



neformalno izobraževanje odraslih

MOTIVACIJA ZA IZOBRAŽEVANJE IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE



PRIPRAVILA: NATALIJA BRUMEN



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



ljubljana univerza
Ljubljana



Naložba v tvojo prihodnost
Operativni programi financirani s sredstvi Evropske unije
Evropski socialni sklad



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Ljudska univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru **Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013**, razvojne prioritete: **Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja**; prednostne usmeritve: **Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.**«





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Ljudska univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

Gradivo za udeležence programa

MOTIVACIJA ZA IZOBRAŽEVANJE IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Pripravila:

NATALIJA BRUMEN

Jesenice, 2012

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.«

KAZALO

1. MOTIVACIJA V PROCESU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA	6
1.1 KAJ JE MOTIVACIJA	6
1.2 KAJ JE KOMUNIKACIJA?	7
1.3 KAJ SO ODNOSI?	7
1.4 KAJ JE POVRATNA INFORMACIJA IN KAJ NAM POVE?.....	7
2. OVRE IN TEŽAVE PRI UČENJU	8
2.1. UČNI STILI	8
2.2. UČNI TIPI.....	9
2.3 NAČRTOVANJE MOTIVACIJE: PREPOZNAVANJE POTREB IN CILJEV.....	10
2.4. OSEBNOSTNE IN OSEBNE TEŽAVE	15
2.5. UČNE TEŽAVE.....	15
3. MOTIVACIJSKA SREDSTVA.....	18
3.1. SPOSOBNOSTI IN TALENTI	18
3.2. DOSEŽKI IN POHVALE	19
3.3. VZGLED MOTIVATORJEV IN STROKOVNOST.....	21
4. OCENJEVANJE, EVALVACIJA IN SAMOEVALVACIJA	23
4.1. PREVERJANJE ZNANJA	23
4.2 MOTIVACIJSKO SPOROČEVALNA VERIGA.....	24

1. MOTIVACIJA V PROCESU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Koliko smo motivirani v življenju je odvisno od nešteti dejavnikov, ki jih bomo skozi posamezna poglavja opisali in na konkretnih primerih poskušali spoznati. Gre namreč za pojem, od katerega ni odvisno samo naše uspešno učenje, temveč tudi uspešno življenje.

Najpogosteje se bomo srečevali z naslednjimi pojmi, ki jih bomo tudi na kratko opisali: motivacija, komunikacija, povratna informacija, odnosi.



1.1 KAJ JE MOTIVACIJA

Vaja: *Skušajmo po metodi brainstorming naštetim čim več besed, ki nas spominjajo na motivacijo. Nato skušajmo besedam najti izvor. Od kod mislimo, da imamo voljo ali željo? Na kaj so vezani naši cilji?*

Volja, moč, gonilna sila, želja, zanimanje, spodbuda ... Vse te besede lahko strnemo v eno: **MOTIVACIJA.**

Motivacija je ključ našega delovanja. Usmerja naša vedenja in reakcije ter določa našo uspešnost, tudi vztrajnost in odgovornost. S tem zaznamuje našo osebnost in s svojo močjo vpliva na to, da postajamo to kar smo.

Za nas je pomembna **UČNA MOTIVACIJA**, ki je povezana z učnimi vsebinami in učnimi procesi. Marentič Požarnik (2000, 184) opredeli učno motivacijo kot »skupni pojem za vse vrste motivacij v učni situaciji, ki obsega vse, kar daje pobude za učenje, ga usmerja, mu določa intenzivnost, trajanje in kakovost«.

Razmišljajmo: *Koliko smo motivirani za učenje? Kje mislimo, da so ovire in težave? Kaj najbolj ovira našo motivacijo pri učenju?*

Preverimo še: *Koliko smo v % motivirani s strani nas samih (notranja motivacija) in koliko s strani drugih (zunanja motivacija: s strani staršev, učiteljev ...).*

Motivacijska igra: Kviz splošnega znanja

1.2 KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Komunikacija pomeni »sporazumevanje«. Beseda komunikacija izhaja iz lat. besede »communicatio« in pomeni deliti kaj s kom, povezava, občevanje, prenašanje informacij, signalov z besednimi in nebesednimi elementi.

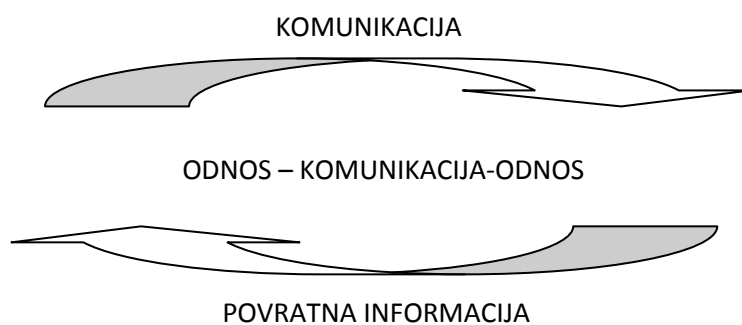
1.3 KAJ SO ODNOSI?

