



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt ESS: Strokovna podpora informativno svetovalni dejavnosti in vrednotenju neformalno pridobljenega znanja 2016–2022

Podaktivnost 1: Razvoj strokovnih gradiv, programov, pristopov

STROKOVNO GRADIVO

SVETOVALNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE UČENJA

Besedilo ni lektorsko pregledano

Andragoški center Slovenije, september 2020

Strokovno gradivo **Svetovalni pripomočki za učenje učenja** je pripravljeno v okviru ESS projekta Strokovna podpora informativno svetovalnih dejavnosti in vrednotenju neformalno pridobljenega znanja 2016-2022, podaktivnost 1: Razvoj strokovnih gradiv, programov in novih pristopov

Nosilec projekta: Andragoški center Slovenije

Vodja projekta: mag. Tanja Vilič Klenovšek

Gradivo pripravila in uredila: Nevenka Alja Gladek

Obdobje priprave gradiva: marec 2019 – september 2020

Kazalo

stran

Predgovor	5
I. SVETOVANJE ZA UČENJE UČENJA	7
I.I Učenje učenja kot ključna kompetenca vseživljenjskega učenja	7
I.II Motivacija odraslih za učenje	12
I.III Nekaj terminov, povezanih z učenjem, izobraževanjem in učenjem učenja	15
I.IV Ureditev svetovalnih pripomočkov v tem gradivu	17
II. PREMISLEK PRED UČENJEM.....	21
III. UČENJE IN NADZOR NAD LASTNIM UČENJEM.....	89
IV. RAZMISLEK O UČENJU	157
V. VIRI	189
V.I Strokovni viri v pomoč svetovalcu.....	189
V.II Viri pripomočkov (po vrstnem redu pripomočkov v tem gradivu).....	191

Predgovor

V izobraževanju odraslih si kakovostne svetovalne dejavnosti brez uporabe svetovalnih pripomočkov ne moremo več predstavljati. Svetovalni pripomočki omogočajo celovitejšo, bolj poglobljeno in potrebam posameznika prilagojeno svetovalno obravnavo in podpirajo svetovalca pri njegovem profesionalnem pristopu k različnim skupinam odraslih. Predstavljajo svetovalčev osnovno opremo in hkrati spodbujajo razvoj njegovih lastnih kompetenc. Odraslim, ki se vključijo v svetovalno dejavnost, prinašajo široko paleto možnosti za raziskovanje sebe, svojih potencialov in interesov ter za spoznavanje priložnosti, ki jim jih prinaša učenje oz. izobraževanje. Podpirajo jih pri načrtovanju ciljev in oblikovanju dobrih odločitev na njihovi izobraževalni, karierni in življenjski poti ter jim pomagajo prebroditi težave, na katere naletijo pri učenju. Spodbujajo zavedanje njihovega lastnega učenja, mišljenja in čustvovanja ter usmerjajo posameznika k učinkovitemu samouravnavanju procesov pridobivanja novih znanj in spretnosti.

Populacija odraslih, ki vstopajo v svetovalno dejavnost v izobraževanju odraslih, je vse bolj raznolika, interesi svetovancev, ki potrebujejo nova znanja in spretnosti, pa vse bolj specifični. Soočanje z najrazličnejšimi osebnimi okoliščinami odraslih na eni in s pričakovanji družbe po dobro izobraženih, kompetentnih in aktivnih državljanih na drugi strani pomeni za svetovalce velik izziv. Raziskava PIAAC 2016 za Slovenijo (OECD, 2016) je izpostavila ranljivost starejših zaposlenih z nizkimi stopnjami izobrazbe, med katerimi so zelo pogoste šibke jezikovne, matematične in digitalne spretnosti. Potreba po izobraževanju te ciljne skupine zato velik del aktivnosti v projektu ESS **Strokovna podpora informativno svetovalni dejavnosti in vrednotenju neformalno pridobljenega znanja 2016–2022** usmerja prav k iskanju optimalnih svetovalnih pristopov k tej populaciji in opolnomočenju odraslih z učenjem oz. izobraževanjem.

Na Andragoškem centru Slovenije kontinuirano skrbimo za strokovno podporo svetovalcem v informativno svetovalni dejavnosti, kar vključuje tudi zagotavljanje aktualnih in kakovostnih pripomočkov. Zasnovo nove zbirke, ki bo doprinesla h kakovostni obravnavi odraslih iz različnih skupin, še posebej pa starejših zaposlenih, predstavljajo [Vodila za uporabo pripomočkov za svetovanje zaposlenim \(1. del\)](#), ki smo jih pripravili decembra 2018. Pričujoča zbirka pripomočkov predstavlja nov korak pri sistematični podpori kakovostnemu izvajanju svetovalne dejavnosti v izobraževanju odraslih. Prinaša nova orodja na področju **učenja učenja**, ki dopolnjujejo mozaik nastajanja celostne nove zbirke pripomočkov in pomeni nadgradnjo zbirke [Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih](#), ki jo je izdal Andragoški center Slovenije leta 2007.

V začetku leta 2019 smo izvedli **anketo** o uporabi svetovalnih pripomočkov pri svetovanju zaposlenim. Svetovalci v izobraževanju odraslih so v anketi izpostavili, da potrebujejo vsebinsko aktualne, posodobljene pripomočke, s katerimi lahko približajo pomen in potenciale izobraževanja posameznikom z različnimi osebnimi okoliščinami in z različno motivacijsko naravnostjo, posameznikom v različnih fazah kariere in z različno intenzivnimi stiskami na poklicni in življenjski poti. Novi, privlačni pripomočki so potrebni tudi zaradi specifičnosti dela na dislokacijah in na terenu. Zaradi raznolikosti ciljnih skupin odraslih morajo biti pripomočki preprosti in razumljivi tudi za posameznike s šibko izobrazbo, šibko pismenostjo, s šibkimi digitalnimi spretnostmi. Svetovalci so izrazili tudi potrebo po tem, da so pripomočki jedrnat in prijazni glede porabe časa, potrebnega za njihovo uporabo. Na podlagi predlogov svetovalcev, ki izvajajo svetovanje zaposlenim v ESS projektu Strokovna podpora informativno svetovalni dejavnosti in vrednotenju neformalno pridobljenega znanja 2016–2022, smo zasnovali usmeritve za pripravo nove zbirke pripomočkov.

Skupina sedmih izkušenih svetovalk je nato do decembra 2019 na podlagi omenjenih gradiv in virov oblikovala vrsto predlogov za novo zbirko pripomočkov za svetovanje zaposlenim. Sestavljale so jo: **Bernarda Mori Rudolf** iz MOCIS Slovenj Gradec, **Biserka Plahuta** iz AZ LU Velenje, **Erika Švara** iz LU Postojna, **Maja Rotar** iz JZ Cene Štupar Ljubljana, **Mojca Sikošek Penko** iz CDI Univerzum, **Polona Knific** iz LU Jesenice in **Tina Strnad** iz RIC Novo mesto. Testirale so številne predlagane pripomočke in preoblikovale nove pobude v uporabne rešitve, ki bodo sestavni del nove zbirke pripomočkov.

Nova zbirka bo vsebovala **štiri vsebinske sklope**:

- pripomočki za svetovanje za kariero,
- pripomočki za učenje učenja,
- pripomočki za vrednotenje neformalno in priložnostno pridobljenega znanja zaposlenih,
- svetovanje zaposlenim – sodelovanje s podjetji in individualni svetovalni proces.

Zbirka [Svetovalni pripomočki za načrtovanje in razvoj kariere](#) je kot prva izšla decembra 2019, kot druga pa je pripravljena pričujoča zbirka pripomočkov za **učenje učenja**. Pripravljen je tudi že okvirni nabor novih pripomočkov za **vrednotenje** neformalno in priložnostno pridobljenega znanja, spretnosti in kompetenc, ki bo dokončan **do konca leta 2020**. Gradivo, ki bo celovito zajelo **proces svetovanja zaposlenim** – od vzpostavljanja stikov s podjetji do izvedbe individualnega svetovanja, od pristopov k tej ciljni skupini na terenu do ovrednotenja svetovanja v podjetju ob zaključku sodelovanja, bo izšlo v letu 2021.

V času pandemije novega koronavirusa 2020 smo pri pripravi novih zbirk pripomočkov sprejeli še eno usmeritev: iz vsakega od štirih delov zbirke bomo **nekaj novih pripomočkov postavili tudi v e-obliki**, saj potrebujejo svetovalci tudi orodja za svetovanje na daljavo, kadar osebna srečanja niso mogoča.

I. SVETOVANJE ZA UČENJE UČENJA

Učenje učenja je »*najpomembnejša spretnost od vseh*« (LifeComp, 2020). Je **vseživljenjski proces, v katerem posamezniki namerno ali intuitivno načrtujejo, spremljajo in prilagajajo svoje učenje**. Ko se posamezniki učijo učiti se, obravnavajo učne aktivnosti kot predmete raziskovanja, razmišljanja in samo-analiziranja (Learning to learn, 2013). Poseben pomen ima pri tem posameznikova motivacija, kar izpostavljajo avtorji Bele knjige v vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji: »*Morda najpomembnejši pogoj utrditve in uresničevanja vseživljenjskega učenja za cilj, ki ga zahtevata podaljševanje poprečne življenjske dobe ljudi ter tempo odkritij in izumov oz. njihovih implementacije, je spodbujanje trajne motivacije za spoznavanje in učenje. Družbo znanja najboljše uresničujejo učljivi, učeči se in ukaželjni ljudje*« (Bela knjiga, 2011).

Poleg dimenzije posameznika, ki zajema razvoj njegovih sposobnosti, njegovih zmožnosti mišljenja, upravljanja motivacije za učenje in samouravnavanja njegovega učenja nasploh, ima učenje učenja tudi družbeno dimenzijo: vselej je odvisno od družbenega konteksta, v katerem se odvija, od vrednot, ki prevladujejo, od virov pomoči, ki so v določenem socialnem okolju na voljo. Učenje učenja je spodbujevalec posameznikovega ustvarjalnega spreminjanja in prilagajanja spremembam v odraslosti, njegove zaposljivosti in družbenega vključevanja. Sprosti lahko potenciale tako posameznikov kot skupnosti in okrepi njihov prispevek k pozitivnim družbenim spremembam (LifeComp, 2020).

Ker je učenje učenja nujno za življenje in delovanje posameznikov v sodobni družbi in hkrati tudi za kakovost življenja skupnosti kot celote, ima krepitev kompetence učenje učenja v izobraževanju odraslih izredno pomembno mesto. Še posebej je ključno za različne skupine odraslih, ki potrebujejo nova znanja in spretnosti, da bi lahko dobili ali ohranili delo oz. živeli aktivno življenje, pri tem pa se soočajo z mnogimi življenjskimi okoliščinami, ki jim to otežujejo. Odločitev odraslega, da se vključi v določen v izobraževalni program, sama po sebi še ne prinaša uspešnega doseganja njegovih izobraževalnih ciljev. Pripadniki ranljivih skupin za doseganje želenih izobraževalnih in delovnih ciljev pogosto potrebujejo dodatno pomoč in podporo, ki jo lahko za krepitev njihove kompetence učenje učenja ponudijo svetovalci v izobraževanju odraslih. Svetovalna dejavnost je v okviru izobraževanja odraslih tisti prostor, v katerem se svetovanec varno in v zaupnem okolju sreča s svojimi potenciali in šibkostmi, artikulira svoje interese in ozavešča primanjkljaje, ob tem pa se lahko usposobi za obvladovanje učnih in izobraževalnih izzivov. Ena od osrednjih usmeritev svetovalne dejavnosti je zato **odrasle usposobiti za učenje učenja** do te mere, da se bodo v skladu s svojimi potrebami **znali in zmogli uspešno učiti, se izobraževati in usposablјati vselej, ko bo to prispevalo h kakovosti njihovega življenja in povečalo njihove možnosti za uresničevanje lastnih potencialov**.

I.1 Učenje učenja kot ključna kompetenca vseživljenjskega učenja

Kompetenca **učenje učenja** je bila kot ena od osmih ključnih kompetenc vseživljenjskega učenja opredeljena v Priporočilu Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje, kjer je opisana tako (Priporočilo Evropskega parlamenta, 2006):

»Učenje učenja je sposobnost učiti se in vztrajati pri učenju, organizirati lastno učenje, vključno z učinkovitim upravljanjem s časom in informacijami, individualno in v skupinah. Ta kompetenca vključuje zavest o lastnem učnem procesu in potrebah, prepoznavanje priložnosti, ki so na voljo, in sposobnost premagovanja ovir za uspešno učenje. Pomeni pridobivanje, obdelavo in sprejemanje

novega znanja in spretnosti ter iskanje in uporabo nasvetov. Z učenjem učenja učenci nadgrajujejo svoje predhodne izkušnje z učenjem in življenjske izkušnje v različnih okoliščinah: doma, v službi, pri izobraževanju in usposabljanju. Motivacija in zaupanje vase sta za kompetenco posameznika odločilni.»

Novi evropski referenčni okvir ključnih kompetenc vseživljenjskega učenja, objavljen 4. junija 2018, vključuje učenje učenja v okvir novo definirane **osebnostne, družbene in učne kompetence**. Ta novo zasnovana kompetenca je opredeljena širše, a je učenje učenja integrirano kot njeno jedro področje, ki ima v novem dokumentu še nekoliko dopolnjeno vsebino.

Novo definirana »**osebnostna, družbena in učna kompetenca** je sposobnost razmisleka o sebi, učinkovitega upravljanja časa in informacij, konstruktivnega sodelovanja z drugimi, odpornosti ter upravljanja svojega učenja in kariere. Vključuje sposobnost soočati se z negotovostjo in kompleksnostjo, učiti se učenja, vzdrževati lastno fizično in čustveno dobro počutje, ohranяти fizično in duševno zdravje ter živeti zdravo, v prihodnost usmerjeno življenje, čutiti empatijo in obvladovati spore v kontekstu vključevanja in podpiranja.« (Priporočilo Sveta EU, 2018)

Osebnostna, družbena in učna kompetenca je v priporočilu izpostavljena kot **ključna za razvoj posameznika in družbe**, saj zajema bistvene spretnosti, ki naj bi evropskim državljanom omogočale aktivno sodelovanje v družbenem življenju. Upošteva tudi naraščajočo pomembnost mehkih veščin, ki jih, kljub hitremu razvoju, tehnologija in umetna inteligenca ne moreta nadomestiti (Caena, 2019).

Osebnostna, družbena in učna kompetenca naj bi se **razvijala vse življenje**, pri čemer je pomembno, da se v času izobraževanja otrok in mladih razvije do ravni, ki vsem omogoča ustrezno samouravnavanje učenja in aktivno vključevanje v družbo. Poleg pridobivanja in razvijanja ključnih kompetenc pa lahko skozi življenje prihaja tudi do njihovega upadanja in izgubljanja, zato ni samoumevno, da se enkrat razvita kompetenca ohrani za vselej. Kompetence, pridobljene v sistemu izobraževanja v dobi odraščanja, ne zadostujejo za posameznikovo osebno izpolnitev, zaposljivost, socialno vključenost in aktivno državljanstvo skozi vse življenje. Zato je **koncept ključnih kompetenc integralni del koncepta vseživljenjskega učenja**. V nekaterih dokumentih se namesto izraza ključna kompetenc uporablja tudi izraz temeljna zmožnost (Ažman, Jenko, Sulič, 2011).

Bistveno znanje, spretnosti in odnosi, povezani z osebnostno, družbeno in učno kompetenco

Osebnostna, družbena in učna kompetenca je usmerjena k »*izboljšanju zdravega in v prihodnost usmerjenega načina življenja*« (Priporočilo Sveta EU, 2018). V njenem jedru ostaja **učenje učenja kot tista ključna kompetenca, ki nam pomaga doseči in razviti vse ostale**, saj so njene bistvene dimenzije »*avtonomija, meta-kognicija, zavedanje in upravljanje sebe*« (Caena, 2019). Ključne tri sestavine kompetence učenje učenja so **znanje, spretnosti in odnosi**.

»*Za uspešne medosebne odnose in družbeno udejstvovanje je bistveno razumeti splošno sprejeta pravila obnašanja in sporazumevanja v različnih družbah in okoljih. Osebnostna, družbena in učna kompetenca zahteva tudi poznavanje elementov zdravega duha, telesa in življenjskega sloga*« (Priporočilo Sveta EU, 2018). Posameznik bi moral poznati učne strategije, ki mu ustrezajo glede njegovih osebnih značilnosti. Zmožen bi moral biti prepoznati potrebe po razvoju svojih kompetenc in najti različne načine za to. Poiskati naj bi znal priložnosti za izobraževanje in usposabljanje ter karijerne priložnosti, pa tudi usmerjanje ali podporo, ki sta na voljo.

Spretnosti na področju te kompetence vključujejo sposobnost prepoznati svoje zmožnosti, se osredotočiti, soočiti s kompleksnostjo, kritično misliti in odločati. K temu spada tudi sposobnost učenja in dela v sodelovanju z drugimi in samostojno. Pomembna je zmožnost organiziranja in vztrajanja pri

učenju, ocenjevanja svojega napredka pri učenju in predstavljanja naučenega. K spretnostim sodi tudi pridobivanje podpore za uspešno učenje, če jo posameznik potrebuje. Posamezniki bi morali biti zmožni učinkovitega upravljanja svoje kariere in vključevanja v družbene odnose. Razviti bi morali ustrezno odpornost, ki pomeni razvito sposobnost soočanja z negotovostjo in stresom. Morali bi se biti zmožni konstruktivno sporazumevati v različnih socialnih okoljih ter sodelovati v različnih družbenih skupinah. Razvite spretnosti na področju osebnostne, družbene in učne kompetence vključujejo še *»strpnost, izražanje in razumevanje različnih stališč ter sposobnost vlivanja zaupanja in empatije«* (Priporočilo Sveta EU, 2018).

Celotna kompetenca temelji na pozitivnem **odnosu** do *»lastnega osebnostnega, družbenega in fizičnega dobrega počutja ter učenja skozi vse življenje«* (Priporočilo Sveta EU, 2018). Ta pozitiven odnos vključuje sodelovanje, samozavest in integriteto, spoštovanje raznolikosti in potreb drugih ter pripravljenost na premagovanje predsodkov in sklepanje kompromisov. Posamezniki bi morali biti sposobni opredeliti svoje cilje, *»se motivirati ter razviti odpornost in samozavest za uspešno učenje vse življenje«* (Priporočilo Sveta EU, 2018). Sposobnost posameznika za premagovanje ovir ter obvladovanje sprememb temelji na odnosu, ki je usmerjen v reševanje problemov in učenje. Pozitiven odnos vključuje tudi *»željo po uporabi predhodno pridobljenega znanja in izkušenj ter radovednost, ki posameznika spodbudi k iskanju priložnosti za učenje ter razvoj v različnih življenjskih okoliščinah«* (Priporočilo Sveta EU, 2018).

Če iz celovitega opisa razsežnosti osebnostne, družbene in učne kompetence izluščimo le to, kar se v njenem okviru nanaša neposredno na **kompetenco učenje učenja**, lahko strnemo:

- na področju **znanja** učenje učenja zajema poznavanje učnih strategij, ki posamezniku najbolj ustrezajo, poznavanje posameznikovih lastnih potreb po razvoju kompetenc in različnih načinov za to ter poznavanje priložnosti za izobraževanje in usposabljanje ter osebni razvoj;
- na področju **spretnosti** učenje učenja vključuje prepoznavanje lastnih zmožnosti, zmožnost osredotočanja, soočanja s kompleksnostjo, kritično mišljenje, sposobnost odločanja, učenje v sodelovanju z drugimi in samostojno, sposobnost organiziranja lastnega učenja in vztrajanja pri njem, ocenjevanje lastnega učenja, predstavljanje znanja in pridobivanje potrebne podpore za uspešno učenje;
- na področju **odnosov** učenje učenja obsega sposobnost postavljanja ciljev za učenje, sposobnost samomotiviranja, odpornost oz. rezilientnost, samozavest za uspešno učenje vse življenje, usmerjenost v reševanje problemov in učenje, želja po uporabi predhodno pridobljenega znanja in izkušenj ter radovednost kot spodbuda k iskanju priložnosti za učenje in razvoj.

V dokumentu The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, ki ga je objavila Evropska komisija (LifeComp, 2020), je področje učenja učenja znotraj celotne kompetence opredeljeno s tremi opisniki, ki so še nekoliko podrobneje razčlenjeni:

- **miselnost rasti** (*angl. growth mindset*, prevedeno tudi kot *»prožna miselnost«*) kot prepričanje v lastne potenciale za stalno učenje in napredek:
 - o zavedanje svojih zmožnosti za učenje, izboljšave in dosežke ter zaupanje, da so dosegljivi z delom in predanostjo,
 - o razumevanje, da je učenje vseživljenjski proces, ki zahteva odprtost, radovednost in odločenost,
 - o razmišljanje o povratnih sporočilih drugih ljudi kot tudi o lastnih izkušnjah uspeha in neuspeha, da bi nenehno razvijali svoje potenciale;

- **kritično mišljenje** (*angl. critical thinking*) kot zmožnost ocenjevanja informacij in argumentov, ki podpirajo razumne ugotovitve in oblikovanje inovativnih rešitev:
 - zavedanje potencialnih predsodkov in možnosti napačnih interpretacij podatkov zaradi lastnih omejitev, ob zbiranju veljavnih in zanesljivih informacij in idej iz različnih in preverjenih virov,
 - primerjanje, analiziranje, ocenjevanje in povezovanje podatkov, informacij, idej in medijskih sporočil, da bi lahko iz njih potegnili logične sklepe,
 - razvijanje kreativnih idej, združevanje in kombiniranje konceptov in informacij iz različnih virov, da bi lahko probleme reševali;
- **upravljanje učenja** (*angl. managing learning*) kot načrtovanje, organiziranje, spremljanje in nadzorovanje lastnega učenja:
 - zavedanje lastnih interesov za učenje, učnih procesov in primernih učnih strategij, učnih potreb in podpore, ki jo posameznik potrebuje za učenje,
 - načrtovanje učenja in postavljanje učnih ciljev, izvajanje učnih strategij in procesov, uporaba ustreznih virov,
 - razmišljanje o namenu učenja, učnih procesih in učnih izidih, ocenjevanje vsega naštetega, refleksija konstruiranja znanja, vzpostavljanje povezav med različnimi področji.

Značilnosti kompetence učenje učenja

Učenje učenja se lahko kot kompetenca razvija šele, ko je posameznik pridobil temeljna znanja in spretnosti, kot so branje, pisanje, osnovne matematične in digitalne spretnosti. Na podlagi teh znanj in spretnosti lahko posameznik poišče dostop do novih vsebin, jih pridobi in ustrezno obdelava. Za to potrebuje učinkovito upravljanje lastnega učenja, utemeljeno na pozitivnem odnosu do učenja (Ažman, 2012).

Kompetenco učenje učenja lahko opazujemo skozi njene tri sestavine (znanje, spretnosti, odnosi), lahko pa tudi skozi njena **tri širša področja** (Ažman, Jenko, Sulič, 2011):

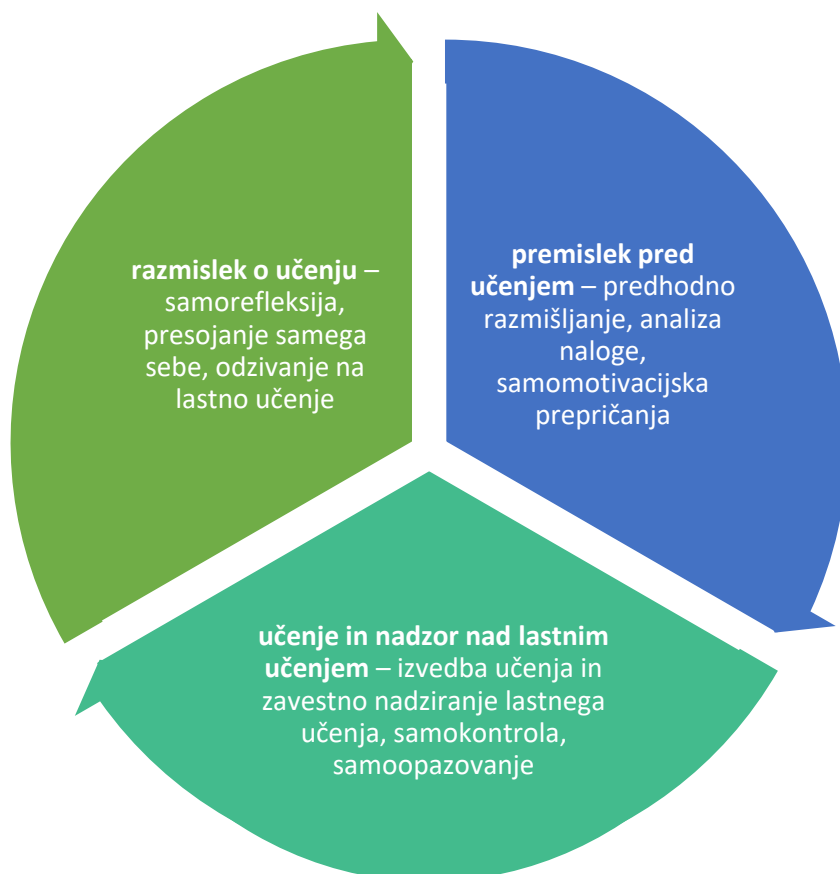
motivacijsko področje s socialnim kontekstom	• notranji dejavniki (vrednote, stališča, čustva), ki vplivajo na učenje, • zunanji dejavniki (ožje in širše učno okolje), • motivacija kot nujen pogoj za uspešno učenje;
kognitivno področje	kognitivne in učne strategije: • kompleksno mišljenje, • spretnosti procesiranja informacij, • miselne navade, • neposredno učenje uspešnih učnih strategij (navad, metod in tehnik);
metakognitivno področje	razvoj metakognitivnih strategij ali sposobnost metaučenja: • koliko znajo učeči se zavestno uravnavati svoje učenje, • o njem razmišljati, • ga spremljati, • kontrolirati in krmariti.

V različnih strokovnih virih je pri opredelitvah kompetence učenje učenja kot ključna sestavina izpostavljena sposobnost **samouravnavanja učenja**. Opredeljena je kot zmožnost samostojnega uravnavanja in nadzorovanja lastnega učenja ter sprejemanja pomembnih odločitev o učenju, ki jih sicer sprejema učitelj. Samouravnavanje učenja od učečega se terja, da se osredotoči na »proces pridobivanja zmožnosti nadzora nad doseganjem lastnih ciljev« (Zimmerman, 2002).

Samouravnavanje učenja vključuje **tri vidike**:

samouravnavanje vedenja	nadzor nad različnimi viri, kot so čas, učno okolje (prostor) in socialno okolje,
samouravnavanje motivacije in čustev	nadzor nad prepričanju glede lastne učinkovitosti in usmerjenosti na cilje ter način nadzorovanja čustev,
samouravnavanje mišljenja	nadzor nad različnimi razumskimi strategijami učenja, njegov namen pa je večja učinkovitost učenja in izboljšanje rezultatov učenja.

Samouravnavanje oz. samoregulacija učenja poteka v **treh korakih**, ki si ciklično sledijo (Zimmerman, 2002):



Koncept samouravnavanja učenja smo v tem gradivu upoštevali kot **izhodišče za ureditev svetovalnih pripomočkov**.

Pripomočki so zato razporejeni v tri vsebinske sklope, ki ustrezajo trem korakom samouravnavanja učenja. V teh treh korakih se prepletajo:

- sestavine kompetence učenje učenja (znanje, spretnosti, odnosi),
- vsebinska področja kompetence učenje učenja (motivacijsko, kognitivno in metakognitivno),
- vidiki samouravnavanja učenja (samouravnavanje vedenja, samouravnavanje motivacije in čustev ter samouravnavanje mišljenja).

Iz opisa kompetence učenje učenja v najnovjšem evropskem dokumentu (LifeComp, 2020) smo v pričujočem gradivu povzeli bistvene usmeritve: med pripomočke smo uvrstili nekatere, ki spodbujajo miselno naravnost učečih se odraslih v osebno rast in razvoj, nekatere, ki so namenjeni kritičnemu razmišljanju o sebi in svojem učenju, in nekatere, ki razvijajo učinkovito upravljanje učenja.

Ker je spodbujanje miselnosti rasti v izobraževanju odraslih nov koncept in ker je neločljivo povezano z motivacijo za učenje in rezilientnostjo, ki je v priporočilu (Priporočilo Sveta EU, 2018) posebej izpostavljena, to temo na kratko predstavljamo v nadaljevanju.

I.II Motivacija odraslih za učenje

Ljudje se učimo zaradi notranjih ali zunanjih spodbud. Notranje spodbude so notranji interesi, vrednote in motivi, ki nam prinašajo veselje in notranje zadovoljstvo. Vse druge spodbude se nanašajo na zunanjo motivacijo, ki na posameznika deluje s predvidenimi ugodnimi ali neugodnimi posledicami, njeno gibalno pa so večinoma v družbi razširjene vrednote (izobrazba, status, ugled, premoženje itd.). Odsotnost notranjih ali zunanjih spodbud pomeni stanje nemotivacije (*angl. amotivation*), v katerem posameznik ni dejaven, ne dela in se ne uči, nima namena nečesa narediti oz. se naučiti, ker do tega nima oblikovanega odnosa, tega ne doživlja kot vrednoto, čuti, da nad tem nima nadzora ali se ne čuti kompetentnega.

Teorija samoodločanja (*Self-Determination Theory*) opredeljuje **vpliv okolja na motivacijo** posameznika kot ključen (Ryan, Deci, 2000) in prepoznava dejavnike, ki na motivacijo delujejo pozitivno oz. negativno:

- človekovo vitalno nagnjenost k rasti in razvoju krepijo dejavniki, ki podpirajo njegovo samostojnost, povezanost z drugimi in njegov občutek kompetentnosti,
- zunanji nadzor, neustrezna raven zahtevnosti in pomanjkanje povezanosti z drugimi njegovo motivacijo spodkopavajo.

Motivacijo za učenje in delovanje torej **spodbujajo**:

- samostojnost oz. avtonomija kot potreba, da oseba sama nadzoruje svoje življenje,
- povezanost z drugimi kot človekova potreba po bližnjih, ljubečih odnosih,
- kompetentnost kot potreba po tem, da bi zmogli učinkovito sodelovati z okoljem.

Na motivacijo za učenje in delo **negativno vplivajo**:

- zunanji nadzor nad vedenjem, ki je pretiran glede na samostojnost in kompetentnost posameznika,
- pomanjkanje povezanosti z drugimi oz. občutka pripadnosti in bližine,

- neustrezna raven zahtevnosti učenja ali dela oz. prevelik izziv (ki mu posameznik ni kos) ali premajhen (ki od posameznika ne zahteva napora in ga ne aktivira).

Ta spoznanja so pomembna za vse, ki želijo motivirati druge, torej tudi za svetovalce v izobraževanju odraslih. Svetovalci se ne srečujejo le z notranje motiviranimi odraslimi z močno željo po učenju in osebnem razvoju, ampak tudi s posamezniki, ki prihajajo na svetovanje zaradi najrazličnejših zunanjih spodbud ali celo pritiskov. Zato je poznavanje dejavnikov motivacije ključno, če želimo odrasle na različnih ravneh motivacije oz. morda tudi brez nje spodbuditi za učenje oz. izobraževanje. **Prehod iz zunanje motivacije v notranjo je mogoč**, toda od posameznika zahteva, da vrednote in cilje, ki so družbeno oz. zunanje pogojeni, povsem ponotranji. To se lahko zgodi skozi več korakov v svetovalnem procesu, pod pogojem, da je **odrasli na to pripravljen in da je svetovalac za to usposobljen**.

V preglednici so predstavljeni dejavniki, povezani z motivacijo, kot jih opredeljuje teorija samoodločanja.

Preglednica ravni samoodločanja

	brez samoodločanja					samoodločanje
motivacija	nemotiviranost	zunanja motivacija				notranja motivacija
stil upravljanja z motivacijo	brez upravljanja	zunanje upravljanje	introjicirano upravljanje	upravljanje z motivacijo je prepoznano kot pomembno	integrirano upravljanje	notranje upravljanje
zaznani viri motivacije	odsoten	zunanji	delno zunanji	delno notranji	notranji	notranji
Kaj vpliva na motivacijo?	brez namena, brez vrednotenja, nekompetentnost, pomanjkanje nadzora	podrejanje, zunanje nagrade in kazni	samo-nadzor, vključenost, notranje nagrade in kazni	pomembnost na osebni ravni, zavestno vrednotenje	skladnost, zavedanje, povezanost s selfom	interes, veselje, užitek, notranje zadovoljstvo

(Ryan, Deci, 2000, str. 72)

Pomembno je, da svetovalac skupaj z odraslim ugotovi, **kateri dejavniki** vplivajo na svetovanca na področju njegovega **doživljanja avtonomije, kompetentnosti in pripadnosti**. Dokler ne prepoznata značilnosti motivacije pri odraslem, bodo imele svetovalčeve dobronamerne motivacijske spodbude šibak učinek.

Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih

Miselnost rasti (*angl. growth mindset*) je navidezno zelo preprosta zamisel: ljudje z miselnostjo rasti verjamejo, da lahko svoje osnovne sposobnosti razvijejo s predanostjo in trdim delom. Ljubezen do učenja in odpornost oz. rezilientnost igrata pri tem ključno vlogo. Inteligentnost in talent se lahko v življenju pomembno razvijeta, kar dokazujejo zgodbe mnogih izjemnih posameznikov, ki so dosegli velike uspehe kljub temu, da v otroštvu niso veljali za nadarjene. Svojih talentov se seveda lahko

Operacijo delno financirata Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

veselimo, pomembno pa je razumeti, da **nihče ni nikoli dosegel ničesar pomembnega brez let predane vadbe in učenja.**

Nasprotje miselnosti rasti je toga miselnost (*angl. fixed mindset*), ki pomeni prepričanje v prirojenost talenta in stalnost posameznikovih sposobnosti, ki se ne morejo bistveno razviti. Ljudje s togo miselnostjo v življenju predvsem zbirajo dokaze o svojih sposobnostih in se ne prepuščajo učenju novih stvari, kadar niso vnaprej prepričani, da bodo na določenem področju blesteli. Menijo, da je uspeh v življenju odvisen od prirojenih danosti. Zato jih skrbi, ali izpolnjujejo pričakovanja drugih oz. kako se bodo izkazali, pogosto jih motivira strah pred neuspehom.

Avtorica koncepta miselnosti rasti je dr. Carol S. Dweck (Dweck, 2016). Njena pomembna ugotovitev je, da se da **miselnosti rasti naučiti in s tem pomembno vplivati na življenjsko uspešnost.** Bistveni sestavini miselnosti rasti sta predanost preizkušanju svojih sposobnosti in vztrajanje, ko nam ne gre dobro. Oseba z miselnostjo, naravnano v svojo rast in razvoj, si zastavlja cilje, ki pomenijo uresničitev pomembnih pozitivnih sprememb v njenem življenju, in raziskuje poti do njih. Zna oblikovati strategijo za izboljšanje svoje trenutne situacije oz. doseganje svoje vizije. Ob tem dr. Dweck izpostavlja, da pri konceptu miselnosti rasti ne gre za razvrščanje ljudi v dve skupini, ampak za spodbujanje miselne naravnosti v razvoj pri vseh, ki jim to lahko koristi. Ljudje ne živimo vedno v eni sami miselnosti, nihče ni izključno togo ali prožno oz. razvojno naravnano. Večina ljudi je na različnih področjih življenja naravnana različno: pri izobraževanju ali v vlogi starša smo lahko npr. večinoma v togi miselnosti, pri igranju računalniških iger ali pri športni rekreaciji pa v miselnosti rasti. Lahko smo različno miselno naravnani tudi znotraj izobraževalnega sistema, pri enem predmetu bolj togo in pri drugem bolj v svoj osebni razvoj.

Pomembno je zavedanje, da miselnost rasti pomeni **naravnost v učenje kot proces razvijanja samega sebe, negovanje svojih sposobnosti in krepitev svojih potencialov.** Toga miselnost se osredotoča na odobravanje drugih in doseganje pričakovano visokega rezultata, njena senčna stran pa je, da npr. nižji rezultat pri preverjanju znanja od pričakovanega deluje demotivacijsko. Zato je dobrodošlo spodbujati miselnost rasti že takrat, ko se pripravljamo na učenje oz. izobraževanje, saj se v tem procesu srečujemo tudi z zastoji, odpori, strahom, negotovostjo, morda celo obupom. Če se ob izzivih med izobraževanjem zatakne v togi miselnosti, lahko to prinese neuspeh zaradi strahu pred prenizkimi dosežki, celo pripravljenost na goljufanje za doseganje želenih ciljev ter oblikovanje negativnih, omejujočih stališč o sebi, kar so pokazale dolgoletne raziskave dr. Dweck in njenih sodelavcev. Poznavanje vplivov miselne naravnosti na uspešnost pri učenju je aktualno tudi v izobraževanju odraslih, kjer se neredko srečujemo s posamezniki, ki prinašajo s sabo neprijetne izkušnje iz časa svojega obveznega izobraževanja in s tem povezane dvome v lastne sposobnosti.

S krepitvijo miselnosti rasti pri učečih se odraslih v veliki meri razvijamo njihovo celotno kompetenco učenje učenja. Koncept miselnosti rasti namreč **združuje** dve ključni sestavini kompetence učenje učenja: **motivacijo** in **rezilientnost**. Motivacija ne pomeni samo želje po dosežkih, ampak tudi ljubezen do učenja, raziskovanja, preizkušanja sebe, vztrajanje pri reševanju problemov, prožno spreminjanje učnih strategij in zavestno vlaganje navora v lasten razvoj z učenjem. Rezilientnost na področju učenja pomeni pripravljenost na soočanje z učnimi izzivi in s stresom, povezanim z dokazovanjem znanja in spretnosti, sposobnost premagovanja ovir, ki jih prinašajo zahtevne učne vsebine ali velik obseg snovi, zmožnost obvladovanja raznovrstnih sprememb, sodelovanja v različnih skupinah in prilagajanja različnim okoljem. Vključuje tudi ozaveščeno sprejemanje povratnih informacij o lastnih učnih dosežkih, ki predstavlja temelj pomembnega dela učne kompetence, to je preoblikovanja skromnih rezultatov v izkušnje in usmeritve za nadaljnje učenje.

Izpostaviti velja še eno pomembno vodilo pri razvijanju miselnosti rasti. Gre za **koncept »ne še«** (*angl. not yet*). Jezik spodbujanja miselnosti rasti je naravnano optimistično in izraža zaupanje v lasten razvoj

učečih se, v to, da bo učenje obrodilo sadove in da bo posameznik z učenjem napredoval kot oseba. Odrasli, ki se uči, naj ob stalni svetovalčevi podpori in treningu postopoma ponotranji način oblikovanja sporočila o lastnem učenju in dosežkih:

- namesto »ne znam«, reče »ne znam še«,
- namesto »ne zmorem«, reče »ne zmorem še«,
- namesto »nisem« reče »nisem še« ipd.

