dogodek, ki me je močno razveselil.
- ▶ Kako se danes počutim? Zakaj?
- ▶ Kdaj sem srečen v šoli?
- ▶ Kako reagiram, kadar sem jezen?
- ▶ Kako reagiram, kadar sem žalosten?

Dejavnosti za spodbujanje razvoja čustvene samopodobe sem z učenci izvajala trikrat na teden po trideset minut v času neusmerjenega prostega časa – okoli trinajste ure, ko smo prišli s svežega zraka. Kadar pa smo kaj izdelovali ali risali, smo z dejavnostjo nadaljevali še

v usmerjenem prostem času. Ostale dejavnosti za spodbujanje razvoja zdrave čustvene samopodobe:

- ▶ Opisovanje čustvenih izrazov s pomočjo plakata s čustvenimi izrazi;
- ▶ Opredeljevanje čustev na negativna in pozitivna;
- ▶ Opisovanje občutij pri doživljanju posameznega čustva;
- ▶ Z mimiko obraza in držo telesa v igri pantomima pokažejo, da so srečni, žalostni, jezni ali prestrašeni;
- ▶ Izdelovanje pustnih mask na papirnate krožnike;
- ▶ Opredeljevanje za določeno razpoloženje (vpisovanje v histogram).

Program za spodbujanje razvoja socialne samopodobe

Namen programa za spodbujanje razvoja socialne samopodobe je bil načrtno vplivati na oblikovanje ustrezne socialne samopodobe. Operativni cilji:

- ▶ Učenci se zavedajo svoje enkratnosti in pomembnosti,
- ▶ Znajo poudariti svoja močna področja na socialnem področju;
- ▶ Znajo ločiti med svojimi notranjimi in zunanjimi značilnostmi;
- ▶ Se počutijo sprejete v skupini;
- ▶ Se učijo tolerantnosti in sprejemanja drugačnosti drugih;
- ▶ Sodelujejo pri oblikovanju skupnih pravil obnašanja v skupini;
- ▶ Se učijo sprejemanja odgovornosti za počutje vseh v skupini;
- ▶ Razvijajo samospoštovanje in spoštovanje do drugih;
- ▶ Se učijo sproščenega navezovanja stikov s svojimi vrstniki.

Program zajema tudi učenje socialnih veščin, ki so osnova za ustrezno socialno funkcioniranje v družbi. Od dobre socialne samopodobe je odvisno navezovanje stikov z drugimi ljudmi in samozavesten nastop.

- a. Dejavnosti za spodbujanje razvoja socialne samopodobe:
 - ▶ Pogovori v krogu na teme: Nekaj na kar sem ponosen (nanaša se na odnose z drugimi ljudmi, če si komu storil kaj dobrega).

- ▶ Prijatelj je (opisovanje lastnosti dobrega prijatelja).
- ▶ Oblikovanje pravil obnašanja v skupini.
- ▶ Moja dobra dela (doma, v šoli, pri interesnih dejavnostih ali zunajšolskih dejavnostih).
- ▶ Skupno oblikovanje seznama dobrih dejanj.
- b. Pravila lepega obnašanja smo zapisali in jih skupaj prebrali. Seznam naših dobrih dejanj (okvirni):
- ▶ Pozdravljanje vseh poznanih ljudi.
- ▶ Pridržanje vrat sošolcem in učiteljici, ko gremo ven.
- ▶ Samoiniciativna skrb za urejenost razreda.
- ▶ Velika prizadevnost pri usmerjenem prostem času.
- ▶ Posojanje stvari sošolcu, ki jih potrebuje.
- ▶ Tolažba žalostnemu vrstniku.
- ▶ Pomoč sošolcu pri domači nalogi.

Naloga vseh učencev je bila, da so se med seboj opazovali, če je posameznik res storil dobro dejanje. Učenci so imeli možnost, da so dobijo zlato zvezdo tudi za dejanje, ki ni bilo na seznamu.

Ostale dejavnosti za spodbujanje razvoja zdrave samopodobe:

Izdelovanje zvezd (vsak učenec se predstavi z zvezdo in jo čim lepše okraši). Opazovanje vedenja sošolcev, kako se obnašajo. Izdelovanje okrasov za novo leto (prispeva k dobremu počutju v prostoru). Izdelava lončnice z naslovom: O sebi mislim, da sem... Dejavnosti za spodbujanje razvoja socialne samopodobe sem izvajala trikrat tedensko po trideset minut.