Pri odnosih gre vedno za razmerje, relacijo, zvezo med subjektom in subjektom ali med subjektom in objektom. Komunikacija je vedno prisotna, tako preko verbalnih kot neverbalnih znamenj.

1.4 KAJ JE POVRATNA INFORMACIJA IN KAJ NAM POVE?

Povratna informacija je pokazatelj ali kritik na to, kakšna je naša motivacija in komunikacija ter kakšni so naši medosebni odnosi. Pomembna je zato, ker tako vidimo, ali so odnosi dobri, slabi, uspešni in kje so ovire ter motnje.

POGLEJMO SI SHEMO:



Priloga: Delovni listi na temo povratnih informacij pri učenju (tu se bomo dotaknili vprašanj, kakšno povratno informacijo dobivamo učitelji od učencev in obratno; kje mislimo da so ovire; kaj nam informacije sporočajo in kaj konkretno lahko pri tem storimo).

2. OVRE IN TEŽAVE PRI UČENJU

Ovir in težav je kar nekaj, omenili smo že nemotiviranost, toda s čim je povezana naša motivacija?

Motivacija je povezana z naslednjimi elementi:

- **Potrebe**
 - **Cilji**
 - **Želje**
- } če jih ne poznamo, nam to predstavlja hudo oviro
- **Osebnne težave** (družinske problematike, nasilja, nespodbudno okolje ...)
 - **Osebnostne ovire** (slaba samopodoba in slaba samozavest; osebnostne motnje – depresije ipd; nepoznavanje samega sebe in neodgovornost do našega lastnega življenja)
 - **Učne težave** (učni stili in tipi; težave pomnjenja, slabe učne navade; neprimerne tehnike in metode učenja; koncentracija...)

2. 1. UČNI STILI

David Kolb, strokovnjak za preučevanje učnih stilov, je ugotovil, da človek vse življenje praktično niha med dvema poloma – izkustvenim in abstraktnologičnim. Gre namreč za to, da še vedno velja, da je izkustvo najmočnejše učno orodje (da se iz izkustev največ naučimo, zlasti na napakah). Pri vsem tem pa seveda igra ključno vlogo osebnost človeka samega. Pri mladostniku je na višku nastajanja in se še išče, da se ustali, zato je to idealen čas za spoznavanje stilov, tipov, osebnostnih drž ipd.

Ko mladostnik prepozna svoj stili in tip, lažje ve, zakaj se mu nekaj dogaja in lažje razume, zakaj so nastale določene težave in ovire pri učenju in tudi nasploh v ožji in širši družbi.

Obstaja stil »**sanjač**«, ki ustvarja nove ideje, je inovativen, kreativen; ruši pa tudi neke že ustaljene vzorce in dostikrat dobi slabe povratne informacije. Drug stil je usmerjen v akcijo in se imenuje »**preizkuševalec**«. To so razumni, tehnični tipi, ki radi rešujejo zaprte probleme in jih tudi z eno najbolj možno rešitvijo rešijo. Pri tem kontrolirajo svoja čustva in v praksi preverijo, ali so njihove trditve pravilne. Tretji stil pa je usmerjen v dejavnost, prakso in se imenuje »**dejavnež**«. To je stil, pri katerem je človek dejaven, praktičen in veliko tvega. Manj ga sicer zanima teorija, kar je pomanjkljivost, je pa izredno organizacijski in socialni tip. Imamo še stil »**mislec**«, ki že sam po sebi pove, da je usmerjen k razglabljanju, razmišljanju, povezovanju teorij in idej med seboj; manj pa posveča pozornost ljudem, ki abstraktno razmišljajo, ker je tipično logičen (predmeti kot so matematika, fizika in podobno mu ležijo veliko bolj kot humanistični predmeti).

Razmišljajmo: Kaj mislimo, kateremu stilu pripadamo? Se nam zdi, da se včasih z učitelji ne razumemo najboljše zaradi ovir, ker se razlikujemo po stilih? Kje so skupne rešitve?

Priloga: Vprašalniki, testi in razlage posameznih učnih tipov in stilov (Svetovalni pripomoček za učenje, Eva Perme)

Vizualna igra: Usmerjanje pogleda

2.2. UČNI TIPI

Gordon Drden (Revolucija učenja, 2001) je ugotovil, da na učenje vpliva to:

- a) kar vidimo
- b) kar slišimo
- c) kar okusimo
- d) kar se dotaknemo
- e) kar vohamo in
- f) kar delamo