Krepitvi miselnosti rasti smo namenili enega od svetovalnih pripomočkov v gradivu, dodali pa smo še nekatere, ki so usmerjeni v odpravljanje posledic toge miselnosti, npr. spreminjanje negativnih stališč, rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj, krepitev občutka lastne vrednosti. Eden od ciljev svetovanja je namreč **povečati spoznanje o lastni vrednosti in sposobnosti za reševanje nalog in problemov**. Praviloma človeku težave, ki jih sam ne zmore zadovoljivo reševati, znižujejo samopodobo in občutek lastne vrednosti. Zato ostaja pomemben cilj svetovanja uravnotežiti oz. izboljšati samopodobo odraslega in njegovo doživljanje lastne vrednosti (Svetovanje v praksi, 2015).

I.III Nekaj terminov, povezanih z učenjem, izobraževanjem in učenjem učenja

E-izobraževanje

Učenje, ki ga podpira informacijska in komunikacijska tehnologija (IKT). Lahko vključuje različne oblike in kombinirane metode: uporabo softvera, interneta, zgoščenk, online učenja in katerih koli drugih elektronskih ali interaktivnih naprav ali medijev. E-izobraževanje se ne uporablja samo kot način študija na daljavo, temveč tudi v podporo tradicionalnemu izobraževanju. Tehnologija je v smotrno uporabljena v podporo izobraževanju in je podrejena pedagoškim usmeritvam in ciljem (Bregar, Zgamažster, Radovan, 2020).

E-učenje

Oblika izobraževanja na daljavo, ki udeležencem omogoča, da se lahko učijo v domačem ali drugem okolju. Najpogostejše je opredeljeno široko kot učenje oz. izobraževanje, pri katerem se uporablja IKT, kot na primer spletno učenje, virtualna učilnica in t.i. digitalno sodelovanje. Je interaktivno in večpredstavnostno. Obsega lahko podajanje vsebin po internetu in intranetu, zvočne in videoposnetke, izobraževalne oddaje, prenašanje po satelitu, interaktivno televizijo, zgoščenke ipd. (Bregar, Zgamažster, Radovan, 2010)

Izkustveno učenje

Neposredno učenje na podlagi reševanja problemov, eksperimentiranja, igre vlog, ekskurzij, projektnega dela, razmišljanja in pogovorov o izkušnjah in opažanjih. »Izkustveno učenje je vsako učenje, pri katerem je učenec v neposrednem stiku z resničnostjo, ki jo proučuje«, je svojo predhodno definicijo dopolnil David Kolb leta 2015, »v nasprotju z učencem, ki samo bere, sliši, govori ali piše o tej resničnosti, ampak nikoli med učnim procesom ne pride z njo v stik« (Marentič Požarnik, Šarić, Šteh, 2019).

Kombinirano učenje (*angl. blended learning*)

Učna aktivnost, ki združuje tradicionalne učne aktivnosti s spletnimi učnimi aktivnostmi, včasih poimenovano tudi integrirano učenje ali fleksibilno učenje. Obe vrsti učnih aktivnosti se morata podpirati in dopolnjevati. Dobro oblikovana kombinirana učna aktivnost združuje vse prednosti tradicionalnih aktivnosti v učilnici (pogovor in socialna interakcija) s prednostmi e-učenja (prostorska in časovna fleksibilnost). (Uvod v kombinirano učenje za izobraževalce odraslih, 2019)

Metaučenje

Zavestno uravnavanje učnega procesa na podlagi razmišljanja o njem, nadziranja in spremljanja (npr. vedeti, kdaj nekaj znamo in kdaj ne, obvladanje postopkov samoevalvacije). (Marentič Požarnik, 2000)

Mobilno učenje

Učni proces, ki poteka kadar koli ali kjer koli z uporabo dlančnikov ali mobilne tehnologije, kot so na primer osebni organizatorji (PDA – *angl. personal digital assistant*), pametni telefoni ali brezžični prenosni računalniki. Mobilne tehnološke naprave omogočajo uporabniku, da lahko ne glede na lokacijo sprejema in pošilja sporočila, išče po spletu, ustvarja in deli vsebine itn. Učni proces lahko poteka prostorsko neodvisno ter v sodelovanju in socialni interaktivnosti s fizično oddaljenimi osebami, tako izvajalci izobraževanja kot drugimi, ki se učijo isto vsebino. Za mobilno učenje je značilna velika prilagodljivost glede na kontekst učnega procesa. Zaradi razširjenosti mobilnih naprav je pogosto spontano. (Bregar, Zgajmajster, Radovan, 2020)

Odpornost (*angl. resilience*)

Odpornost oz. rezilientnost je v opredelitvi osebnostne, družbene in učne kompetence omenjena dvakrat, na področju spretnosti in odnosov. Pomeni zmožnost soočanja s stresom in negotovostjo, sposobnost konstruktivne uporabe spretnosti pri spopadanju z življenjskimi izzivi, prožno odzivanje na preizkušnje in prilagajanje na neizogibne spremembe (American Psychological Association, 2020). Tvori jo več dejavnikov: občutek nadzora nad dogajanjem oz. lastnim življenjem, odzivanje na spremembe, ohranjanje in vzpostavljanje kakovosti medsebojnih odnosov, razvijanje vztrajnosti in občutka kompetentnosti, gradnja zaupanja vase in usvajanje novih strategij spopadanja s težavami.

Paradigma »osredotočenosti na učečega se« (*angl. learner-centered paradigm*)

V strokovni javnosti na področju izobraževanja se je razširilo stališče, da je izobraževalna paradigma osredotočenosti na učitelja preživela in da je čas, da jo nadomesti t. i. paradigma »osredotočenosti na učečega se«. Vse bolj je prisotno zavedanje, da je populacija učečih se heterogena, z različnimi predznanji, motivi in interesi za izobraževanje, generacijsko različna, njihove izobraževalne potrebe in pričakovanja se razlikujejo. Izobraževalni proces oziroma učni proces je treba zasnovati in izpeljati tako, da bo učeči se aktivni ustvarjalec znanja in novih zmožnosti, učitelj pa vodnik in moderator v tem procesu. Vodilni koncepti, ki podpirajo udeležanje te izobraževalne paradigme, so avtonomija učečega se, personalizacija učenja in prilagodljivo učenje, kreativno učenje, aktivno, samostojno in avtentično učenje, sodelovalno in odprto učenje, vseprisotno učenje. (Bregar, Zgajmajster, Radovan, 2020)

Perceptivno učenje

Je »učenje brez razmišljanja«. Poteka nenehno, samodejno in pomeni stalen proces uglaševanja in izostrovanja čutov v povezavi z možgani. Možgani se učijo zaznavanja okolja z odzivanjem na zelo majhne razlike v tistem, kar vidimo, slišimo, otipamo itd. Ta lastnost je prirojena in pomeni naravno

usmerjenost možganov k učenju. Predstavlja tudi znanstveno podlago tega, zakaj so izkušnje neprecenljive. Perceptivno učenje je npr. podlaga za razlikovanje različnih vonjev, okusov in barvnih odtenkov, posluha za glasbo itd. (Carey, 2016)

Plitvo učenje – globoko učenje

Plitvo učenje: pomnjenje in ponavljanje informacij, nekritično sprejemanje dejstev, učenje na pamet. Sprejemanje informacij je nepovezano, teme so izolirane, učenec le sledi učitelju, je od njega odvisen in mu je podrejen. Kljub temu je plitvo učenje del moralne in duhovne rasti, saj ustvarja način izražanja ter postavlja temelje za uresničevanje globokega in poglobljenega učenja.

Globoko učenje: osredotočeno je na ustvarjanje znanja z razumevanjem, na izgradnjo konceptualnih modelov in okvirov s pomočjo analize in sinteze informacij. Vključuje predhodno učenje in povezovanje z drugimi temami in predmeti. Je aktivno in poudarja razumevanje informacij. Globoko učenje obvladuje učenec, ki razume, da je učitelj v učnih procesih moderator, mentor in soustvarjalec znanja. (Ažman, Brejc, Koren, 2014)

Učna strategija

Zaporedje ali kombinacija v cilj usmerjenih učnih dejavnosti, ki jih posameznik uporablja na svojo pobudo in spreminja glede na situacijo. Učne strategije delimo na spoznavne (kako si snov zapomniti, jo strukturirati) in materialne (kako delati zapiske in izpiske). (Marentič Požarnik, 2000)

Vseživljenjsko učenje

Dejavnost in proces, ki zajema vse oblike učenja, bodisi formalno bodisi neformalno in aformalno ter naključno ali priložnostno. Poteka v različnih učnih okoliščinah, od rojstva prek zgodnjega otroštva in odraslosti do konca življenja, s ciljem, da se izboljšajo posameznikovo znanje in spretnosti. Z učenjem pridobivamo tudi interese, značajske poteze, vrednote, odnos do sebe in drugih ter druge osebne lastnosti. Tako zasnovano vseživljenjsko učenje izobraževanje in učenje ima dve razsežnosti:

- razsežnost trajanja, ki označuje, da se učimo od rojstva, torej »od zibelke do groba«,
- razsežnost širine, ki označuje, da se učimo povsod (ne le v šoli) in kar koli (ne le šolske predmete, tudi za vse druge naše majhne in velike, življenjske in delovne potrebe).

Cilj učenja ni le pridobitev izobrazbe in kvalifikacije za delo in poklic, temveč tudi pridobitev širokega znanja, spretnosti in osebnostnih lastnosti, ki jih potrebujemo, da bi lahko uspešno in kakovostno živeli in delali, kot posamezniki in v skupnosti. Vseživljenjsko učenje je vodilno načelo sodobnega izobraževanja in učenja v Sloveniji. (Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji, 2007)

I.IV Ureditev svetovalnih pripomočkov v tem gradivu

Vsi pripomočki v tem gradivu so namenjeni **neposredni uporabi**. Nekateri so na voljo v tiskani, drugi v digitalni obliki, tretji v obeh. Predstavljeni so po enotni **metodologiji**, da bi bili za svetovalca kar se da priročni:

- uvodoma so pri vsakem izpostavljeni **namen in cilji** uporabe pripomočka,
- naveden je **tip** pripomočka (vaja, opomnik ...),
- opisani so **koraki za izvedbo**,
- postavljen je predviden **čas**, potreben za uporabo pripomočka,
- opredeljen je pričakovani **rezultat** uporabe pripomočka,
- **avtor** oz. **vir** ter **dostop** do pripomočka.

Pomembno je, da se **pred uporabo** v svetovalnem procesu **svetovalec z njimi dobro seznani**, najbolje tako, da vsakega preizkusi najprej pri sebi ali med sodelavci.

Na koncu gradiva je dodan **seznam virov**, ki je razdeljen na dva dela: v prvem so navedeni strokovni viri v pomoč svetovalcu, v drugem pa viri pripomočkov po vrstnem redu, kot so vključeni v to gradivo.

Preglednica pripomočkov za učenje učenja v tem gradivu

Premislek pred učenjem

- Opomnik z vprašanji za vnaprejšnji premislek o učenju
- Samoocenjevalni vprašalnik o učenju
- Motivacija za učenje
- Načrtovanje ciljev
- Postavljanje ciljev po metodi SMART
- Moj akcijski načrt – izzivi na poti do učenja
- Osebni izobraževalni načrt
- Akcijski načrt za učenje
- Moja močna in šibka področja učenja
- Učni tipi
- Učni stili
- Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih

Učenje in nadzor nad lastnim učenjem

- Kako se učimo
- Učinkovito upravljanje s časom
- Tehnika racionalnega učenja PV-POP
- Miselni vzorci
- Pozornost pri učenju
- Spodbujanje stika s sabo
- Vaja za krepitev spomina
- Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti
- Pomoč odraslim s težavami pri branju in pisanju oz. z disleksijo
- Priprava na predstavitev znanja s pomočjo modela 4MAT
- Vodena vizualizacija kot priprava na učenje ali izpit
- Sprostitev pred preizkusom znanja

Razmislek o učenju

- Opomnik z vprašanji za končno refleksijo o učenju in pogled v prihodnost
- Učenje in čustva
- Razmišljanje in pogovor o učenju
- Občutek lastne vrednosti
- Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj
- Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj
- Analiza SPIN (SWOT)

Viri:

- Ažman, T. (2012). *Kompetenca učenje učenja*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_MI-Kompetenca_ucenje_ucenja-Azman-april.pdf
- Ažman, T., Brejc, M., in Koren, A. (2014). *Učenje učenja: primeri metod za učitelje in šole*. Maribor, Kranj: Filozofska fakulteta, Šola za ravnatelje.
- Ažman, T., Jenko, G., in Sulič, T. (2011). *Ugotavljanje in vrednotenje razvitosti kompetence učenje učenja*. Pridobljeno iz https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/Ugotavljanje_in_vrednotenje_razvitosti_kompetence_Ucenje_ucenja.pdf
- Bela knjiga v vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. (2011): 20. Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf
- Bregar, L., Zgamažster, M., in Radovan, M. (2010). *Osnove e-izobraževanja*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: https://arhiv.acs.si/publikacije/Osnove_e-izobrazevanja.pdf
- Bregar, L., Zgamažster, M., in Radovan, M. (2020). *E-izobraževanje za digitalno družbo*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/e-izobrazevanje-za-digitalno-druzbo/>
- Building your resilience*. (2020). American Psychological Association (APA). Pridobljeno iz <http://www.apa.org/topics/resilience>
- Caena, F. (2019). *Developing a European Framework for the Personal, Social & Learning to Learn Key Competence (LifEComp)*. (Y. Punie, Ured.) Pridobljeno iz Literature Review & Analysis of Frameworks: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC117987/jrc117987_lifecomp_technical_report.pdf
- Carey, B. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.
- Dweck, C. (2016). *Moč miselnosti*. Ljubljana: Učila international.
- Javrh, P., Lenič, Š. (2016). *Opisniki temeljnih zmožnosti. Učenje učenja*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Learning to learn*. (2013). Pridobljeno iz UNESCO: <http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/l/learning-learn>
- LifeComp. The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*. (2020). JRC Science for Policy Report. (EUR 30246 EN). Pridobljeno iz https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/lifecomp-european-framework-personal-social-and-learning-learn-key-competence?fbclid=IwAR0oGyWJvJEIBF0om-v2MerpNIwB2XUyW6R5TWZ0CjShqym_6NN9p7qzNbA
- Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B., Šarić, M., in Šteh, B. (2019). *Izkustveno učenje*. Pridobljeno iz Filozofska fakulteta univerze v Ljubljani: https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/izkustveno_ucenje
- OECD. 2016. *Raziskava spretnost odraslih PIAAC v Sloveniji 2016*. Pridobljeno s <https://www.oecd.org/skills/piaac/Skills-Matter-Slovenia-Slovenian-Version.pdf>

Priporočilo Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje (2006/962/ES). (2006). Pridobljeno iz Uradni list Evropske unije: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=NL>

Priporočilo Sveta EU z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje (2018/C 189/01). (2018). Pridobljeno iz Uradni list Evropske unije: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=EN)

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.* American Psychologist.

S svetovanjem za zaposlene do večje vključenosti v izobraževanje in usposabljanje. (2019). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije

Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije, Pedagoški inštitut.

Svetovanje v praksi. (2015). Ur. Kobolt, A. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Uvod v kombinirano učenje za izobraževalce odraslih. (2019). Pridobljeno iz ESS projekt Quality Blended Learning: https://www.upi.si/uploads/Erasmus+/BLBookV2__ID_OBJAVA_SLO.pdf

Zimmerman, J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into Practice* 41(2), 64–70.

II. PREMISLEK PRED UČENJEM

Pripomočki, namenjeni premisleku pred učenjem, spodbujajo odraslega k prepoznavanju njegovih učnih navad in postavljanju realnih ciljev glede učenja oz. izobraževanja. Podpirajo raziskovanje njegove motivacije, tako njegovih notranjih motivov kot zunanjih dejavnikov, ki jo lahko krepijo. Omogočajo poglobljen uvid v njegov učni stil in prepoznavanje njegovega učnega tipa, hkrati pa glede na ugotovitve ponujajo priporočila za učenje. Osvetlujejo njegova močna in šibka področja učenja in ga usmerjajo k opazovanju izzivov, ki se lahko pojavijo pri doseganju njegovih učnih oz. izobraževalnih ciljev.

Ko se odrasli pripravlja na učenje oz. izobraževanje, je poleg vsega naštetega pomembno tudi, da ozaveš svojo naravnost do učenja. Optimistični posamezniki, ki jim je spoznavanje novih stvari in učenje v veselje, bodo pri miselnem naporu verjetno vztrajali tudi takrat, ko bo težko in ko bo obseg gradiva velik. Odrasli, ki dvomijo vase in v svoje sposobnosti, ki se bojijo novosti in neradi sežejo iz običajne rutine, pa ob srečanju z učenjem zahtevnih vsebin pogosto obupajo. Med pripomočke je zato vključen tudi opomnik, ki je svetovalcu v pomoč pri komunikaciji z odraslim, ki se izobražuje in za vzpostavljanje pozitivne miselne naravnosti do učenja potrebuje podkrepitev.

Seznam pripomočkov v gradivu:

- Opomnik z vprašanji za vnaprejšnji premislek o učenju
- Samoocenjevalni vprašalnik o učenju
- Motivacija za učenje
- Načrtovanje ciljev
- Postavljanje ciljev po metodi SMART
- Moj akcijski načrt – izzivi na poti do učenja
- Osebni izobraževalni načrt
- Akcijski načrt za učenje
- Moja močna in šibka področja učenja
- Učni tipi
- Učni stili
- Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih

Opomnik z vprašanji za vnaprejšnji premislek o učenju

Namen in cilji uporabe: Razmislek o potrebah po znanju, učenju, motivih zanj in osvetljevanje vseh vidikov, ki vplivajo na učenje. Odrasli skupaj s svetovalcem razmisli tudi o različnih dejavnikih, ki bi lahko negativno vplivali na učenje in dobi zagotovilo, da bo v primeru težav pri učenju dobil pomoč.

Tip: opomnik/vprašalnik

Koraki za izvedbo:

- Priprava na pogovor.
- Predstavitev pomena vnaprejšnjega premisleka o učenju.
- Potek pogovora v obliki vodenega intervjuja.
- Odgovore lahko zapisuje odrasli sam ali v dialogu s svetovalcem.
- Varianta: odrasli dobi vprašalnik in ga izpolni sam, nato se o zapisanem pogovori s svetovalcem.
- Varianta za delo v skupini: odrasli samostojno izpolnijo vprašalnike in se nato v manjših skupinah pogovorijo o zapisanem, na koncu se pogovorijo s svetovalcem.
- Čas: 30 min, pri delu v skupini pa več, odvisno od velikosti skupine.

Rezultat: Odrasli razmisli o različnih vidikih učenja, preden se ga loti. Ozavešči lastno učenje in okrepi kompetenco učenje učenja.

Avtorica: Natalija Žalec, Andragoški center Slovenije

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih* (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-474-1.pdf>

Priloga: Opomnik z vprašanji za vnaprejšnji premislek o učenju

Kaj se želim naučiti?
Kakšni so moji motivi za učenje?
Katere prednosti prinaša novo učenje v moje življenje???
Ali učenje odpira nove priložnosti? Katere priložnosti vidim za svoje učenje? Katere prednosti prinaša novo učenje v moje življenje?
Ali bi kaj lahko oviralo moje učenje? Kako lahko zmanjšam ovire?
Katere so pomanjkljivosti in slabosti, ki jih moram upoštevati pri učenju? Kaj lahko storim glede tega?
Kako se bom učil? Kako bom spremljal svoje učenje? Kako bom vedel, da sem pri učenju uspešen?

Samoocenjevalni vprašalnik o učenju

Namen in cilji uporabe: Vprašalnik je preprost in namenjen hitremu uvidu odraslega v njegov pristop k učenju. Odgovori ponujajo svetovalcu iztočnice za krepitev kompetence učenje učenja na področjih, kjer se pri odraslem izrazi določen primanjkljaj. Na voljo je v tiskani in v e-obliki, kar omogoča uporabo tako na srečanjih v živo kot na daljavo. Reševanje e-vprašalnika lahko predstavlja prvi korak odraslega, ki se dogovori za svetovanje, k razmisleku o njegovih učnih navadah, saj ga lahko reši doma, samostojno, preden pride na svetovalno srečanje. E-oblika omogoča uporabo vprašalnika tudi za promocijo svetovanja in osnovnih učnih strategij.

Tip: vprašalnik v tiskani in e-obliki

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi vprašalnik v tiskani obliki in pisalo ali e-obliko vprašalnika.
- Predstavi pomen učinkovitih pristopov k učenju in namen vprašalnika.
- Odrasli izpolni vprašalnik.
- Pogovor o značilnostih učenja, ki so razvidne iz odgovorov odraslega, in o tem, na katerih področjih ter kako naj bi okrepil svoje učne strategije.
- Čas: 30 – 45 min.

Rezultat: Odrasli pozna značilnosti svojih učnih strategij in ve, kaj bi lahko izboljšal ter na kakšen način.

Viri:

Carey, B. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.

Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Vprašalnik oblikovala: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije

Dostop: <https://vpnz.acs.si/ou/>

Priloga: Samoocenjevalni vprašalnik o učenju

Pozdravljeni,

pred vami je kratek vprašalnik o tem, kako se učite. Z reševanjem boste ugotovili, kakšen je trenutno vaš pristop k učenju in na katerih področjih ga lahko izboljšate, da boste pri učenju kar najbolj učinkoviti.

Preberite trditve in ocenite, koliko veljajo za vas. Pri vsaki izberite in označite eno od možnosti:

- sploh ne drži zame 0 točk
- delno drži zame 1 točka
- drži zame 2 točki

Izpolnjevanje vam bo vzelo le nekaj minut. Pri svojih odgovorih ste lahko povsem iskreni.

V kolikšni meri navedene trditve veljajo za vas?

trditve	sploh ne drži zame (0 točk)	delno drži zame (1 točka)	drži zame (2 točki)
Čas za učenje si znam dobro razporediti in se urnika večinoma držim.			
Učenja se večinoma lotim dovolj zgodaj, da mi ne zmanjka časa za ponavljanje.			
Pred učenjem si organiziram stvari, ki jih potrebujem, in zagotovim mirno okolje.			
Med učenjem mi uspeva ohranjati zbranost do konca posamezne snovi.			
Kadar mi zbranost med učenjem popusti, naredim krajši odmor.			
Med branjem snovi svojo pozornost usmerjam tako, da si sproti postavljam vprašanja.			
Ko pri učenju česa ne razumem, še enkrat preberem in poskušam razčistiti nejasnosti.			
Učno snov si organiziram – naredim zapiske, skice, miselne vzorce, tabele ...			

Po potrebi prosim za dodatno razlago – učitelja, sošolce ali koga drugega.			
Pri učenju zbiram podatke iz različnih virov: učbenikov, knjig, zapiskov, interneta...			
Ob branju nove snovi skušam to, kar berem, povezati s tem, kar že znam.			
Pri ponavljanju naučenega govorim naglas, se gibljem, treniram odgovore na različne načine ...			
Seštevek zbranih točk po skupinah			
Skupaj vseh zbranih točk			

Vseh možnih točk je 24.

Kako uspešen je vaš trenutni pristop k učenju, lahko preverite na spodnji preglednici.

do 12 točk	Vaše strategije učenja so trenutno šibke; če jih želite razviti, vam priporočamo, da se seznanite z bolj učinkovitimi pristopi.
13 – 17 točk	Vaše strategije učenja so trenutno srednje razvite: lahko jih precej izboljšate, če želite pri učenju zvišati svojo učinkovitost.
18 – 24 točk	Vaše strategije učenja so visoko razvite: ohranite svoj pristop in ga poskusite predstaviti ostalim, ki se učijo. Če pa želite svojo učinkovitost pri učenju še izboljšati, je to vedno mogoče.

Kako lahko izboljšate učinkovitost svojega učenja, vam bodo predstavili v svetovalnem središču. Želimo vam veliko uspeha pri razvijanju vaših učnih strategij!

Motivacija za učenje

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen razmisleku odraslega o lastni motivaciji za učenje oz. izobraževanje in zapisu vseh motivacijskih dejavnikov, notranjih in zunanjih, ki jih prepozna. Posebej primeren je za odrasle, ki nimajo ozaveščenih motivov za učenje ali pa se v izobraževanje podajajo morda predvsem zaradi zahtev okolja, pa tudi za tiste, ki se učenja bojijo ali imajo z izobraževanjem slabe izkušnje. Sestavljata ga dva dela: v prvem je predstavljena notranja in zunanja motivacija, drugi pa je delovni list, namenjen izvedbi vaje.

Tip: delovni list

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi delovni list in pisalo.
- Odraslemu predstavi pomen motivacije pri učenju – brez motivacije ne deluje nobena metoda.
- Predstavi razliko med notranjo in zunanjo motivacijo in potek vaje: razmislek in zapis vseh motivov, ki odraslega spodbujajo k učenju oz. izobraževanju.
- Postavi mu nekaj vprašanj oz. iztočnic, zapisanih na delovnem listu, odvisno od njegovih potreb.
- Po pogovoru ali med njim odrasli zapisuje svoje motive, pri čemer jih razvršča med notranje in zunanje.
- Po koncu zapisovanja motivov skupaj pogledata strukturo motivov in se pogovorita in o tem, da je dobrodošlo graditi predvsem notranjo motivacijo in si zagotoviti zunanjo le v trenutkih, ko zaradi različnih okoliščin notranje zmanjka.
- Čas: 30 – 45 min.

Rezultat: Odrasli ima ozaveščene svoje motive v zvezi z učenjem oz. izobraževanjem in oblikovan njihov zapis. Razume, da se motivi razlikujejo glede na to, ali so notranji ali zunanji, in da je koristno, da gradi in ohranja notranjo motivacijo. Svoj izdelek in priložo s predstavitvijo notranje in zunanje motivacije odnese s sabo.

Viri:

Marentič-Požarnik, B. (1988). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Marentič-Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Razdevšek-Pučko, C. (1999). *Motivacija in učenje*. Teze predavanj. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Avtorica vaje: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije

Priloga 1: Notranja in zunanja motivacija

NOTRANJA MOTIVACIJA

Notranja motivacija je prirojeno in naravno nagnjenje za razvoj naših notranjih sposobnosti z učenjem, za katerega ni potrebna zunanja spodbuda. Notranje motiviran človek ne stremi le k doseganju zunanjih ciljev, kot so nagrada, dobra ocena, priznanje in uveljavitev v javnosti, saj so zanj značilne notranje motivacijske spodbude (radovednost, interesi, veselje, zanos, občutek kompetentnosti, svobode ...), ki neposredno spodbudijo njegovo ravnanje. Notranje motiviran posameznik ne potrebuje zunanjih spodbud ali kaznovanja, ker je izvajanje določene aktivnosti zanj že samo po sebi nagrada, saj mu prinaša zadovoljstvo. Proces je pomembnejši od rezultata, vir podkrepitve pa je v človeku samem. Notranja motivacija je pogosto dolgotrajna.

ZUNANJA MOTIVACIJA

Za zunanjo motivacijo so značilne motivacijske spodbude, ki prihajajo iz okolja. Posameznik jih prejema posredno, od zunaj (učitelji, družina, vrstniki, skupnost ...), da bi z njimi sprožil motivacijski proces. Zunanje motiviran človek deluje zaradi zunanjih posledic (pohvala, graja, nagrada, kazen, preverjanje in ocenjevanje, ugled, materialni položaj, status ...), sama aktivnost ga ne zanima. Učenje in delo sta le sredstvo za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnih posledic. Posameznika motivira pričakovani rezultat, ki si ga postavi za cilj delovanja. Zunanja motivacija pogosto ni trajna. Če vir zunanje podkrepitve izgine, dejavnost preneha.

RAVNANJE Z NOTRANJO IN ZUNANJO MOTIVACIJO PRI UČENJU

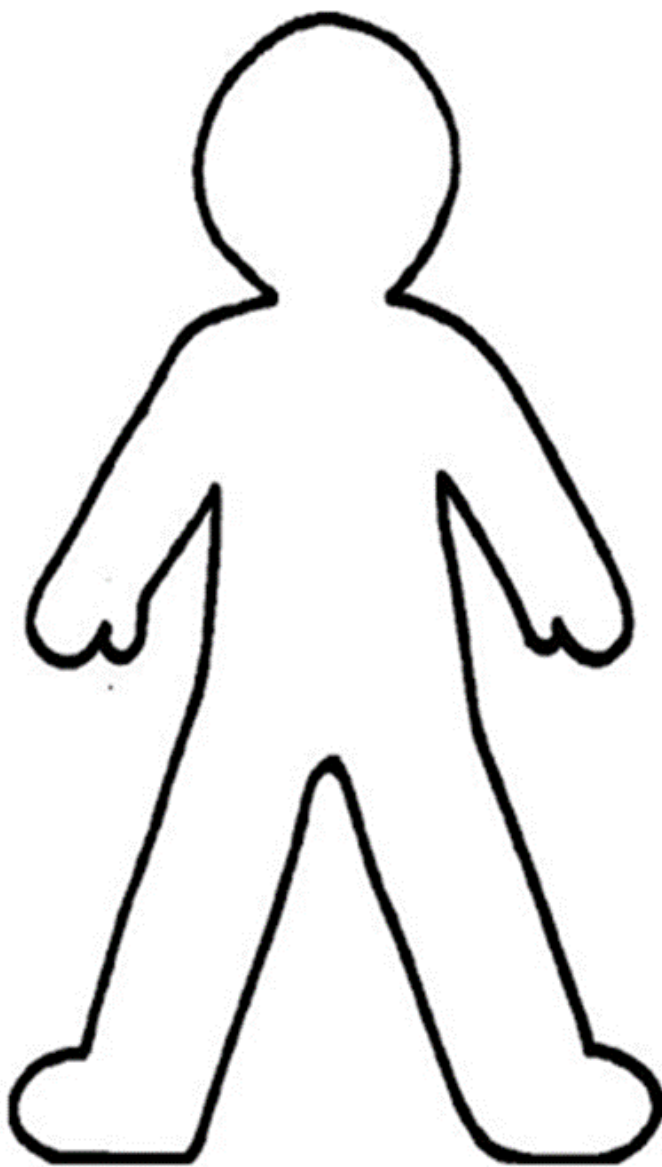
- Notranjo motivacijo spodbujamo pred učenjem s prepoznavanjem in ozaveščanjem dejavnikov notranje motivacije pri osebi, ki se pripravlja na učenje, z realističnim načrtovanjem obsega učenja in vnaprejšnjim postavljanjem vprašanj v zvezi z vsebino, ki se jo bomo učili.
- Zunanje nagrade potrebujemo takrat, ko je naša notranja motivacija prešibka ali ko nanjo ne moremo računati oz. izgubimo občutek nadzora nad lastnim učenjem (npr. kadar se čutimo popolnoma nesposobne in nimamo nobenega interesa za konkretno učno situacijo, ali kadar je snov nezanimiva, z njo povezane naloge pa monotone in dolgočasne). Kot zunanjo nagrado lahko v takem primeru načrtujemo dejavnost, ki nam prinese podkrepitev, npr. kavo ali sprehod s prijateljem, ko zaključimo z učenjem obsega in vsebine, načrtovane za ta dan.
- Uporaba zunanjih nagrad je škodljiva, ko smo za neko aktivnost že notranje motivirani. Takrat lahko zunanje nagrade zmanjšajo občutek, da je to, kar si prizadevamo narediti, pomembno in vredno, ter zadušijo naš pristni interes.
- Zunanja motivacija lahko preide v notranjo. To se zgodi, ko nam pozitivne zunanje spodbude pomagajo ugotoviti, da je učenje lahko zanimivo, da nam novo znanje prinaša zadovoljstvo, večjo samostojnost in boljši nadzor nad svojim življenjem in ko odkrijemo, da z učenjem predvsem razvijamo svoje sposobnosti.

Priloga 2: Motivacija za učenje

Razmislite o svojih motivih za učenje oz. izobraževanje:

- Zakaj se lotevate tega učenja/izobraževanja? S kakšnim namenom? S kakšnim pričakovanjem?
- Katero svojo vrednoto boste uresničili s tem učenjem/izobraževanjem?
- Kateri občutki vas spodbujajo k učenju/izobraževanju?

Vaši notranji motivi so tisti, ki vam prinašajo veselje, užitek, navdušenje, občutek sposobnosti, varnosti, pripadnosti ... Svoje notranje motive za učenje zapišite v obris telesa.



- Kaj vam bo – poleg dobrih občutkov – prineslo uspešno zaključeno učenje/izobraževanje?
- V čem in pri kom boste našli podporo, da boste premagali morebitne težave?
- S čim se boste ob učnih uspehih nagrajevali sami?

Vaši zunanji motivi so tisti, ki vam lahko pomagajo vztrajati takrat, ko vam zmanjka notranje motivacije, npr. pohvale, napredovanje, nagrade, denar, ugled, status, ugodnosti, majhna razvajanja ... Svoje zunanje motive zapišite okoli obrisa telesa.

Negujte in ohranjajte svojo motivacijo za učenje. Če se vam bo porodil še kakšen nov motiv, ga lahko kadar koli dodate.

Želimo vam veliko veselja in uspehov pri učenju!

Načrtovanje ciljev

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen načrtovanju dolgoročnih in kratkoročnih ciljev, povezanih z učenjem oz. izobraževanjem. Cilj uporabe je, da odrasli čim bolj natančno razdela vse svoje cilje ter za vsakega premisli, kdaj in kako ga bo dosegel. Poleg ciljev opredeli tudi konkretne ukrepe za doseganje zastavljenih ciljev. Pomembno je, da svetovalec z ustreznimi vprašanji pomaga odraslemu pri čim bolj konkretni opredelitvi jasnih in natančnih ciljev ter konkretnih ukrepov, kako bo te cilje dosegel. Pri oblikovanju ciljev si lahko pomaga s pripomočkom **Postavljanje ciljev po metodi SMART**.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi opomnik v tiskani obliki in pisalo.
- Odraslemu predstavi pomen načrtovanja ciljev za učenje.
- Pripomoček je sestavljen iz treh sklopov: prvi je namenjen opredelitvi dolgoročnih ciljev, drugi opredelitvi kratkoročnih ciljev, tretji pa opredelitvi takojšnjih ukrepov za uresničevanje ciljev.
- Če odrasli želi, lahko s svetovalcem sodelujeta že v fazi priprave načrta dolgoročnih in kratkoročnih ciljev in sproti analizirata pomembne vidike, ki vplivajo na načrtovanje ciljev. Lahko pa odrasli dela samostojno in na koncu skupaj pregledata v celoti izpolnjen pripomoček.
- Po potrebi pri oblikovanju ciljev uporabita še pripomoček Postavljanje ciljev po metodi SMART.
- Dogovor o spremljanju doseganja ciljev.
- Čas: 30 – 45 min.

Rezultat: Odrasli ima izdelan načrt za doseganje učnih ciljev, identificirane ukrepe za takojšnji začetek uresničevanja ciljev in oblikovan dogovor o spremljanju doseganja ciljev.

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-482-1.pdf>

Priloga: Načrtovanje ciljev

Ime:	
Datum:	
Tema/predmet:	

Dolgoročni cilj	Zakaj?	Je dosegljiv?	Do kdaj?
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	

Kratkoročni cilj	Zakaj?	Je dosegljiv?	Do kdaj?
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	
		DA NE	

Takojšnji ukrepi	Do kdaj?

Postavljanje ciljev po metodi SMART

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je sestavljen iz dveh delov: v prvem je predstavljeno postavljanje ciljev po metodi SMART, v drugem pa izvedba vaje s košem, ki izkustveno ponazori pomen in uporabnost SMART ciljev. Namen celotnega pripomočka je, da odrasli ugotovi, kako naj si postavlja cilje in katere lastnosti morajo imeti cilji, da mu bodo pomagali pri doseganju življenjske uspešnosti. Izziv je namreč, kako postaviti pameten cilj, ki bo posameznika motiviral skozi daljše obdobje, potrebno za njegovo realizacijo. Vaja lahko poteka individualno ali v skupini.

Tip: vaja v dveh delih, ki zajema delovni list in fizično aktivnost

Koraki za izvedbo:

- Priprava delovnega lista in pripomočkov: koš ali škatla z velikim napisom CILJ, žogica ali kepa papirja, tabla in pisalo.
- Predstavitev namena vaje – postavljanje pametnih ciljev, ki spodbujajo doseganje uspešnosti.
- Kratka predstavitev metode SMART in zapis črk SMART na tablo (navpično) ter pomena besed, ki sestavljajo besedo SMART, v slovenskem jeziku.
- Individualno postavljanje cilja po metodi SMART na delovnem listu.
- Predstavitev vaje s košem, postavljanje ciljev oz. meril za izvedbo aktivnosti.
- Izvedba aktivnosti z žogico oz. kepo papirja – zadevanje koša oz. škatle.
- Pogovor po aktivnosti o tem, kakšni so bili cilji, postavljeni pred začetkom aktivnosti – preverjanje ustreznosti postavljenih ciljev po metodi SMART.
- Preverjanje ustreznosti prvotno zastavljenega SMART cilja na delovnem listu.
- Povzetek vaje z izpostavljanjem pomena postavljanja SMART ciljev.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Odrasli razume pomen postavljanja pametnih ciljev in oblikuje en cilj po metodi SMART.

Vir/dostop: <https://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals>

Avtorica vaje: Maja Rotar, Cene Štupar – CILJ

Priloga 1: Postavljanje ciljev po metodi SMART

Predstavitev metode SMART

Ko želimo nekaj spremeniti, doseči, uresničiti, si zastavimo cilj.

Cilj ni želja! Želja je predstava o tem, kaj bi nam bilo všeč, nima pa lastnosti cilja, zato nas ne spodbudi k akciji.

Metoda SMART je namenjena postavljanju ciljev tako, da pri njihovem oblikovanju sproti preverjamo, ali so uresničljivi in v kakšnem časovnem okviru.

Smart v angleščini pomeni »pametno«, zato poenostavljeno rečemo, da je postavljanje SMART ciljev postavljanje pametnih ciljev.

SMART cilji – »pametni« cilji – so:

oznaka	v angleškem izvirniku	prevedeno v slovenščino
S	<i>specific</i>	specifični (konkretni)
M	<i>measurable</i>	merljivi
A	<i>achievable</i>	dosegljivi
R	<i>relevant</i>	ustrezni (glede na posameznikovo željo in situacijo)
T	<i>time-bound</i>	časovno opredeljeni oz. časovno ustrezni

Slab primer: Prihranil-a bom nekaj denarja.

Dober primer: Prihranil-a bom 1,200€ v enem letu z rednimi mesečnimi nakazili po 100 € na svoj varčevalni račun.

Pri postavljanju SMART ciljev uporabljamo natančen jezik in hkrati vključujemo vse bistvene informacije.

Priloga 2: Delovni list za postavljanje ciljev po metodi SMART

Na podlagi svoje želje si zastavite cilj in sicer tako, da boste lahko tisto, kar si boste zadali, izmerili. Vprašajte se tudi, kaj se bo zgodilo, ko boste cilj dosegli.

Izhodišča in vprašanja	Zapisovanje odgovorov
CILJ: zapišite cilj, ki ga imate v mislih oz. kaj bi radi dosegli	
<i>S – specific</i> – specifičen (konkreten): Kaj želite doseči? Kdo mora biti vključen? Kdaj želite to doseči? Zakaj je to vaš cilj?	
<i>M – measurable</i> – merljiv: Kako boste ugotovili, izmerili, da ste dosegli cilj? Kako boste merili napredek pri doseganju tega cilja?	
<i>A – achievable</i> – dosegljiv: Ali imate znanja in spretnosti, potrebne za doseg tega cilja? Če ne, ali jih lahko pridobite? Kako? Kaj vas motivira k temu cilju? Ali doseganje tega cilja odtehta napore, potrebne za njegovo uresničenje?	
<i>R – relevant</i> – ustrezen (glede na posameznikovo željo in situacijo): Zakaj si ta cilj postavljate zdaj? Je skladen z vašimi ostalimi prizadevanji?	
<i>T – time bound</i> – časovno opredeljen oz. časovno ustrezen: Do kdaj boste uresničili ta cilj? Je to realno?	
SMART CILJ: Preglejte, kar ste napisali, in oblikujte nov zapis cilja na podlagi ugotovitev ob odgovarjanju na zgornja vprašanja. SMART cilj ustreza vsem navedenim merilom in jasno usmerja vaše korake.	