Program za spodbujanje učne samopodobe

Namen programa je bil vplivati na oblikovanje učne samopodobe – pomagati učencem, da se bodo počutili kompetentne na učnem področju. Operativni cilji:

- ▶ Učenci spoznajo, da je njihova naloga, da si zapomnijo, kaj imajo za domačo nalogo (vsebinska priprava).
- ▶ Se naučijo pripraviti delovni prostor za opravljanje domače naloge.

- ▶ Se navajajo na umirjanje pred pisanjem domače naloge.
- ▶ Se naučijo načrtovati delo.
- ▶ Se učijo smotrne izrabe časa pri opravljanju domače naloge.
- ▶ Se učijo skupnega postavljanja kriterijev uspešnosti opravljene naloge.
- ▶ Se učijo samostojnosti pri delu.
- ▶ Se učijo premagovanja težav, učenja iz napak.
- ▶ Se učijo vztrajnosti in natančnosti pri opravljanju domačih nalog.
- ▶ Se učijo samopregledovanja in samoocenjevanja domačih nalog (glede na kriterije uspešnosti).
- ▶ Se učijo razmišljanja o lastnem delu.

Dejavnosti za spodbujanje razvoja učne samopodobe:

- ▶ Poročanje učencev o tem, kaj je za domačo nalogo.
- ▶ Priprava delovnega prostora.
- ▶ Umirjanje in spodbujanje koncentracije na začetku ure.
- ▶ Načrtovanje opravljanja domačih nalog.
- ▶ Postavljanje kriterijev uspešno opravljenih domačih nalog (vsebina, oblika in pravilnost rezultatov)
- ▶ Samopregledovanje domačih nalog.
- ▶ Reševanje dodatnih nalog.
- ▶ Razmišljanje o lastnem delu.

Zaključek

Pri umirjanju sem učencem brala zgodbi- ce na začetku učne ure in predvajala me- ditativno glasbo med pisanjem domačih nalog. Učenci so se ob poslušanju zgodbic zelo umirili. Včasih smo se pogovarjali o smislu pisanja domačih nalog, spodbujala sem jih tudi, naj mislijo na kaj prijetnega, preden pričnejo z delom. Velik poudarek smo dajali in še dajemo pripravi delovne- ga prostora, ker tudi urejenost pomembno vpliva na zbrano delo. Pri načrtovanju domačih nalog smo preizkušali različne načine – najprej sem jim pustila proste roke, potem sem jim svetovala, naj pri- čnejo s težjo nalogo (naloga, ki zahteva večjo zbranost) in nazadnje, naj pričnejo z nalogo, ki se jim zdi najlažja. Skupno smo oblikovali tudi kriterije uspešnosti: upoštevali bomo pravilnost rezultatov,

črk, besed itd., vsebino – smiselnost in obliko – estetski izgled, naloga naj bo narejena tudi v določenem času in po- dobno. Pri pregledovanju domačih nalog sem pazila, da sem dajala ustrezne po- vratne informacije – le te so temeljile na osnovi postavljenih kriterijev uspešnosti. Poudarek je bil na spodbujanju učencev. Postopoma sem učence navajala tudi na samopregledovanje in samoocenjevanje domačih nalog. Pri tem sem jim pomagala z vprašanji: »Kaj si dobro naredil?«, »Ali najdeš kakšno napako?«, »Poskusi popra- viti napake.« Učence sem tudi spodbujala, da naj razmišljajo o svojem delu, kako bi bili čim bolj učinkoviti pri opravljanju domačih nalog.

Literatura

- Adlešič, I. (2000): Pomembnost učiteljeve sa- mopodobe za poučevanje. Didakta, 54/55, str. 13 -16.
- Brown, S. E. (1992): Gentle rain and loving sun: Activities for Developing a Healthy Self-con- cept in Young children. Texas: Accelerated Development
- Horvat, L. Magajna L. (1989): Razvojna psiholo- gija. Ljubljana. DZS.
- Juriševič, M. (1997): Dejavniki oblikovanja samo- podobe šolskega otroka (magistrsko delo). Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Juriševič, M. (1999a): Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
- Juriševič, M. (1999b): Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Razdevšek – Pučko, C. (1993): Teoretična iz- hodišča in nekaj praktičnih napotkov za opisovanje otrokovih dosežkov in razvoja. Pedagoška obzorja, 27, str. 3 – 17.
- Schilling, D. (2000): 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.