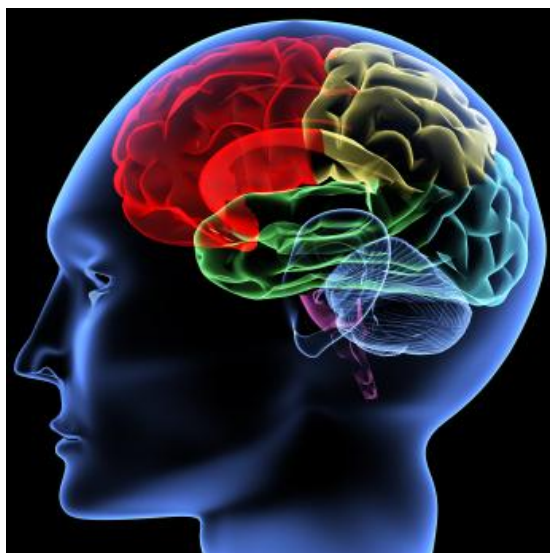
Od teh šestih točk so se kasneje razvili trije najpogostejši učni tipi, in sicer slušni, vidni in občutni.

Možgani premorejo več, kot si mislimo. In zelo pomembno je, kaj mislimo. Če mislim, da se nekaj ne morem naučiti, se tega enostavno ne bom mogel naučiti. Zakaj? Ker prekinemo dotok informacij v možganski center oziroma tja pošljemo negativno misel – ne morem, ne zmorem, nočem ipd. Tako kot računalnik tudi možgani odreagirajo na tisto, kar smo vanje vstavili.

Vaja: Preusmerjanje in pretvarjanje negativnih sporočil v pozitivna

1. Primer: Šola je brez smisla.....Šola je del življenjskega procesa, še kako mi bo koristila ...

Zanimivost: Možgani v celoti lahko spravijo v spomin 125.000 milijard informacij, kar je več kot za 100 milijonov knjig. Polovica vseh človeških živčnih mrež se razvije prvih pet let, ko se oblikuje največ povezav. Nadaljnjih 30 % se jih razvije do osmega leta, ko se živahno »sklepajo« nove povezave. Kasneje se oblikuje preostalih 20% živčnih mrež. Možganom se torej mudi, tako kot telesu nasploh. Tudi telesni razvoj teče v podobnih časovnih obdobjih: 45–55 % telesne višine dosežejo otroci do 4. leta starosti, nadaljnjih 30 % do 12. leta starosti in preostalo do 18. leta. Podobno je z umskimi sposobnostmi: 35 % se jih razvije do 6. leta, 40 % do 13. leta in preostalih 25 % do 18. leta. Prvih deset let je torej najpomembnejših. **Možgani se razvijajo do 15 leta starosti!**



Poglejmo si oznake **treh tipov**:

1. vizualni – V,
2. avditivni – A,
3. kinestetični – K,

VIZUALNI TIP(vidni)

Ljudje s prevladujočim **vizualnim** zaznavnim tipom zaznavajo sporočila iz okolja preko predmetov, stvari. Besede, ki jih slišijo želijo vizualizirati, si pričarati njihov obris. Pogosto tak tip človeka reče: »Vidim, kaj misliš.«

Pri večini ljudi (vsaj 60 %) prevladuje ta tip; posledica je tudi vzgoja ... kar vidiš to drži. Primer: A si videl? Kako potem moraš reči, da je to tako ipd.

Učni tipi so naravnani na metodo demonstriranja (da vidijo, kako neka stvar izgleda, da vidijo vsebino ponazorjeno na tabli, plakatih, v skripti ipd.). Zelo dobri so pri zapiskih in slikovnih gradivih, njihova pomanjkljivost je v tem, da lahko iz celote izgubijo bistvo.

AVDITIVNI TIP (slušni tip)

Posamezniki s prevladujočim **avditivnim** zaznavnim tipom svet dojemajo preko zvoka. Zlahka jih vsak tak zvok tudi preusmeri (v prijetno ali neprijetno stran – hrup ipd.). Dostikrat jih zmotijo glasovi od zunaj in zato delujejo kot nepozorni poslušalci, kar ne drži. Komunicirajo z besedami, uživajo v dialogu, radi eksperimentirajo z glasovi. Najpogosteje tak tip človeka reče: »Slišim, kaj misliš.« ali pa »Slišal sem te, sedaj razumem.« ali pa »Saj je rekel, da je tako.«

Učni tip je tako naravnani na predavanja (na glasove, besede učitelja, razlago in ponavlja tako, da na glas bere ali da nekomu pripoveduje o tem, kar se je naučil).

KINESTETIČNI TIP (občutni tip)

Kinestetični tipi postavljajo v ospredje svoja zaznavanja in dožemanja občutke. Kar vidi in sliši pretvarja v občutke. Tako se tudi uči. Dostikrat komunikacijo povežejo s prijetnim/neprijetnim občutkom in najpogosteje tak tip človeka reče: »Čutim, kaj misliš.« So gibalni ljudje, težko so pri miru, ves čas imajo nekaj v rokah, ljudi se radi dotikajo, da jih občutijo ...