Priloga 3: Izvedba vaje s košem

1. Postavljanje ciljev oz. meril za aktivnost z metanjem v koš:

Dogovor o tem, kako bomo izpeljali metanje v koš, kako bomo vrednotili uspešnost izvedbe:

Kje bo stala oseba, ki bo metala v koš?

Kje bo koš oz. škatla, kako visoko, ali jo kdo drži?

Koliko metov ima na voljo?

Kolikokrat mora zadeti koš, da bo cilj dosežen?

Koliko časa damo na voljo?

Aktivnost izpeljemo.

2. Pogovor o aktivnosti:

Preverjanje ustreznosti predhodno postavljenih ciljev oz. meril po SMART metodi

S - Ali je bil cilj konkreten, specifičen? Je bil, zelo natančno smo ga določili: zadeti koš, ki stoji na določenem mestu, z dogovorjene razdalje, z rekvizitom, ki ga imamo na voljo.

M - Ali je bil cilj merljiv? Da, določili smo merila: posameznik ima npr. pet poskusov in da bi cilj dosegel, mora vsaj dvakrat zadeti koš.

A - Ali je bil cilj dosegljiv? Morda je bil koš na taki poziciji, da je bil cilj težko dosegljiv, mogoče pa bi potrebovali le malo vaje. To je pomembno, cilj je živa stvar, včasih je potrebno še kaj dodatno narediti, da bo cilj bliže, npr.: Danes mi ni dosegljiv, če bom malo vadila, pa bo!

R - Ali je bil cilj ustrezen? Razliko med ustreznostjo in dosegljivostjo lahko ponazorimo s konkretnim primerom, npr. vzponom na Triglav: za osebo brez gibalne oviranosti je doseči vrh dosegljiv cilj, ni pa ustrezno načrtovati, da ga bo vsak dosegel, tudi brez fizične predpriprave. Cilj je ustrezen, kadar je primeren glede na posameznikove osebne in življenjske okoliščine.

T - Ali je bil cilj časovno ustrezen? Smo dali metalcu dovolj časa za izvedbo vseh metov?

3. Preverjanje prvotno zastavljenega SMART cilja na delovnem listu

Svetovalec in odrasli v pogovoru preverita na delovnem listu zapisan SMART cilj. Po potrebi ga odrasli popravi ali dopolni glede na izkušnjo, ki jo je dobil ob vaji s košem.

V zaključku svetovalec ponovno utemelji pomen postavljanja SMART ciljev, ki vodijo k življenjski uspešnosti.

Moj akcijski načrt – izzivi na poti do učenja

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen načrtovanju ciljev, povezanih z učenjem. Cilj uporabe pripomočka je, da odrasli ob vsakem cilju analizira, kaj je že naredil, kaj ga še čaka, kateri so izzivi in kako se bo spopadel z njimi. Pri tem razmisli in zapiše, katere konkretne ukrepe bo izpeljal za doseg ciljev, do kdaj in kdo mu bo pri tem pomagal. Odrasli in svetovalec lahko sodelujeta že v fazi priprave akcijskega načrta in sproti pregledujeta, kaj je že doseženo, katere ovire se postavljajo in kako jih odrasli lahko odpravlja. Datum na dnu delovnega lista in opombe so namenjeni dokumentiranju sprotnega spremljanja uresničevanja akcijskega načrta in dogovorom, ki jih odrasli in svetovalec skleneta o doseganju ciljev, povezanih z učenjem.

Tip: delovni list

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi opomnik v tiskani obliki in pisalo.
- Predstavi namen oblikovanja akcijskega načrta za učenje.
- Pripomoček je sestavljen iz dveh sklopov: v prvem analiziramo trenutno situacijo z učenjem glede na postavljene cilje, v drugem pa zapišemo konkretne ukrepe in vire pomoči.
- Odrasli razmisli in zapiše svoj akcijski načrt v kategorijah na opomniku, po potrebi mu z dodatno razlago ali vprašanji pomaga svetovalec.
- Dogovor o spremljanju uresničevanja akcijskega načrta.
- Čas: 30 – 45 min.

Rezultat: Odrasli ima izdelan akcijski načrt za doseg postavljenega učnega cilja in dogovor s svetovalcem o spremljanju njegovega uresničevanja. Razume, kaj ga lahko pri tem ovira in ve, kje lahko najde pomoč, da te ovire premaga.

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih.* (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-480-1.pdf>

Priloga: Moj akcijski načrt – izzivi na poti do učenja

Pri razvoju vašega akcijskega načrta sodelujte s svojim učiteljem, svetovalcem, z mentorjem, družinskim članom ali drugim pomembnim odraslim.

Naj bo vaš akcijski načrt kot zemljevid poti do cilja, vodnik, ki vas bo pripeljal tja, kamor hočete priti.

Cilj	
Datum za uresničenje cilja	
Opis dejavnosti za doseganje cilja	
Kaj sem že naredil/-a	
Kaj potrebujem	
Izzivi na poti do cilja	
Kako se bom spopadel/-la z izzivi	

Akcije/ukrepi	Do kdaj?	Kdo mi bo pomagal?

Datum:

Opombe:

Osebni izobraževalni načrt

Namen in cilji uporabe: Osebni izobraževalni načrt predstavlja pomoč pri načrtovanju učenja in razvoja. Z aktivnim sodelovanjem pri izdelavi osebnega izobraževalnega načrta postane odrasli odgovoren udeleženec v procesu, ki zadeva njegovo učenje in razvoj ter ga tudi ozavešči. Preprost osebni izobraževalni načrt nudi možnost za nadgradnjo, če to za odraslega pomeni dodatno spodbudo.

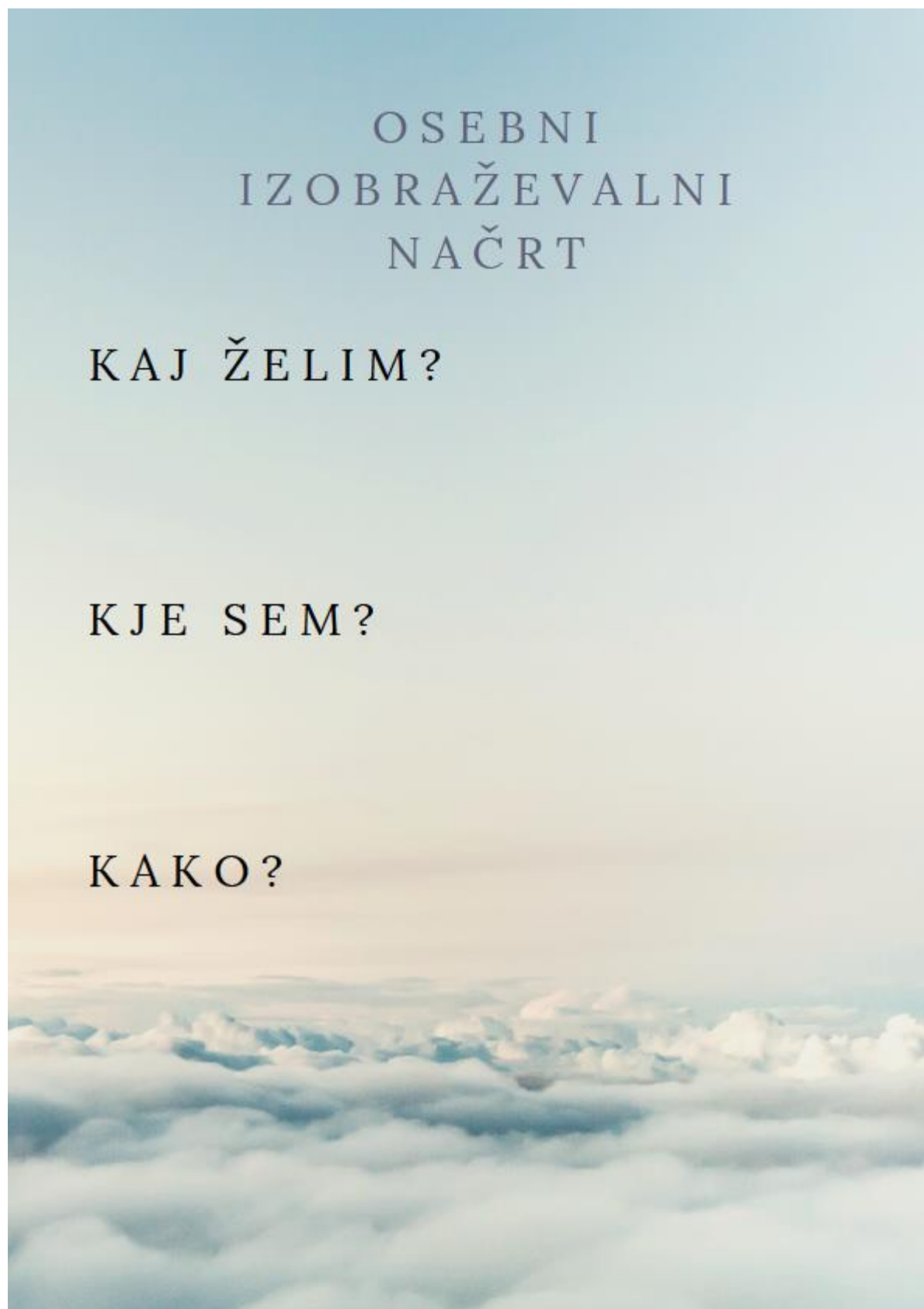
Tip: obrazec

Koraki za izvedbo:

- Predstavitev namena izdelave osebnega izobraževalnega načrta.
- Pogovor o ciljih, ki jih želi odrasli doseči, o njegovi trenutni situaciji in o tem, kako bo mogoče doseči želene cilje.
- Zapis načrta v obrazec – samostojno ali skupaj s svetovalcem.
- Pogovor o zapisanem načrtu in dogovor o načinu spremljanja uresničevanja načrta.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Odrasli ima izdelan svoj osebni izobraževalni načrt za dosego zastavljenih ciljev in oblikovan dogovor o spremljanju uresničevanja načrta.

Avtor/vir/dostop: Mreža središč ISIO (2000).



Akcijski načrt za učenje

Namen in cilji uporabe: Pripomoček združuje več dejavnosti, potrebnih za dobro načrtovanje učenja in izobraževanja. Namenjen je predvsem odraslim, ki se vključujejo v izobraževanje. Zajema postavljanje ciljev po metodi SMART, SWOT analizo trenutnega stanja s pogledom naprej, oblikovanje akcijskega načrta za izobraževanje in prepoznavanje dejavnikov, ki vplivajo na doseganje zastavljenega cilja. Delovni list je lahko izhodišče za daljši svetovalni proces, v katerem se svetovalci in odrasli po korakih ukvarjata s snovanjem akcijskega načrta za učenje oz. izobraževanje. Celoten pripomoček presega časovni okvir enega srečanja, nudi pa možnost izdelave vizualno prijaznega celostnega načrta za učenje na enem listu.

Tip: delovni list

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi delovni list.
- Predstavi namen delovnega lista in pomen dobrega načrtovanja učenja oz. izobraževanja.
- Z odraslim se dogovorita, katere od dejavnosti se bosta lotila najprej (SWOT analize, oblikovanja SMART cilja, načrtovanja korakov v akcijskem načrtu ali ugotavljanja vseh dejavnikov, ki vplivajo na odraslega pri doseganju njegovih učnih ciljev).
- Odrasli skupaj s svetovalcem izdelata prvi del načrta, za katerega se dogovorita.
- Dogovor za nadaljevanje izdelave načrta, lahko delno doma in delno na naslednjih srečanjih.
- Čas: za vsako srečanje 45 min.

Rezultat: Odrasli ima na koncu izdelan celosten načrt za doseganje svojih učnih oz. izobraževalnih ciljev na enem listu.

Avtorica: Tea Sulič, RIC Novo mesto

Vir: RIC Novo mesto

»Če ne veš kam plavati, ti muben veter ne pomaga!« Seneka

ALI ZNAM PAMETNO NAČRTOVATI?

Ljudje, ki me lahko podprejo

Ovire, ki mi preprečijo doseganje cilja

Kako lahko na to vplivam

CILJ

Kaj bom potreboval, ko bom dosegel cilj?

Kako lahko dokažem svoje znanje?

Kako se bom nagradil?

Kako se bom počutil, ko bom dosegel cilj?

... ki jih že imam ... ki jih še potrebujem

Veščine,

SMART METODA

Želje so nekaj, kar obstaja le v domišljiji, cilji pa so vizualizirani in z narejenim načrtom za doseganje. Želje se vam lahko uresničijo le, če jih spreminite v cilje.

Moj cilj je S pečičen
Kaj natančno hočem doseči?

Moj cilj je M erljiv
Po čem bom prepoznal, da sem svoj cilj dosegel?

Moj cilj je A traktiven
Je cilj v tem trenutku pomemben zame?

Moj cilj je R ealen
Ali je ta cilj možno doseči?

Moj cilj je T erminsko definiran
Kdaj natančno bo cilj dosežen?

Močna in šibka področja učenja

Namen in cilji uporabe: Vprašalnik je v pomoč pri razmišljanju o posameznikovem učenju in ozaveščanju njegovih močnih in šibkih področij učenja ter usmerja pozornost odraslega k strategijam učinkovitega učenja. Gre za samooceno oz. samovrednotenje lastnega načina učenja, ki spodbuja k razmišljanju o prednostih in slabostih trenutnih pristopov k učenju ter ga posledično motivira k iskanju bolj učinkovitih učnih strategij. Predstavlja tudi dobro izhodišče za nadaljnje svetovanje o učenju učenja in izpeljavo predavanj ali delavnic o različnih učinkovitih učnih strategijah, ki se nanašajo na posamezna področja učenja. Izvedba je možna tako individualno kot skupinsko. Glede na ugotovitve tega vprašalnika svetovalec uporabi še druge pripomočke, ki pri odraslem krepijo kompetenco učenje učenja na področjih, kjer je to zanj najpomembnejše (na področju motivacije, organiziranja učenja, ohranjanja zbranosti, obvladovanja čustvenega doživljanja, krepitvi naravnosti v osebnostno rast in razvoj itd.).

Tip: vprašalnik s predlogo za grafični prikaz

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi vprašalnik in pisalo ter predstavi namen vprašalnika.
- Odrasli izpolni vprašalnik in sešteje točke.
- Prenos točk iz vprašalnika na predlogo in predstavitev posameznih kategorij v vprašalniku:
 - I. obvladovanje časa,
 - II. pomnjenje informacij – spomin,
 - III. učenje z razumevanjem,
 - IV. urejenost učenja – organiziranost,
 - V. preverjanje znanja,
 - VI. obvladovanje strahu in stresa,
 - VII. interes za znanje – notranja motivacija,
 - VIII. pomen ocen – zunanja motivacija,
 - IX. ohranjanje koncentracije.
- Pogovor o ugotovitvah in svetovanje o tem, kako okrepiti šibka področja in kakšno pomoč lahko dobi odrasli.
- Čas za izvedbo: 30-45 min za delo z vprašalnikom in izdelavo grafičnega prikaza in 45-60 min za individualni svetovalni pogovor, ki sledi.

Rezultat: Odrasli pozna svoja močna in šibka področja učenja in ve, da lahko svoj način učenja izboljša ter da lahko pri tem dobi pomoč.

Avtor/vir: Ažman, T. (2009). Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Opis uporabe pripomočka in interpretacija: Bernarda Mori Rudolf, Svetovalno središče Koroška

Za svetovalca: Opis uporabe pripomočka

Vprašalnik (priloga 1) vsebuje trditve, ki opisujejo težave, ki se lahko pri posamezniku pojavljajo med učenjem. V devet skupin, ki predstavljajo področja učenja, je razvrščenih po pet trditev. V vprašalniku področja niso poimenovana; s tem je zagotovljeno bolj realno reševanje vprašalnika.

Svetovalec predstavi svetovalni pripomoček in posameznika spodbudi k iskrenosti pri odgovarjanju na vprašanja, saj bodo dobljeni rezultati le tako realni in bodo odražali njegov resnični način učenja. Posameznik ocenjuje pogostost predstavljenih trditev pri lastnem učenju na petstopenjski Likertovi lestvici (od 0 – nikoli ali skoraj nikoli ne velja zame do 4 – vedno ali skoraj vedno velja zame). Izpolnjevanje vprašalnika traja 10-15 minut.

Odrasli na koncu sešteje obkrožene številke za posamezna področja in vsoto vpiše v prazne vrstice.

Nato izdelava grafični prikaz svojega profila močnih in šibkih področij učenja:

- svetovalec mu posreduje kopijo frekvenčnega poligona z dvema odebeljenima premicama, kamor odrasli vnese svoje delne vsote po področjih (priloga 2),
- svoje delne vsote označi s piko ali zvezdico na ustreznem mestu in jih med seboj poveže z ravnimi črtami,
- krivulja predstavlja njegov profil močnih in šibkih področij učenja.

Interpretacija

Minimalno število točk na posameznem področju je 0, maksimalno pa 20. Višje je število točk na posameznem področju učenja, več težav ima posameznik na tem področju.

- Področja, katerih delne vsote so pod spodnjo premico (6 točk ali manj), so pri odraslem močna področja učenja in z njimi nima težav.
- Če se delne vsote posameznih področij pojavijo med obema premicama (7 do 11 točk), ima odrasli na teh področjih določene težave, ki bi jih lahko izboljšal.
- Delne vsote, ki se pojavljajo nad zgornjo premico (12 točk ali več), kažejo na šibka področja učenja, kjer ima odrasli resne težave, in vplivajo tako na njegov učni uspeh kot na njegovo počutje v samem procesu učenja.

Več točk torej ne pomeni boljše razvitenosti področij učenja, ampak več težav pri učenju na tem področju.

Izdelan profil močnih in šibkih področij učenja je osnova za pogovor o tem, ali je vprašalnik pri odraslem ustrezno prepoznal težave pri učenju, kako le-ta dojema svoje lastne prednosti in slabosti pri učenju ter kaj lahko stori v prihodnje za izboljšanje svojih učnih strategij.

V svetovalnem pogovoru najprej poudarimo močna področja učenja pri odraslem oz. tiste strategije, ki podpirajo uspešnost njegovega učenja. Nato spodbudimo njegov razmislek tudi o tistih učnih strategijah, ki mu trenutno ne prinašajo uspeha. Izpostavimo pomen poznavanja in izvajanja učinkovitih učnih strategij za doseganje njegovih učnih ciljev.

Glede na prepoznane šibkosti v strategijah učenja pri odraslem mu predlagamo izboljšave in ga spodbudimo k usvajanju učinkovitejših strategij na zanj pomembnih področjih. Rezultat vprašalnika nam da usmeritev za nadaljnje delo in uporabo drugih svetovalnih pripomočkov.

Priloga 1: Vprašalnik Moja močna in šibka področja učenja

MOJA MOČNA IN ŠIBKA PODROČJA UČENJA

Vprašalnik se nanaša na vaše običajno vedenje pri učenju in na težave, s katerimi se pri tem najpogosteje srečujete. Pri odgovarjanju na posamezna vprašanja ocenite, koliko posamezna trditev velja za vas in za vaš običajni način učenja. Pri ocenjevanju poskušajte biti čim bolj iskreni in realistični.

Na vprašanja odgovarjate tako, da ocenite, kako pogosto vsaka od trditev velja za vas, in obkrožite številko v ustreznem stolpcu:

- 0 – nikoli ali skoraj nikoli ne velja zame
- 1 – večinoma ne velja zame
- 2 – včasih velja, včasih ne velja zame
- 3 – večinoma velja zame
- 4 – vedno ali skoraj vedno velja zame

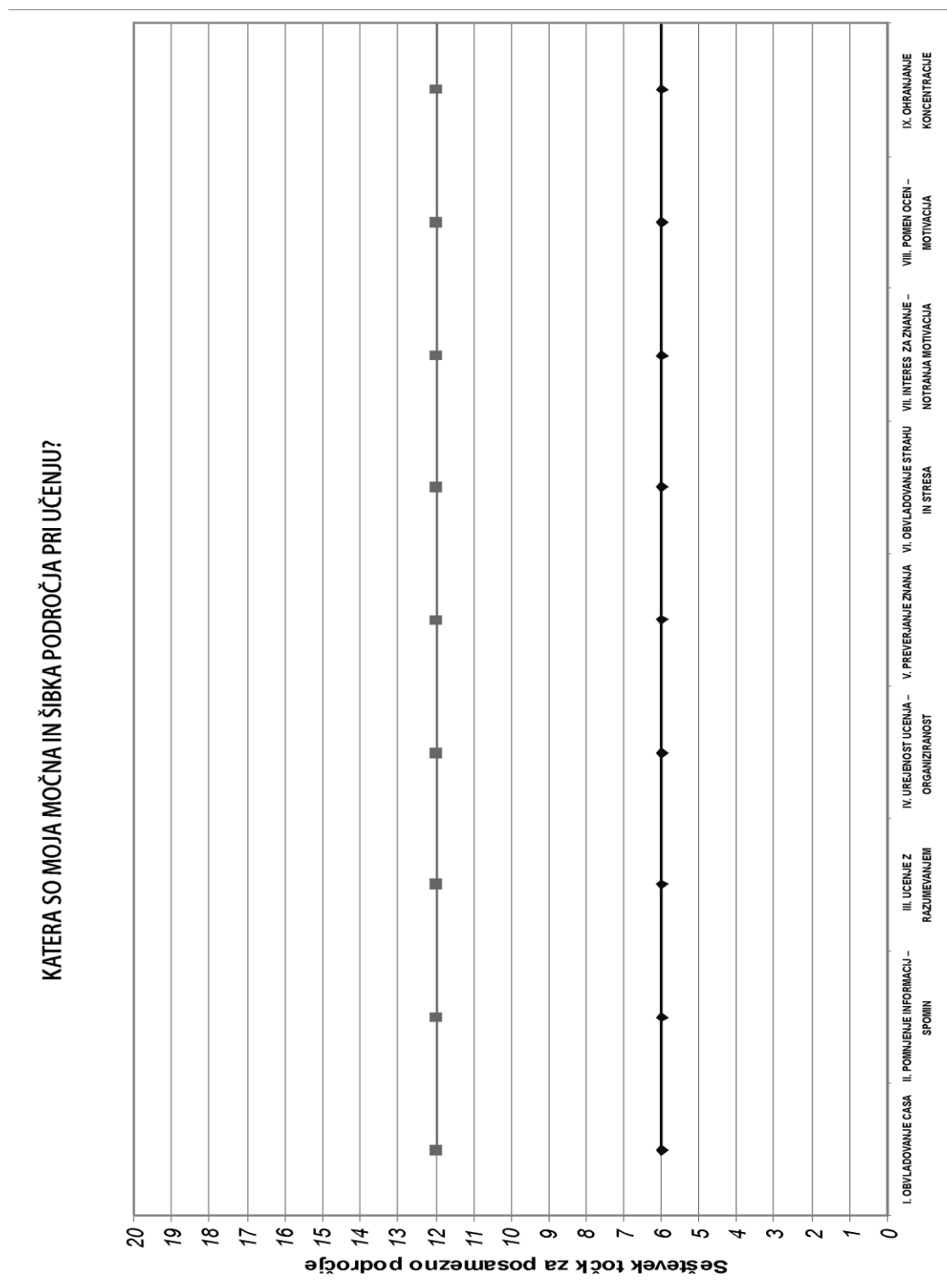
TRDITEV	Zame velja				
I. PODROČJE					
Nimam prave predstave o tem, kako načrtovati čas za učenje	0	1	2	3	4
Učenje odlagam do zadnje minute, učim se tik pred preverjanjem znanja.	0	1	2	3	4
Zmanjka mi časa, da bi se dobro naučil/-a učno snov.	0	1	2	3	4
Učenju namenjam premalo časa, ker me bolj zanimajo druge stvari.	0	1	2	3	4
Svojega namena, da se bom učil/-a ob predvidenem času, ne uresničim.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
II. PODROČJE					
Kadar se moram neko snov natančno naučiti (točna zapomnitev snovi), mi postane učenje neprijetno.	0	1	2	3	4
Ne vem, kako bi si lahko zapomnil/-a veliko količino snovi pri posameznih predmetih.	0	1	2	3	4
Hitro pozabim, kar sem se naučil/-a.	0	1	2	3	4
Učno snov si skušam zapomniti predvsem tako, da jo večkrat preberem v učbeniku ali zapiskih.	0	1	2	3	4
Če sem se neke učne snovi že učil/-a, se težko pripravim k ponovnemu ponavljanju iste snovi.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
III. PODROČJE					
Dogaja se mi, da ne vem, kaj naj se učim.	0	1	2	3	4
Med učenjem ne razmišljam o tem, ali sem razumel/-a bistvo učne snovi.	0	1	2	3	4
Dogaja se, da se med učenjem niti ne trudim, da bi zares dobro razumel/-a učno snov.	0	1	2	3	4
Med učenjem se mi ne ljubi preveč razmišljati ali poglobljati se v učno snov.	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da se učno snov učim bolj na pamet.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
IV. PODROČJE					
Dogaja se mi, da nimam pregleda nad tem, katero učno snov obravnavamo pri posameznem predmetu.	0	1	2	3	4
Ne najdem se dobro v učbenikih in delovnih zvezkih, ki jih uporabljamo pri izobraževanju.	0	1	2	3	4
Pozabim narediti domače naloge oz. opraviti samostojne učne obveznosti	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da nimam volje za pripravo lastnih izpiskov bistvene učne snovi iz učbenika ali drugih učnih virov.	0	1	2	3	4
Moji zapiski so neurejeni.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					

TRDITEV	Zame velja				
V. PODROČJE					
Dogaja se mi, da se učno snov naučim, vendar se mi je ne da ponavljati in utrjevati.	0	1	2	3	4
Nimam občutka ali znam ali ne, kadar vem, da me čaka preverjanje znanja.	0	1	2	3	4
Za neko učno snov imam občutek, da jo dobro znam, potem pa kljub temu pri preverjanju ne dosežem dobrega rezultata.	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da pri preverjanju naletim ravno na tisto učno snov, ki se je nisem učil/-a.	0	1	2	3	4
Z učenjem neke učne snovi preneham, ne da bi preverjal/-a, ali snov dobro obvladam.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
VI. PODROČJE					
Doživljam hudo tremo pred ustnim ali pisnim preverjanjem znanja.	0	1	2	3	4
Zaradi izobraževanja, učenja ali svojega napredka pri izobraževanju sem slabe volje in depresiven/-na.	0	1	2	3	4
Počutim se utrujen/-a in naveličan/-a izobraževanja in učenja.	0	1	2	3	4
Moji drugi problemi (ljubezenski, finančni, družinski ...) me močno ovirajo pri učenju.	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da zaradi skrbi zaradi izobraževanja ne morem spati.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
VII. PODROČJE					
Učna snov pri večini predmetov v okviru izobraževanja me ne zanima.	0	1	2	3	4
Kadar učne snovi pri nekem predmetu ne razumem, se neham učiti.	0	1	2	3	4
Učna snov pri večini predmetov v okviru izobraževanja zame nima velikega pomena ali smisla.	0	1	2	3	4
Do učenja čutim odpor, zato se težko prisilim k učenju.	0	1	2	3	4
K učenju me prisili samo grožnja neuspeha pri preverjanju znanja oz. pri dokončanju izobraževanja.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
VIII. PODROČJE					
V življenju lahko uspeš, tudi če se ne učiš in nimaš dosežene formalne izobrazbe.	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da mi postane vseeno, koliko bom uspešen pri posameznem predmetu.	0	1	2	3	4
Zadovoljen/-na sem tudi z nizkim učnim rezultatom, samo da se mi ni več treba učiti.	0	1	2	3	4
Čeprav bi pri nekaterih predmetih lahko dosegel/-la boljši rezultat, se mi zanj ne da učiti.	0	1	2	3	4
Ni mi pomembno, da bi bil/-a med boljšimi v svoji skupini pri izobraževanju.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
IX. PODROČJE					
Med učenjem doma se težko skoncentriram, saj mi misli begajo na druge stvari.	0	1	2	3	4
Dogaja se mi, da sem med razlago pri izobraževanju zaspan/-a, sanjarim ali klepetam.	0	1	2	3	4
Ne vem, kako bi lahko izboljšal/-a svojo koncentracijo pri učenju.	0	1	2	3	4
Med učenjem doma me »nekaj ali nekdo« prekinja pri učenju (npr. TV, telefon, obiski, lakota ...).	0	1	2	3	4
Med učenjem neke učne snovi se mi dogaja, da ne vem, kaj sem ravnokar prebrala/-a.	0	1	2	3	4
SKUPAJ					
SKUPNA VSOTA					

Seštejte ocene v vsakem stolpcu in vse delne vsote skupaj.

Priloga 2: Predloga za grafični prikaz močnih in šibkih področij učenja

Ime in priimek: _____



Učni tipi

Namen in cilji uporabe: Vprašalnik pokaže, v kateri učni tip spada odrasli: vizualni, avditivni ali kinestetični. Pomaga pri oblikovanju odgovorov o uspešnih načinih in pristopih k učenju, da se bo posameznik učil na načine, ki so bolj skladni z njegovimi značilnostmi opazovanja in sprejemanja sveta. Uporabimo ga, kadar želimo prepoznati nekatere zakonitosti načinov učenja ali pojasniti prepoznane uspešne načine učenja. Rezultati so namenjeni seznanitvi odraslega s priporočili za učenje glede na njegov učni tip. Na voljo je v tiskani in e-obliki, da ga lahko rešijo odrasli tudi samostojno, na daljavo.

Tip: vprašalnik v tiskani in e-obliki

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi vprašalnik v tiskani obliki in pisalo ter zagotovi miren prostor.
- Predstavi namen vprašalnika in način izvedbe.
- Odrasli reši vprašalnik.
- Seštevanje točk po kategorijah.
- Interpretacija prevladujočega učnega tipa in priporočila za učenje.
- Čas: reševanje vprašalnika 15 min, celotna aktivnost 45 min.

Opomba: Če odrasli rešuje vprašalnik v e-obliki, ga lahko reši sam in se na srečanju s svetovalcem pogovori le o rezultatih in priporočilih za učenje.

Rezultat: Če so vse kategorije dobile podobno število točk, to v grobem pomeni, da odrasli pri učenju uporablja vsa čutila približno enakovredno. Če ena kategorija po številu točk odstopa navzgor, to pomeni, da pri odraslem prevladuje ta učni tip. Glede na rezultat mu svetovalec predstavi učne tipe in z njimi povezana priporočila za učenje.

Avtorica: Jonelle A. Beatrice. (1995). *Learning to Study Through Critical Thinking*.

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-484-1.pdf>

Dostop v e-obliki: <https://vpnz.acs.si/ut/>

Za svetovalca: Interpretacija

Kakršen koli rezultat dobimo, je pravilen, saj gre za opazovanje in primerjanje lastnih načinov in pristopov k učenju. Pri pregledu ugotovimo, ali so seštevki pri vseh treh kategorijah razmeroma enotni ali pa se razlikujejo. Večina ljudi nima le enega izrazitega učnega tipa, ampak se uči v kombinaciji vseh treh, torej z uporabo vidnega, slušnega in gibalnega kanala.

V primeru, da so **seštevki enotni**, to v grobem pomeni, da ima posameznik pri učenju »vsa vrata« enakomerno odprta. Vsa čutila enako dobro vsrkavajo informacije in vtise, zato skoraj ni pomembno, ali informacije sprejema z opazovanjem (vizualno) ali s poslušanjem (avditivno) ali z gibanjem, dotikanjem (kinestetično) – po vsej verjetnosti si jih enako dobro zapomni.

V primeru, da so **v seštevkih odstopanja**, je treba preveriti, katera so odstopanja navzgor (višji seštevek) in katera navzdol (nižji seštevek). Odstopanja navzgor predstavljajo prevladujoči učni tip.

Glede na rezultate, ki smo jih dobili s seštevki, z odraslim pregledamo kratke **opise posameznih učnih tipov** in ugotovimo, ali veljajo zanj ali ne in v kolikšni meri. Opise značilnosti posameznih učnih tipov posameznik primerja z lastnimi razmišljanji, izkušnjami, odzivi, čustvi. Z njim pregledamo tudi **priporočila za učenje** glede na ugotovitve, do katerih smo prišli na podlagi rezultatov in razmisleka o njih.

Pri pregledu opisov učnih tipov in njihovih značilnosti pri učenju je pomembno, da svetovalec odraslega posebej opozori, da se osredini na lastne učne navade in značilnosti. Skladno z ugotovitvami v vprašalniku naj jih poskuša pri učenju zavestno opazovati in po potrebi tudi spreminjati, da bo njegovo učenje še bolj učinkovito.

Priloga: Vprašalnik Učni tipi

Vprašalnik Učni tipi obsega 14 vprašanj. Vsako izmed njih ponuja tri možne odgovore. Vsebina vprašanj opisuje vedenje, odzive, misli, občutke v različnih okoliščinah iz vsakdanjega življenja.

Učni tipi so opredeljeni na osnovi kanalov, ki jih posameznik uporablja za sprejemanje informacij:

- vizualni oz. vidni kanal (učenje z gledanjem, opazovanjem),
- avditivni oz. slušni kanal (učenje s poslušanjem in z govorjenjem),
- kinestetični oz. gibalni kanal (učenje z gibanjem in doživljanjem).

Pri pregledu posameznega vprašanja in izboru odgovora je pomembno, da upoštevate svoje trenutne občutke in misli ter izberete tistega izmed treh odgovorov, ki vam je najbolj blizu, čeprav ni nujno, da velja v popolnosti.

Odgovorite na spodnja vprašanja, tako da pri vsakem izberete eno od treh ponujenih možnosti.

1. Če se učim nekaj narediti, potem se najbolje naučim, če:

- A - opazujem nekoga, ki mi to pokaže,
- B - poslušam nekoga, ki mi postopek razloži,
- C - poskusim narediti sam(a).

2. Ko berem, pogosto ugotovim, da:

- A - si v svoji notranjosti predstavljam, o čem berem,
- B - berem glasno ali slišim besedilo v svoji glavi,
- C - se poskušam vživeti v situacijo.

3. Ko me vprašajo za neko smer:

- A - si v mislih predstavljam kraje, da smer lažje razložim, še raje pa jim kar narišem,
- B - nimam težav, da nekemu razložim smer,
- C - to pokažem in razlago spremljam s premikanjem.

4. Če ne vem, kako naj izgovorim kako besedo:

- A - jo zapišem, da ugotovim, ali izgleda pravilno,
- B - jo glasno izgovorim, da ugotovim, ali pravilno zveni,
- C - jo zapišem, da ugotovim, ali jo pravilno občutim.

5. Ko pišem:

- A - me skrbi, kako lepo izgledajo zapisane črke in besede,
- B - pogosto pri sebi izgovarjam črke in besede,
- C - močno pritiskam pisalo, da lahko občutim tok oblikovanja besed in črk.

6. Če si moram zapomniti seznam stvari, sig a najbolje zapomnim, če:
- A - ga zapišem na papir,
 - B - si ga nenehno ponavljam,
 - C - se premikam in uporabljam prste, da naštevam stvari, ki jih potrebujem.
7. Raje imam učitelje, ki:
- A - uporabljajo tablo ali projekcije, ko razlagajo vsebino,
 - B - razlagajo vsebino z veliko izraznostjo,
 - C - vključujejo praktične dejavnosti.
8. Če se želim skoncentrirati, mi povzroča težave:
- A - če je v prostoru veliko gibanja,
 - B - če je v prostoru hrup,
 - C - če moram ves čas sedeti na mestu.
9. Če rešujem problem:
- A - ga zapišem ali narišem, da si ga lažje predstavljam,
 - B - se pri reševanju pogovarjam sam s seboj,
 - C - se premikam ali uporabim različne predmete, ki mi pomagajo pri razmišljanju.
10. Če dobim napisana navodila, kako naj nekaj sestavim:
- A - jih tiho preberem in si poskušam v mislih predstavljati, kateri deli spadajo skupaj,
 - B - jih preberem glasno in se pogovarjam s samim seboj, ko sestavljam dele,
 - C - najprej poskušam sestaviti dele, šele potem preberem navodila.
11. Da se zamotim, ko čakam:
- A - gledam naokrog, opazujem ali berem,
 - B - se pogovarjam ali poslušam druge ljudi,
 - C - hodim naokrog, z rokami premikam razne predmete ali premikam noge, ko sedim.
12. Če moram nekomu nekaj pojasniti z besedami:
- A - raje povem na kratko, saj ne želim predolgo govoriti,
 - B - razložim s podrobnostmi, saj rad(a) govorim,
 - C - med razlago uporabljam geste in se gibljam.
13. Če mi nekdo nekaj govori in razlaga:
- A - si poskušam priklicati podobe tega, kar poslušam,
 - B - uživam v poslušanju, vendar se želim tudi sam(a) vključiti in kaj povedati,
 - C - dolgočasi me, če je razlaga predolga in preveč podrobna.

14. Če si želim priklicati imena, se spomnim:

A - obrazov, ne pa imen,

B - imen, ne pa obrazov,

C - okoliščin, v katerih sem osebo srečal(a), ne pa imena ali obraza te osebe.

Seštejte vse odgovore pod A, B, C.

Seštevek odgovorov:

A	
B	
C	

Najvišje število odgovorov pod določeno črko pomeni, da pri vas ta učni tip prevladuje:

A - vizualni/vidni učni tip

B - avditivni/slušni učni tip

C - kinestetični/gibalni učni tip

Značilnosti posameznih učnih tipov

Značilnosti vizualnih/vidnih tipov	Če ste vizualni tip, vam priporočamo, da:
• Raje opazujejo kot govorijo ali sodelujejo. • Preden se naloge lotijo, si svoj čas in prostor ter pripomočke lepo uredijo. • Radi berejo. • Lažje si zapomnijo, če je vsebina prikazana z različnimi slikami in simboli. • Težko odvrnemo njihovo pozornost od vsebine. • Težko sledijo ustnim navodilom. • Imajo lepo pisavo. • Zapomnijo si obraze. • Vse vnaprej skrbno načrtujejo. • So tihi po naravi. • Opazijo detajle. • Radi imajo lepe stvari in so tudi sami lepo urejeni.	• Si med predavanji delate zapiske. • Si ogledate številne primere. • Si ob težjih pojmih ali besedah narišete simbole, slike, ki vam ob prebiranju ali poslušanju pridejo na misel. • Če je mogoče, si študijske vsebine ogledajte na video posnetkih. • Uporabljajte tabele, grafe, ilustracije, ki vam bodo pomagale pri razumevanju snovi. • Si navodila za naloge zapisujete.

Značilnosti avditivnih/slušnih tipov	Če ste avditivni tip, vam priporočamo, da:
• Pogovarjajo se naglas s samim seboj. • Hitro in lahko odvrnemo njihovo pozornost. • Imajo nekaj težav s pisnimi navodili. • Radi imajo, če jim kdo kaj prebere. • Lažje si zapomnijo stvari po korakih oz. po določenem vrstnem redu. • Uživajo v glasbi. • Ko berejo, šepetajo ali premikajo ustnice. • Hrup jih hitro zmoti. • Pogosto mrmrajo melodijo ali pojejo. • Veliko se gibljejo v naravi. • Radi imajo vse aktivnosti v zvezi s poslušanjem.	• Si učno vsebino posnamete (tudi svoje ponavljanje učne vsebine). • Sedite v prvi vrsti. • Pozorno poslušate in si ob tem oblikujete kar najbolj uporabne zapiske. • Dogovorite se, da za vas še nekdo drug zapisuje predavanja. • Ponovite navodila za naloge pred kolegi ali skupaj pred predavateljem, še preden zapustite predavalnico. • Glasno berite. • Delite svoje misli in ideje v pogovoru z drugimi. • Poslušajte glasbo. • Za lažje pomnjenje nove pojme postavite v rime. • Nove stvari glasno ponovite sami zase. • Sodelujte v manjših skupinah.

Značilnosti kinestetičnih/gibalnih tipov	Če ste kinestetični tip, vam priporočamo, da:
• Za nagrade imajo radi različne predmete. • So ves čas v gibanju. • Radi se dotikajo ljudi, ko se z njimi pogovarjajo. • Ko se učijo, si dajejo takt z nogo ali roko. • Uživajo, če lahko stvari izvedejo. • Branje ni njihova prioriteta. • Probleme rešujejo praktično. • Radi preizkušajo nove stvari. • So radi v naravi zaradi možnosti gibanja. • Ko govorijo, uporabljajo veliko kretenj z rokami. • Oblačijo se udobno. • Ves čas imajo radi nekaj v rokah.	• Si delate seznane. • Žvečite žvečilni gumi za sproščanje. • Si pri naštevanju stvari pomagate s prsti. • Se igrate besedne igre. • Si pretipkate ali prepisete zapiske s predavanj. • Se premikate po prostoru, ko se učite. • Dihate počasi in se sproščate. • Igrate igre vlog. • Vsebine predavanj povežite s svojimi občutki in izkušnjami.

Namen in cilji uporabe: Pripomoček nam pomaga pri opazovanju sebe, svojih vedenj in odzivov v procesu učenja. Odraslemu ponudi informacijo o njegovih značilnostih učenja in priporočila za učenje glede na njegove individualne lastnosti. Svetovalec ga uporabi, ko želi pomagati odraslemu pri prepoznavanju značilnosti njegovega učenja, mu pojasniti uspešne načine učenja glede na njegov prepoznani učni stil in ga spodbuditi k razumevanju različnosti potreb posameznikov pri učenju. Interpretacija rezultatov pomeni vodilo za učenje odraslega v prihodnje – za izbiranje ustreznih metod, pristopov, virov pomoči itd. Ključno je, da je interpretacija strokovno utemeljena in motivacijska. Vprašalnik je na voljo v tiskani in e-obliki, da ga lahko svetovalec uporabi tudi pri svetovanju na daljavo.

Tip: vprašalnik v tiskani in e-obliki

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi vprašalnik in interpretacijo vseh učnih stilov.
- Predstavi namen vprašalnika in način izpolnjevanja.
- Odrasli izpolni vprašalnik v celoti in sešteje točke.
- Analizo lahko opravi svetovalec takoj, v sodelovanju z odraslim, ali pa v času do naslednjega srečanja.
- Pogovor s predstavitvijo rezultata in značilnosti učnega stila odraslega ter opredelitvijo ustreznih pristopov k učenju v prihodnje glede na ugotovitve.
- Odrasli naj si natisnjen vprašalnik s preglednicami o prednostih, pomanjkljivostih in predlogih za učenje odnese domov.
- Čas za izpolnjevanje vprašalnika 20 min.
- Čas za analizo vprašalnika: 20 min
- Čas za pogovor po analizi: 30 min

Opomba: Če odrasli rešuje vprašalnik v e-obliki, ga lahko reši sam in se na srečanju s svetovalcem pogovori le o rezultatih in priporočilih za učenje.

Rezultat: Odrasli pozna svoj učni stil in njegove značilnosti. Natisnjen ima svoj vprašalnik o učnih stilih s priporočili za učenje.

Avtorica: Gloria Frender. (1995). *Learning to Learn*.

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-483-1.pdf>

Dostop v e-obliki: <https://vpnz.acs.si/us/>

Za svetovalca: Interpretacija

Vsebina trditev, ki jih vsebuje vprašalnik, opisuje naklonjenost do vedenj, razmišljanj in dejanj v posameznikovem življenju, ki so povezana z učenjem in delom. Opisani odzivi na okoliščine, v katerih se vsak kdaj znajde, odkrivajo značilnosti posameznih učnih stilov.

Pri interpretaciji je pomembno, da:

- svetovalec rezultate vprašalnika podkrepi s strokovnimi spoznanji,
- utrdi spoznanja odraslega o njegovem lastnem učnem stilu,
- z njim pregleda ustrezna priporočila za učenje.

Svetovalec v pogovoru po izpolnjevanju vprašalnika in zapisanih seštevkih skupaj z odraslim primerja vrednosti oz. seštevke pri posameznih učnih stilih.

- **Večja odstopanja vrednosti** običajno pomenijo bolj izražen določen učni stil. Preverimo, katera so odstopanja navzgor (kateri učni stil ima višje število točk) in katera navzdol (nižje število točk). Odstopanja navzgor predstavljajo prevladujoč učni stil. To pomeni, da bo posameznik pri reševanju različnih izzivov verjetno dosegel več ujemanja z ljudmi, ki se nagibajo k njegovemu prevladujočemu učnemu stilu. Če ima odrasli jasno izražen en učni stil, je pomembno, da z njim pregledamo tudi lastnosti drugih učnih stilov, ki so posamezniku manj blizu. To je pomembno zato, da bo lahko v okoliščinah, kjer se srečuje z ljudmi s prevladujočimi drugimi učnimi stili, ki so pri njem manj izraženi, lahko bolje razumel njihov pristop, razmišljanja in odzive pri reševanju istega izziva. Morda bo celo ugotovil, kakšna prednost je v različnosti, saj različni pristopi vodijo v bolj celostno reševanje problemov.
- V primeru, da so **seštevki pri več učnih stilih podobni**, to verjetno pomeni, da ima posameznik razmeroma enakomerno razporejene lastnosti več učnih stilov in da noben ni prevladujoč. Neizrazitost učnega stila lahko pomeni, da posameznik razmeroma pestro pristopa k reševanju različnih učnih izzivov (kar lahko velja tudi za življenjske situacije), odvisno od okoliščin in problematike. To v grobem pomeni, da v različnih okoliščinah lažje sodeluje z drugimi ljudmi, saj se lahko bolje in lažje prilagaja njihovim lastnostim in značilnostim, ki jih uporabljajo pri učenju in reševanju različnih problemov.

Svetovalni pogovor se zaključi s pregledom priporočil za učenje. Pri tem se lahko posvetimo samo izboljšavam jasno prepoznanega prevladujočega učnega stila ali pa krepitvi vseh področij učenja, ki jih odrasli prepozna kot šibka, ne glede na to, pri katerem od štirih učnih stilov so zapisana. Vaje iz koncentracije in pomnjenja so npr. koristne za vse, ki se izobražujejo, ne samo za osebe s prevladujočim učnim stilom preizkuševalec ali sanjač.

Priloga: Vprašalnik Učni stili

Pred vami je vprašalnik, s katerim boste ugotovili svoj učni stil. Prepoznani so štiri učni stili, ki so poimenovani preizkuševalec, praktik, mislec in sanjač.

Vprašalnik je na osnovi učnih stilov razdeljen v štiri sklope, ki vsebujejo različne trditve. Pri vsaki trditvi izberite eno od naštetih možnosti glede na to, v kolikšni meri velja za vas, in prinaša naslednje število točk:

V – vedno	2 točki
O – občasno	1 točka
N – nikoli	0 točk

Na podlagi zbranih točk se bo izrazil vaš prevladujoči učni stil. Če želite, da bodo rezultati za vas uporabni, odgovarjajte iskreno in pri tem upoštevajte svoje izkušnje. Pravilnih ali napačnih odgovorov ni, so samo različni pristopi k učenju.

Pri vsaki trditvi označite, v kolikšni meri velja za vas.

Zap. št.	Vprašalnik 1: Preizkuševalec	V (vedno)	O (občasno)	N (nikoli)
1.	Reči se kmalu naveličam in počnem vedno nekaj novega.	2	1	0
2.	Rad(a) imam pestrost.	2	1	0
3.	Učim se skozi pogovore z drugimi.	2	1	0
4.	Hitro delam in rad(a) preskakujem z enega opravila na drugega.	2	1	0
5.	Knjige pregledujem hitro.	2	1	0
6.	Rad(a) imam skupinske diskusije z veliko vprašanji.	2	1	0
7.	Navodila hitro preberem in se takoj lotim reševanja nalog.	2	1	0
8.	Če uživam v delu, ki ga opravljam, me v celoti prevzame.	2	1	0
9.	Če nečesa ne maram, se temu rad(a) izognem.	2	1	0
10.	Nerad(a) načrtujem. Čimprej se posvetim delu.	2	1	0
11.	Podrobnosti me dolgočasijo. Nikoli ne preverjam ponovno, kar sem napisal(a), ko dokončam.	2	1	0
12.	Rad(a) poskušam nove stvari.	2	1	0
13.	Če sem razburjen(a), si poiščem koga, s katerim se pogovorim.	2	1	0
14.	Rad(a) imam življenje, kot je, in rad(a) sem spontan(a).	2	1	0
	seštevek števil v vsaki koloni			
	skupni seštevek vseh kolon v vprašalniku 1			

Zap. št.	Vprašalnik 2: Praktik	V (vedno)	O (občasno)	N (nikoli)
15.	Zelo rad(a) grem naprej s stvarmi kot pa da ostajam zadaj in jim sledim.	2	1	0
16.	Vedno se vnaprej prepričam, da natančno vem, kaj zahtevajo od mene, preden začnem z nalogo oz. koliko točk dobim, če jo izpolnim.	2	1	0
17.	Zelo lahko se spravim k učenju.	2	1	0
18.	Zelo rad(a) načrtujem vnaprej, da imam jasen načrt svojega dela.	2	1	0
19.	Razjezijo me ljudje, ki se ne držijo dogovorjenih rokov.	2	1	0
20.	Svoje delo imam dobro organizirano. Vnaprej razmišljam o morebitni opremi, ki jo bom potreboval(a).	2	1	0
21.	Vedno bolj uživam, ko dokončam en del naloge, kot pa v opravljanju naloge same.	2	1	0
22.	Mislim, da je sanjarjenje izguba časa.	2	1	0
23.	Rad(a) delam sam(a) in samostojno.	2	1	0
24.	Rišem grafe, preglednice, mape, da nekomu nekaj razložim.	2	1	0
25.	Vedno natančno preberem navodila, preden se lotim kakršnegakoli dela.	2	1	0
26.	Svoje delo opravljam z vso resnostjo, kar pomeni, da si vzamem čas tudi za druge stvari, pa je delo vedno opravljeno.	2	1	0
	seštevek števil v vsaki koloni			
	skupni seštevek vseh kolon v vprašalniku 2			

Zap. št.	Vprašalnik 3: Mislec	V (vedno)	O (občasno)	N (nikoli)
27.	Enako močno se trudim, da opravi stvari, pri katerih ne uživam, kot tiste, pri katerih tudi uživam.	2	1	0
28.	Zelo rad(a) tudi razumem, kako stvari delujejo oz. zakaj tako delujejo. Zanimajo me vzročne povezave, zakaj stvari tako delujejo.	2	1	0
29.	Zelo rad(a) si pripravljam sezname, urnike, načrte dela.	2	1	0

30.	Vedno preverjam svoje delo in vztrajam toliko časa, dokler ni vse prav postorjeno.	2	1	0
31.	Zelo rad(a) rešujem probleme in tudi postavljam nova vprašanja.	2	1	0
32.	Raje poslušam druge, kot pa da govorim sam(a) s seboj.	2	1	0
33.	Bolje se učim, če delam sam(a).	2	1	0
34.	Zelo rad(a) se poglobljam v podrobnosti pri neki stvari oz. vsebini, ki jo obravnavam.	2	1	0
35.	Najraje se posvečam eni stvari, kot da počnem več stvari hkrati.	2	1	0
36.	Najbolj se učim tako, da najprej zbiram informacije in berem, šele potem razmišljam in se poglobljam v vsebino.	2	1	0
37.	Osebnne probleme najraje rešujem sam(a).	2	1	0
38.	Vedno upoštevam vse možnosti in jih temeljito pretehtam, preden se odločim za eno.	2	1	0
	seštevek števil v vsaki koloni			
	skupni seštevek vseh kolon v vprašalniku 3			

Zap. št.	Vprašalnik 4: Sanjač	V (vedno)	O (občasno)	N (nikoli)
39.	Pozabljam stvari, ki jih potrebujem, da opravi delo doma.	2	1	0
40.	Vedno potrošim veliko časa za razmišljanje o delu, preden se ga lotim.	2	1	0
41.	Zelo rad(a) iščem nove in originalne načine predstavljanja mojega dela.	2	1	0
42.	Lahko prepoznavam povezave med različnimi področji svojega dela ali vsebinami, ki se jih učim.	2	1	0
43.	Raje razmišljam in se pogovarjam o svojem delu ali učnih vsebinah, kot pa delam ali se učim.	2	1	0
44.	Rad(a) se pogovarjam o različnih idejah z drugimi ljudmi.	2	1	0
45.	Ne zanimajo me podrobnosti, zelo dobro pa prepoznavam delovanje stvari na splošno.	2	1	0
46.	K delu in učenju sem naravn(a) takrat, ko imam napad energije.	2	1	0
47.	Rad(a) delam sam(a) in samostojno.	2	1	0

48.	Rad(a) rišem izvirne diagrame, slike ali grafe.	2	1	0
49.	K delu in učenju se usedem, da odkrivam, kaj delam, ne da bi se obremenjeval(a) s pomembnimi informacijami ali pripomočki, ki jih potrebujem.	2	1	0
50.	Rad(a) razmišljam ali sprašujem o različnih idejah.	2	1	0
	seštevek števil v vsaki koloni			
	skupni seštevek vseh kolon v vprašalniku 4			

Ko ste zaključili z izpolnjevanjem vseh vprašalnikov o učnih stilih, seštejte točke.

Seštevke vnesite v spodnjo tabelo.

učni stil	seštevek
preizkuševalec	
praktik	
mislec	
sanjač	

Seštevki kažejo na to, kako močno je pri vas izražen posamezni učni stil.

Nobeden od štirih učnih stilov ni »pravi« ali »napačen«. Odkritje vašega učnega stila vam lahko pomaga, da boste spoznali prednosti in slabosti vašega učenja. Če jih poznate, lahko okrepite prednosti svojega učnega stila in odpravite ali ublažite njegove pomanjkljivosti. Odločite se lahko celo razviti učni stil, ki pri vas ni prevladujoč, a bi ga pri vašem učenju radi uporabljali.

Prednosti in pomanjkljivosti posameznih učnih stilov ter priporočila za učenje

V preglednicah so navedene značilnosti vseh štirih učnih stilov in priporočila za učenje. Morda vse opisane značilnosti pri stilu, kjer ste zbrali največ točk, ne veljajo za vas. Nič hudega, pomembno je, da razmislite o tem, kako lahko svoj učni stil še izboljšate.

Praktik

Prednosti	Pomanjkljivosti	Priporočila za učenje
• Zelo dobro delate sami. • Zelo uspešni ste pri postavljanju ciljev in radi uporabljate časovne preglednice in delovne načrte. • Zelo dobro znate poiskati informacije, ki njih potrebujete. • Naloge opravljate v dogovorjenem času. • Ne pustite se zmešati. • Zelo dobro načrtujete in organizirate svoj čas, tako vam ga ostane še za druge stvari. • Preden začnete opravljati kako nalogo ali delo, vedno natančno preberete navodila. • Katerikoli pripomoček ali pisni material uredite oz. ga izpolnite.	• Nepotrpežljivi ste do razmišljanj in pogledov drugih ljudi. • Prijatelj ali drugih ljudi ne sprašujete za nasvete in informacije. • Ne ločite gozda od dreves, kar pomeni, da ste preobremenjeni s podrobnostmi. • Primanjkuje vam domišljije. • Prepričani ste, da je samo en način opravljanja nalog pravilen in to je tisti, ki ga ubirate vi. • Zelo redko karkoli sprašujete. • Pogosto težko delate z drugimi. • Bolj ste zaskrbljeni zaradi tega, ali boste delo opravili, kot pa zaradi tega, kako dobro ga boste opravili. • Predstavljanje vašega dela navzven vas ne zanima, ker se ukvarjate s podrobnostmi.	• Pri učenju se potrudite razumeti smisel, poleg zanimivih podrobnosti razmislite o pojavu in ga poskušajte razumeti v širšem smislu. • Pogovor s prijatelji in sošolci ali kolegi o učni vsebini je sila dobrodošel – odprite se za njihove poglede in ideje. • Preizkusite se tudi v učenju z drugimi: sprašujte, tehtajte njihove poglede, načine učenja in jih potem tudi sami preizkusite. • Izmenjava izkušenj vam bo dobro dela. • Nekatera dejstva večkrat preverite, če jih prav razumete. • Poleg zapiskov in označevanja podatkov poskušajte pripraviti miselni vzorec in v njem vzpostavite smiselne povezave med pojmi. • Preizkusite se v razlagi in pojasnjevanju posameznih pojavov – povežite staro znanje z novim.

Mislec

Prednosti	Pomanjkljivosti	Priporočila za učenje
• Zelo dobro si organizirate različne materiale in pripomočke.	• Preden se spravite k delu ali si dovolite oblikovati lastno mnenje o neki stvari,	• Ko zberete vire, se poskusite dobro organizirati (časovno in vsebinsko).

• Pomembno je, da pri tem, kar delate, tudi razumete, zakaj tako delate. • Naloge opravljate toliko časa, dokler vse ne deluje pravilno. • Radovedni ste in uživate v reševanju problemov. • Uspešno delate sami z minimalno pomočjo drugih ljudi. • Ste natančni in temeljiti. • Prepoznavate povezave med novimi idejami. • Zelo dobro vnaprej načrtujete katerokoli delo in znate določiti, kaj morate postoriti prej in kaj kasneje.	• morate zbrati ogromno, celo preveč informacij. • Prijatelji ali drugi ljudje za vas niso vir informacij. • Vedno ste zelo previdni, zato raje ne tvegate. • Lahko zapadete v hudo teorijo. • Ne zaupate občutkom, ne lastnim, ne občutkom drugih ljudi. • V skupinski diskusiji ali debati se slabo obnesete. • Probleme pogosto držite zase. • Zavračate nove pristope, zelo radi se lotevate stvari po preizkušanih načinih. • Zaupate samo logičnemu razmišljanju in tehtnemu premisleku.	• Poskušajte reči opisati na svoj način, z lastnimi besedami, čim bolj razumljivo. • Bodite malo bolj drzni pri predstavljanju lastnih zamisli, več govorite (začnite z razlago samim sebi). • Preskusite se v skupini in se oglasite čim večkrat, da pojasnite tisto, o čemer drugi vedo manj. • Pri učenju poskušajte z bolj igrivim pristopom, preveč resnosti ovira procese ustvarjalnosti. • Poskušajte tudi z risanjem, uporabo barv, slikovnimi ponazoritvami vsebin. • Dobro je, da ste temeljiti, vendar vam pretiravanje v poglobljanju jemlje čas – bodite nekoliko bolj praktični (poskušajte se omejiti na toliko, kot od vas zahtevajo).
--	--	---

Preizkuševalec

Prednosti	Pomanjkljivosti	Priporočila za učenje
• Popolnoma se predate vsebini, v katero ste vpleteni. • Zelo dobro sodelujete in delate z drugimi ljudmi. • Za vas je značilno, da radi preizkušate nove ideje ali načine dela. • Pri pisanju imate radi svobodo – pišete, kot je. • Ne skrbi vas, če se osmešite, ko postavljate vprašanja ali se prostovoljno javite, da opravite nekaj novega. • Radi imate različnost in vznemirljivost.	• Brez razmišljanja vnaprej se z vso naglico lotite opravljanja stvari. • Nagnjeni ste k temu, da se izogibate stvarem, ki vas ne zanimajo. • Vaša organizacija časa šepa. • Večinoma poskušate početi več stvari hkrati. • Postavljanje nalog v zaporedje po nujnosti vam dela težave. • Pogosto si puščate nekatere naloge do zadnje minute, da jih opravite.	• Poskušajte z nekoliko več potrpežljivosti. • Pri vsebinah poiščite smiselne povezave in se potrudite, da posamezne vsebine ter povezave med njimi tudi razumete. • Nekoliko več časa posvetite organizaciji učenja in dela. • Ko se učite, se posvetite vsebini in se ji posvetite v celoti – odstranite vse moteče elemente, ki motijo vašo koncentracijo. • Poskušajte biti pozorni na to, da stvari opravite

• Učite se s pogovarjanjem z drugimi ljudmi. • Nove knjige kar »posnamete«.	• Vaši prijatelji vas pogosto pogrešajo. • Podrobnosti za vas niso pomembne. • Nikoli ne preberete besedila ponovno ali ponovno pregledate opravljenega dela.	pravočasno, ne vedno v zadnjem trenutku. • Kjer so pomembne podrobnosti in podatki, se potrudite nekoliko bolj, da si jih boste zapomnili. • Za vas so koristne vaje iz koncentracije in pomnjenja.
--	---	---

Sanjač

Prednosti	Pomanjkljivosti	Priporočila za učenje
• Vedno vidite nove poti za opravljanje nalog. • Imate izvirne ideje in rešitve. • Vidite in predvidite dolgoročne posledice nekih dejanj ali opravljenega dela. • Na stvari in dogodke gledate celostno – zaznavate celoto in ne podrobnosti. • Prepoznavate povezave med različnimi temami in vsebinami, ki ste se jih učili. • Nikoli se vam ne mudi, niste v naglici. • Delo si predstavljate kot roman, na umetniško prijazen način. • Zelo dobri ste pri odkrivanju novih poti in različnih rešitev.	• Nagnjeni ste k pozabljanju pomembnih podrobnosti. • Preden začnete opravljati naloge, predolgo čakate. • Ideje sprejemate brez pomisleka. • Ne marate urnikov ali delovnih načrtov, zato je vaše delo in učenje slabo načrtovano. • Delate in učite se v navalu energije. • Pozabljate pomembne stvari, ki jih potrebujete za svoje delo in učenje. • Zelo lahko vas je zmotiti in odvrniti od tistega, kar počnete. • Svojega dela ali nalog, ki ste jih opravili, ne pregledujete ponovno. • Pri svojem vedenju ste počasni in umirjeni, s tem pa neprepričljivi za druge ljudi.	• Bolje načrtujte svoj čas učenja. • Posvetite se organizaciji predelave vsebin pri učenju. • Bodite pozorni na svojo koncentracijo – ne dovolite, da vas malenkosti zmotijo in odvrnejo od učenja. • Poiščite si prostor za učenje, kjer je manj možnosti, da bi vas kdo zmotil. • Poiščite v učnih vsebinah nove ideje in jih povežite s starim znanjem. • Preizkušajte se v navdušeni razlagi usvojene vsebine, tako da navdušite zanjo še druge. • Pri pomembnih podrobnostih poskusite ubrati zanimive načine pomnjenja. • Za vas so koristne vaje iz koncentracije in pomnjenja.

Pripomoček: Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je podpora svetovalčevi komunikaciji z učečimi se odraslimi. Spodbuja miselno naravnost v rast in razvoj oz. miselnost rasti (*angl. growth mindset*, prevedeno tudi kot »prožna miselnost«) in krepi notranjo motivacijo učečih se. Strokovnjaki namreč v zadnjih letih ugotavljajo, da imamo ljudje več kapacitet za vseživljenjsko učenje kot je veljalo do nedavna. Ljudje se razlikujemo glede genetskih danosti, a izkušnje, trening, učenje in osebna zavzetost so dejavniki, ki bistveno vplivajo na posameznikov razvoj in uspeh v življenju. Koncept miselnosti rasti je predstavljen v uvodu. Z njim je povezan koncept samoodločanja, ki obravnava motivacijo, in je prav tako predstavljen v uvodu. Svetovalec naj se s temi koncepti poglobljeno seznani, preden uporabi pripomoček. Pomembno je, da se z odraslim pogovarja na osnovi razumevanja koncepta miselnosti rasti in poznavanja dejavnikov motivacije, in pripomočka ne uporablja mehanično.

Pripomoček vsebuje dve prilogi:

- prva je namenjena pogovoru pred začetkom učenja oz. spodbuja miselno naravnost odraslega v osebno rast in razvoj pred učenjem,
- druga pa podpira prožno, razvojno miselno naravnost odraslega med učenjem, pri čemer upošteva različne situacije, v katerih se lahko znajde; svetovalec izbira povratna sporočila glede na to, kako gre odraslemu pri učenju in kakšna je njegova motivacija.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec se seznani s konceptom miselnosti rasti.
- V pogovoru z odraslim izhaja iz tega koncepta in uporablja posamezna sporočila glede na njegove aktualne potrebe in interese, glede na njegovo življenjsko situacijo in osebno naravnost. S podajanjem povratnih sporočil krepi miselno naravnost odraslega v osebno rast in razvoj pri učenju in ga spodbuja k premagovanju ovir pri tem.
- Čas: odvisen je od teme in globine pogovora.

Rezultat: Odrasli razvija miselnost rasti, gradi svojo vztrajnost in odpornost na okoliščine, ki ogrožajo njegov uspeh pri učenju oz. izobraževanju. Razume, da je osrednja oseba za izboljšanje svoje trenutne situacije on sam.

Avtor/vir: Dweck, C. (2016): *Moč miselnosti*. Ljubljana: Učila International.

Dostop do izvirnih strokovnih gradiv: Mindset Works, Inc., <https://www.mindsetworks.com/>

Prevedla: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije

Priloga 1: Spodbujanje miselnosti rasti pred učenjem

Namen in cilji uporabe: Opomnik je namenjen ustvarjanju pozitivne miselne naravnosti pred začetkom učenja oz. izobraževanja. Učeče se pripravlja na to, da bodo v učenje pripravljeni vložiti čas in napor. Hkrati spodbuja razumevanje učenja kot sredstva za lasten razvoj in ga predstavlja kot stalen proces, v katerem so napake nekaj naravnega in pomenijo priložnost za nadaljnje učenje. Krepi zaupanje učečih se v lastne sposobnosti in spodbuja njihovo pripravljenost za premagovanje zahtevnih učnih izzivov. Učenje naj odraslemu postane cilj, ki prinaša razvoj, in ne le sredstvo za obvladovanje določene snovi.

Komuniciranje učnih ciljev, če se odrasli uči sam:

- Učenje novih stvari je priložnost, da okrepite svoje sposobnosti.
- Vsaka nova snov, ki se je učimo, je namenjena temu, da se razvijamo.
- Pri učenju si okrepimo možgane in bolj ko je zahtevno, bolj jih razvijamo.
- Tudi če vam na začetku ne bo šlo gladko, se ne ustrašite, pogosto je tako.
- Tudi če vam sprva ne bo šlo, kot bi želeli, je v redu. Sčasoma boste uspeli.
- Na začetku učenja se vam bodo najbrž pojavljale napake in zastoji, a to je povsem normalno.

Komuniciranje učnih ciljev, če svetovalec aktivno sodeluje pri učenju:

- Upam, da ste pripravljeni pri učenju seči izven svoje cone udobja.
- Upam, da je to za vas dovolj zahtevno, saj ne bi želel-a zapravlјati vašega časa.
- Z veseljem se bom z vami pogovoril-a o napakah, ki se vam bodo zgodile, ker je to najboljši način za učenje – ne le za vas, ampak tudi zame.
- Rad-a bi, da mi zaupate, kaj vam pri učenju povzroča največ zmede ali strahu.
- To je zahtevna vsebina. Morda vam bo na začetku težko in ne boste vsega razumeli, vendar bi rad-a, da poskusite in vztrajate.
- Najino učenje je območje brez tveganja, ker vas ne ocenjujem, zato kar pogumno, brez strahu pred napako.
- Pri učenju zahtevnih snovi se vam bodo pojavljala vprašanja in dileme. Lahko vam jih pomagam razrešiti.
- Tukaj sem zato, da vam pomagam pri obvladovanju zahtevnih snovi.
- Tole je moj izziv za vas. Vem, da ga lahko obvladate in zato želim, da z njim izzovete tudi sami sebe.

Komuniciranje visokih pričakovanj:

- Vem, da ste se tega sposobni naučiti, zato so moja pričakovanja visoka.
- Vem, da lahko dosežete veliko.
- Želim, da pri učenju izzovete svoje resnične sposobnosti.
- To je zahtevna vsebina, ampak vsak od nas jo lahko obvlada, če vloži dovolj navora.
- Če boste začutili jezo, razočaranje ali neuspeh, mi to povejte, da vam bom lahko pomagal-a. Prepričan-a sem, da lahko z nekaj podpore to obvladate.
- Na začetku se vam bo najbrž zdelo težko, vendar bo učenje sčasoma postajalo vse lažje.
- Ko boste obvladali to vsebino, boste lahko ponosni nase, ker res ni preprosta.
- Najboljši občutek bo, ko boste obvladali vsebino, ki je zahtevna in v katero boste vložili veliko truda.
- Videl-a sem, kako vam je uspelo pri Zdaj je čas, da to ponoviva še na tem področju.

Priloga 2: Spodbujanje miselnosti rasti med učenjem

Namen in cilji uporabe: Opomnik je namenjen krepitvi miselnosti rasti ob učenju pri odraslih, ki so vključeni v izobraževanje. Razdeljen je v šest sklopov glede na to, kako odrasli napreduje pri učenju in kako premaguje ovire pri tem. Vsak sklop vsebuje nekaj primerov povratnih sporočil, ki jih svetovalec lahko uporabi v pogovoru o učenju. Podani primeri naj služijo kot iztočnica svetovalcu, ki odraslega opogumlja in spodbuja. Svetovalec lahko ubesedi izjave drugače, saj je pomembno, da v pogovoru ohranja pristnost. Pripomoček ponuja iztočnice za to, da učeči se odrasli dobijo povratno sporočilo o svojem procesu učenja in razumejo, kako pomembne so za uspešno učenje ustrezne učne strategije.

1. Ko se učeči se kljub vlaganju napora težko prebijajo skozi snov:

- V redu, torej vam doslej ni šlo tako dobro, kot ste želeli. Poglejva na to kot na priložnost za učenje.
- Katere strategije za učenje uporabljate? Kaj pa, če bi poskusili še nekatere druge?
- Zdaj še niste na koncu. Ko mislite, da ne zmorete, se spomnite, da ste na sredi poti.
- Pričakovano je, da delate nekatere napake, ker se učite nekaj novega. Poglejva, kako je prišlo do napak, da bova ugotovila oz. ugotovili, kako lahko učenje izboljšava.
- Napake so tukaj dobrodošle! Naši možgani se razvijajo, če se učimo iz svojih napak.
- Trenutno se najbrž borite s snovjo, ampak napredujete. Vaš napredek lahko vidim pri ... (na katerem področju, pri kateri aktivnosti, na kakšen način ...) Opomba: to izrečemo samo, če je res.
- Res je, težko je. Izobraževanje je namenjeno krepitvi možganov! Če bi bilo lahko, se ne bi ničesar naučili.
- Je težko, ampak zmorete. Lahko obvladate to snov. Dajva, razdeliva to na korake.
- Tukaj se ustaviva in nadaljujva jutri (pojutrišnjem ...) z bolj spočitimi možgani.
- Občudujem vašo vztrajnost in cenim vaš miselni napor. Obrestovalo se vam bo.

2. Ko učečim se manjka specifičnih spretnosti, potrebnih za napredek:

- Dovolite mi, da dodam nove informacije, ki vam bodo pomagale najti rešitev.
- Tule je nekaj načinov (strategij), kako lahko tole razumete (obvladate ...).
- Opišite svojo pot za dokončanje te naloge.
- Dajva, vadiva, da bova lahko tole premaknila iz kratkoročnega v dolgoročni spomin.
- Poskusite in dovolite si narediti napako – napake lahko vedno popravite, ko vidite, kje se vam zatika.
- Kateri del je bil za vas najbolj zahteven? Poglejva ga.
- Vprašajva ... (drugo osebo, ki se uči isto vsebino) za nasvet – mogoče vam bo znal razložiti na nov način, predlagal nekatere ideje ali strategije.
- Narediva načrt vaj (učenja ...).
- Če naredite tole spremembo, lahko ponovno oceniva vaš rezultat/dosežek.

3. Ko napredujejo:

- Ali se zavedate, kako velik je vaš napredek?!
- S tem zahtevnim problemom/nalogo se ukvarjate že nekaj časa. Katere strategije uporabljate? Očitno res dobro delujete.
- V vašem sedanjem delu vidim napredek. Resnično ste zrasli s/z(aktivnostjo, nalogo...).
- Vidim, da uporabljate svoje strategije/orodja/zapiske Obdržite to, nadaljujte s tem!
- Odlično, s to temo se ukvarjate že lep čas in niste odnehali!

- Vaše vlaganje napora se jasno odraža v delu/projektu/nalogi ...
- Poglejte, koliko ste doslej že napredovali! Se spomnite, kako težko je bilo, ko ste začeli?

4. Ko jim uspe z mnogo napora:

- Lahko ste zelo ponosni na to, koliko napora ste vložili v delo.
- Lahko ste zelo ponosni na to, da niste obupali, in na to, kar ste pokazali doslej.
- Čestitam – uporabili ste odlične strategije za učenje/upravljanje s svojim časom, spremenili
- Prosim, spomnite se za trenutek, kako velik izziv je bil začet. Poglejte, kako daleč ste že prišli!
- Vse trdo delo in napor sta se splačala!
- Ko se boste naslednjič srečali s tako zahtevno nalogo, kaj boste naredili?
- Kaj mislite, katere odločitve so prispevale k vašemu uspehu?
- Čudovito je videti razliko v vašem delu sedaj v primerjavi z začetkom.
- Ali ni dober občutek, ko to obvladate? Kako se vam zdi, ko to obvladate?
- Ste ponosni nase? Povejte mi, na kaj ste najbolj ponosni.

5. Ko jim uspe z lahkoto:

- Odlično je, da ste to opravili. Zdaj morava najti nekoliko večji izziv, da boste lahko napredovali. Zato se izobražujemo.
- Zgleda, da pri tej nalogi vaše sposobnosti niso bile resnično izzvane. Zdi se mi, da ste zapravljali čas!
- Ne želim, da bi se dolgočasili, ker je izziv premajhen.
- Sedaj morava nekoliko dvigniti letvico.
- Pripravljeni ste na nekaj zahtevnejšega.
- Katere spretnost bi radi razvijali sedaj?
- Na katerem področju bi se odslej radi naučili več?
- Ali lahko najdete še dva druga načina za rešitev tega problema? Reševanje problemov na različne načine pomaga poglobljati naše razumevanje in sposobnost uporabe rešitev.
- Ali lahko pomagate komu drugemu, da se nauči to, kar ste se vi? S pomočjo drugim prispevamo k njihovem uspehu, hkrati pa poglobljamo svoje razumevanje.

6. Ko ne vložijo veliko truda in jim ne uspe:

- Razumem, da izgleda nekoliko zastrašujoče. Kako lahko razdeliva to na manjše dele, da ne bo tako neobvladljivo?
- Katere cilje imate pri tej nalogi/v tem letu/na tem tečaju? Kakšen je vaš načrt za doseg teh ciljev? Koliko napora boste morali vložiti?
- Kaže, da v to ne vlagate veliko napora. Ali vidite učenje na ta način? Če ne, kaj delate sedaj in kako vam lahko pomagam jaz z novimi pristopi?
- Kaj vas ovira pri doseganju uspeha? Kako vam lahko pomagam premagati ovire?
- Se spomnite, ko ste delali res trdo (katero nalogo, katero področje) in vam je uspelo? Morda lahko uporabite tokrat iste strategije.
- Če želite napredek, bo vanj potrebno vložiti napor in vaditi. Naši možgani se ne krepijo, če ne poskušamo delati zahtevnih stvari.
- Katere vaše izbire so prispevale k temu rezultatu? Če želite boljši rezultat, morda potrebujete drugačne izbire.

III. UČENJE IN NADZOR NAD LASTNIM UČENJEM

Pripomočki v tem sklopu so namenjeni predvsem učinkovitemu pridobivanju novih znanj in spretnosti, segajo pa na področje kognitivnih, metakognitivnih in izkustvenih procesov. Zajemajo napotke za uspešno učenje, nastale na podlagi sodobnih ugotovitev psihologije učenja in že uveljavljenih metod. Poleg splošnih priporočil o tem, kako se učiti, so v ta sklop umeščeni tudi pripomočki, namenjeni specifičnim potrebam, npr. krepitvi spomina in ohranjanju pozornosti v različnih fazah učenja. Dodan je niz preprostih vaj za izboljšanje bralnih spretnosti, ki vključuje tudi test hitrosti branja; izobraževalci odraslih namreč ugotavljajo, da so šibke bralne spretnosti neredko ovira za uspešno učenje.

Posebno mesto v tem gradivu ima pripomoček o težavah pri branju in pisanju oz. disleksiji, ki se pojavlja pri približno 10 % svetovnega prebivalstva. Namen pripomočka ni, da bi svetovalci v izobraževanju odraslih osebam z disleksijo nudili specifično strokovno pomoč, ampak da bi pri odraslih lažje prepoznali specifične težave, ki opozarjajo na možnost disleksije, pri tem pa osebam z disleksijo znali predlagati tudi nekatere prilagoditve okolja ter jih usmerili na ustrezno strokovno pomoč.

Za uspešno učenje je potrebna celovita duševna, ne le kognitivna pripravljenost, zato smo med pripomočke uvrstili tudi spodbujanje stika s sabo, več vaj vodene vizualizacije, ki podpirajo pripravo na učenje ali pomagajo obvladovati strah pred izpiti, in sprostitvev pred preizkusom znanja. Dodan je tudi pripomoček, ki je odraslemu lahko v pomoč, kadar mora javno predstaviti svojo nalogo, izdelek ali projekt.

Seznam pripomočkov v gradivu:

- Kako se učimo
- Učinkovito upravljanje s časom
- Tehnika racionalnega učenja PV-POP
- Miselni vzorci
- Pozornost pri učenju
- Spodbujanje stika s sabo
- Vaja za krepitev spomina
- Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti
- Pomoč odraslim s težavami pri branju in pisanju oz. z disleksijo
- Priprava na predstavitev znanja s pomočjo modela 4MAT
- Vodena vizualizacija kot priprava na učenje ali izpit
- Sprostitev pred preizkusom znanja

Kako se učimo

Namen in cilji uporabe: Spoznavanje zakonitosti učenja za lažje in učinkovitejše učenje. Pripomoček vsebuje nekatera nova spoznanja o učenju, ki so koristna za vsakogar, ki se uči, npr. kakšno vlogo imajo pri učenju in pomnjenju spanje in odmori, kako na učenje vplivajo spremembe okolja itd. Izdelan je v dveh oblikah: v prvem delu so strnjeno povzeta vsa ključna spoznanja o učenju, v drugem pa so predstavljena podrobneje in opremljena s slikami. Drugi del je oblikovan tako, da lahko svetovalec natisne samo posamezno »kartico«, ki vsebuje določeno informacijo o učenju. Svetovalec uporabi tisto, kar bo odraslega pri učenju podprlo na najboljši način.