Učni tip je naravnani na občutke (profesor mi je všeč, vsebina mi ugaja ipd). V kolikor tega ni, je ovira prisotna v obliki motenj v učilnici, saj takšni tipi ne zdržijo pri miru, ne poslušajo ipd. Potrebno si je torej delati zapiske.

Priloga: Testi za ugotavljanje učnih tipov (Svetovalni pripomočki za učenje, Eva Perme)

2.3 NAČRTOVANJE MOTIVACIJE: PREPOZNAVANJE POTREB IN CILJEV

Po Maslowu (Woolfolk, 2002) imamo ljudje hierarhijo potreb, ki se razteza od nižjih potreb po preživetju in varnosti, do višjih potreb po samouresničevanju oz. samoaktualizaciji. Zadovoljitev nižjih potreb je pogoj, da se pojavijo višje, da človek realizira osebni potencial, aktivira svoje naravne danosti in jih uporabi. Tako zadovolji potrebo po samouresničevanju, ki je vrhunec motivacije, želje.

Maslow je razdelil potrebe v dve skupini: potrebe pomanjkanja in potrebe po rasti oz. potrebe bivanja. Potrebe pomanjkanja so potrebe nižjega nivoja, med katere prišteva: fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po sprejetosti (pripadnosti) in ljubezni ter potrebe po samospoštovanju in spoštovanju drugih. Med potrebe rasti oz. potrebe višjega nivoja pa prišteva: potrebe po spoznavanju, estetske potrebe in potrebe po samouresničevanju. Motivacija za uresničevanje nižjih potreb upade, ko so te zadovoljene, za potrebe rasti pa je značilna progresivnost. To pomeni, da motivacija osebe ne upada, ko so te potrebe zadovoljene, temveč se poveča v iskanju nove zadovoljitve. Potrebe pomanjkanja lahko zadovoljimo, potreb bivanja pa nikoli ne moremo zadovoljiti v celoti. Motivacija za njihovo zadovoljevanje se nenehno obnavlja, saj je notranje podkrepljena.

Hierarhijo osnovnih človekovih potreb lahko prenesemo na primer iz šole. Če učenec nima zagotovljenih fizioloških potreb, je lačen ali bolan, zato je malo verjetno, da je motiviran za iskanje znanja in razumevanja. Če nima zagotovljenega občutka varnosti in pripadnosti, ga ne zanima učenje, saj mu je bolj kot potrebo po spoznanju pomembno zadovoljiti potrebo po ljubezni.

HIERARHIJA OSEBNIH POTREB

Maslow je prepričan, da človek ne more preskočiti hierarhijo potreb. Kdor je brez hrane in vode, ne more razmišljati o samospoštovanju in udejstvovanju v družbi – želi piti in jesti. Ko pa to potrebo zadovolji, se mu porodijo nove potrebe, ki so po lestvici višje.

Enako je s cilji. Več, ko jih osvojimo, bolj velike si postavljamo. Če nimam neke potrebe, potem tudi cilja tam ne vidimo in obratno. Človek, ki nima nekega začrtanega cilja, nima potrebe po njegovem uresničenju. Potrebe se navezujejo na cilje, cilj pa nam pokaže in razkrije, za katere potrebe gre. Kadar rečemo, da smo uresničili svoj cilj, smo uresničili tudi potrebo po dosegu tega cilja.

Primer: *Imam potrebo, da nekaj dosežem v življenju, si najdem poklic ipd. Ta potreba se navezuje na potrebo po samoaktualizaciji . Cilj pa je – končati šolo.*



NAJVIŠJA POTREBA: POTREBA PO SAMOAKTUALIZACIJ

To je potreba po samouresničitvi in predstavlja potrebo po iskanju sreče in smisla. Vse, kar delamo, mora imeti nek smisel. Zakaj živim? Zakaj hodim v šolo? Zakaj bi bil rad srečen?

Razmišljajmo: *Kaj nam predstavlja smisel? Kaj mi pomeni sreča? Kdaj bi bil srečen?*

ESTETSKE POTREBE

Gre za potrebe po lepoti, umetnosti, simetriji in redu. To je potreba, ki deluje bolj na podzavestni ravni. Nihče ne mara neurejenosti, celo tak človek ne, ki je neurejen, toda tega pri sebi ne opazi. Sem spada potreba po čistoči, po lepem in je v nasprotju z nenaravnim.

Vprašajmo se: *Se zdim samemu sebi lep? Skušajmo utemeljiti, zakaj tak odgovor. Ta vprašanja so povezana z našo samopodobo in samospoštovanjem.*

KOGNITIVNE POTREBE

Potrebe po znanju, razumevanju, vedoželjnosti. Ni človeka, ki ga ne bi nič zanimalo, le zanimanje je potrebno v njem najti in ga prebuditi. Četudi rečemo, da nimamo nobene potrebe po znanju, moramo priznati, da imamo ostale potrebe, ki pa nujno potrebujejo neko znanje, da jih bomo lahko dosegli. Če mislim, da ne, potrebujem šole, da postanem trgovec, ekonomist, kuhar ipd.; kako bom vedel, kako se pogovarja, kako se računa, kako se pravilno postreže ipd. In četudi dostikrat rečemo: »Kaj mi bo to znanje koristilo?«, moramo vedeti, da vse, kar znamo, pride enkrat prav in da več kot vemo, bolje nam bo šlo v življenju. Nobena stvar ni brez smisla, še najmanj znanje, ki ga imamo – to znanje namreč lahko pretvorimo v našo poklicno in življenjsko kariero.