Tip:

- opomnik v strnjeni besedilni obliki (priloga 1),
- kartice, ki jih lahko svetovalec natisne posamezno, glede na potrebe odraslega (priloga 2).

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi zakonitosti učenja in jih po potrebi pojasni.
- Odraslemu posreduje prilogo 1 ali kartice – vse ali le izbrane.
- Čas: 20 – 30 min

Rezultat: Odrasli pozna zakonitosti uspešnega učenja in ga zna ustrezno zastaviti glede na obseg, poglobljenost in raznolikost vsebin ter glede na svoj življenjski slog.

Avtor/vir: Carey, Benedict. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.

Opomnik in kartice pripravila: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije

10 koristnih spoznanj o učenju

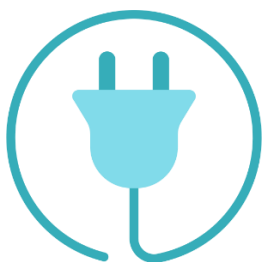
1. Ko se učimo, **možgani** ne shranjujejo le podatkov in zamisli, ampak nenehno spletajo mreže, povezujejo, ustvarjajo pomene, **iščejo smisel**.
2. **Pozabljanje** pri učenju deluje kot **filter**. Možgani ohranijo le tisto, kar je smiselno, koristno, zanimivo.
3. V spomin lahko stalno **shranjujemo**, iz njega pa lahko v določenem trenutku **prikličemo** le omejeno število podatkov. Bolj ko si prizadevamo priklicati različne podatke iz spomina, bolj ga krepimo.
4. Vsaka **sprememba pri učenju** okrepi pomnjenje in **ohranja znanje** za dalj časa. Pri preverjanju znanja se bolje odrežemo, če menjavamo čas, prostor in metode učenja.
5. Da bi določeno snov res obvladali, potrebujemo **aktivne oblike učenja: samospraševanje, glasno pripovedovanje snovi, med hojo, pred ogledalom ...**. Običajno ponavljanje ni dovolj. Bolj ko moramo napenjati možgane, da bi izkopali nek podatek, večji je učni prirastek.
6. **Odmori** med učenjem, ko se sprostimo, **učenje podpirajo** in krepijo.
7. **Odmori** med učenjem najbolj podaljšajo trajanje naučenega, če jih naredimo **tik pred koncem obravnave določene snovi**. Možgani tako obdelujejo snov tudi med počitkom.
8. V možganih nenehno in **samodejno** poteka **učenje z zaznavanjem majhnih razlik**, kar znanstveno utemeljuje neprecenljivost izkušenj. Oseba, ki se z določeno dejavnostjo ukvarja dolgo in jo v praksi zelo dobro obvlada, zna hitro in nezmotljivo presoditi mnogo situacij, ki za teoretično dobro podkovanega začetnika pomenijo velik izziv.
9. **Spanje** pomembno **vpliva na pomnjenje**. Od tega, kakšno vrsto snovi se učimo, je odvisno, kdaj nam bo spanec najbolj koristil – ali potrebujemo dober večerni ali pa jutranji spanec. V vsakem primeru pa ga, kadar se učimo, potrebujemo dovolj.

10. Za uspešno **učenje obsežnih snovi** je koristno, da se z njimi začnemo ukvarjati **čim prej**, nato pa jih **v pravih trenutkih odlagamo** na stran. Tako dovolimo, da naši možgani tudi v fazi odmorov in spanja delujejo v naš prid.

Povzeto po: **Benedict Carey: *Kako se učimo***. UMC0. Ljubljana, 2016.

Priloga 2: Kako se učimo – Kartice s priporočili za učenje, ki jih lahko natisnemo posamezno

Ko se učimo, možgani ne shranjujejo le podatkov in zamisli, ampak nenehno povezujejo vse, kar imajo, in iščejo smisel.



Vsi imamo na voljo ogromno prostora za učenje in to vse življenje. Ko se učimo, možgani ne shranjujejo le podatkov in zamisli, ampak nenehno spleta mreže, povezujejo, ustvarjajo pomen, iščejo smisel. **Vsak spomin je široka mreža zaznav, podatkov in misli.**

Pozor: medtem ko spomine prikličemo in uporabimo, se **spomini spreminjajo!** Tudi najbolj jasne slike v spominu so v vsakem primeru naša lastna, predelana različica tega, kar smo nekoč shranili v svoj spomin.

Dobra novica za vse, ki se učijo: naučene vsebine se okrepijo vsakič, ko jih prikličemo – v katerih koli okoliščinah.

Aktualen namig: Svoje učenje izboljšamo, če nove informacije in ideje sproti povezujemo z osnovami, ki jih že obvladamo, in če jim poiščemo pomen.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

V spomin lahko stalno shranjujemo nove stvari, iz njega pa lahko v določenem trenutku prikličemo le omejeno število podatkov.



Spomin ima dve moči: shranjevalno in priklicno.

Shranjevalna moč označuje, kako dobro smo se nečesa naučili, in se lahko **samo večja**, nikoli zmanjšuje (vse, kar smo doživeli, prebrali, videli, je nekje shranjeno, čeprav o tem ne razmišljamo).

Priklicna moč označuje, s kolikšno lahkoto se lahko spomnimo določenega podatka. Lahko je večja ali manjša, **krepi pa se z učenjem in uporabo, sicer hitro peša.** V danem trenutku lahko prikličemo samo omejeno število zadev, shranjenih v spominu v zvezi z določeno vsebino.

Bolj ko uporabljamo spomin za priklic podatkov, bolj ga krepimo.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Da bi določeno snov res obvladali, potrebujemo aktivne oblike učenja. Običajno ponavljanje besedila, žal, ni dovolj.



Utvara »poznanosti« je sovražnica učenja. Ob branju besedila pri ponavljanju dobimo občutek, da nam je vsebina jasna in razumljiva, zato mislimo, da jo obvladamo.

Branje s podčrtavanjem, pregledovanjem, ponavljanjem takoj po branju ali prepisovanje je premalo, da bi snov res obvladali – za to so potrebne aktivnejše oblike učenja oz. **»želena težavnost«**. To pomeni, da **bolj ko moramo napenjati možgane, da bi izkopali nek podatek, večji je učni prirastek.**

Željeno težavnost dosežemo:

- s samospraševanjem,
- s kartončki z vprašanji,
- z navajanjem po spominu brez gledanja besedila,
- z glasnim interpretiranjem snovi pred ogledalom ali med hojo,
- s pripovedovanjem snovi nekomu drugemu.

S tem spodbudimo možgane drugače kot s preprostim ponavljanjem.

Tudi vnaprejšnje postavljanje vprašanj in ugibanje pravih odgovorov, še preden se lotimo snovi, okrepi učenje.

In še to: Testiranje oz. preverjanje znanja je zelo intenzivno učenje!

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Z učenjem obsežnih snovi je smiselno začeti čim prej, nato pa ga v pravih trenutkih odlagati in s tem aktivirati možgane tudi v fazi odmorov in spanja.



Učinkovita strategija za **uspeh pri dolgoročnih, obsežnih projektih** je, da se z njimi **začnemo ukvarjati čim prej**, nato pa jih **v pravih trenutkih odlagamo na stran**. Tako omogočimo, da naši možgani tudi v fazi odmorov in spanja delujejo v naš prid.

Če se želimo dobro pripraviti na velike izpite, npr. na maturo ali zaključni izpit, se je treba učenja lotiti dovolj zgodaj. Le tako bodo naši možgani učinkovito izkoristili odmore med učenjem.

Še vedno velja rek: Če vam spodleti, da se pripravite, se pripravite, da vam bo spodletelo.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Prekinitve med učenjem so koristne. Najbolj podaljšajo trajanje naučenega, če naredimo odmor tik pred koncem obravnave določene snovi.



Odmori med učenjem imajo presenetljivo funkcijo: **prekinitve med učenjem** podaljša trajanje naučenega in vsebino, ki smo se jo učili pred prekinitvijo, v naših mislih potisne na vrh seznama opravil.

S prekinitvijo učenja takrat, ko smo **tik pred koncem obravnave določene snovi**, dosežemo izostreno zavedanje v času odmora. To pomeni, da naš um med počitkom zelo pozorno zaznava vse, kar je morda povezano z naučeno vsebino, in da vidimo in slišimo vse, kar spominja na snov – da smo »uglašeni« s snovjo.

Idealno je, če odmor naredimo takrat, ko se zatakne – to metodo uporablja veliko ustvarjalnih ljudi, ki potrebujejo novo idejo ali rešitev problema, **odmor pa služi kot čas za pronicanje idej iz nezavednega v zavest**.

Dobro pa se je zavedati, da so genialne ideje, ki se porodijo znanstvenikom med odmori, odvisne predvsem od tega, kar so v možgane vložili prej, ne samo od pravočasnega odmora.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Na pomnjenje pomembno vpliva spanje. Od tega, kakšno vrsto snovi se učimo, je odvisno, kdaj nam bo spanec najbolj koristil – ali potrebujemo zgodnji večerni ali pa podaljšan jutranji spanec.



Vsaka faza spanja ima različno vlogo pri ohranjanju našega zdravja in psihofizičnega delovanja, pa tudi naučenega znanja.

Globok spanec v prvi polovici noči je dragocen za ohranjanje podatkov (imen, letnic, formul, pojmov). Pred testom znanja, kjer je poudarek na besednem zakladu tujih jezikov, imenih in datumih, kemičnih strukturah ipd., je dobro iti spat dovolj zgodaj oz. ob običajnem času, si privoščiti dovolj dolg spanec in zjutraj snov hitro ponoviti.

Utrjevanje motoričnih spretnosti (izvajanje glasbe, ples, šport) in ustvarjalnega mišljenja (matematika, naravoslovje, pisanje ipd.) poteka v možganih **med spanjem proti jutru**, preden se zbudimo. Zato je pred nastopom ali testom na teh področjih podaljšano jutranje spanje blagodejno. Tudi popoldanski dremež je spanec! **Nezavedno obdobje počitka zbistri misli in izostri veščine ter pomaga pri shranjevanju v spomin.**

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Vsaka sprememba pri učenju okrepi, izostri in ohranja znanje za dalj časa. Pri preverjanju znanja se bolje odrežemo, če menjavamo čas, prostor in metode učenja.



Večina ljudi se pri preverjanju znanja bolje odreže, če menjuje prostor, čas in metode učenja. V več okoljih ko ponavljamo snov, izraziteje in trajneje si jo zapomnimo, in manj močna je povezava s »cono udobja« (stalnim mestom za učenje), znanje pa je bolj neodvisno od zunanjih dejavnikov. Vsakič, ko naši možgani zaznajo informacijo nekoliko drugače, jo ponovno shranijo. **Zato vsaka sprememba pri učenju okrepi, izostri in ohranja znanje za dalj časa.**

Torej: če se novo snov naučite za pisalno mizo, jo je bolje kot na istem mestu ponoviti npr. med kuhanjem kosila.

Ne pustite se prepričati, da se morate učiti vedno na istem mestu, ker obstajajo dokazi o nasprotnem.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Možgani shranijo tisto, kar je smiselno, koristno, zanimivo. Pozabljanje pri učenju deluje kot filter.



Pozabljanje ni sovražnik učenja. Za uspešno učenje je celo nujno, saj **deluje kot filter in spodbuja naknadno učenje** oz. nadgradnjo, podobno kot deluje počitek po športnem treningu na mišice. Če pozabimo precej snovi, ki smo se je pravkar naučili, nam to sporoča, da naši možgani delujejo, kot je treba.

Pozabljanje je največje v prvih dneh po učenju, nato se hitrost pozabljanja precej zmanjša.

Možgani ohranijo tisto, kar je smotrno, koristno in zanimivo.

Za dobro pomnjenje naučenega je (poleg tega, da se nam novo znanje zdi smiselno) pomembno, da **snov ponovimo dovolj zgodaj**. Prvo ponavljanje naslednji dan bo občutno bolj uspešno kot po tednu dni. Če želimo naučeno dobro shraniti v svoj spomin, je potrebnih več ponavljanj (na različne načine, na različnih mestih). Časovni razmiki med ponavljanji naj se podaljšujejo.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Odmori med učenjem, ko se sprostimo, učenje podpirajo in krepijo.



Ko se nam zaradi prenasíčenosti učenje zatakne, naredimo **odmor** z aktivnostjo, ki nas sprosti.

Dolžina prekinitve, ki koristi učenju, je odvisna od obsežnosti gradiva, od zahtevnosti problema, s katerim se spopadamo, od raznolikosti gradiva, ki se ga učimo, in tudi od drugih, osebnih dejavnikov.

Nekaterim ustrezajo kratki, nekajminutni odmori med daljšim učenjem, drugim 20-minutni po predelanih večjih celotah gradiva ali med reševanjem zapletenih umskih izzivov.

Kot kratek odmor lahko koristi tudi hiter pregled e-pošte, sporočil ali novic. Nekajminutno brskanje po telefonu med odmorom torej ni sovražnik učenja, razen če se izgubimo v lepljenju »všečkov« in komentiranju.

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

V možganih nenehno in samodejno poteka učenje z zaznavanjem majhnih razlik. Oseba, ki se z določeno dejavnostjo ukvarja dolgo in jo zelo dobro obvlada, zna hitro in natančno presoditi mnogo situacij, ki za začetnika pomenijo velik izziv, čeprav je teoretično dobro podkovan.



Možgani se učijo zaznavanja z odzivanjem na zelo majhne razlike v tistem, kar vidimo, slišimo, otipamo itd. Ta lastnost je prirojena in pomeni naravno usmerjenost možganov k učenju.

T.i. **perceptivno učenje** – »učenje brez razmišljanja« – poteka nenehno in samodejno, a hkrati aktivno. Pomeni stalen proces uglaševanja in izostrovanja čutov v povezavi z možgani. Predstavlja tudi znanstveno podlago tega, zakaj so izkušnje neprecenljive: oseba, ki se z določeno dejavnostjo ukvarja dolgo in jo v praksi zelo dobro obvlada, zna hitro in nezmotljivo presoditi mnogo situacij, ki za začetnika pomenijo velik izziv, kljub temu da je teoretično dobro podkovan (npr. starejši pilot bo bolj verjetno obvladal nevarno situacijo kot mlajši). Perceptivno učenje, usmerjeno v prepoznavanje majhnih razlik, dobiva vse bolj pomembno vlogo pri izobraževanju na različnih strokovnih področjih, kjer so zelo pomembni izostreni čuti (kriminalistov, radiologov, dermatologov idr.).

Vir: Benedict Carey: Kako se učimo. UMCO. Ljubljana, 2016.

Učinkovito upravljanje s časom

Namen in cilji uporabe: Izboljšanje upravljanja s časom in zagotovitev časa za učenje ob svojem običajnem delovnem ritmu.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi učinkovito upravljanje s časom in priporočila po potrebi pojasni.
- Odraslemu posreduje pripomoček v tiskani ali e-obliki.
- Čas za pogovor: 20 min

Rezultat: Odrasli je seznanjen s pristopi za učinkovito upravljanje s časom, kar je zanj še posebej pomembno v času izobraževanja oz. usposabljanja. Svetovalec si prizadeva oblikovati dogovor, da bo odrasli skušal priporočila vključiti v svoj pristop k upravljanju s časom.

Avtor/vir: Tracy, Brian. (2004). *Pojej živo žabo*. Ljubljana: Tuma.

Opomnik pripravila: Nevenka Alja Gladek, Andragoški center Slovenije

Priloga: Učinkovito upravljanje s časom

Ko imate jasen cilj oz. povsem jasno predstavo, kaj želite doseči, se lotite načrtovanja – ker z vsako minuto načrtovanja lahko privarčujete deset minut dela:

- **Natančno določite, kaj želite.**
- **To zapišite.**
- **Cilju določite rok.**
- **Naredite seznam stvari, ki jih boste morali narediti, da pridete do tega cilja.**
- **Iz seznama naredite načrt.**
- **Na osnovi tega načrta, ukrepajte – takoj.**
- **Poskrbite, da vsak dan naredite nekaj, kar vas bo pripeljalo bližje k cilju.**
- **Vztrajajte.**

Kako?

Pri naslednjih priporočilih za učinkovito upravljanje s časom, katerih avtor je Brian Tracy, smo v *ležečem tisku zapisali, kako je posamezno priporočilo povezano z učenjem oz. izobraževanjem.*

Načrt delovnega dne naredite že zvečer, saj je um aktiven tudi med spanjem. Preglejte, kaj ste naredili v preteklem dnevu in česa ne; kar je ostalo neuresničeno, uvrstite v naslednji dan kot najpomembnejšo nalogo. Obkljukajte, kaj ste že naredili, *katere snovi ste že predelali, katere učne obveznosti opravili.* Tako boste občutili svoj napredek in uspeh, kar vam bo pomagalo pri motivaciji za nadaljnja opravila.

Med vsemi nalogami, ki vas čakajo, **postavite prioritete**: na prvo mesto tiste, ki so bistvenega pomena za vaše življenje, nato vse ostale. Nikoli ni dovolj časa, da bi naredili vse, vendar je vedno dovolj časa, da opravite najpomembnejšo stvar. *Med prioritete vključite uspešno zaključeno izobraževanje.*

Vprašajte se, kakšne so možne **posledice**, če opravite neko nalogo, in kakšne, če je ne. Čas bo v vsakem primeru minil, vprašanje je le, kako ga boste porabili vi. Tisto, kar loči uspešne ljudi od vseh ostalih, je zmožnost, da so pripravljeni odložiti trenutno zadovoljstvo zato, ker imajo pred očmi jasno širšo sliko, kaj želijo doseči. *Če učenje ne bo na vašem vsakdanjem urniku, ne bo dolgoročnih posledic trpel nihče razen vas.*

Preden začnete, se temeljito pripravite. James T. McKay: "Ni pomembno, kakšne zmožnosti imate. Dejstvo je, da imate več sposobnosti, kot jih lahko razvijete v vsem življenju." *Na učenje pogledajte kot na razvijanje sebe in svojih sposobnosti. Razmislite, kaj vas bo spodbujalo pri učenju, kaj vam bo pomagalo, da se zberete, kako si boste organizirali življenje v času izobraževanja*

Izkoristite svoje posebne **talente**. V čem ste res dobri? Katera opravila najraje opravljate? Katere dejavnosti vam gredo zlahka? Glede česa vas ostali pohvalijo? To je vaš talent. *Posvetite se temu, kar vam gre dobro, negujte svoja močna področja, ne zanemarite jih.*

Ugotovite, katere so vaše ključne **omejitve**, in začnite delati na tem, da jih odpravite ali vsaj omilite. *Potrebujete boljše strategije učenja? Kdo in kaj vam bo v oporo, ko se pri učenju ne boste počutili dovolj močni, ko boste dvomili v svoje sposobnosti, ko se vam bo zdelo težko? Kje boste dobili pomoč, ko jo boste potrebovali?*

Delajte **majhne korake**, uresničujte posamezne aktivnosti na poti do pomembnega cilja. Prepričanje, da moramo veliko nalogo obvladati v enem dnevu, nas spravlja v stres, zaradi česar bodisi delamo pod velikim pritiskom bodisi z nalogo, ki nam vliva strah, odlašamo. *Učenje je pogosto na seznamu aktivnosti, s katerimi odlašamo, zato ga je še tem bolj pomembno skrbno načrtovati v majhnih, obvladljivih korakih.*

Najprej opravite najtežjo nalogo. Če boste zahtevno ali zoprno nalogo opravili na začetku delovnega dne, boste ves dan bolj zadovoljni, polni energije in ponosni nase. Če z zoprno nalogo odlašate, boste ves dan vedeli, da vas še čaka. *Lotite se branja poglavja, ki deluje nezanimivo ali zahtevno, ne puščajte ga za konec. Če boste v trd oreh vložili nekaj časa in truda na začetku, se vam bo to obrestovalo.*

Privoščite si **počitek**. Ne glede na to, kaj delate, si vsak teden vzemite en dan, ko ne delate ničesar v zvezi z delom oz. zaposlitvijo (ne glejte telefona, mailov, ne razmišljajte o delu ...). To vas bo napolnilo z energijo za naprej. *Zagotovite si dovolj spanja. In nagradite se za uspešno učenje.*

Tehnika racionalnega učenja PV-POP

Namen in cilji uporabe: Tehnika PV-POP se v angleškem izvirniku imenuje metoda SQ3R, njen avtor pa je ameriški psiholog Francis P. Robinson, ki je tehniko predstavil v svoji knjigi *Effective Study* že leta 1946. Ker so raziskave pokazale učinkovitost te tehnike, je tudi v sedanjem času njena uporaba še vedno močno razširjena. SQ3R je akronim za pet korakov njegove tehnike učenja: S (Survey oz. pregled), Q (Questions oz. vprašanja), R (Read oz. preberi), R (Recite oz. odgovori) in R (Review oz. ponovi). Namenjena je racionalnemu in učinkovitemu obvladovanju besedil, ki se jih moramo naučiti. Še posebej primerna je za posameznike, ki se bojijo učenja iz obsežnejše literature. Za najboljše rezultate je ne uporabljamo togo. Včasih so posamezni odstavki oz. zaključeni deli besedila tako obsežni, da jih je smiselno razdeliti še na manjše celote. Pomembno je, da učeči se razdeli besedilo na takšne kose, ki jih lahko predela z razumevanjem. Kako poglobljeno bo svetovalec predstavil tehniko odraslemu, je odvisno od posameznikovih potreb.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi opomnik.
- Odraslemu predstavi tehniko PV-POP.
- Pogovor o uporabi tehnike pri učenju, po potrebi uporaba tehnike na delu besedila, ki se ga bo učil odrasli.
- Odraslemu izroči natisnjen opomnik za osebno uporabo.
- Čas: 30 – 45 min.

Rezultat: Odrasli pozna tehniko racionalnega branja in učenja ter jo zna uporabiti.

Avtorja/vir: Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Za svetovalca: Tehnika racionalnega učenja PV-POP

1. korak: P - Preglejte

Pred začetkom branja si skušamo v nekaj minutah ustvariti splošen pregled nad vsebino besedila, ki se ga bomo učili, in nad povezavami v snovi: pregledamo kazalo, uvod, naslove, povzetke, slike in grafe.

2. korak: V - Vprašajte

Preden se lotimo podrobnega študija kakega poglavja ali odstavka, si zastavimo vprašanja o področju, ki ga označuje naslov poglavja ali odstavka.

3. korak: P - Preberite

Preberemo prvo poglavje ali odstavek in si prizadevamo razumeti prebrano. Pri tem v mislih ohranjamo vprašanja, ki smo jih zastavili v prejšnjem koraku. Beremo pozorno in tako dolgo, dokler ne oblikujemo jasnih predstav v vsebini, po potrebi večkrat.

4. korak: O - Odgovorite

S svojimi besedami naglas odgovorimo na prej zastavljena vprašanja. Tako bolje razumemo bistvene misli in si jih bolje zapomnimo. Poglavitne misli si zapišemo s pomočjo ključnih besed, ki jim po potrebi dodamo kratko pojasnilo, znak, simbol, skico ... Lahko izdelamo miselni vzorec za vsako poglavje. Zapiske izdelamo tako, da nam bodo glede na naš učni tip v kar se da veliko pomoč pri ponavljanju.

Pri vsakem odstavku ali delu poglavja ponovimo korake od 1 do 4!

5. korak: P - Ponovite

Ko smo s koraki od 1 do 4 predelali vse odstavke poglavja, se skušamo spomniti vseh poglavitnih misli in informacij. Ponovimo svoja vprašanja in skušamo na njih odgovoriti, ne da bi si pomagali z besedilom ali svojimi zapiski. To ponavljanje je posebno pomembno, če si hočemo snov zapomniti dolgoročno. Poleg tega se pri petem koraku pokaže, česa še ne znamo in kaj smo si napačno zapomnili. Te dele snovi ponovno preštudiramo.

Da bi naučeno snov shranili v dolgoročni spomin, jo ponovimo:

- pol ure po učenju,
- en dan po učenju,
- en teden po učenju,
- en mesec po učenju.

Najbolj učinkovito je ponavljanje **zvečer**, tik pred spanjem.

Če imamo dobre zapiske, pri ponavljanju učbenika oz. knjige skoraj ne potrebujemo več.

Tehnika racionalnega učenja PV-POP

Preglejte P	V nekaj minutah preglejte besedilo, preletite naslove, podnaslove, slike, tabele, diagrame, povzetke.
Vprašajte V	Po pregledu besedila si postavite vprašanja glede na vsebino: kdo, kdaj, kaj, kje, kako, zakaj Podnaslove in naslove poglavij ali odstavkov preoblikujte v vprašanja .
Preberite P	Pozorno preberite del besedila , ki predstavlja prvo celoto. Berite, dokler vsebine ne razumete povsem in dokler nimate jasne predstave o njej.
Odgovorite O	S svojimi besedami glasno odgovorite na vsa prej zastavljena vprašanja. Odgovore kratko zabeležite . Zapiske izdelajte tako, da vam bodo kasneje v pomoč glede na to, kako se učite vi – uporabite barve, znake, simbole, rišite
	Pri vsakem odstavku ali delu poglavja ponovimo korake od 1 do 4!
Ponovite P	Ponovite odgovore na svoja vprašanja brez uporabe zapiskov. Če se vam zatakne, pogledajte v zapiske in ponovite še enkrat. Da bi naučeno snov shranili v dolgoročni spomin, jo ponovimo: • pol ure po učenju, • en dan po učenju, • en teden po učenju, • en mesec po učenju. Najbolj učinkovito je ponavljanje zvečer, tik pred spanjem. Če imamo dobre zapiske, pri ponavljanju učbenika oz. knjige skoraj ne potrebujemo več.

Miselni vzorci

Namen in cilji uporabe: Miselni vzorci so grafična predstavitev misli, idej, čustev, informacij ..., ki ustvarjajo nove misli, ideje, čustva, informacije. So mreža asociacij, ki nudi oporo učenju. Predstavljajo odlično sredstvo za povzemanje vsebine knjige, lekcije ali govora. Uporabljamo pa jih lahko tudi za načrtovanje, postavljanje ciljev, opisovanje, izdelavo zapiskov, ponavljanje, utrjevanje, poročanje, ustvarjanje povezav med različnimi temami itd. Posebej uporabni so za osebe, ki so vizualni učni tipi, in za osebe z učnim stilom praktik in preizkuševalcev. Čeprav je metoda široko znana že dolgo, jo starejše generacije odraslih še vedno uporabljajo zelo redko. Odraslim, ki se izobražujejo, je seznanitev z izdelovanjem miselnih vzorcev lahko v pomoč pri učenju.

Tip: metoda

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi namen in uporabnost miselnih vzorcev pri učenju, odraslemu pokaže primer izdelanega miselnega vzorca.
- Skupaj izdelata miselni vzorec na temo, ki je aktualna za odraslega; med nastajanjem miselnega vzorca svetovalec sproti razlaga in kaže, kako narišemo zasnovo, kako členimo veje ipd.
- Pogovor o tem, kako bi lahko izdelovanje miselnih vzorcev podprlo učinkovitost samostojnega učenja odraslega.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Odrasli pozna metodo izdelave miselnih vzorcev in ve, kako mu lahko pomaga pri povzemanju in utrjevanju naučene snovi.

Viri:

Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.

Arnes, http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/miselni_vzorci.html

Priloga: Miselni vzorci

Miselni vzorec sestavljajo ključne besede, simboli, veje v prostoru, barve, slike, podobe, različno debele in dolge črte, puščice. Miselni vzorci izhajajo iz spoznanj, da človekovi možgani ne delujejo zaporedno – linearno, temveč holistično. Miselni procesi potekajo hkrati v različnih delih možganov. Miselni vzorci so neke vrste ogledalo notranje zgradbe in dogajanja v možganih. Koristni so za izboljšanje pomnjenja in spodbujanje ustvarjalnega mišljenja, nastanejo lahko tudi kot rezultat metode viharjenja možganov.

Tehnika izdelave miselnih vzorcev temelji na neizmerni sposobnosti možganov, da se učijo in obdelujejo informacije s pomočjo asociacij. Povezuje desno polovico možganov, ki informacije obdeluje globalno, ustvarjalno, intuitivno, slikovno, z logično in racionalno levo polovico. S črkami, slikami, barvami in simboli izzove sinergično delovanje obeh hemisfer. Že med ustvarjanjem miselnega vzorca si lahko zapomnimo do 70% informacij.

Poglavitne značilnosti zapisovanja miselnega vzorca:

- predmet naše pozornosti je kristaliziran v središčno podobo;
- glavne značilnosti predmeta žarčijo iz središčne podobe kot glavne veje;
- na glavnih vejah so napisane ali narisane ključne besede (navadno samostalniki) ali podobe;
- manj pomembni podatki so predstavljeni kot veje, ki izhajajo iz glavnih vej;
- vse veje se oblikujejo v povezano zgradbo.

Posameznik sam določi način razvejanosti miselnega vzorca. Vsak miselni vzorec je drugačen, saj vsakdo misli in pomni na svoj način.

Prednosti miselnih vzorcev:

- jasna predstava,
- razumevanje bistva,
- boljše pomnjenje.

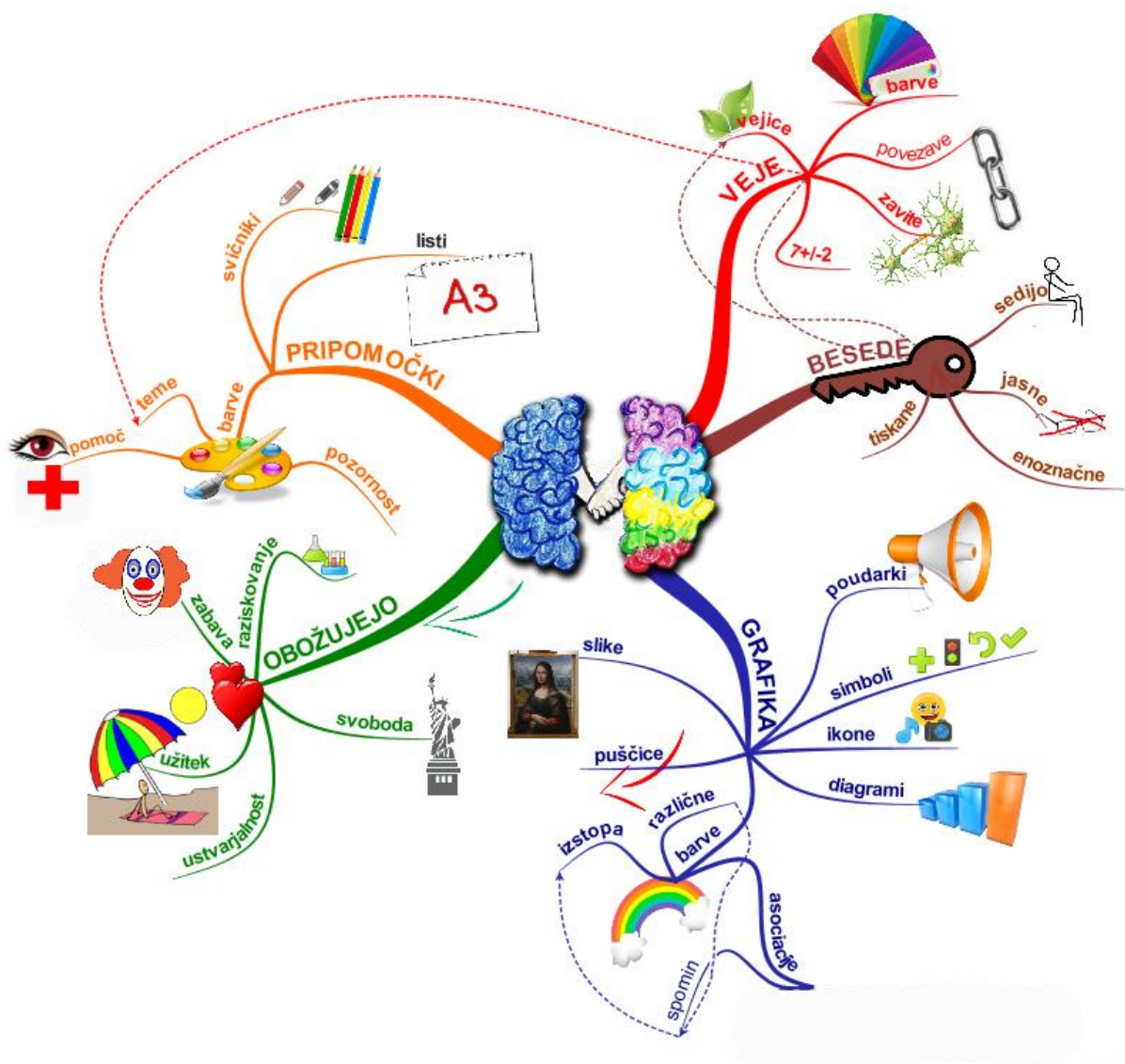
Pasti in omejitve uporabe miselnih vzorcev:

- posameznik ne pozna smernic za izdelovanje miselnih vzorcev in piše cele povedi,
- zaradi slabih izkušenj miselne vzorce odklanja,
- ideje o tem, kaj je ključno in kaj sledi glavni veji, nastajajo ciklično, risbe pa ne moremo popravljati,
- ko hočemo veje reorganizirati, moramo začeti znova.
- niso namenjeni temu, da jih vsi oblikujejo kot zapiske na enak način kot učitelj ali se jih učijo na pamet.

Miselne vzorce lahko oblikujemo tudi z računalnikom, z brezplačnimi programi:

- FreeMind: http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page,
- Xmind: <https://www.xmind.net/>.

Metodo zapisovanja z miselnimi vzorci je v šestdesetih letih razvil angleški strokovnjak za izobraževanje Tony Buzan. Njegova slika miselnega vzorca spominja na organsko strukturo živčnih celic, povezanih z drugimi v organsko celoto.



Vir: Arnes http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/miselni_vzorci_na_raunalniku.html

Pozornost pri učenju

Namen in cilji uporabe: Pozornost je sposobnost, da zaznavamo stvari zunaj ali znotraj nas. Pri učenju je ključna v fazi pomnjenja, ko v možgane vnašamo informacije. Te iz zunanjega sveta prek čutil pridejo v kratkoročni spomin, s ponavljanjem ali povezovanjem z že znanim pa v dolgoročni spomin. Pozornost je pri učenju pogosto motena, torej prekinjena, razpršena, kratkotrajna. Če jo načrtno krepimo, jo lahko izboljšamo. Opomnik je pripomoček za seznanitev odraslega s pomenom pozornosti pri učenju in načinom njenega vzpostavljanja in ohranjanja. Svetovalec ga uporabi, ko zazna, da ima odrasli pri učenju težave s pozornostjo. Opomnik lahko uporabi v pogovoru z odraslim ali pa mu ga izroči v tiskani obliki za osebno uporabo.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec ugotovi, da ima odrasli pri učenju težave s pozornostjo.
- Predstavi mu preprosto vajo za krepitev pozornosti:
 - Pozorno nekaj minut opazujte okolico, pri čemer si poskušajte zapomniti kar največ podrobnosti.
 - Zdaj zamižite in naštejte ali opišite čim več tega, kar ste videli, slišali, vonjali, čutili.
 - Vajo lahko izvede takoj ali pa doma.
- Ob opomniku svetovalec predstavi pomen pozornosti pri učenju in odraslega seznani z načinom vzpostavljanja in ohranjanja pozornosti.
- Po potrebi mu izroči opomnik v tiskani obliki.
- Čas: 30 min.

Rezultat: Odrasli ve, kako lahko okrepi svojo pozornost pri učenju.

Avtorja/vir: Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Opomnik pripravila: Nevenka Alja Gladek; Andragoški center Slovenije

Priloga: Pozornost pri učenju

Krepitev pozornosti med pripravo na učenje

- Učenje brez pozornosti je lahko izguba časa, zato se je dobro nanj pripraviti: poiščemo **okolje**, kjer se lahko učimo, in odstranimo motilce, kot je telefon. Koristi tudi kratka **sprostitev** pred začetkom učenja.
- Preden začnemo brati knjigo, iz katere se bomo učili, usmerimo pozornost na njeno zunanost, obliko in debelino, otipamo platnice, opazujemo naslovnico. Zapomnimo si naslov in avtorja, poiščemo tudi naslov izvirnika v kolofonu, pregledamo kazalo. Knjigo si zamislimo kot svojega **pomočnika pri doseganju cilja** – obvladovanju določene snovi, opravljenemu izpitu ipd.
- Pred začetkom branja svojo pozornost v celoti usmerimo v to, kar bomo brali. Branje vpliva na naš miselni tok, torej **kar beremo, tudi mislimo**.

Ohranjanje pozornosti med učenjem

- Pozorno branje zahteva **čas**. Če hočemo nove vsebine razumeti in si jih zapomniti, ne uporabljamo tehnik hitrega branja. Te nam lahko koristijo za prelet vsebine pred začetkom pozornega branja.
- Pozornost pri branju ohranjamo tako, da se ustavljamo ob podrobnostih in vpletamo svoja **čustva**, saj si bolje zapomnimo tisto, kar nam je vzbudilo močna čustva (kar nam je všeč, kar se nam zdi smešno, kar vzbuja odpor, jezo, sočutje itd.).
- Če se hočemo naučiti snov iz pisnega gradiva, moramo prebrano najprej **razumeti**. Ob branju se zato **najprej osredotočamo na to, kar nam je znano**, in kasneje na to, kar nam ni.
- Češar ne razumemo, si pojasnimo z **iskanjem razlag** v različnih virih (učbenikih, slovarjih ... bodisi na spletu bodisi tiskanih) ali pri osebah, ki jih poznamo in se nanje lahko zanesemo glede vsebin, ki se jih učimo (poleg družinskih članov so to lahko svetovalec, učitelji, drugi udeleženci izobraževanja itd.).
- Delamo si **zapiske**, izvlečke, podčrtujemo, označujemo, **rišemo**, ustvarjamo miselne vzorce, uporabljamo simbole, barve itd. Izdelovanje 'plonkcegelcev' je trening povzemanja bistva snovi. Koristni so za zbrano učenje, seveda pa ne spodbujamo njihove uporabe med preverjanjem znanja.
- Posamezne **časovne enote učenja** naj ne bodo predolge. Ena učna sekvenca naj ne bi bila daljša od 60 minut, glede na potrebe in značilnosti posameznika je lahko krajša. Vsaki enoti naj sledi krajši **odmor**, ki ga izkoristimo za sprostitve.

Pozornost pri ponavljanju naučenega

- Za shranjevanje iz kratkoročnega v dolgoročni spomin je pomembno ponavljanje. Za ohranjanje pozornosti se pri tem osredotočimo na **bistvo**.
- Pozornost pri ponavljanju ohranjamo tudi tako, da **stopnjevemo hitrost oz. ponavljamo kolikor se da hitro**.
- Ponavljamo na različne načine, v različnih prostorih, saj tako vsakič shranimo naučeno na nekoliko **drugačen način** in s tem okrepimo pomnjenje, pa tudi preprečujemo mehansko, suhoparno ponavljanje.
- Priporočljivo je **ponavljanje s presledki** – ko nam pozornost upade, naredimo kratek odmor.