Druga plat kognitivnih potreb pa je potreba po razumevanju. Vsi želimo biti razumljeni, toda koliko razumemo druge?

V razmislek: *V obdobjih iskanja imamo občutek, da nas nihče ne razume. Zakaj? Je mogoče to zato, ker še sami točno ne vemo, kdo smo, kam gremo ipd.?*

POTREBA PO SPOŠTOVANJU

Gre za zelo pomembno in ključno potrebo – potrebo po tem, da bi bili cenjeni, spoštovani, da bi o nas imeli dobro mnenje in da bi tudi mi sami imeli o sebi dobro mnenje (samospoštovanje). Tesno je ta potreba povezana z etičnimi in moralnimi držami, saj človek, ki ne spoštuje nikogar, ne ceni človeka kot človeka, niti življenja, ki ga živi. Takšen človek ima lahko težave tudi s samospoštovanjem. Če nimamo spoštovanja do samega sebe, nam ni mar, kaj se bo z nami zgodilo ali kako se bo odvijalo naše življenje. Motivacija je izredno slaba, učni procesi pa brez vrednostnih vsebin.

V razmislek: *Kaj pa spoštovanje v odnosu učitelj – učenec in v odnosu mladostnik – starš.*

Spoštovanje je pravzaprav pojem, ki se ga ne da naučiti, ne da se nekoga spoštovati, ker so nam tako rekli; ker smo bili tako vzgojeni ali ker želimo biti spoštovani. Gre za veliko več. Spoštovanje je drža človeka. Spoštovanje se pridobi z zasluženjem.

Brainstorming ali samostojno delo: *Kako bi opisali človeka, ki ga spoštujemo? Navedimo čim več osebnostnih lastnosti. Kaj smo ugotovili? Sedaj skušajmo iz vseh naštetih lastnosti najti tiste, za katere menimo, da pripadajo nam? Kaj smo ugotovili?*

Priloga: *Vprašalnik za samospoštovanje (W.Reasoner, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti).*

POTREBA PO LJUBEZNI, PRIJATELJSTVU IN PRIPADNOSTI

Najbolj osnovna potreba, brez katere ne moremo živeti veselo, srečno in zadovoljno. Sem spadajo potrebe dajanja in sprejemanja, zaupanje v druge ljudi, druženje, izražanje naklonjenosti. Sem spada tudi potreba po tem, da pripadamo neki skupini, družini, družbi. Ljubezen ni samo ljubezen med spoloma, je več kot to, je gonilna sila, motivacijski element, ki poganja našo energijo in jo pretvarja v uspehe in uresničenost. Ljubezen in prijateljstvo sta vrednote. Ko si med seboj pomagamo, je vse lažje, toda kako to potrebo zadovoljiti, kadar mislimo, da je nimamo? Se jo da naučiti ali prisiliti?

Diskusija: *Kako sta povezana zaupanje in prijateljstvo? V kakšnem odnosu sta ljubezen in postavljanje pogojev? Kje ima mesto odgovornost?*

Poglejmo si primer iz učnih klopi: *Vsi učenci izberejo nekoga, ki je tarča posmeha, iz razlogov, ki nimajo dosti veze z njimi samimi (zato ker je debel ali črn, zato ker ni tak kot oni, ali preprosto zato, ker so morali nekoga najti). Zgodi se, da na val nekih pritiskov od skupine na enega povzroči nasilne reakcije. Tak učenec se lahko zapre vase ali pa agresivno odreagira na takšno ravnanje.*

Katere potrebe ta učenec ni imel zadovoljene oziroma katere najbolj pomembne potrebe so mu ostali učenci onemogočili?

POTREBA PO VARNOSTI

Ima dva spektra. Čisto na začetku, ko smo še otroci, potrebujemo toplino in varnost. Gre za nagonsko potrebo. Ljudje se ne moremo počutiti dobro, če imamo občutek, da nismo varni. Varnost nam onemogočajo naslednji pojavi: nasilje v družini, zapustitev otrok, izguba družine, zanemarjanje otrok in mladostnikov, vojne, izsiljevanja, grožnje, laži ...

V razmislek: *Vsi smo bili kdaj v podobni situaciji. Kako smo se počutili? In mi – smo kdaj komu drugemu vede ali nevede onemogočili potrebo po varnosti?*

Drugi spekter varnosti je, da imamo osnovne potrebe (hrana, stanovanje, denar ipd.), da lahko v miru živimo. Če tega nimamo, smo na udaru, ne vemo, kako bo jutri, nimamo občutka varnosti.