Spodbujanje stika s sabo

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen spodbujanju zavedanja lastnih občutij in čustev odraslega ter krepitvi njegovega stika s sabo. Zajema dve vaji, ki usmerjata pozornost odraslega v zavedanje sebe kot telesne in duševne celote. Gre za urjenje zbranosti, ne za sproščanje. Vzpostaviti stik s sabo pomeni ozavestiti sebe oz. miselno pozornost usmeriti v lastno odzivanje na trenutno dogajanje. Vzpostavljanje in ohranjanje stika s sabo je še posebej pomembno, kadar se odrasli sooča z neprijetno okoliščino, kadar ga čaka zelo zahtevno delo, npr. učenje, in so njegova čustva vznemirjena. Vajo lahko svetovalec izvede ob začetku svetovalnega pogovora oz. drugi primerni priložnosti.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi namen vaje – urjenje miselne pozornosti na svoja občutja in čustva oz. vzpostavljanje stika s sabo.
- Izvedba vaje.
- Pogovor o pomenu vzpostavljanja in ohranjanja stika s sabo v situacijah, ki odraslega vznemirjajo, npr. pred zahtevnim delom, učenjem, pred preizkusi znanja, izpiti ipd.
- Čas: 30 min.

Rezultat: Odrasli se miselno poveže s svojimi občutki, čustvi, s svojim trenutnim počutjem in doživljanjem. Razume pomen ohranjanja stika s sabo v situacijah, ki ga vznemirjajo.

Avtorji/viri:

Rutar Ilc, Z., Tacer, B., Žarkovič Adlešič, B. (2014). *Kolegialni coaching*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Priloga 1: Spodbujanje stika s sabo – prva vaja

Spodbujanje stika s sabo je namenjeno urjenju miselne pozornosti na svoje trenutno doživljanje in krepitvi zavedanja pomena ohranjanja stika s sabo.

Svetovalec postavlja vprašanja z umirjenim glasom in vmesnimi premori, ki omogočajo usmerjanje miselne pozornosti.

- *Usedite se v udoben položaj.*
- *Usmerite pozornost na položaj svoje desne roke.*
- *Je sproščena? Napeta? Kje čutite napetost?*
- *Je topla? Hladna?*
- *Česa se dotika mezinec?*
- *Česa palec?*
- *V kakšnem položaju je kazalec?*
- *Kako se počutite?*
- *Ste še v stiku s svojo desno roko?*
- *Vam misli begajo drugam?*
- *Kako doživljate stik s seboj?*

Zaključek vaje: Premaknite prste na rokah, nato podrgnite dlani med sabo.

Pogovor

- Vam je stik s sabo uspel ali so vam misli begale drugam?
- Kakšna čustva so spremljala vajo? Vam je bilo smešno, čudno, neumno ...?
- Ste med vajo postali zaspani ali utrujeni?
- Je roka postala mravljinčasta?
- Ali ste med učenjem v stiku s sabo ali pustite, da vam misli begajo?
- Kdaj berete zavestno pozorno in kdaj med branjem prekinjate stik s sabo?
- Katere dejavnosti počnete avtomatično in neozaveščeno?
- Ali želite izboljšati stik s sabo?
- Kaj mislite, da bi vam pomagalo izboljšati stik s sabo?

Priloga 2: Spodbujanje stika s sabo – druga vaja

Vaja pomaga odraslemu ozavestiti njegovo trenutno notranje doživljanje. Svetovalec postavi odraslemu nekaj vprašanj, s katerimi pri njem spodbudi vzpostavljanje stika s sabo oz. z njegovim notranjim doživljanjem.

- *Kako bi ocenili svojo energijo ta trenutek na lestvici od 1 do 10?*
- *S katerimi tremi pridevniki lahko opišete, kako se trenutno počutite?*
- *Kako lahko opišete svoje razpoloženje z metaforo?*
- *Katera barva lahko pokaže, kako se počutite?*
- *Katera pesem je vaša pesem današnjega dne?*
- *Kateri predmet odraža, kako se trenutno počutite?*
- *Katerega fizičnega občutka se trenutno najbolj zavedate?*

Pogovor

- Kdaj, v katerih okoliščinah prekinete stik s sabo?
- Kdaj bi vam še posebej koristilo, če bi ohranili stik s sabo?
- Katere dejavnosti počnete avtomatično in neozaveščeno?
- Ali želite izboljšati stik s sabo?
- Kaj mislite, da bi vam pomagalo izboljšati stik s sabo?

Vaja za krepitev spomina

Namen in cilji uporabe: Za uspešno učenje je pomnjenje ključno. Shranjevanje iz kratkoročnega v dolgoročni spomin je izziv za mnoge, ki se lotevajo učenja oziroma izobraževanja. To še posebej velja za odrasle, ki so svoje izobraževanje zaključili že pred leti, zato je zanje pomembno, da ponovno pridejo v dobro učno formo. Vaje za krepitev spomina so koristen način za izboljšanje pomnjenja naučenih vsebin. Pomnjenje lahko obogatimo in izboljšamo na različne načine:

- s pomočjo vizualizacije oz. nazornega predstavljanja,
- s povezovanjem informacij, ki si jih je treba zapomniti, z drugimi informacijami oz. čutnimi vtisi in predstavami,
- z vzpostavljanjem osebne odnosa do informacije, ki si jo želimo zapomniti.

Vaja temelji na upoštevanju teh zakonitosti dobrega pomnjenja.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi namen vaje.
- Izvedba vaje v skladu z navodili v prilogi.
- Pogovor o zadovoljstvu z izvedbo in rezultatom, predstavitev še drugih virov z vajami za krepitev spomina.
- Čas: 30 min.

Rezultat: Odrasli ima izkušnjo z izvedbo učinkovite vaje za krepitev spomina in je seznanjen še z drugimi viri podobnih vaj.

Avtorja/vir: Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Drugi viri vaj za krepitev spomina:

Kavčič, V. (2015). *Umovadba*. Ljubljana: Založba Miš.

Na spletu: http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/tehnike_za_bolje_pomnenje.html

Priloga: Vaja za krepitev spomina

Kdor ne pušča svojih možganov brez dela, kdor se rad nenehno uči in spoznava nove stvari, kdor povezuje novo z znanim, kdor v starosti ohrani in celo razvija radovednost, zanimanje in odprtost za čim več reči, bo svoje duševne sposobnosti ohranil in jih z leti celo izboljšal. Američani pravijo temu načelu »use it or lose it« oz. »uporablaj, sicer boš zapravil«.

Mnemotehniko METODA LOCI so uporabljali že v stari Grčiji. Vsebine, ki si jih želite zapomniti, povežite z določenimi mesti ali kraji, ki jih dobro poznate (mesta v hiši, na ulici ..., skratka prostorsko določene točke). Lahko si zamislite mesta na telesu, kar je za mnoge najlažje.

Primer:

15 delov telesa možgani - oči - nos - usta - vrat - prsi
 popek - spolovilo - zadnjica - stegno - koleno
 golen - gleženj - prsti na nogi - podplat

Najprej si dobro vtisnite v spomin teh 15 delov vašega telesa. Pri tem si jih slikovito predstavljajte. Že pri tem lahko doživite prvi uspeh, saj si boste morda takoj zapomnili večino ali celo vse dele.

Potem ko ste si zapomnili teh 15 delov telesa in jih lahko brez težav pravilno navedete, naredite naslednjo vajo.

Naslednjih 15 besed slikovito povežite s 15 deli telesa.

Zamislite si kolikor mogoče nenavadne (nerealistične, originalne, ostudne, humoristične, barvite itd.) slikovne povezave (asociacije) med besedo in določenim telesnim delom. Kolikor mogoče živo si predstavljajte te slike:

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 1. slika: | tiskalnik | možgani |
| 2. slika: | belouška | oči |
| 3. slika: | zamašek | nos |
| 4. slika: | palisada | usta |
| 5. slika: | cevovod | vrat |
| 6. slika: | rokavica | prsi |
| 7. slika: | tehtnica | popek |
| 8. slika: | motocikel | spolovilo |
| 9. slika: | sladoled | zadnjica |
| 10. slika: | predalček | stegno |
| 11. slika: | predpražnik | koleno |
| 12. slika: | zabojnik | golen |
| 13. slika: | hobotnica | gleženj |
| 14. slika: | baterija | prsti na nogi |
| 15. slika: | generator | podplat |

Nato glasno štejte od 385 do 350 vsako tretje število, ne da bi mislili na gornje besede in asociacije in ne da bi še poškilili nazaj. Potem napišite vse besede, zapisane ob delih telesa, ki se jih lahko spomnite.

Če ste ravnali po navodilih, bi morali biti z uspehom te vaje zelo zadovoljni. Shranjevanje v spomin pa se lahko še izboljša, če ste pripravljeni vaditi in uporabljati različne tehnike za urjenje spomina.

Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti

Namen in cilji uporabe: Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti so namenjene odraslim, ki si želijo izboljšati svojo tehniko branja in so pripravljeni v to vložiti nekaj časa in napora. Napredek v hitrosti branja z razumevanjem je namreč običajno zaznati šele po nekaj tednih redne vadbe. Dovolj visoka hitrost branja je pomembna za odrasle, ki se vključujejo v izobraževalne programe, pri čemer je ključno hkratno razumevanje besedila. Tehnike hitrega branja prispevajo h krepitvi bralnih spretnosti, ki omogočajo aktivno vključevanje v družbeno življenje, uspešno poklicno delovanje, učinkovito obvladovanje izobraževalnih programov in kakovostno preživljanje prostega časa. Uporaba vaj za izboljšanje bralnih spretnosti je še posebej pomembna pri posameznikih, ki se soočajo s težavami pri branju.

Pomembno: Tehnike hitrega branja, ki jih predstavljamo v tem gradivu, niso namenjene nepismenim odraslim in osebam, ki slovenskega jezika še ne obvladajo na dovolj visoki ravni, da bi lahko razumeli različna besedila. Poleg tega je treba pri odraslih s težavami pri branju pomisliti tudi na disleksijo. Več o njej je predstavljeno pri pripomočku **Pomoč odraslim s težavami pri branju in pisanju oz. z disleksijo**. Strokovna obravnava je odraslim s to vrsto težav dostopna na Inštitutu za disleksijo, Poljanska 6, Ljubljana, <http://www.utzo.si/o-nas/institut-za-disleksijo/>.

Tip: nabor vaj

Koraki za izvedbo (prvo srečanje):

- Ugotavljanje interesa odraslega za izboljšanje bralnih spretnosti in odpravljanje morebitnih težav pri branju.
- Preverjanje motivacije odraslega za reden trening.
- Predstavitve nekaterih dejstev o branju – glede na potrebe in težave odraslega.
- Predstavitve vaje, izbrane glede na potrebe in težave odraslega.
- Izvedba vaje.
- Informacija o rednem treningu (vsak dan, koliko minut oz. ponovitev vaje).
- Dogovor o časovnem okviru treninga (vsaj trije tedni, bolje več).
- Dogovor o spremljanju napredka (samoopazovanje glede na kategorije, predstavljene med dejstvi o branju).
- Dogovor o preverjanju napredka (termin ponovnega srečanja).
- Čas: 45 min.

Naslednje srečanje:

- Pogovor o izvajanju vaj v času od prvega srečanja: kako je odraslemu uspeval redni trening, s katerimi ovirami se je srečal, kako je spremljal svoj napredek, kaj je opazil ...
- Preverjanje napredka – izvedba dogovorjene vaje.
- Predstavitve druge vaje glede na potrebe in težave odraslega ali dogovor o stopnjevanju intenzivnosti treninga.
- Refleksija, načrt za prihodnost: kako lahko odrasli še naprej izboljšuje svoje bralne spretnosti, po potrebi dogovor o nadaljnjem srečanju.

Rezultat: Izboljšanje bralnih spretnosti, potrebnih za izobraževanje, delo in/ali osebno življenje.

Operacijo delno financirata Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Viri:

Gradivo iz delavnice Power reading. (junij 2008). Inštitut za nevrolingvistično programiranje.

O'Brien, D. (2004). *Skrivnosti hitrega in uspešnega učenja.* Ljubljana: Rokus.

Pečjak, V. (1994). *Hitro in uspešno branje.* Samozaložba. Ljubljana.

Schmitz, W. (2012). *Hitrejše branje – boljše razumevanje.* Tržič: Aurora.

Priloga 1: Nekaj dejstev o branju

Dobre bralne spretnosti so pomembne za delo, izobraževanje in osebno življenje. Za odrasle, ki se odločijo izboljšati svoje bralne spretnosti, so poleg lastne motivacije pomembne tudi povratne informacije, ki jim povedo, koliko so s treningom napredovali. Idealno je, da ima posameznik, ki trenira bralne tehnike, ob sebi nekoga, ki mu daje sprotne povratne informacije. Posameznik pa lahko spremlja lastni napredek tudi s samoopazovanjem; v ta namen lahko meri svojo **hitrost** branja glede na postavljene **kategorije bralcev**:

- počasni bralci do 200 besed v minuti
- srednje hitri bralci 200 – 400 besed v minuti
- hitri bralci 400 – 600 besed v minuti
- zelo hitri bralci več kot 600 besed v minuti

Osebe, ki obvladajo metodo preletavanja (angl. skimming), preberejo tudi do 1000 in več besed v minuti.

Navedene vrednosti veljajo za **tiho branje**. **Glasno branje** je približno polovico počasnejše od tihega.

Poleg hitrosti branja je pomembno **razumevanje gradiva**. Če nekdo bere zelo hitro, a ne razume prebranega, ne moremo govoriti, da ima dobre bralne spretnosti. Zato poleg hitrosti branja ob vsakem besedilu ugotavljamo tudi, kaj je posameznik razumel in koliko iz prebranega besedila si je zapomnil.

Raziskave so pokazale, da je **hitro branje praviloma učinkovitejše od srednje hitrega in zlasti počasnega**, ker hitro branje zahteva večjo pozornost. Ni pa primerno za branje zahtevnega, težko razumljivega besedila, še posebej v tujih jezikih. Manj je primerno tudi za branje leposlovja, ker višja hitrost zmanjšuje čustveno doživljanje.

Pomen prebranega ugotavljamo v kratkoročnem oz. delovnem spominu. Med kratkoročnim in dolgoročnim spominom je več povratnih zvez, po katerih potujejo sporočila v obe smeri. Vsebinsko tega, kar preberemo, prepoznavamo na podlagi sporočil iz dolgoročnega spomina. Prebrano se lahko tja shranjuje, če si želimo vsebino zapomniti oz. se nekaj naučiti. **Razumevanje besedila** je odvisno od sodelovanja obeh spominskih sistemov.

Če želimo poleg razumevanja prebrano tudi obvladati, se naučiti ali o njem razmišljati, je potrebno **aktivno branje**. Aktivno branje se razlikuje od pasivnega: **pasivno** ne terja velikega duševnega truda, zato lahko postane dolgočasno. Poglavitni načini za **dvigovanje učnega učinka med branjem** so: primerjanje, razlikovanje, izbiranje, posploševanje, odmišljanje, domišljanje, iskanje bistva, preoblikovanje vsebine. Aktivno branje pomeni stalno **postavljanje vprašanj** piscu besedila in **iskanje odgovorov** na ta vprašanja, iskanje podobnih primerov v lastnih izkušnjah, uglaševanje lastnih izkušenj z zapisanim besedilom. Pri aktivnem branju izbiramo, kaj si bomo zapomnili, in oblikujemo logične, smiselne zveze.

Povzeto po: Pečjak, V. (1994). *Hitro in uspešno branje*. Samozaložba. Ljubljana.

Priloga 2: Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti

1. Vadite hitro branje

Že samo, če smo motivirani za hitro branje, se hitrost našega branja poveča. Pri vsaki vaji se hitrost našega branja poveča za približno 10%, čeprav ne uporabimo posebne tehnike. Po desetih vajah lahko večina ljudi podvoji hitrost branja. Hitrost preverjamo tako, da štejemo, koliko besed smo prebrali v minuti.

2. Pomagajte si s prstom

Prst je lahko v pomoč, le da ne smemo hitrosti, s katero premikamo prst, prilagoditi hitrosti branja, temveč obratno: prst moramo premikati vedno hitreje in temu prilagoditi hitrost branja. Namesto prsta lahko uporabite svinčnik ipd. Primerjajte hitrost branja z uporabo prsta in brez njega s štetjem besed, prebranih v minuti.

3. Ogrevanje

Izberite poljubno besedilo. Berite tiho v svoji lastni hitrosti, tako da razumete vse prebrano. Nato začnete hitrost branja počasi pospeševati vse do meje, ko še razumete besedilo. Nato hitrost počasi umirjate na vašo normalno hitrost. To ponovite z nadaljevanjem branja istega besedila še dvakrat, skupno torej v treh valovih.

4. Branje s preskakovanjem

Preberite vsako drugo besedo v besedilu. Pri branju se osredotočite na sredino besede, da jo zajamete v celoti in ne po zlogih. S tem silimo naše možgane, da dojamemo pomen besede, hkrati pa povečujemo hitrost branja.

Primer:

*»**Branje ne predstavlja vedno užitka, saj se v šoli, med študijem in pozneje v službi pogosto srečujemo s takšnim ali drugačnim pisnim gradivom, ki ga je treba prebrati čim hitreje, čim bolj učinkovito in prebrano ne le dobro razumeti, marveč tudi izluščiti bistvo.**«*

Po vaji obnovite, kaj ste prebrali.

5. Povečajte obseg območja, ki ga trenutno zajemate z očmi

Če si pomagata s prstom, se povečanje vidnega območja zgodi samodejno. Zavestno se odločite, da ne boste več zajeli s pogledom besede za besedo, ampak skupine besed po dve, tri, in končno po štiri ali celo pet besed naenkrat.

Če si hočete pri lažjem besedilu ustvariti le površen vtis o njegovi vsebini, lahko z eno fiksacijo pogleda zajamete tudi po dve in več vrst naenkrat. Da dojamemo vtis o vsebini, večinoma povsem zadošča, če tako hitro in počez (diagonalno) preletimo besedilo.

6. Odpravljanje ostankov glasnega branja

Včasih odrasli ohranijo navado polglasnega branja. To pomeni, da med branjem šepetajo. Včasih jim ostane nemo premikanje ustnic med branjem. Oboje upočasnjuje hitrost branja, saj se oči premikajo po besedilu hitreje kot lahko spregovorimo besede. Izjema je branje v tujem jeziku ali branje težko razumljivega besedila, kjer lahko polglasno izrekanje novih in zahtevnih besed pomaga pri njihovem razumevanju in prebijanju skozi tako gradivo.

- Preverjanje ostankov glasnega branja

Vzamemo krajše besedilo in ga preberemo tako, da se pri tem opazujemo. Ali premikamo ustnice in jezik? Ali občutimo povečano napetost mišic v grlu?

Če nismo zaznali ničesar, položimo prste na ustnice in preberemo še en odstavek. Ali zaznavamo gibanje?

Če nismo zaznali ničesar, nadaljujemo tako, da nas opazuje nekdo drug. Ali med branjem premikamo ustnice in spodnjo čeljust?

Če smo ugotovili, da med tihim branjem premikamo svoj govorni aparat, se lotimo odpravljanja ostankov glasnega branja.

- Odpravljanje ostankov glasnega branja

A - Beremo s prsti na ustnicah in z jezikom med zobmi. Tako preberemo vsaj 30 strani besedila. Če se premikanje še vedno pojavlja, delamo isto vajo še nekaj dni zapored.

B - Bralne vaje z govorjenjem nečesa drugega so zelo učinkovite. Med branjem določenega besedila glasno govorimo nekaj drugega, največkrat štejemo ali ponavljamo določeno ime ali znano besedo. Na ta način jasno ločimo branje in govor. Na začetku je ta vaja zahtevna, a kmalu steče in veliko prispeva k hitrosti branja.

7. Branje nazaj

To vajo uporabimo za utrjevanje razumevanja pomena besed in ne branja posameznih črk. Berite z desne proti levi. Besedo preberete v celoti.

Primer:



14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

»Trener hitrega branja Wolfgang Schmitz s soavtorjema v pričujoči uspešnici, ki je namenjena tako dobrim kot slabim ter tudi ciljnim bralcem (menedžerjem, znanstvenikom, študentom, učiteljem), preprosto in učinkovito najprej teoretično in nato še s praktičnimi vajami razloži učinkovite metode hitrega branja....«

Po vaji obnovite, kaj ste prebrali.

8. Vaja za krepitev perifernega vida

Osredotočite se na sredino besedila in počasi s prsom ali pisalom polzite proti dnu besedila/strani. Pogled osredotočite na sredino, ne premikate oči levo in desno. Preberete vse besede naenkrat, kolikor pač jih lahko zajamete v vaš vid. Ta vaja nam omogoča, da počasi krepimo naš obseg vida.

Primer:

»Obstajajo namreč različni **načini branja nezahtevnih in zahtevnih besedil**, bralnih tehnik, kadar moramo izluščiti le bistvo **besedila (scanning in skimming)** ali pa ga usvojiti skoraj v celoti. Schmitz ob tem opozori na glavne **napake, ki jih delamo ob branju, pojasni, kako obdržimo koncentracijo in zakaj so za učinkovito branje potrebni stalni odmori. Povprečni bralec prebere 200 besed na minuto, ob upoštevanju teh bralnih tehnik pa naj bi pri branju »pospešili« kar na skoraj 1000 besed v minuti.**«

Po vaji obnovite, kaj ste prebrali.

Povzeto po:

Pečjak, V.: Hitro in uspešno branje. Samozaložba. Ljubljana, 1994.

Schmitz, W., Hiterjše branje – boljše razumevanje. Avrora, 2012.

9. Test hitrega branja

Test je namenjen ugotavljanju hitrosti branja v povezavi z razumevanjem.

Zgodba »Verjamem, kar vidim« vsebuje 500 besed. Medtem ko jo berete, merite čas in si zapišite, koliko sekund ste potrebovali za branje. Potem število besed delite s številom sekund in rezultat pomnožite s 60: $500/\text{sek} \times 60 = \text{število besed/min}$.

Če ste na primer potrebovali 136 sekund, berete s hitrostjo 220 besed na minuto. Nikar ne hitite, ker so na koncu vprašanja, s katerimi boste preverili, ali ste besedilo razumeli.

Verjamem, kar vidim

Kot smo torej pravkar videli, je potencialna bralna hitrost človeškega očesa, vsaj teoretično, 90.000 besed na minuto. Se vam zdi to preveč fantastično? Neverjetno? Popolnoma nemogoče? Za čudežno deklico Evgenijo Aleksejenko iz Rusije očitno ne.

Če je naslednja zgodba resnična, se kaj lahko zgodi, da me na naslednjem svetovnem prvenstvu v spominu pričaka resna tekmica! Neko poročilo namreč navaja, da osemnajstletna Evgenija bere tako hitro, da se z lahkoto prebije skozi zajeten, 1200 strani dolg roman, kot je na primer Vojna in mir Leva Nikolajeviča Tolstoja, ali prav tako obsežno knjigo Pravi fant Vikrama Setha, in to v pičlih desetih minutah.

»Ta neverjetna deklica lahko bere veliko hitreje, kot lahko obrača liste – če je to ne bi upočasnjevalo, bi lahko brala s hitrostjo 416.250 besed na minuto,« je dejal neki raziskovalec z Akademije znanosti v Moskvi.

Za superdekle so tako v Centru za možganski razvoj v Kijevu pripravili posebno testiranje pred znanstveno komisijo. Člani komisije so se prepričali, da Evgenija nikoli prej ni brala testnega gradiva, saj so dobili izhode političnih in literarnih revij, ki so se v časopisnih kioskih pojavile šele tistega dne, medtem ko je bila Evgenija popolnoma izolirana v sobi v testnem centru. Poleg tega so raziskovalci prinesli tudi neznane in starinske knjige, pa tudi pred kratkim izdane knjige iz Nemčije. Dela so prevedli v ruščino – v edini jezik, ki ga deklica govori.

Medtem ko je bila Evgenija še vedno v osami, so znanstveniki večkrat prebrali testno gradivo in si zapisovali podatke o vsebini. Potem so pred dekle položili dve strani gradiva, da bi izračunali hitrost njenega branja.

Rezultat je bil naravnost osupljiv. Izkazalo se je, da lahko prebere 1390 besed v petini sekunde – toliko časa je potrebno za pomežik z očmi. Dali so ji tudi več revij, romanov in poročil, ki jih je prebrala brez kakršnegakoli truda.

Najbolj neverjetno pri vsem tem se mi zdi, da očitno popolnoma razume vsebino. »Podrobno smo jo spraševali in pogosto je šlo za zelo tehnične informacije, ki jih večina njenih vrstnikov in vrstnic najstnikov ne bi bila sposobna razumeti. Pa vendar so njeni odgovori dokazali, da je popolnoma razumela vsebino,« je začudeno dejal eden izmed izpraševalcev.

Zares presenetljivo je, da do Evgenijinega 15. leta nihče ni vedel za njeno enkratno sposobnost. Takrat ji je namreč njen oče, Nikolaj Aleksejenko, dal izvod zelo dolgega časopisnega članka. Ko mu ga je pomolila nazaj, rekoč, da je kar zanimiv, je mislil, da se šali. Pa vendar mu je pravilno odgovorila na vsa vprašanja.

Če je ta zgodba resnična, mar to pomeni, da ima Evgenija neverjetne sposobnosti eidetičnega ali fotografskega spomina? Sploh ne, če upoštevamo njen lastni opis svojih izjemnih lastnosti: »Ne vem, v čem je moja skrivnost. Strani mi kar letijo v glavo in bolj si zapomnim smisel kot pa dejansko besedilo. V mojih možganih poteka nekakšna analiza, ki je resnično ne morem pojasniti. Počutim pa se, kot bi imela v glavi celo knjižnico!«

Kaj menite na to? Ali verjamete v Evgenijine nerazložljive sposobnosti ali pa je ta zgodba le plod domišljije?

Zapišite si, koliko časa ste porabili za branje zgodbe, potem pa odgovorite na spodnja vprašanja, tako da izberete eno izmed obeh možnosti.

1. Kako se Evgenija piše?
Zverevsky Aleksejenko
2. Koliko je stara?
16 18
3. Koliko besed na minuto lahko prebere po besedah nekega raziskovalca?
41.625 416.250
4. Kje je bilo testiranje?
v Moskvi v Kijevu
5. Iz katerega jezika je bilo prevedenega nekaj gradiva?
iz nemščine iz nizozemščine
6. Koliko jezikov govori Evgenija poleg ruščine?
nobenega nekaj
7. Kako je ime njenemu očetu?
Mikanov Nikolaj
8. Koliko je bila stara, ko so odkrili njene sposobnosti?
15 11
9. Članek, ki ji ga je dal oče, je bil iz:
revije časopisa
10. Kaj si Evgenija po lastnih besedah zapomni, medtem ko ji strani kar letijo v glavo?
smisel besedilo

Zdaj pa izračunajte hitrost svojega branja in preverite odgovore v besedilu. Tako boste dobili podatek o svoji stopnji razumevanja.

besede/minuto	pravilni odgovori	stopnja
do 150	1 - 4	pod povprečjem
150 - 250	5 - 7	povprečno
250 - 400	6 - 8	nad povprečjem
400 - 750	7 - 10	dobro
750 - 1000	8 - 10	odlično
več kot 1000	8 - 10	genialno

Pomoč odraslim s težavami pri branju in pisanju oz. z disleksijo

Namen in cilji uporabe: Disleksija je dokaj pogosta specifična učna težava, ki lahko otežuje branje in pisanje ter zaznavanje. Glede na podatke o njeni razširjenosti lahko sklepamo, da je neredko prisotna tudi med svetovanci v izobraževanju odraslih. Med svetovalne pripomočke zato uvrščamo tudi osnovne informacije o disleksiji, njenem prepoznavanju, o možnostih prilagoditev delovnega okolja in komunikacije za osebe z disleksijo, dodajamo pa tudi kontakt, kjer je voljo strokovna pomoč na tem področju. Namen pripomočka ni, da bi svetovalci v izobraževanju odraslih osebam z disleksijo nudili specifično strokovno pomoč, ampak da bi pri odraslih lažje prepoznali specifične težave, ki opozarjajo na možnost disleksije, pri tem pa osebi z disleksijo znali predlagati tudi nekatere prilagoditve okolja ter jo usmerili na ustrezno strokovno pomoč. Pri svetovanju osebam z disleksijo je najpomembneje krepiti njihovo samospoštovanje in samozavest, odkrivati njihove prednosti ter iskati načine za premoščanje njihovih težav.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Kadar svetovalec zazna, da bi odrasli lahko imel disleksijo, v pogovoru z njim preveri, kako v praksi obvladuje težave z branjem in pisanjem ter morebitne pridružene težave, povezane z disleksijo. Preveri tudi, ali je kdaj imel kakršno koli pomoč na tem področju oz. kakšne učinke je imela na njegovo izobraževalno in/ali poklicno pot.
- Če odrasli ve, da ima disleksijo, svetovalec preveri, ali ima strokovno pomoč oz. ali ve, kam se lahko obrne. Preveri tudi, v kolikšni meri je njegovo delovno in življenjsko okolje prilagojeno glede na njegovo težavo. Predlaga lahko nekatere prilagoditve, navedene v pripomočku, ki so primerne glede na življenjsko in delovno situacijo odraslega.
- Če odrasli ne ve, da morda ima disleksijo, ga svetovalec spodbudi, da ugotovi vzrok svojih težav pri branju in pisanju (morda tudi prednosti) ter ga napoti na ustrezno strokovno pomoč. Lahko mu predlaga nekatere prilagoditve delovnega in življenjskega okolja, navedene v tem pripomočku, ki olajšajo obvladovanje vsakdanjih opravil.

Rezultat: Odrasli z disleksijo oz. težavami pri branju in pisanju dobijo razumevanje in podporo ter prejmejo informacije o tem, kje lahko dobijo strokovno pomoč in kako lahko svoje delovno in življenjsko okolje prilagodijo glede na svoje težave. Pomembno je, da odrasli razumejo, da je disleksija pogosta težava, ki jo lahko obvladujejo in zato ne sme vplivati negativno na kakovost njihovega življenja. Spodbujanje in opogumljanje je zanje še posebej pomembno.

Viri:

Center Motus, Opekarska 11, Ljubljana, <https://www.center-motus.si/disleksija-pri-odraslih/>
Inštitut za disleksijo, Poljanska 6, Ljubljana, <http://www.utzo.si/o-institutu-za-disleksijo/>

Kontakt za strokovno obravnavo disleksije pri odraslih:

Inštitut za disleksijo, kontaktna oseba Petra Bališ, petra@balis.si

Priloga 1: O disleksiji, njenih značilnostih in prepoznavanju

Disleksija je **specifična učna težava**, ki **otežuje usvajanje in rabo veščin branja in pisanja**. Kognitivne težave, ki spremljajo nevrološko pogojeno različnost, lahko vplivajo tudi na organizacijske veščine, na sposobnost računanja ter druge spoznavne in čustvene sposobnosti.

Disleksija je verjetno prisotna že ob rojstvu in vpliva na posameznika vse življenje. Glede na različne vire je prisotna pri približno 10 % vseh otrok in mladostnikov. Ob neustreznem prepoznavanju in intervenciji se težave, povezane z disleksijo, nadaljujejo tudi v odraslo dobo. Že v času osnovnošolskega ali srednješolskega izobraževanja lahko zaradi stresa, katerega vzrok je disleksija, **mnogo oseb s to motnjo predčasno prekine šolanje, zaradi česar ne pridejo do željenega poklica ali izobrazbe**. Pogosto so to osebe s povprečnimi ali nadpovprečnimi sposobnostmi, ki pa zaradi določenih primanjkljajev na področju branja in pisanja svojih sposobnosti niso zmogle pokazati in izkoristiti.

Odrasli z disleksijo, ki niso dosegli želene izobrazbe ali poklica, so praviloma obremenjeni z **negativnimi šolskimi izkušnjami** in zato negativno naravnani tudi do nadaljnjega izobraževanja in usposabljanja. Svetovalci naj bodo pozorni na njihovo drugačnost, učne stile, talente in čustvene težave. **Vsaka oseba z disleksijo je drugačna na svoj edinstven način**. Ker jih ni lahko pritegniti k nadaljnjemu izobraževanju, je **vzpostavljanje pozitivnega, spoštljivega in spodbudnega stika** z njimi še toliko bolj pomembno.

Neuspeh pri odraslih se lahko začne kazati kot neobvladljiva jeza, depresija, nezadovoljstvo s svojim življenjem, nizka samozavest ipd. Osebe lahko za svoje neuspehe krivijo druge, se slabše znajdejo v socialnih odnosih ter splošno ne dosežejo svojega potenciala. Mnogi ljudje z disleksijo imajo **težavo izraziti svoje argumente**, zato se pogosto znajdejo v konfliktih, saj s svojim vedenjem spodbujajo pri drugih nestrpnost. Vseeno pa obstaja veliko oseb z disleksijo, ki so tekom osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja že same prepoznale svoje težave ter razvile ustrezne **kompensacijske strategije**. Osebe z disleksijo pogosto usvajajo znanja in spretnosti na **neformalen in priložnostni način**, ki jim je bližje kot formalen, šolski način.

Težave, ki se kažejo pri disleksiji, niso povezane le z branjem in pisanjem, pomemben vidik je tudi **delovanje delovnega spomina**, ki je pogosto **pri osebah z disleksijo šibkejši**. To pomeni, da v možganih med reševanjem različnih nalog ohranimo manjše količine informacij, kar se lahko kaže kot težava z razumevanjem in izvrševanjem navodil, razumevanjem in pomnjenjem prebranega ipd.

Disleksija se prav tako pogosto pojavlja s **pridruženimi motnjami**, kot so:

- **disgrafija** (težave pri pisanju),
- **diskalkulija** (težave pri predstavljenosti števil, količin, razmerij ...),
- **dispraksija** (težave pri organiziranju in koordiniranju stvari),
- **govorno jezikovne motnje** ipd.

Značilnosti disleksije

Pred pregledom lastnosti, ki se pojavijo pri osebah z disleksijo, je pomembno vedeti:

- Nobena oseba nima vseh lastnosti, ki so značilne za disleksijo.
- Veliko ljudi ima več kot eno od navedenih lastnosti.
- Nekatero lastnosti so bolj pogoste kot druge.
- Število lastnosti, ki jih oseba opazi, ni odraz tega, ali je oblika disleksije blaga, zmerna ali močna.
- Posamezen znak še ne pomeni disleksije. Ljudje z disleksijo se lahko poistovetijo z večino od navedenih lastnosti.

Nekaj splošnih lastnosti, ki so značilne za odrasle z disleksijo:

- So zaposleni na delovnem mestu, kjer jim ni potrebno pogosto brati ali pisati.
- Svoje težave skrivajo pred sodelavci, prijatelji in včasih tudi pred družino.
- Neradi se udeležujejo skupinskih sestankov, kjer je potrebno zapisovati ali brati poročila ipd.
- Imajo težave z razumevanjem težjih zaporedij in izpolnjevanjem daljših obrazcev.
- Uspešni so v poklicih, kjer je potrebna kreativnost in ustvarjalnost ter dobro razvite prostorske predstave, npr. oblikovalec, glasbenik, igralec, podjetnik ipd.
- Ne želijo napredovati na delovno mesto, kjer je potrebno več pisati in brati (npr. izpolnjevanje formularjev ipd).
- Imajo težave z osredotočanjem na eno nalogo, težave z organizacijo in načrtovanjem dela. Imajo težave na pisnih preizkusih – zaradi težav na področju branja in pisanja.
- Pri šolskem preverjanju znanja lahko dosežejo nižje rezultate od pričakovanih, če jim preverjanje ni pisano na kožo.
- Lahko so perfekcionisti in si želijo delo opraviti brez napak; ob napakah so hitro jezni ali postanejo razdražljivi.
- Imajo težave s perifernim, kratkoročnim spominom.
- Imajo težave z obvladovanjem zaporedij, od abecede do organizacije besedila.
- Težko sledijo navodilom, ker se raztresejo.
- Razmišljajo na licu mesta.
- Se držijo svojih načel in pravil.
- Najbolje se učijo s tehniko »poskusov in napak«, z demonstracijo ali konkretnimi vajami.
- Pogosto obračajo oči navzgor, ko razmišljajo (pogled drugega jih zmoti).
- Lahko na svoj način držijo pisalo v roki, si delajo zapiske na svojstven način.
- Spuščajo črke.
- Isto besedo lahko v istem besedilu zapišejo vsakokrat drugače.

Močna področja oseb z disleksijo

Osebe z disleksijo imajo šibka področja delovanja (ki seveda niso pri vseh enaka) in hkrati tudi tista, na katerih so nenavadno močne in uspešne. Močna področja so povezana z različnimi sposobnostmi, kot so:

- Vedoželjnost in širok spekter razmišljanja in povezovanja na videz nepovezljivih reči,
- problemsko učenje in uspešno reševanje problemov,
- instinktivno razumevanje, kako stvari delujejo,
- razumevanje odnosov ali vsaj trud zanje,
- kreativnost,
- vizualno-prostorske spretnosti.

Vsi ljudje z disleksijo nimajo teh sposobnosti. Pogosto so vztrajni, čeprav se lahko nečesa tudi hitro naveličajo. Nemalokrat zaznamo njihovo drugačnost, drugačen in ustvarjalen tok mišljenja.

Tudi med znanimi osebnostmi so tisti, ki so imeli ali še imajo težave z učenjem, vendar so kljub temu uspeli. Kot primer lahko izpostavimo Einsteina, Churchilla, J. F. Kennedyja, Agatho Christie. Dislektikov ni malo, a tistih, ki so v šoli uspešni ali celo nadnadarjeni, pogosto ne zaznamo in ne razumemo njihovih težav.

Prepoznavanje disleksije

V veliko pomoč pri prepoznavanju so lahko testi na internetu, ki vas opozorijo na potencialne težave. Kljub temu pa ni priporočljivo, da so ti edini vir za ugotavljanje disleksije. Po prepoznanju osnovnih znakov je **potreben timski pristop** oziroma obravnava pri psihologu, specialnem pedagogu in drugih strokovnjakih. Testi ugotavljajo različne stopnje in tipe disleksije: vizualni, slušni, bralni, psihološki testi, vprašalnik o življenjskem stilu ali delovnem okolju.

Kratek test (v angleškem jeziku) lahko rešite tudi na tej povezavi:

<https://dyslexiaida.org/dyslexia-test/>

Priloga 2: Prilagoditve delovnega in življenjskega okolja za osebe z disleksijo

Če smo pri svetovanju prepoznali odraslo osebo, pri kateri zaznavamo opisane lastnosti, ji lahko pomagamo z naslednjimi prilagoditvami na delovnem mestu oziroma ji svetujemo, da jih uvede oz. predlaga sama.

1. Pisna komunikacija

Težave z branjem:

- Podajanje ustnih in pisnih navodil.
- Označevanje pomembnih informacij v daljših zapisih.
- Uporaba diktafonov in posnetkov, predvsem pri daljših besedilih.
- Uporaba slovarjev oz. spletnih orodij za iskanje nepoznanih besed.
- Zagotavljanje in zapisovanje informacij na barvnem papirju (preverimo, katera barva posamezniku najbolj ustreza).
- Izogibanje podčrtovanju besedila na računalniku, saj tako oseba dobi občutek, da so besede med seboj povezane. Za označevanje pomembnih informacij zapis raje odebelimo.
- Za naslove uporabimo debelejšo in okrepljeno pisavo.
- Uporaba slikovnih gradiv.
- Uporaba črt ali barv za ločevanje posameznih sklopov besedila.

Težave z branjem in pisanjem:

- Dovolimo dalj časa za branje ali dokončanje naloge.
- Poiščemo druge možnosti za podajanje informacij kot le pisno.
- Uporaba diagramov in slik, namesto zapisa informacij le v besedilu.
- Uporaba organizatorjev, vizualnih podpor.
- Uporaba snemalcev zvoka.
- Uporaba računalniškega programa z označevalcem jezikovnih napak.
- Uporaba vnaprej pripravljenih izročkov.

Delo z računalnikom:

- Sprememba barve računalniškega ozadja na ozadje, ki osebi bolj ustreza (različne barve in nasičenost ozadja imajo različne vplive na posameznike).
- Uporaba folije, ki preprečuje bleščanje ekrana.
- Uporaba pogostejših, aktivnih odmorov.
- Kombinacija računalniškega dela z drugimi aktivnostmi.
- Izogibanje celodnevemu delu na računalniku.

2. Ustna komunikacija

Težave s pomnjenjem in sledenjem verbalno podanim navodilom:

- Dajanje navodil za le eno dejavnost; izogibanje sestavljenim navodilom (npr. »najprej pojdi do table, vzemi gobo, nato pa izračunaj, koliko je $36 + 23$ «).
- Dajanje jasnih informacij (izogibanje podajanju informacij »med vrsticami«).
- Podajanje neposrednih in natančnih navodil s preverjanjem razumevanja (izogibamo se mišljenju »verjetno je navodila razumel/a«).
- Navodila naj bodo podana počasi in konkretno.
- Oseba naj navodila ustno ponovi, da preverimo, če si jih je zapomnila in razumela.

- Zapis načrta dela.
- Zapisovanje pomembnih točk navodila.
- Zapisovanje večstopenjskih navodil z miselnim vzorcem ali po alinejah.
- Izdelovanje kratkih zapiskov, čemur sledi hiter pregled.
- Uporaba diktafona za snemanje navodil.

3. Organizacija časa in dela

Za boljšo koncentracijo:

- Delovni prostor naj bo tih, odmaknjen od različnih motečih dejavnikov (vrata, okna, glasni stroji ...).
- Če je možno, zagotovimo osebi mizo, za katero sedi sama.

Odpravljanje motečih dejavnikov:

- Uporaba znaka "Ne moti!"
- Spodbujanje sodelavcev, da osebe ne motijo med delom.
- Če osebo zmotimo, ji pustimo nekaj časa, da si na hitro zapiše, sredi kakšnega dela je ostal/a.
- Vsaka naloga mora biti dokončana pred začetkom nove.
- Pred telefonskim klicem si oseba zapiše glavne točke, ki jih bo uporabila med pogovorom.

Pomnjenje datumov sestankov in rokov za oddajo projektov:

- Osebo redno opominjamo na pomembne datume.
- Spodbujamo beleženje pomembnih datumov v osebni planerju, koledarju ipd.
- Uporaba koledarja in opomnikov na telefonu ali računalniku.

Organizacija delovne površine in pripomočkov:

- Spodbujamo urejenost delovnih površin (miza ...).
- Uporaba organizatorjev, registratorjev, koledarjev, kjer so delovni pripomočki urejeni, ampak vedno na voljo.
- Vračanje sposojenih pripomočkov na isto mesto.
- Uporaba barvnih označevalcev.
- Primerna osvetljenost delovnega prostora.

Organizacija procesa dela:

- Načrtovanje nalog v določenih časovnih enotah.
- Oblikovanje dnevnega seznama delovnih nalog.
- Uporaba dnevnika, koledarja, organizatorja dela ...
- Zastavljanje nalog glede na pomembnost.

Težave z delovnim spominom (pomnjenje števil, podatkov ...):

- Uporaba mnemotehnik.
- Organizacija zapiskov in informacij v manjše smiselne celote.
- Uporaba multisenzornih stilov učenja in pomnjenja.
- Uporaba računalniških programov.
- Uporaba kalkulatorja.

4. Orientacija v prostoru

Uporaba vedno iste poti:

- Preglej pot in si zapomni določene značilnosti na poti.
- Utrjevanje določene poti.
- Uporaba navigacijskega sistema.

5. Kako lahko zmanjšamo težave, ki so posledica disleksije?

Lastnosti osebe z disleksijo se razlikujejo od posameznika do posameznika, zato je zdravljenje potrebno prilagoditi vsakemu posebej in se mu individualno posvetiti.

Strokovnjak bo ob postavitvi diagnoze predlagal tudi načrt dela, ki lahko vključuje:

- Trening za izboljšanje bralnih sposobnosti.
- Delovna terapija, s katero se posameznik nauči živeti z motnjo in hkrati obvladuje njene simptome na delovnem mestu.
- Podajanje predloga za določene prilagoditve na delovnem mestu, ki jih oseba potrebuje za učinkovito opravljanje dolžnosti.
- Prošnja za ustna in ne pisna navodila.
- Iskanje metod, s katerimi si oseba pomaga pri učenju in pomnjenju.
- Dodaten trening in zadolžitve, ki so izven cone udobja posameznika.

Tehnologija je prav tako pomemben del pri obvladovanju disleksije, predvsem pri zaposlenih osebah. Nekaj stvari, ki so lahko v pomoč:

- Snemalnik zvoka za snemanje sestankov ali pomembnih pogovorov.
- Uporaba aplikacij »speech-to-text«.
- Uporaba aplikacij za organiziranje obveznosti.

Priprava na predstavitev znanja s pomočjo modela 4MAT

Namen in cilji uporabe: Model 4MAT je učinkovito orodje in metoda v učnem in izobraževalnem procesu. Utemeljen je na spoznanjih o različnih učnih stilih. Lahko je v pomoč pri pripravi odraslega, ki se izobražuje, na predstavitev znanja, seminarske naloge ali projekta oz. lastnega izdelka na izpitu. Lahko ga uporabimo tudi za pripravo zaposlenih na učinkovito predstavitev poročila, opravljenega dela, ideje ali novosti na delovnem mestu.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Opredelitev situacije v bližnji prihodnosti, ko bo odrasli potreboval spretnosti učinkovitega predstavljanja znanja, naloge, projekta ipd.
- Kratka predstavitev metode 4MAT (korist, potek, zakaj jo uporabljamo in zakaj je učinkovita).
- Svetovalec pomaga odraslemu pri izdelavi strukture predstavitve po modelu 4MAT.
- Preizkus modela v pogovoru ali v mislih z vodenjo vizualizacijo.
- Čas: 45 min

Rezultat: Odrasli spozna model 4MAT in ve, kako se lahko s pomočjo modela dobro pripravi na samostojno predstavitev znanja ali naloge, ki je pred njim.

Avtorji/viri:

McCarthy, B. (2018). *4MAT. V: Priročnik za izvedbo usposabljanja NLP Diploma*. Fokus NLP d.o.o.

Janse, B. (2018). *4MAT Learning Cycle Model*. Dostop: <https://www.toolshero.com/personal-development/4mat-learning-cycle-model/>

Avtorica vaje: Tina Kržišnik, RIC Novo mesto

Priloga 1: Kratka predstavitev modela 4MAT

Model 4MAT temelji na spoznanjih Davida Kolba o različnih učnih stilih (preizkuševalec, praktik, mislec, sanjač). Njegove ugotovitve je Bernice McCarthy prenesla v pedagoško prakso in oblikovala model, ki ponazarja, kako ljudje opazujemo in obdelujemo informacije.

Model 4MAT sestavljajo štiri faze učenja, povezane s posameznimi učnimi stili. Ko se pripravljamo na predstavitev svojega znanja ali projekta, je pomembno hkrati nagovoriti različne tipe poslušalcev:

tiste, ki jih zanima POMEN tega, kar predstavljamo oz. ZAKAJ,
tiste, ki želijo VELIKO INFORMACIJ oz. jih zanima predvsem KAJ,
tiste, ki želijo vse PREIZKUSITI, zato jih zanima, KAKO nekaj deluje oz. naj bi delovalo,
tiste, ki jih zanimajo IZBOLJŠAVE in morajo vedeti, KAJ BI BILO, ČE ... bi novost uporabili v resničnem življenju.

V skladu s tem spoznanjem svojo predstavitev strukturiramo v štirih korakih.

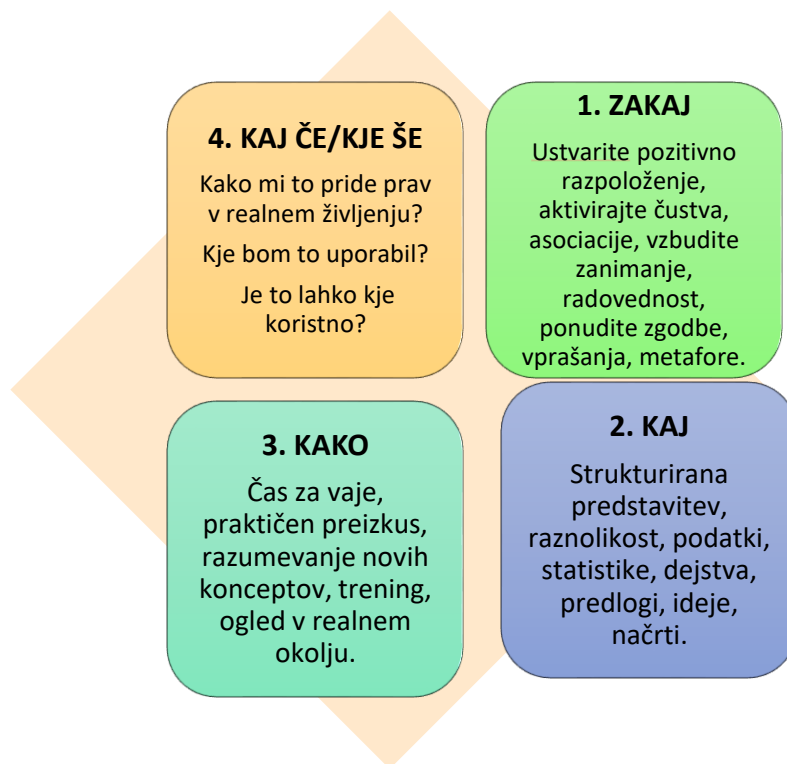


Priloga 2: Primer uporabe modela 4MAT za predstavitev seminarske naloge

Izziv: Odrasli, vključen v izobraževanje na področju zdravstva, mora predstaviti seminarsko nalogo.

V **uvodu** kratko pojasni temo, strukturo in potek predstavitve oz. opredeli »mini kaj«:

»Pripravil sem seminarsko nalogo z naslovom Motnje v delovanju ščitnice. V desetih minutah vam bom predstavil vrste motenj delovanja, pogostost bolezni pri nas, preventivne in kurativne ukrepe. Na koncu bomo naredili še oceno našega življenjskega sloga, saj le-ta ključno vpliva na zdravje ščitnice.«



1. korak: zakaj

Pojasni pomen dobrega delovanja ščitnice:

»Ščitnica je žleza z notranjem izločanjem, ki vpliva na hormonsko ravnovesje in vrsto procesov v telesu (npr. metabolizem).«

Pokaže različne slike ljudi z boleznimi, ki so posledica slabega delovanja ščitnice in slike ljudi, pri katerih ščitnica dobro deluje, ter pojasni pomen teh razlik in povezav.

Izpostavi pomen: *»Zato je zelo pomembno, da ščitnica deluje dobro in je ravnovesju.«*

2. korak: kaj

Kratko, jedrnato, sistematično, a izčrpno predstavi:

- vse podatke o vrstah motenj delovanja ščitnice,
- dejavnike, ki vplivajo na delovanje ščitnice,
- statistike bolezni,
- preventivne aktivnosti,
- kurativne ukrepe,

Doda grafične prikaze, analize.

3. korak: kako

Predstavi, kaj te številke pomenijo v realnem življenju.

Vzame nekaj različnih primerov.

Prikaže simulacije trendov bolezni ščitnice v prihodnosti.

4. korak: kaj če, kje še

Spodbudi poslušalce, da razmišljajo o sebi.

Poslušalcem da samoocenjevalni vprašalnik o življenjskem slogu, ki ga izpolnijo.

O rezultatih se pogovorijo. Povezujejo ugotovitve o možnih vplivih življenjskega sloga na delovanje ščitnice, pa tudi na zdravje nasploh.

Ponudi nekaj primerov uporabe vprašalnika, ki so ga reševali, na delovnem mestu (npr. kako so te informacije koristile zdravju zaposlenih v določeni organizaciji ali kako so že izvedli predstavitev teh informacij v določeni organizaciji).

Spodbudi jih k raziskovanju možnosti, kako bi pristopili k predstavitvi teh informacij zaposlenim v različnih organizacijah, različnih panogah Uporabi metodo viharjenja idej (»brainstorming«) v skupinah.

Ideje, ki so se porodile v skupinah, udeleženci predstavijo.

Za **konec** povzame ideje skupin in strne bistvene informacije svoje predstavitve.

Vodena vizualizacija kot priprava na učenje ali izpit

Namen in cilji uporabe: Pripomoček obsega štiri primere vodene vizualizacije, ki lahko pomagajo odraslemu pri krepitvi motivacije za učenje, pri pripravi na učinkovito učenje ali ga podprejo pri premagovanju strahu pred izpiti. Vizualizacijo lahko izvedemo individualno ali skupinsko. Prvič naj vizualizacijo vodi svetovalec, nato pa jo lahko odrasli izvaja tudi sam. Med priloženimi različicami vizualizacije izberemo tisto, ki ustreza aktualnim potrebam odraslega:

- Vizualizacija za krepitev motivacije za doseganje izobraževalnih ciljev,
- Vizualizacija za krepitev učenja učenja,
- Vizualizacija za premagovanje strahu pred pisnim izpitom,
- Vizualizacija za premagovanje strahu pred ustnim izpitom.

Za doseganje optimalnih učinkov je priporočljiva redna vadba. Če npr. čuti odrasli močan strah pred izpitom, mu ena izvedba vaje ne bo bistveno pomagala; če bo izvajal vizualizacijo za zmanjševanje strahu pred izpitom v obdobju priprav vsak dan, pa se bo v pravem trenutku znal spopasti z izpitnim stresom.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec predstavi namen vizualizacije. Pripravi si besedilo izbrane vaje.
- Pripravi prostor in sproščujočo glasbo. Odrasli sproščeno sedi na stolu z vzravnanim hrbtom.
- Svetovalec izvede uvodni del s sprostivjo in umirjanjem dihanja, pri tem sodeluje tudi sam.
- Odraslega vodi skozi izbrano vizualizacijo do zaključka, ko z zavestnim dihanjem umirjeno zaključi vajo.
- Refleksija o počutju in doživljanju med vizualizacijo.
- Predstavitev prednosti redne vadbe in vpliva te vizualizacije na uspešno učenje, samozavest ali obvladovanje strahu pred izpiti.
- Za samostojno izvajanje vizualizacije odraslemu izroči natisnjeno izbrano različico vizualizacije.
- Čas za izvedbo: 15 – 30 min

Rezultat: Odrasli pozna prednosti vodene vizualizacije in jo zna samostojno izvajati. Uporablja jo za samo-motiviranje in premagovanje strahu pred izpiti.

Viri:

Tehnike sproščanja – priročnik za udeležence delavnice. (2019). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Avtorica vaje: Biserka Plahuta, Andragoški zavod LU Velenje

Priloga 1: Vizualizacija za krepitev motivacije za doseganje izobraževalnih ciljev

Svetovalec govori počasi, z umirjenim glasom.

Vabim vas, da se udobno namestite in zaprete oči.

Globoko, počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta.

Ponovno počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta. Vdih ... Izdih ... Vdih ... Izdih ...

Sedaj dihajte sproščeno in z mislimi spremljajte svoj dihanje.

Čutite, kako se vaše telo sprošča.

Za zaprtimi očmi si predstavljajte vse, kar vam bom govoril-a.

Prišli ste v krasen, mavričen prostor, kjer se odlično počutite ...

V njem se boste lahko dobro učili ...

Z učenjem boste dosegli svoje cilje ...

Opravili boste izpite, enega za drugim ...

Prišli boste do končnega cilja, spričevala, diplome ...

Prišel je dan, ko boste prejeli spričevalo ...

Lepo se uredite in se odpravite na podelitev ...

Že prejimate spričevalo, začutite topel stisk roke, ki vam čestita ...

V rokah začutite spričevalo in vonjate svež vonj papirja ...

Slišite, kako vam ploskajo v polni dvorani ...

Z veseljem sprejmete spričevalo in ga pokažete vsem prijateljem in domačim, ki vam čestitajo ...

S ponosom ga odnesete v službo in pokažete nadrejenim ...

Svoje novo znanje z zadovoljstvom uporabljate pri svojem delu ...

Vabim vas, da znova globoko, počasi vdihnete in izdihnete, in enako še nekajkrat.

Sedaj se v mislih vrnite v prostor tukaj in zdaj ... in počasi odprite oči.

Kako se počutite, kakšni so vaši občutki?

Ohranite jih.

Priloga 2: Vizualizacija za krepitev učenja učenja

Svetovalec-a govori počasi, z umirjenim glasom.

Vabim vas, da se udobno namestite in zaprete oči.

Globoko, počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta.

Ponovno počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta. Vdih ... Izdih ... Vdih ... Izdih ...

Sedaj dihajte sproščeno in z mislimi spremljajte svoj dih.

Čutite, kako se vaše telo sprošča.

Za zaprtimi očmi si predstavljajte vse, kar vam bom govoril-a.

Prišli ste v krasen, mavričen prostor, kjer se odlično počutite ...

V njem se boste lahko dobro učili ...

Pred sabo imate knjigo, iz katere se boste učili ...

Vzamete jo v roke, potežkate, pogladite platnice ...

Prelistate jo, pogledate kazalo in poglavja ...

Vsebino razdelite na manjše dele ...

Sedaj ste zadovoljni in mirni, saj veste, da se boste po delih lahko naučili celotno vsebino ...

Predstavljajte si, kako posamezen del najprej preberete in ga nato obnovite s svojim besedami, naglas

...

Vsebino razumete, o njej tekoče in naglas pripovedujete ...

Znova preberete besedilo in ga samostojno ponovite, vsakokrat na nekoliko drugačen način ...

Najprej ga pripovedujete pred velikim ogledalom ...

Nato se odpravite na sprehod in ga pripovedujete med hojo po gozdu ...

Tretjo ponovitev predstavite osebi, ki vas pri učenju najbolj podpira ...

V mislih imate jasne slike tega, kar ste se naučili ...

Dobro vam gre ...

Občutek, da obvladate to snov, je odličen ...

Pridobili ste znanje in izboljšali svoje miselne sposobnosti ...

Zadovoljni ste in na ustih se vam nariše nasmeh ...

Obdržite ga ves čas učenja ...

Vabim vas, da znova globoko, počasi vdihnete in izdihnete, in enako še nekajkrat.

Sedaj se v mislih vrnite v prostor tukaj in zdaj in počasi odprite oči.

Kako se počutite, kakšni so vaši občutki?

Ohranite jih.

Priloga 3: Vizualizacija za premagovanje strahu pred pisnim izpitom

Svetovalec-a govori počasi, z umirjenim glasom.

Vabim vas, da se udobno namestite in zaprete oči.

Globoko, počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta.

Ponovno počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta. Vdih ... Izdih ... Vdih ... Izdih ...

Sedaj dihajte sproščeno in z mislimi spremljajte svoj dih.

Čutite, kako se vaše telo sprošča.

Za zaprtimi očmi si predstavljajte vse, kar vam bom govoril-a.

Predstavljajte si, da ležite v travi, med dišečimi rožami, pod velikim drevesom ...

Pred sabo vidite široko morje, slišite šumenje valov

Po nebu se pomikajo oblaki čudovitih oblik

Dihate globoko, mirno, sproščeno

Z vsakim dihom ste vse lažji in lažji

Pri naslednjem vdihu si predstavljajte, da se dvigujete od tal in lebdite v zraku

Lebdite ob drevesu in se počasi dvigujete še više ...

Pod sabo vidite trato z rožami in drevo ...

Občutek lahкости je čudovit ...

Počutite se svobodni ...

Na ustih se vam nariše nasmeh ...

Počasi se spustite nazaj na trato ...

Spet ležite pod drevesom, med rožami, pred vami je morje ...

Preplavlja vas zadovoljstvo ...

Z nasmehom se odpravite na pisni izpit ...

Okrog vas je mnogo drugih udeležencev in glasov ...

Slišite jih. Mirni ste ...

Sedete in pripravite svoje najljubše pisalo ...

Globoko vdihnete in izdihnete ...

Prejmete izpitno polo in jo položite na mizo ...

Preletite vprašanja in si rečete: »Zmorem. Znam.«

V roke vzamete pisalo, ki tekoče piše in odgovarja na vprašanja ...

Najprej odgovorite na tista, ki jih znate najbolje ...

Nato počasi vsa, enega za drugim ...

Mirni ste, ker znate ...

Napisani so odgovori na vsa vprašanja ...

Globoko vdihnete in izdihnete ...

Mirno počakate do konca izpita ...

Ponosni ste nase in kotičke ustnic imate obrnjene navzgor, v nasmeh ...

Vabim vas, da znova globoko, počasi vdihnete in izdihnete, in enako še nekajkrat.

Sedaj se v mislih vrnite v prostor tukaj in zdaj in počasi odprite oči.

Kako se počutite, kakšni so vaši občutki?

Ohranite jih.

Priloga 4: Vizualizacija za premagovanje strahu pred ustnim izpitom

Svetovalec-a govori počasi, z umirjenim glasom.

Vabim vas, da se udobno namestite in zaprete oči.

Globoko, počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta.

Ponovno počasi vdihnite skozi nos in počasi izdihnite skozi usta. Vdih ... Izdih ... Vdih ... Izdih ...

Sedaj dihajte sproščeno in z mislimi spremljajte svoj dih.

Čutite, kako se vaše telo sprošča.

Za zaprtimi očmi si predstavljajte vse, kar vam bom govoril-a.

Predstavljajte si, da ležite v travi, med dišečimi rožami, pod velikim drevesom ...

Pred sabo vidite široko morje, slišite šumenje valov ...

Po nebu se pomikajo oblaki čudovitih oblik ...

Dihate globoko, mirno, sproščeno ...

Z vsakim dihom ste vse lažji in lažji ...

Pri naslednjem vdihu si predstavljajte, da se dvigujete od tal in lebdite v zraku ...

Lebdite ob drevesu in se počasi dvigujete še više ...

Pod sabo vidite trato z rožami in drevo ...

Občutek lahкости je čudovit ...

Počutite se svobodni ...

Na ustih se vam nariše nasmeh ...

Počasi se spustite nazaj na trato ...

Spet ležite pod drevesom, med rožami, pred vami je morje ...

Preplavlja vas zadovoljstvo ...

Z nasmehom se odpravite na ustni izpit ...

Vstopite v prostor, kje vas čaka izpitna komisija ...

Globoko vdihnete in izdihnete ...

Stopite k mizi, kjer so razporejena izpitna vprašanja ...

Počasi izberete izpitni listek z vprašanji in veste, da so prava ...

Preletite vprašanja in si z nasmehom rečete: »Zmorem. Znam.«

Občutite mir ...

Globoko vdihnete in izdihnete ...

Sedete in pričnete zapisovati osnutek odgovorov, kratko, v alinejah, kot opomnik ...

Najprej odgovorite na vprašanje, ki vam je najbolj blizu ...

Časa imate dovolj ...

Nato odgovorite še na drugo in tretje vprašanje ...

Mirni ste, ker znate ...

Ko vas pozovejo, stopite pred izpitno komisijo ...

Na vprašanja odgovarjate tekoče in samozavestno ...

Ponosni ste nase in kotičke ustnic imate obrnjene navzgor, v nasmeh ...

Vabim vas, da znova globoko, počasi vdihnete in izdihnete, in enako še nekajkrat.

Sedaj se v mislih vrnite v prostor tukaj in zdaj in počasi odprite oči.

Kako se počutite, kakšni so vaši občutki?

Ohranite jih.

Sprostitev pred preizkusom znanja

Namen in cilji uporabe: Vaja je namenjena izkušnji sproščanja, ki je še posebej pomembno v času izpitov oz. preverjanja znanja. Odrasli se skozi vajo seznani s pristopom k sprostitvi in dobi spodbudo, da vajo izvede sam, kadar potrebuje sprostitve. Lahko jo izvedemo individualno ali skupinsko.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec poskrbi, da med vajo ne bo nobenih motenj.
- Predstavi pomen sprostitve pred preizkusom znanja in odraslega seznani, da bosta izvedla sprostitve kot vajo, ki jo lahko kasneje izvaja sam.
- Odrasli naj sede na stol z vzravnanim hrbtom, brez naslanjanja, roke naj počivajo v naročju.
- Svetovalec predvaja sproščujočo glasbo in povabi odraslega, da ob počasnih, globokih vdihih zapre oči.
- Izvede vajo s počasnim in umirjenim izrekanjem besedila v prilogi, z vmesnimi predahi, ko je to primerno.
- Ob koncu vaje odraslega povabi k zavedanju dihanja, nato k premikanju prstov na rokah in odpiranju oči.
- Ko odpre oči, ga svetovalec povabi, da sklence dlani, jih z globokim vdihom sklenjene dvigne visoko nad glavo in nato z izdihom sprosti v naročje.
- Pogovor o doživljanju med vajo.
- Predstavitev prednosti sprostitve pred preizkusom znanja.
- Čas za izvedbo: 15 – 30 min

Rezultat: Odrasli pozna prednosti sprostitve in ima izkušnjo sproščanja z vodenjem. Ve, da lahko vajo sprostitve izvede sam, kadar jo potrebuje.

Avtor/vir:

Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Priloga: Sprostitev pred preizkusom znanja

Izvedba vaje sproščanja

Včasih smo napeti, tesnobni, zaskrbljeni, razburjeni, misli nam begajo in preskakujejo. Takrat si je pametno vzeti čas zase, se umiriti, očistiti misli, vzpostaviti stik s seboj in se sprostiti.

Dihajte enakomerno in počasi, ob vdihu skozi nos se dvigne trebuh.

Izdih skozi usta je počasen.

Počasi zaprite oči.

Z vsakim vdihom zajamete novo moč in z vsakim izdihom izvržete iz sebe nekaj nepomembnih vtisov, ki se vam pletejo po glavi.

Še dihanje ...

Glava je vedno bolj čista, v njej je vedno manj megle ...

Vse misli, ki vdirajo v zavest, sproti izdihnete

In zavest postaja čedalje bolj svetla.

Še dihanje ...

Z dihanjem narašča vaša notranja moč, s katero brez predsodkov vržete s sebe vse, kar vas obremenjuje

...

Svetloba v glavi je še bolj jasna ...

Čutite notranji mir in zadovoljstvo ...

Z dihanjem rasteta samozavest in občutek svobode ...

Povsem ste sproščeni in umirjeni ...

Neobremenjeni s skrbmi, čisti in lahki kot peresce ...

Še dihanje in čistite svoj notranji prostor

Še nekaj časa ostanite s svetlobo svoje zavesti

Pozornost spet usmerite v svoje dihanje.

Začutite svoje telo.

Počasi premaknite prste na rokah.

Ko boste pripravljeni, počasi odprite oči.

Pogovor o doživljanju med vajo

- Kako vam je bilo med vajo?
- Katere načine uporabljate vi za sprostitve?
- Ali vam uspe zagotoviti, da vas med sproščanjem ne motijo telefon in druge naprave?
- Kaj potrebujete, da se boste znali sprostiti sami, ko boste to potrebovali, npr. pred preizkusom znanja?

IV. RAZMISLEK O UČENJU

Pripomočki v tem sklopu so utemeljeni na samoopazovanju in samorefleksiji učenja, ki vključuje tudi občutke, čustva in zavedanje. Zajemajo razmišljanje o učenju, analiziranje in presojanje učenja ter oblikovanje izhodišč za spremembe pristopov k učenju v prihodnje. Čustva imajo na učenje pomemben vpliv, tako tista, ki učenje podpirajo, kot tudi tista, ki ga zavirajo, zato je eden od pripomočkov namenjen prav tej temi. Samouravnavanja učenja si namreč ne moremo predstavljati brez obvladovanja neprijetnih čustev v obdobju, ki od učečega se zahteva spopadanje z miselnimi napori in aktivno treniranje novih spretnosti.

Pri samorefleksiji učenja je koristno usmeriti pozornost v lastna prepričanja odraslih o učenju, o njihovih sposobnostih in omejitvah, pa tudi osvetliti njihova stališča o življenju in svetu, ki hote ali nehotе vplivajo na to, kako posamezniki doživljajo sebe in svojo vlogo v družbi. Rahljanje, preokvirjanje in spreminjanje omejujočih prepričanj, ki zavirajo učenje in osebni razvoj, je zahteven in praviloma dolgotrajen proces; v pričujočem gradivu tej temi namenjamo dva pripomočka, ki ju lahko svetovalec uporabi zato, da bi odraslemu pomagal pri uvidu v omejitve, ki si jih postavlja sam, in ga podprl pri prvih korakih k bolj odprtemu odnosu do sebe in svojih možnosti razvoja.

Čeprav pri učenju prevladuje individualno delo, lahko razmišljanje o učenju in deljenje izkušenj o učnih strategijah v skupini deluje zelo motivacijsko, zato smo med pripomočke uvrstili tudi Razmišljanje in pogovor o učenju, ki je posebej namenjeno skupinski refleksiji.

Vse naštetο se dotika še ene, pogosto nevidne vsebine človekovega psihičnega sveta, to je občutka lastne vrednosti. Eden od ciljev svetovanja je povečati spoznanje odraslega o lastni vrednosti in sposobnosti za reševanje nalog in problemov oz. ga opolnomočiti. Med pripomočke zato uvrščamo tudi to vsebino, s čimer si prizadevamo podkrepiti pristop k odraslim, ki ne zaupajo vase in se bojijo novih izzivov.

Seznam pripomočkov v gradivu:

- Opomnik z vprašanji za končno refleksijo o učenju in pogled v prihodnost
- Učenje in čustva
- Razmišljanje in pogovor o učenju
- Občutek lastne vrednosti
- Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj
- Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj
- Analiza SPIN (SWOT)

Opomnik z vprašanji za končno refleksijo o učenju in pogled v prihodnost

Namen in cilji uporabe: Ob zaključku izobraževanja oz. usposabljanja svetovalec in odrasli na individualnem srečanju ovrednotita sodelovanje oziroma izobraževalni in svetovalni proces. Odrasli premisli o spremembah, ki so se zgodile, in o tem, kakšen vpliv bodo imele na njegovo življenje. Refleksija naj zajame tako pozitivne, želene spremembe kot tudi morebiten neuspeh v izobraževanju in dejavnike, ki so k temu prispevali. Odraslemu lahko pomaga konstruktivno sprejeti neuspeh kot pomembno življenjsko izkušnjo in ga spodbudi pri postavljanju novih ciljev v izobraževanju. Pomembno je, da svetovalec pozna proces izobraževanja, v katerem je sodeloval odrasli.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Priprava opomnika.
- Pogovor z uporabo vprašanj na opomniku, ki odraslega spodbujajo k temu, da se zave občutkov, ki spremljajo uspeh ali morebitni neuspeh v izobraževanju. Hkrati ga spodbuja, da ne ostane na ravni občutkov, ampak poskuša dejavno premisliti o tem, kako naprej.
- Opomnik zajema tudi mnenje odraslega in mnenje svetovalca o učenju oz. izobraževanju; odrasli pri tem dobi mnenje svetovalca o tem, kako je svetovalec videl njegovo učno pot in njegovo aktivnost na njej, svetovalec pa prejme od odraslega mnenje o tem, kako je doživel njegovo podporno vlogo.
- Zapis pogovora v opomniku.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Zaključni pogovor prinese povratno informacijo o uspešnosti svetovanja in zadovoljstvu s procesom tako odraslemu kot svetovalcu. Če je odrasli izdelal portfolijo, se na zadnjem srečanju posvetita tudi pregledu njegove mape. Svetovalec ponudi informacije glede možnosti za nadaljnje izobraževanje oz. usposabljanje ter pomoč pri načrtovanju nadaljnjega izobraževanja in učenja.

Avtorica: Natalija Žalec; Andragoški center Slovenije

Vir: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih.* (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-491-1.pdf>

Za svetovalca: Interpretacija

Pomembno je, da gre za sodelovalno interpretacijo. Vloga svetovalca v tem procesu je, da s pozornim poslušanjem in z vprašanji pomaga poudariti dejavnike uspeha ali neuspeha in usmeriti pozornost odraslega na prednosti in izkušnje, ki jih je pridobil med izobraževanjem. Pri neuspehu je pomoč svetovalca usmerjena k blaženju destruktivnih občutkov (npr. sram, strah, zmanjševanje pomena izobraževanja), ki ga spremljajo, in spodbujanju premišljevanja ne le o dosežkih, ampak tudi o tem, kako je potekal proces izobraževanja, ter k izpostavljanju dobrih in koristnih izkušenj.

Za svetovalca je lahko pogovor ob tem opomniku pomembna informacija o njegovem delu. Ob skupnem premišljevanju o uspehu ali neuspehu udeleženca v izobraževanju lahko analizira, kako je deloval sam: kaj je v svetovalnem procesu spodbujalo uspeh odraslega, ali je morda kateri dejavnosti pripisoval preveč in drugi premalo pozornosti ipd. Posebej pomembno je mnenje odraslega o delu svetovalca. Tudi za ta namen si lahko svetovalec pripravi nekaj vprašanj, ustrezno temu, kar ga o njegovem strokovnem delu z odraslim zanima. Pogovor o delu svetovalca naj bo interaktiven. Svetovalec lahko tudi sam izrazi mnenje o svojem delu. Pomembno je, da sprejme mnenje odraslega konstruktivno, a brez lažne skromnosti.

Priloga: Opomnik z vprašanji za končno refleksijo o učenju in pogled v prihodnost

Kakšni so moji občutki ob koncu?

Kaj je odločilno prispevalo k uspehu?

Mnenje udeleženca svetovanja

Mnenje svetovalca

Kaj bo moj naslednji korak?

Kakšne so moje želje v zvezi z izobraževanjem v prihodnosti?

Kako ocenjujem delo svetovalca?

Učenje in čustva

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen samorefleksiji učenja in razvijanju samouravnavanja učenja. Ob njem odrasli spozna, da je učenje povezano s čustvi in na kakšen način. Poznavanje lastne čustvene naravnosti do učenja in razumevanje čustvenega odzivanja ob vlaganju navora v učenje prinaša odraslemu širši uvid v svoj proces učenja in podpira njegovo samouravnavanje učenja. Čustva lahko učenje podpirajo ali zavirajo, zato je zavedanje lastnega čustvovanja ob učenju in uravnavanje čustvenega doživljanja za doseganje učnih ciljev zelo pomembno. Vajo svetovalec uporabi takrat, ko ugotovi, da se odrasli težko pripravi k učenju, da pri njem hitro obupa, če z učenjem odlašajo, če ima težave z zbranostjo in vztrajnostjo ipd. Po potrebi kombinira vajo s pripomočki **Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj, Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj** ali **Občutek lastne vrednosti**.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi vse priloge in pisala.
- Kratko predstavi spoznanje, da je učenje povezano s čustvenim doživljanjem, kar lahko na učenje vpliva spodbudno ali pa ga zavira.
- Odrasli spozna običajno krivuljo učenja in nariše svojo.
- S pomočjo prilog skupaj raziščeta, kako čustva vplivajo na njegovo učenje in kje je njihov vpliv zaviralen.
- Skozi pogovor osvetlita, kako lahko odrasli izostri zavedanje svojega čustvenega odzivanja in se ob porajanju neprijetnih čustev odzove konstruktivno, s samouravnavanjem čustev.
- Čas za izvedbo: vsaj 45 min, lahko tudi več srečanj, če gre za uporabo dodatnih pripomočkov.

Rezultat: Odrasli razume, da je učenje povezano s čustvi in ve, da lahko sam uravnava svoje čustveno doživljanje ob učenju. S sabo odnese sliko svoje krivulje učenja, običajno sliko krivulje učenja in obe preglednici čustev.

Avtor/vir: Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Oblikovanje vaje in priloge 2: Nevenka Alja Gladek; Andragoški center Slovenije

Za svetovalca: Potek vaje

1. Svetovalec kratko predstavi **spoznanje, da je učenje povezano s čustvenim doživljanjem**, kar lahko na učenje vpliva spodbudno ali pa ga zavira:
 - Z odraslim se pogovori o trenutnem počutju in o tem, kaj doživlja pri učenju ter katera čustva se mu porajajo ob njem.
 - Predstavi mu preglednico čustev, s katero si lahko odrasli pomaga pri poimenovanju čustev (priloga 1).
 - Svetovalec razloži pomen čustev pri učenju: čustva lahko učenje podpirajo ali zavirajo, zato je zavedanje čustvovanja ob učenju in uravnavanje čustvenega doživljanja pomembno za doseganje učnih ciljev.
2. Odrasli **spozna običajno krivuljo učenja in nariše svojo**:
 - Svetovalec predstavi običajno krivuljo učenja (priloga 3), iz katere je razvidno, da se pri učenju porajajo različna čustva, tudi neprijetna, saj je učenje naporno in resno delo.
 - Svetovalec predstavi preglednico doživljanja in čustev pri učenju (priloga 2). Odrasli ob preglednici prepozna čustva, ki spremljajo njegovo učenje, tako prijetna kot neprijetna, skozi ves proces učenja: od čustvenega doživljanja pred začetkom učenja (v fazi izziva), v začetni fazi učenja (fazi razumevanja), med učenjem (fazi preoblikovanja) do zaključka učenja (v fazi spoznanja).
 - Razume, da se z neprijetnimi čustvi pri učenju srečuje velika večina ljudi in da je učinkovitost učenja v veliki meri odvisna od tega, kako posameznik obvladuje neprijetno doživljanje, ki spremlja vlaganje naporov v učenje.
 - Odrasli nato nariše svojo krivuljo učenja (priloga 4), ki ima lahko drugačno obliko kot običajna krivulja – odvisno od tega, katera čustva se svetovancu porajajo ob posameznih fazah učenja in v kolikšni meri jih uspeva uravnavati (morda z učenjem odlaša, težko doseže zbranost ipd.).
 - Svetovalec mu lahko pokaže slike na prilogi 5, ki ponazarjajo različnost samouravnavanja čustev pri učenju: različno čustvovanje ob učenju vodi v različne rezultate oziroma lahko uspešnost učenja ovira.
3. Skupaj raziščeta, **kako čustva vplivajo na njegovo učenje** in kje je njihov vpliv zaviralen:
 - Pogovor o značilnostih krivulje učenja odraslega, prepoznavanje njegovih čustev, ki zavirajo učenje.
 - Bistveno je, da odrasli razume, da je pri učenju potrebno neprijetna čustva zaznati in jih obvladovati, npr. premagovati strah pred neuspehom, usmerjati pozornost v snov, ohranjati zbranost, vztrajati, ko se zatika, zaupati vase, ko se najdemo v zastoju ipd.
 - Pomembno je, da odrasli ve, da je obvladovanje neprijetnih čustev najpomembnejše na začetku učenja, dokler se ne pokažejo prvi uspehi.
4. Kako lahko odrasli **izostri zavedanje svojega čustvenega odzivanja** in se ob porajanju neprijetnih čustev **odzove konstruktivno**, s samouravnavanjem čustev:
 - Pogovor o tem, kako lahko odrasli opazuje svoje čustveno doživljanje pri učenju: ko začuti napetost, strah, nemoč itd., najprej ozavešči, da je to pogost, običajen odziv na soočanje z zahtevno učno snovjo.
 - V misli prikljiče spoznanje, da lahko neprijetna čustva zavestno uravnava in da noče, da bi ga zavirala pri doseganju učnega uspeha. V središče pozornosti postavi svoj motiv, zakaj se uči.
 - Če njegova neprijetna čustva temeljijo na določenem negativnem prepričanju (npr. nisem se sposoben tega naučiti, nikoli mi ne bo uspelo, nimam talenta za to ...), svetovalec uporabi tudi enega od pripomočkov **Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj, Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj ali Občutek lastne vrednosti**.