V razmislek: *To da se učim in delam, ni le neka družbena nuja, gre za potrebo, ki mi bo kasneje v življenju omogočila varen dom. Kako opredeljujem svojo varnost?*

FIZIOLOŠKE POTREBE

To pa so najbolj osnovne potrebe, ki jih dostikrat samodejno, brez nekih zavestnih aktivnosti, uresničujemo. Gre namreč za potrebe, ki nas ohranjajo žive (potrebe po hrani, vodi, zraku, počitku, gibanju in tudi spolnosti).

Diskusija: *Če sem lačen, kako se bom učil? Če nisem dovolj spočit, kako bom zbran pri učnih urah?*

Samostojno delo: *Glede na potrebe opisane zgoraj skušajmo napisati in določiti naše osebne potrebe (tiste, za katere mislimo, da so nam prioritete, na prvem mestu). Nato določimo še svoje osebne cilje. Za konec skušajmo ugotoviti, v kakšnem razmerju so naše potrebe in naši cilji? Vemo namreč, da se vse potrebe navezujejo na cilje. Zato jih moramo najprej prepoznati, nato pa jih usmerimo v cilje.*

Odgovorimo:

1. Naštejmo nekaj osebnih potreb in želj:

2. Naštej tri kratkoročne cilje (do enega leta):

3. Naštej tri dolgoročne cilje (od enega leta naprej – šolanje, poklici, družina ...):

Razmišljajmo: Kako so si med seboj v odnosu potrebe in cilji ter kje ima mesto motivacija. Skušajmo najti čim več povezav med potrebami, cilji in motivacijo.

Primer 1: Potreba po prijateljstvu

Cilj: Najti prijatelje

Motivacija: Biti družaben, se udeleževati prireditev, hoditi na izlete; imeti voljo za razvedrilo; imeti motivacijo za dobre osebnostne lastnosti (prijaznost, srčnost ipd.).

Primer 2: Potreba: Potreba po samostojnosti

Cilj: Končati šolo, se zaposliti, oditi od doma ...

Motivacija: Skrb za učenje, aktivnost, pomoč pri različnih delih ipd.

Vse svoje osebne potrebe skušajmo napisati na podoben način, kot je prikazan v primerih.

2.4. OSEBNOSTNE IN OSEBNE TEŽAVE

Pod osebne težave spadajo težave znotraj družine ter težave ožje in širše družbe. Kadar doma nimamo dobrih pogojev za življenje, tudi učenje znotraj teh pogojev ne more potekati motivirano, niti ne moremo biti uspešni. Podobno je, kadar imamo težave z družbo (prijatelji, vrstniki, tudi učitelji). Motivacija se zaradi težav izgublja.

Kaj storiti? Prvo je potrebno najti težavo, drugič pa jo skušati odpraviti. Če ne sami, s pomočjo drugih (strokovnih služb, učiteljev ipd.).

Osebnostne težave so naš značaj, naš temperament, naše lastnosti, prepričanja, navade, čustva ipd. Zlasti čustva so tista, ki prevečkrat ovirajo našo koncentracijo in motivacijo za življenje, ali pa je motivacija usmerjena v negativno izražanje čustev (jeza, gnus, nejevolja, bes ...).

Diskusija: *Katera čustva opažam v svojem mladostniškem obdobju (prijetna in neprijetna)? Kakšna čustva se mi prebuja v šoli (skušajmo odnos do učenja in do učiteljev prevesti v čustvena razpoloženja; primer: trema, sram, odpor, strah, jeza ...). Kaj je povzročilo takšna čustva in reakcije?*

Priloge: *Testi in vprašalniki iz asertivnega treninga na to temo (Asertivnost, P. Petrovič; S. Žnidarec Demšar).*

Vaja: *Listki s čustvi in branje obrazov*

2.5. UČNE TEŽAVE

Pri učnih težavah največkrat skušamo opozoriti na neprimerno učenje; na neprimerne tehnike in metode učenja in memoriranja ter na kvaliteto učenja.

Učenec mora biti seznanjen s posameznimi tehnikami in metodami učenja ter najti tisto, ki njemu najbolj odgovarja. Glede na tipe in stile smo že ugotovili, kakšni smo, temu primerno lahko nekatere učne pripomočke tudi prilagodimo in jih začnemo uporabljati.

Nekaterim učencem so učni pripomočki miselni vzorci, vizualne berge, akronimi, besedne zveze; spet drugim rime, slikovni predmeti, slušni zapisi ipd. (v prilogi si bomo te učne pripomočke tudi bolj natančno ogledali).