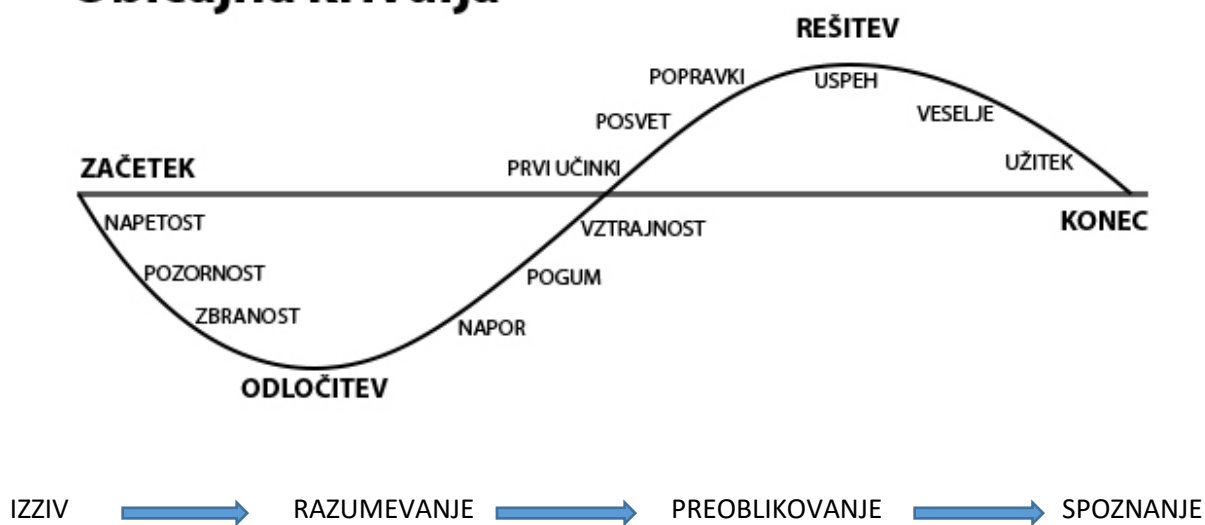
Priloga 1: Preglednica čustev

BOJAZEN	NEVOŠČLJIVOST	SANJAVOST
BORBENOST	NEZAUPLJIVOST	SPROŠČENOST
BREZBRIŽNOST	OBJESTNOST	SOVRAŽNOST
BREZCILJNOST	ODREVENELOST	STRAH
BREZČUTNOST	ODLOČNOST	STRASTNOST
BREZVOLJNOST	ODTUJENOST	SUMNIČAVOST
ČEMERNOST	OHLAPNOST	ŠKODOŽELJNOST
DOMISELNOST	OTOPELOST	TESNOBA
GNUS	OTOŽNOST	TRMOGLAVOST
HVALEŽNOST	POGUM	UMIRJENOST
IZPRAZNJENST	PONIŽNOST	UŽITEK
JEZA	POTRPEŽLJIVOST	VZNESENOST
KLJUBOVALNOST	POTRTOST	VZTRAJNOST
LENOBNOST	POZORNOST	VESELJE
LJUBEZNIVOST	POŽELENJE	ZADOVOLJNOST
LJUBOSUMNOST	PREDANOST	ZAGRENJENOST
MAŠČEVALNOST	PREPIRLJIVOST	ZAJEDLJIVOST
NAKLONJENOST	PREZIR	ZAPUŠČENOST
NAPETOST	PRILAGOJENOST	ZASKRBLJENOST
NAVDUŠENJE	PRISRČNOST	ZAUPLJIVOST
NEGOTOVOST	RADOVEDNOST	ZAVIST
NEODLOČNOST	RAVNODUŠNOST	ZBRANOST
NEODVISNOST	RAZOČARANOST	ZDOLGOČASENOST
NESREČNOST	SAMOPOMILOVANJE	ZMEDENOST
NESTRPNOST	SAMOZAVEST	ŽALOST

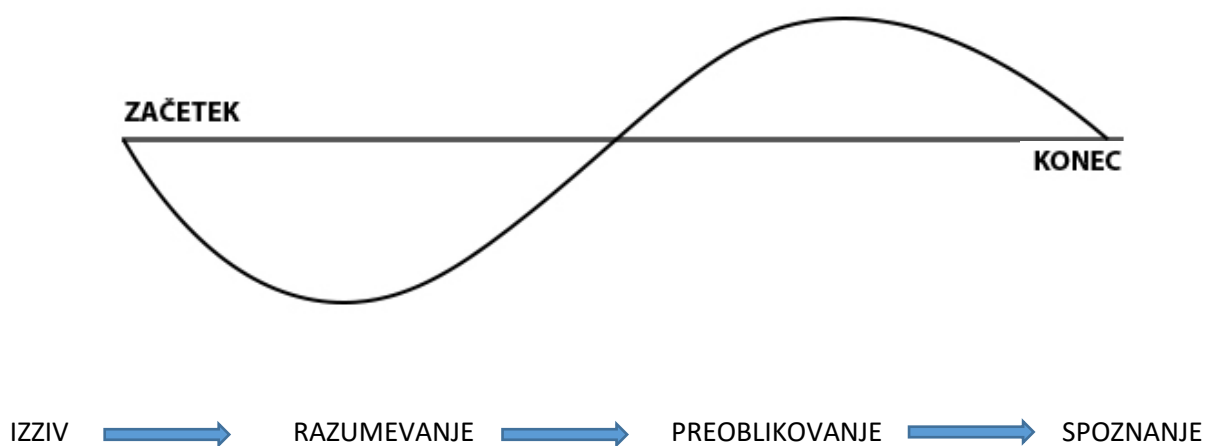
Priloga 2: Preglednica doživljanja in čustev pri učenju

	pred začetkom učenja IZZIV	ob začetku učenja RAZUMEVANJE	med učenjem PREOBLIKOVANJE	ob zaključku učenja SPOZNANJE
Doživljanje, ki spremlja proces učenja, in konstruktivno odzivanje nanj	• napetost • soočanje z lastno nevednostjo • nelagodje	• prevzemanje odgovornosti • vlaganje napora • soočanje z novim in neznanim • iskanje bistva	• oblikovanje novega znanja in novega mišljenja • spreminjanje starih stališč	• preverjanje novega znanja • novi vzorci mišljenja in vedenja • sprostitev
Nekatera čustva, ki podpirajo učenje	• optimizem • odločnost • radovednost	• zbranost • vztrajnost • pogum • umirjenost	• domiselnost • iznajdljivost • predanost	• veselje • zadovoljnost • navdušenje • samozavest
Nekatera čustva, ki zavirajo učenje	• strah • brezbržnost • brezvoljnost • črnogledost	• zaskrbljenost • nestrpnost • neodločnost • samopomilovanje	• ravnodušnost • jeza • zagrenjenost	• otopelost • otožnost • izpraznjenost • čemernost

Običajna krivulja

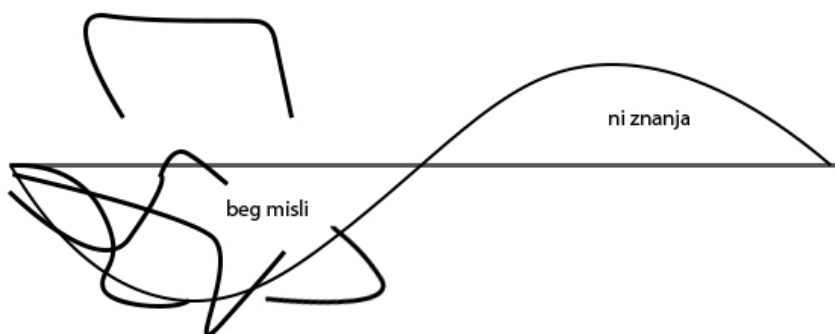


Delo (učenje):

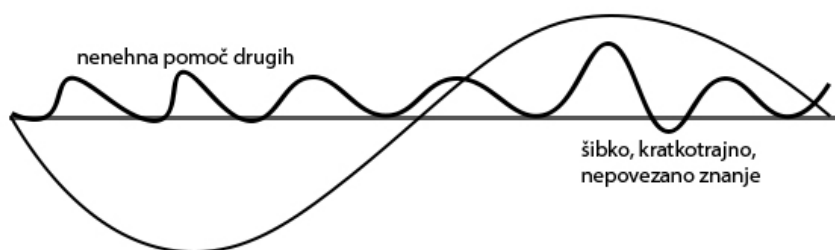


Priloga 5: Nekaj primerov krivulj pomanjkljivega samouravnavanja čustev pri učenju

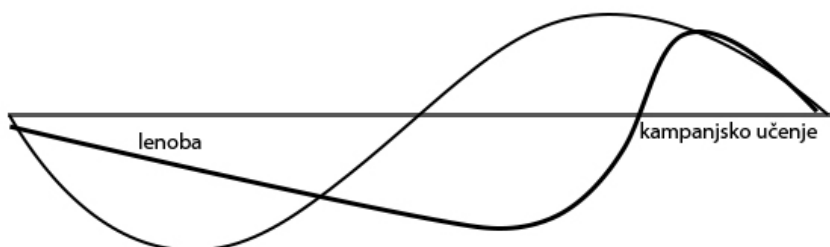
Raztresen



Lagoden



Preračunljiv



Plašen



Razmišljanje in pogovor o učenju

Namen in cilji uporabe: Učeči se odrasli v skupinskem pogovoru ozavešajo lastno učenje in prepoznajo ovire za bolj uspešno učenje. Prisluhnejo ostalim in se seznanijo z njihovimi učnimi strategijami ter njihovimi težavami. Razprava osvetli njihove lastne izkušnje z učenjem in jim omogoči izmenjavo mnenj, prinese pa nova spoznanja o tem, kako se učijo drugi in kaj vse vpliva na učinkovitost učenja. Vaja poteka v skupini. Še posebej primerna je za izvedbo v podjetjih ali drugih organizacijah, ki se podajajo v izobraževalne programe.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- V prilogi je predloga z 12 polji oz. karticami, ki jo svetovalec natisne v toliko izvodih, kolikor skupin sodeluje. Nato predlogo razreže: vsako okence v preglednici predstavlja eno kartico, ki naj bodo enake velikosti.
- Svetovalec vnaprej pripravi komplet kartic – istih 12 kartic za vsako skupino.
- Pripravi prostor: omizja s stoli za štiri do šest udeležencev.
- Na sredino vsakega omizja da enak komplet kartic, pri čemer so kartice obrnjene navzdol, da udeleženci ne vidijo besedila.
- Ko udeleženci zasedejo mesta, svetovalec predstavi namen in potek vaje.
- Prvi udeleženec (igralec A) vzame vrhno kartico, glasno prebere, kar piše na njej, in odgovori na vprašanje ali trditev, zapisano na kartici. Drugi udeleženci dodajo svoja mnenja in izkušnje.
- Nadaljuje drugi udeleženec, ki vzame naslednjo kartico (igralec B), nato tretji (igralec C) in tako naprej, dokler skupina ne uporabi vseh 12 kartic.
- Sledi poročanje, med katerim vsaka skupina predstavi eno metodo, spoznanje ali pristop k učenju, ki je bil predstavljen v skupini in se zdi članom še posebej zanimiv.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Udeleženci razmislijo o svojem učenju, izmenjajo izkušnje in stališča o strategijah učenja, seznanijo se z učinkovitimi pristopi drugih udeležencev. Vaja ima lahko povezovalni učinek, če se v izobraževanje podaja skupina ljudi iz iste organizacije ali podjetja.

Avtorji/vir:

Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.

Priloga: Kartice za razmišljanje in pogovor o učenju

Ko sem še hodil v šolo, mi je za učinkovito učenje najbolj pomagalo, kadar sem:	Zame je najudobnejši prostor za učenje:	Ko razmišljam o svojem učenju, so mi v največjo pomoč naslednji ljudje:
Kaj vam pomeni izraz <i>učenje učenja</i> ?	Največja težava pri tem, da bi razmišljali in govorili o svojem učenju, je:	Zakaj se po vašem mnenju učenje ne prenaša dovolj iz šole v življenje, z enega področja na drugega?
Kdaj se najlaže učite? Ob kateri uri, podnevi ali ponoči? Zakaj?	Opišite situacijo ali trenutek prebliska, ko ste odkrili nekaj o svojem učenju.	Kaj vas pri učenju ovira?
Ali pri učenju počnete kaj od naštetega: se pogovarjate s samim seboj, rišete miselne vzorce, podčrtavate misli v knjigah, imate pri postelji beležko, glasno vadite, trenirate spomin, skicirate zamisli, si izmišljujete pesmice in izštevanka ...?	Katera sprememba vašega ustaljenega načina učenja bi najbolj prispevala k učinkovitosti učenja?	Kaj si želite pri učenju: prenehati početi, začeti delati, delati še naprej?

Občutek lastne vrednosti

Namen in cilji uporabe: Ljudje doživljamo zadovoljstvo, kadar uspešno zaključimo neko dejavnost. Zavedanje, da smo v določeno delo vložili napor, ki je nato obrodil sadove, nas preplavi z ugodjem. Pri izobraževanju je potrebno vedno znova najprej vložiti napor v učenje, pomnjenje, ponavljanje in utrjevanje, se soočiti s stresom preverjanja oz. dokazovanja znanja, šele nato sledi povratna informacija, ki vse to ovrednoti. Vsak učeči se želi, da bi bila spodbudna. Povratna informacija o opravljenem delu ali učenju vpliva na občutek lastne vrednosti: če jo doživimo kot pozitivno, ga krepi, če pa kot negativno, ga zmanjšuje. Od občutka lastne vrednosti je v veliki meri odvisno, kako se posameznik loteva učenja in izobraževanja, ali zaupa vase ali pa v svoje sposobnosti dvomi. Vaja je namenjena krepitvi občutka lastne vrednosti, še posebej pa je primerna za tiste odrasle, ki jim manjka samozavesti, ki v prihodnost ne gledajo z optimizmom in se bojijo novih izzivov. Če ima odrasli težave pri sprejemanju kritike in se na povratne informacije o skromnih dosežkih ne odziva konstruktivno, kombiniramo vajo Občutek lastne vrednosti s pripomočkom **Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih**.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi delovni list in pisalo.
- Predstavi pomen pozitivnega doživljanja in ocenjevanja lastnih dejavnosti za izobraževanje.
- Odrasli samostojno izvede vajo na delovnem listu.
- Svoj zapis na delovnem listu predstavi svetovalcu.
- Pozitivna povratna informacija odraslemu – podkrepitev vsega, kar je odrasli prepoznal kot svoj uspeh, svoje prizadevanje za dosego nekega cilja, premagovanje težav ipd.
- Pogovor o vplivu občutka lastne vrednosti na učenje in izobraževanje:
 - Je vaša ocena opisane dejavnosti ustrezna, pretirana, preskromna?
 - Ste zadovoljni s svojim vloženim delom?
 - Se znate veseliti svojega uspeha?
 - Se veselite uspehov drugih ali ob tem doživljate neprijetne občutke?
 - Kako se soočate s povratno informacijo, z oceno, kadar je ta pod vašimi pričakovanji?
 - Kako ohranite občutek lastne vrednosti, kadar vam spodleti?
- Čas: 45 min; če vajo povežemo s pripomočkom Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih, pa lahko tudi dve ali več svetovalnih srečanj.

Rezultat: Odrasli ozavešči svoje doživljanje učnih naporov in občutje ugodja ob uspehu. Razume pomen občutka lastne vrednosti in njegov vpliv na svoje učenje in izobraževanje ter pomen konstruktivnega odzivanja na povratne informacije o dosežkih, ki ne izpolnjujejo njegovih pričakovanj.

Avtor/vir: Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Priloga: Občutek lastne vrednosti

Opišite eno dejavnost, s katero ste dosegli javno priznanje, odobravanje ali z doseženim uspehom vzbudili pozornost.

Čas, ki ste ga potrebovali za izpeljavo te dejavnosti od začetka do konca – za načrtovanje, pripravo in izvedbo.

Opišite neugodne občutke, povezane s to dejavnostjo: začetno negotovost, tesnobo, strah, napor, nespodbudne besede drugih, podcenjevanje itd.

Opišite občutke ugodja in spodbude, prisotne že med dejavnostjo, in občutke, ki ste jih doživljali ob uspešnem zaključku. Kako sami ocenjujete to dejavnost?

Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj

Namen in cilji uporabe: Odraslega lahko pri doseganju ciljev in zadovoljstva v življenju omejujejo nekatera prepričanja, ki izvirajo iz poenostavljenih ali zgrešenih splošitev o sebi, o drugih ljudeh in o svetu nasploh. Omejujoča prepričanja se lahko kažejo kot stereotipi in predsodki, lahko pa celo kot diskriminatorni odnos do določenih posameznikov ali skupin. Kadar svetovalec prepozna negativen vpliv omejujočih prepričanj na odraslega, mu jih s tem pripomočkom lahko pomaga ozavestiti, razrahljati in preokvirirati. Če ima odrasli omejujoče prepričanje o učenju ali izobraževanju oz. o sebi v vlogi učečega se, je še toliko bolj pomembno to stališče nagovoriti že pred začetkom izobraževanja. Pred uporabo opomnika naj se svetovalec seznani s širšim kontekstom rahljanja in preokvirjanja omejujočih prepričanj, ki je opisan v navedeni literaturi; opomnika naj ne bi uporabljal mehanično, brez ustreznega poznavanja področja. Prepričanja, ki so nastala v zgodnjem otroštvu in so se v posameznika vgradila na ravni identitete, pa je praviloma mogoče preokvirirati le s terapevtskimi pristopi.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec, ki zazna pri odraslem prepričanje, ki omejuje njegov razvoj, doseganje ciljev v poklicu in/ali osebnem življenju, njegovo zadovoljstvo v življenju ipd., v nadaljevanju vodi pogovor z namenom ozaveščanja, rahljanja in preokvirjanja tega prepričanja s pomočjo opomnika.
- Čas: 45 min; rahljanje omejujočih prepričanj se na naslednjih srečanjih med izobraževanjem ponavlja, dokler predstavlja to za svetovanca problem.

Rezultat: Svetovanec ozavesti lastno omejujoče prepričanje in pridobi uvid v druge možnosti pogleda na določeno področje. Od njegove pripravljenosti in odprtosti je odvisno, v kolikšni meri razrahlja in preokvirira to prepričanje. Pomembno je, da se svetovalec zaveda, da je za odpravljanje omejujočih prepričanj potreben čas, večinoma ne zadostuje eno srečanje.

Avtorji/vir: Rutar Ilc, Z., Tacer, B., Žarkovič Adlešič, B. (2014). *Kolegialni coaching*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Za svetovalca: Prepoznavanje omejujočih prepričanj

Nekateri značilni jezikovni vzorci, ki jih najdemo pri omejujočih prepričanjih:	Zrcaljenje omejujočih prepričanj in pristop k njihovem rahljanju:
nespecifični glagoli in samostalniki: <i>razjezili so me, krivico mi delajo, izsiljujejo me ...</i>	kdo natančno vas jezi/izziva/pritiska; kako se to kaže – kaj dela, da vas jezi/izsiljuje ...
univerzalna določila: <i>vsak, vsi, nikoli, vedno, zmeraj, nič ...</i>	ali res prav vsi, ali res vedno, ali res nikoli ...; ali ste morda kdaj doživeli, da niso prav vsi ...
modalni glagoli: <i>morali bi, treba je, ne moremo, ne smemo ...</i>	ali res moramo, kaj nas ovira, da ne moremo, kaj bi se zgodilo, če ...
posamostaljenja: <i>imamo slabo vodenje, naš razvoj je zastal, imam cel kup skrbi ...</i>	kdo natančno slabo vodi, v čem natančno je slabo vodenje, kako bi bilo videti dobro vodenje, kakšnega vodenja si želite, kaj točno vas skrbi ...
branje misli: <i>natančno vem, kakšno je njihovo mnenje, ne upoštevajo me, zdim se jim nesposoben, misli si, da je duhovit ...</i>	kako veste, kaj menijo, kje natančno se vidi, da vas ne upoštevajo, iz česa sklepate, da se jim zdite nesposobni, kaj dokazuje, da si x misli, da je duhovit ...
splošne ocene: <i>to je edini možni način, to je nedopustno, dobro je imeti avtoriteto ...</i>	za koga je to pravi način, za koga je to nedopustno, za koga je dobro imeti avtoriteto ...

Priloga 1: Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj

Prepričanja so rezultat posplošitev o sebi, o drugih in o svetu ter razmerjih med ljudmi. Pomembno, včasih celo odločilno vplivajo na naša občutja in ravnanja ter na naše odnose s soljudmi. V prepričanjih so strnjene posplošitve, ki se oblikujejo iz naših izkušenj, pa tudi pod vplivom staršev, učiteljev in drugih pomembnih odraslih, vrstnikov, medijev ter socialnega okolja in kulture.

Veliko posplošitev in prepričanj nam olajšuje življenje, ker nam pomenijo orientacijo v vsakdanjem življenju ter preprečujejo ponavljanje istih napak oz. neprijetnih izkušenj. Slabšalna prepričanja o drugih posameznikih ali skupinah so stereotipi in predsodki. Kadar so prepričanja diskriminirajoča, so socialno razdiralna.

Prepričanja pa so lahko tudi omejujoča in takrat postanejo ovira v osebnem razvoju in medsebojnih odnosih: so vzrok stresa, občutkov krivde, ponavljajočih se konfliktov, izogibanja odprti komunikaciji, jasnosti, odkritosti, stopnjujejo lahko slabo klimo v organizaciji ali skupini, obtoževanje, igranje vloge žrtve, podtikanje, sabotiranje itd.

Če ima odrasli, ki naj bi se vključil v izobraževanje ali usposabljanje, omejujoča prepričanja o sebi v vlogi učečega se in/ali o drugih, s katerimi se bo pri tem srečeval, je prepoznavanje teh omejujočih prepričanj in njihovo rahljanje za doseganje njegovih ciljev zelo pomembno.

Nekaj primerov omejujočih prepričanj:

- O sebi:
 - »Vsem uspeva, samo meni ne.«
 - »Nisem za šolo, nikoli mi ni šlo ...«
 - »Nisem dovolj pameten/sposoben/nadarjen ...«
- O drugih:
 - »Ljudje so škodoželjni/zavistni ...«
 - »Učitelji iščejo samo napake.«
 - »Vsi šefi izkoriščajo zaposlene/mislijo samo nase ...«
- O svetu, življenju:
 - »Svet je pokvarjen.«
 - »Ničesar se ne da narediti.«
 - »Za doseganje uspeha izobraževanje ni pomembno.«

Priloga 2: Nekaj izhodišč za ozaveščanje, rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj

Ozaveščanje omejujočih prepričanj:

- Kakšno prepričanje lahko prepoznate za tem?
- V kaj verjamete pri tem?
- Kaj vas navaja k temu, da tako mislite?
- Spomnite se, kdaj ste prvič opazili to prepričanje. Od kod je prišlo? Kaj je vplivalo na to, da se je izoblikovalo?

Rahljanje omejujočih prepričanj:

- Kaj pri tem drži? Kaj je res? Kaj pa morda ne drži povsem?
- Kako močno verjamete v to? Kako to ustreza temu, kar najgloblje v sebi čutite/verjamete/mislite? Kdo še deli to prepričanje?
- Kaj vam prinaša to prepričanje?
- Ali kdaj dvomite glede tega prepričanja?
- Kako bi bilo, če tega prepričanja ne bi bilo več? Kaj bi se spremenilo?

Preokvirjanje omejujočih prepričanj:

- Kako lahko na to pogledate še drugače?
- Katere izjeme obstajajo?
- Kdaj/kje/pri kom ... je bilo drugače?
- Katero prepričanje bi vam služilo bolje?
- Kaj bi še lahko verjeli?
- Kaj bi bilo potem drugače?
- Kaj bi vam prineslo drugačno prepričanje?

Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj

Namen in cilji uporabe: Pripomoček je namenjen uporabi v situaciji, ko svetovalec prepozna negativna stališča do učenja, znanja oz. izobraževanja ali negativna prepričanja o svojih učnih zmožnostih in potencialih pri odraslem, ki se loteva izobraževanja. V pogovoru osvetlita negativno stališče ali prepričanje in ga s pomočjo vživljanja tudi ubesedita, nato pa preokvirita v pozitivno, ki ga odrasli s celostnim vživljanjem dobro zasidra. Če ima več negativnih prepričanj, se lotita vsakega posebej, predvidoma na več zaporednih srečanjih.

Tip: opomnik

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi opomnik ali dva lista papirja (lahko različnih barv) in pisalo.
- Odrasli v pogovoru s svetovalcem prepozna, kaj ga navdaja z dvomi, strahovi ali odpori v zvezi z učenjem oz. izobraževanjem. Svoje negativno prepričanje zapiše na list.
- Svetovalec ga z vprašanji vodi k celostnemu doživljanju in ozaveščanju tega prepričanja.
- Svetovalec nato vodi odraslega k spreminjanju negativnega prepričanja v pozitivno. Sprašuje ga, kako si predstavlja sebe ob doživljanju uspeha pri tem izobraževanju, kakšni občutki ga spremljajo, kako mu je to uspelo, kdo je z njim ...
- Odrasli oblikuje pozitivno oz. spodbudno stališče glede svojega izobraževanja oz. svojih zmožnosti pri tem in ga zapiše na drug list oz. v drugi del opomnika.
- Svetovalec ponovno vodi odraslega, da se čim bolj celostno vživi v pozitivno prepričanje in ga ozavesti.
- Dogovor o tem, kaj bo odrasli naredil z listom oz. delom opomnika, na katerem je zapisano njegovo negativno prepričanje (ga strgal, zmečkal, razrezal, odrezal ...), in kako bo shranil pozitivno prepričanje ter kako pogosto ga bo prebral.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Odrasli razume, da za doseganje svojih izobraževalnih ciljev potrebuje pozitivno prepričanje o učenju, izobraževanju in svojih zmožnostih. Pozitivno in spodbudno prepričanje, zapisano na listu, odnese s sabo.

Avtorica/vir: Ažman, T. (2009). *Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Priloga: Kako spremenim negativna stališča ali prepričanja?

Za doseganje učnih uspehov je zelo pomembno ali ob učenju razmišljamo negativno (ne bo mi uspelo) ali pozitivno (uspelo mi bo). Če želimo negativne misli spremeniti, **jih moramo najprej ozavestiti**, nato **o njih razmisliti** in jih **zavestno ustaviti oz. spremeniti v spodbudne**. Naslednja vaja vam bo omogočila spoznati način, kako to storiti.

1. Razmislite in zapišite negativno misel, ki je značilna za vas in govori o neki učni snovi, predmetu, pouku, učitelju, učenju ipd.
2. V izbrano misel se poskušajte vživeti in odgovorite:
Kaj čutite (občutki, čustva, vonji, zvoki, okus)? Kaj mislite? Kaj si predstavljate? Kaj vidite? Kaj počnete?
3. Negativno misel spremenite v pozitivno/spodbudno. Zapišite jo v sedanjiku.
4. V izbrano misel se poskušajte vživeti in odgovorite:
Kaj čutite (občutki, čustva, vonji, zvoki, okus)? Kaj mislite? Kaj si predstavljate? Kaj vidite? Kaj počnete?

Pripomoček: Analiza SPIN (SWOT)

Namen in cilji uporabe: SPIN (*angl. SWOT: strengths, weaknesses, opportunities, threats*) je kratica za analizo prednosti, slabosti, izzivov in nevarnosti. Omogoča načrtovanje ciljev ali sprememb na podlagi ocene oz. presoje prednosti, slabosti, izzivov in nevarnosti na določenem področju. Analizo SPIN lahko uporabimo za razmislek o svojem učenju in izobraževanju ter za evalvacijo lastnih učnih in izobraževalnih dosežkov, še posebej ob zaključku učenja posamezne snovi, po izpitu ali preizkusu znanja, ob koncu določenega dela izobraževanja, ki poteka skozi daljše obdobje ipd. Za učeče se odrasle je pomembno, da ozavešijo vse dejavnike, ki vplivajo na njihovo učno uspešnost, tudi nevarnosti, saj lahko ogrozijo njihov uspeh v izobraževanju kljub močni motivaciji.

Tip: vaja

Koraki za izvedbo:

- Svetovalec pripravi predlogo za izdelavo analize SPIN.
- Odraslemu predstavi njen namen.
- Skupaj z njim predela vse štiri korake, po potrebi s podvprašanji in primeri:
 - **Prednosti:** osebni dejavniki, ki pozitivno vplivajo na učenje (npr. prednost je lahko jasno postavljen cilj glede izobraževanja, dobra motivacija za učenje, dobri pogoji za učenje, podpora družine ipd.)
 - **Slabosti:** osebni dejavniki, ki negativno vplivajo na učenje (npr. slabost je odlašanje z začetkom učenja, pomanjkanje učinkovitih strategij učenja, pomanjkanje notranje motivacije ipd.)
 - **Izzivi:** okoliščine, ki vplivajo na naše učenje in izobraževanje – na katere izzive lahko naletimo pri učenju (npr. kako zagotoviti dovolj časa za učenje glede na druge obveznosti, zagotoviti vso potrebno literaturo, poiskati učno pomoč ipd.)
 - **Nevarnosti:** zunanji dejavniki, ki lahko ogrozijo naše izobraževanje (npr. izpad finančnih sredstev za plačilo šolnine, ukinitve izobraževalnega programa, ki ga želimo zaključiti ipd.)
- Pogovor o uresničevanju učnih ciljev in obvladovanju izzivov na poti do njih, pa tudi o tem, kako preprečiti, da bi uspeh pri izobraževanju preprečile potencialne nevarnosti.
- Čas: 45 min.

Rezultat: Izdelana analiza SPIN z opredeljenimi dejavniki na vseh štirih področjih je odraslemu vodilo za uresničevanje učnih ciljev in obvladovanje izzivov na poti do njih v prihodnje. Analiza SPIN je v podobni obliki vključena tudi v pripomoček **Akcijski načrt za učenje**.

Avtorji/vir: Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.

MOJE UČENJE

PREDNOSTI	SLABOSTI
IZZIVI	NEVARNOSTI

V. VIRI

V.I Strokovni viri v pomoč svetovalcu

Ažman, T. (2012). *Kompetenca učenje učenja*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_MI-Kompetenca_ucenje_ucenja-Azman-april.pdf

Ažman, T. (2008). *Učenje učenja - kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: primeri metod za učitelje in šole*. Maribor, Kranj: Filozofska fakulteta, Šola za ravnatelje.

Ažman, T., Jenko, G., Sulič, T. (2011). *Ugotavljanje in vrednotenje razvitosti kompetence učenje učenja*. Pridobljeno iz https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/Ugotavljanje_in_vrednotenje_razvitosti_kompetence_Ucenje_ucenja.pdf

Bela knjiga v vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. (2011): 20. Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf

Bregar, L., Zagmajster, M., Radovan, M. (2010). *Osnove e-izobraževanja*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: https://arhiv.acs.si/publikacije/Osnove_e-izobrazevanja.pdf

Bregar, L., Zagmajster, M., Radovan, M. (2020). *E-izobraževanje za digitalno družbo*. Pridobljeno iz Andragoški center Slovenije: <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/e-izobrazevanje-za-digitalno-druzbo/>

Caena, F. (2019). *Developing a European Framework for the Personal, Social & Learning to Learn Key Competence (LifEComp)*. (Y. Punie, Ured.) Pridobljeno iz Literature Review & Analysis of Frameworks: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC117987/jrc117987_lifecomp_technical_report.pdf

Carey, B. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.

Dweck, C. (2016). *Moč miselnosti*. Ljubljana: Učila international.

Everard, B, Morris, G. (1996). *Vprašalnik Učni stili*. V: Uspešno vodenje. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Inštrument za ugotavljanje učnih povezav (LCI). Kontakt: LU Jesenice. Izvirnik: Let Me Learn. Dostop do izvirnika: <https://www.letmelearn.org/>

Izobraževalni filmi o temeljni zmožnosti učenje učenja. Andragoški center Slovenije. Dostop: <https://pismenost.acs.si/gradiva/gradiva/izobrazevalni-filmi/na-poti-do-zivljenjske-uspesnosti/film-temeljna-zmoznost-ucenje-ucenja/>

Javrh, P., Lenič, Š. (2016). *Opisniki temeljnih zmožnosti. Učenje učenja.* Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Learning to learn. (2013). Pridobljeno iz UNESCO: <http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/l/learning-learn>

LifeComp. The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. (2020). JRC Science for Policy Report. (EUR 30246 EN). Pridobljeno iz https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/lifecomp-european-framework-personal-social-and-learning-learn-key-competence?fbclid=IwAR0oGyWJvjEIBF0om-v2MerpNlwB2XUyW6R5TWZ0CjShqym_6NN9p7qzNbA

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka.* Ljubljana: DZS.

Marentič Požarnik, B., Šarič, M., Šteh, B. (2019). *Izkustveno učenje.* Pridobljeno iz Filozofska fakulteta univerze v Ljubljani: https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/izkustveno_ucenje

Priporočilo Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje (2006/962/ES). (2006). Pridobljeno iz Uradni list Evropske unije: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=NL>

Priporočilo Sveta EU z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje (2018/C 189/01). (2018). Pridobljeno iz Uradni list Evropske unije: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=EN)

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.* American Psychologist.

S svetovanjem za zaposlene do večje vključenosti v izobraževanje in usposabljanje. (2019). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije

Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije, Pedagoški inštitut.

Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Pridobljeno iz https://arhiv.acs.si/publikacije/Svetovalni_pripomocki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf

Svetovanje v praksi. (2015). Ur. Kobolt, A. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Uvod v kombinirano učenje za izobraževalce odraslih. (2019). Pridobljeno iz ESS projekt Quality Blended Learning: https://www.upi.si/uploads/Erasmus+/BLBookV2__ID_OBJAVA_SLO.pdf

Vodila za uporabo pripomočkov za svetovanje zaposlenim (1. del). (2018). Andragoški center Slovenije. Pridobljeno iz <http://isio.acs.si/doc/N-610-1.pdf>

V.II Viri pripomočkov (po vrstnem redu pripomočkov v tem gradivu)

II. PREMISLEK PRED UČENJEM

Opomnik z vprašanji za vnaprejšnji premislek o učenju:

- *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih* (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-474-1.pdf>

Samoocenjevalni vprašalnik o učenju:

- Carey, B. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.
- *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- E-oblika: <https://vpnz.acs.si/ou/>

Motivacija za učenje:

- Marentič-Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Marentič-Požarnik, B. (1988). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Razdevšek-Pučko, C. (1999). *Motivacija in učenje*. Teze predavanj. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Načrtovanje ciljev:

- *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-482-1.pdf>

Postavljanje ciljev po metodi SMART:

- Dostop do izvirnika: <https://www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals>

Moj akcijski načrt – izzivi na poti do učenja:

- *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-480-1.pdf>

Osebni izobraževalni načrt:

- Mreža središč ISIO. (2000).

Aksijski načrt za učenje:

- RIC Novo mesto.

Močna in šibka področja učenja:

- Ažman, T. (2009). *Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Učni tipi:

- Beatrice, J. A. (1995). *Learning to Study Through Critical Thinking*. V: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-484-1.pdf>
- E-oblika: <https://vpnz.acs.si/ut/>

Učni stili:

- Frender, G. (1995). *Learning to Learn*. V: *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-483-1.pdf>
- E- oblika: <https://vpnz.acs.si/us/>

Spodbujanje miselnosti rasti pri učečih se odraslih:

- Dweck, C. (2016): *Moč miselnosti*. Ljubljana: Učila International.
- Dostop do izvirnih spletnih virov: Mindset Works, Inc., <https://www.mindsetworks.com/>

III. UČENJE IN NADZOR NAD LASTNIM UČENJEM

Kako se učimo:

- Carey, B. (2016). *Kako se učimo*. Ljubljana: UMCO.

Učinkovito upravljanje s časom:

- Tracy, B. (2004). *Pojej živo žabo*. Ljubljana: Tuma.

Tehnika racionalnega učenja PV-POP:

- Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Miselni vzorci:

- Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.
- Arnes, http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/miselni_vzorci.html

Pozornost pri učenju:

- Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Spodbujanje stika s sabo:

- Rutar Ilc, Z., Tacer, B., Žarkovič Adlešič, B. (2014). *Kolegialni coaching*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Vaja za krepitev spomina:

- Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Vaje za izboljšanje bralnih spretnosti:

- *Gradivo iz delavnice Power reading*. (junij 2008). Inštitut za nevrolingvistično programiranje.
- O'Brien, D. (2004). *Skrivnosti hitrega in uspešnega učenja*. Ljubljana: Rokus.
- Pečjak, V. (1994). *Hitro in uspešno branje*. Samozaložba. Ljubljana.
- Schmitz, W. (2012). *Hitrejša branje – boljše razumevanje*. Tržič: Avrora.

Pomoč odraslim s težavami pri branju in pisanju oz. z disleksijo:

- Center Motus. Dostop: <https://www.center-motus.si/disleksija-pri-odraslih/>
- Inštitut za disleksijo. Dostop: <http://www.utzo.si/o-institutu-za-disleksijo/>

Priprava na predstavitev znanja s pomočjo modela 4MAT:

- McCarthy, B. (2018). *4MAT*. V: *Priročnik za izvedbo usposabljanja NLP Diploma*. Fokus NLP d.o.o.
- Janse, B. (2018). *4MAT Learning Cycle Model*. Dostop do izvirnika: <https://www.toolshero.com/personal-development/4mat-learning-cycle-model/>

Vodena vizualizacija kot priprava na učenje ali izpit:

- *Tehnike sproščanja – priročnik za udeležence delavnice*. (2019). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Bambeck, J., Wolters, A. (1995). *Moč možganov*. Žalec: Založba Sledi.

Sprostitev pred preizkusom znanja:

- Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

IV. RAZMISLEK O UČENJU

Opomnik z vprašanji za končno refleksijo o učenju in pogled v prihodnost:

- *Svetovalni pripomočki v izobraževanju odraslih*. (2007). Ur. Vilič Klenovšek, T. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Dostop: <http://isio.acs.si/doc/N-491-1.pdf>

Učenje in čustva:

- Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Razmišljanje in pogovor o učenju:

- Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.

Občutek lastne vrednosti:

- Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.

Rahljanje in preokvirjanje omejujočih prepričanj:

- Rutar Ilc, Z., Tacer, B., Žarkovič Adlešič, B. (2014). *Kolegialni coaching*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Spreminjanje negativnih stališč ali prepričanj:

- Ažman, T. (2009). *Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Analiza SPIN (SWOT):

- Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). *Učenje učenja: Primeri metod za učitelje in šole*. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru in Šola za ravnatelje.