Nekaj splošnih nasvetov za odpravo učnih težav pa lahko strnemo v naslednje točke:

Vaja: *Vsak prebere eno točko. Če prebrano upoštevamo, ob točki naredimo kljukico, če pa tega ne upoštevamo, naredimo vprašaj (glej povzetke).*

1. *Kadar se učimo se skušajmo skoncentrirati na učno vsebino (v ta namen lahko napravimo nekaj vaj za koncentracijo: štetje, premetavanje besed, iskanje zlogov; križanke, labirinti ipd. – toda ne več kot petnajst minut. S tem načinom možgane pripravimo na učenje (nekaj vaj si bomo tudi pogledali).*

Povzetek: *Kadar se učim, sem skoncentriram. Za koncentracijo napravim tudi kakšno vajo.*

2. *Prostor za učenje si primerno pripravim. Ne ležim v postelji (to je mogoče dobro le za ponavljanje vsebin, preden zaspim). Ne sedim v zatohlem prostoru, kjer nimamo zraka.*

Prostor naj bo tudi primerno osvetljen zaradi oči (prevelika svetloba povzroča glavobole in dražljaje v živčnem sistemu). Ne sme biti pretoplo in ne prehladno – 20° C je najbolje.

Povzetek: *Kadar se učim ne ležim. Kadar se učim, imam svetlo in ravno prav prezračeno.*

3. *Ne hitimo! To pomeni, da želimo iti ven, ali s prijatelji na zabavo ali pogledati film ipd. in vemo, da bo to čez eno ali dve uri. Motivacija je usmerjena v hitenje, vsebina pa ostaja zunaj nas. Bolje je, da si zastavimo nek urnik in se učimo nekaj časa, zvečer pa se sprostimo.*

Povzetek: *Kadar se učim, ne hitim in ne mislim na zabavo, ki prihaja.*

4. *Vedno po eni uri ali vsaj takrat, ko mislimo, da smo utrujeni in se ne moremo več zbrano učiti (odvisno je tudi od predmeta), napravimo kratek odmor, ki naj ne bo predolg (petnajst minut).*

Povzetek: *Učim se vsaj eno uro, nato napravim kratek premor.*

5. *Poleg učenja RAZMIŠLJAMO. Mehansko učenje ali učenje na pamet nič ne pomaga. Če recimo učitelj vprašanje obrne in nanj ne znaš odgovoriti, je to zato, ker pri učenju nisi razmišljal/a.*

Povzetek: *Ko se učim se učim an pamet.*

6. *Pomagamo si s tehnikami memoriranja (miselni vzorci, plakati, obnavljanje na glas ...).*

Povzetek: *Ko se učim, zraven uporabljam tehnike memoriranja (miselni vzorci, podčrtavanje...).Dopiši, kaj uporabljaš? _____*

7. *Snov skušamo navezati na že obstoječe znanje (nadgradnja vsebin).*

Povzetek: *Kadar se učim, se spomnim na svoja znanja, ki se nanašajo na določeno temo.*

8. *Vsebinsko, ki se jo učimo, je najbolje prenesti miselno in čustveno v praktično in konkretno situacijo (osmišljanje vsebin).*

Povzetek: *Kadar se učim, si lahko to konkretno predstavljam.*

9. *Odstranimo vse druge dražljaje, ki nas motijo pri učenju (TV, radio; mobilni telefon, računalnik ...)*

Povzetek: *Ko se učim, izklopim mobilni telefon. Ko se učim, ne poslušam radia.*

10. *Ne mislimo na nič drugega. Skušajmo ostati pri vsebini učnega predmeta.*

Povzetek: *Ko se učim, »odklopim« vse ostalo.*

Zanimivost : *Motivacija in pomnjenje (Izurite svoje možgane, Rudiger Gamm)*

Vse kar smo doživeli, videli, slišali, izkusili možgani shranijo, in sicer najprej v kratkoročni pomnilnik (kratkoročni spomin), za dolgoročni spomin pa je potrebno ponavljanje, utrjevanje in urjenje ...Ko informacija dospe v možgane, se selekcionira (kaj spada v desno in levo, kaj bolj v čustveno kreativno in kaj bolj v logično, matematično in razumsko); pomembni prečnik, ki povezuje obe polobli; pomembne informacije so najbolj uspešno shranjene takrat, kadar obe polobli sodelujeta. Če namreč logika in čustva skupaj sodelujejo, lahko ustvarimo čudež – smo ustvarjalni, kreativni, razumni ipd. Kadar je prečnik poškodovan, težko pride do sinhronizacije.

Gre pa za enostavno kombinacijo delovanj – kar nas zanima, gre mimo možganskih spominov, kar nas zanima, se nam zapiše in vtisne v spominski center – kot pri računalniku. Več čutov, ki jih

uporabljamo, lažje shranjujemo (si zapomnimo čim več stvari in doživetij v povezavi s tistim, kar smo si želeli zapomniti).

Priloga: Test (Svetovalni pripomočki za učenje; Spomin in razumevanje in pripomočki za učenje)



3. MOTIVACIJSKA SREDSTVA

Obstaja več sredstev za motiviranje:

1. sposobnosti in talenti
2. dosežki: pohvale, nagrade in priznanja (povratna informacija)
3. vzgled motivatorjev (avtoriteta) + strokovnost učitelja

3.1. SPOSOBNOSTI IN TALENTI

Večjo motivacijo imamo na področjih, kjer smo dobri oz. kjer imamo neko sposobnost ali talent (za jezike, za matematiko ipd.). Kdaj nam motivacija upade? Kadar ni rezultatov; kadar ni dobrih ocen, kadar mislimo, da za nekaj enostavno nismo dovolj pametni.

Vprašalnik:

1. Katere sposobnosti in talente opažamo pri sebi? Naštejmo vsaj tri.

Primer: sposobnost reševanja sporov (znamo umiriti in ne še bolj zaostri zadevo), glasbene sposobnosti, ročne sposobnosti, miselne sposobnosti, računske sposobnosti, ustvarjalnost, pisanje, igranje, sposobnost telesnih naporov, športne sposobnosti, govorne in komunikativne sposobnosti ...

Koliko od teh naštetih dejansko uporabljamo? Možni odgovori so:

- a) pogosto
- b) redko
- c) zelo malo
- d) nikoli

Gre namreč za vprašanje negovanja naših sposobnosti. Četudi sem se rodil z neko sposobnostjo in talentom, lahko čez čas ta ne pride do veljave. Nekdo drug pa, ki bo na tem istem področju zelo veliko delal in se učil, pa bo to sposobnost pokazal in prejel dosežke zanjo. Kaj to pomeni?

Da je potrebno odkriti svoje sposobnosti in talente ter jih graditi, saj bomo tako lažje uspeli (ne bo se nam potrebno veliko učiti, vendar brez učenja vseeno ne bo šlo). Področja, ki niso ravno naša prioriteta, se bomo lotili s sistemskim učenjem in prav tako uspeli, toda veliko več bomo morali vložiti v tako učenje.

2. Katera znanja sem že usvojil? (opis – angleščino, matematiko, računalništvo ...)

3. Na katerih področjih bi še želel pridobiti nova znanja?*

* **Priloga:** test sedmerih inteligenc »Mapa učnih dosežkov«.

3.2. DOSEŽKI IN POHVALE

Kaj so dosežki in pohvale?

Za dober šolski uspeh ali dobro opravljeno delo smo lahko pohvaljeni, lahko prejmemo nagrado ali kakšen drug dosežek (priznanje, napredovanje ipd.). Vsekakor je najboljša motivacija, če nas pohvalijo, nas spodbujajo in podpirajo. Takrat namreč dobimo še večjo voljo in zagon za naprej.

Če se veliko prizadevamo, učimo, delamo ipd., pa ni nobenega dosežka, motivacija upade. Takrat je potrebno najti ovire in odkriti, od kod prihaja do težav. Smo za težave sami krivi ali nam drugi onemogočajo, da nam uspe? Potrebno je zbrati veliko moči za notranjo motivacijo, da kljub neuspehom in razočaranju hodimo naprej in ne odnehamo.

V razmislek in za diskusijo: Smo kdaj zapadli v podoben primer? Ali vemo, kje je bila ovira? Kaj smo storili?

MED POHVALO IN KRITIKO

Kaj je kritika?

Podajanje razlogov, mnenj, opazk ..., ki človeku skušajo povedati in ponazoriti, da njegova dejanja, besede ipd. niso bila v redu ali v skladu z drugimi pričakovanji.

Poznamo **realno kritiko**. To je kritika, ki vsebuje stvarno gledanje in razumevanje stvari, dogodkov ipd. Je podkrepljena z argumenti (zadostnimi in jasnimi razlogi, dokazi).

Kritika je lahko tudi **negativna**. To je takrat, kadar ima kritiziranje samo en namen – škodovati človeku, ne glede na to ali je realna ali ne, utemeljena ali ne.

Neutemeljena kritika je kritika, ki nima prave osnove in nima pravih argumentov (zato ker sem jaz tako mislil, jaz tako rekel ipd.).

Pozitivna kritika je dobronamerna kritika, z dobrimi argumenti in je utemeljena. Človeku noče škodovati, četudi mu pove realna dejstva, ki so lahko boleča.

Kdaj je kritika upravičena?

1. kadar je dobronamerna, realna in pozitivna
2. kadar je argumentirana (ima dovolj dokazil, da je resnična)
3. kadar sledi splošno dobremu
4. kadar je usmerjena na dejanja in ne na osebnost

Zlasti zadnja ima pomembno vlogo. Kadar recimo učitelj poda kritiko učencu, naj ne bi kritiko usmeril nanj kot na osebo, temveč le na njegovo dejanje. Obratno velja isto. Učenec naj ne bi kritiziral

sošolce/sošolke in učitelje zaradi njih samih ali zaradi tega, ker bi želeli škodovati, temveč zaradi dejanj, ki se jim zdijo nedopustna.

Tema za diskusijo:

Primer 1: Kot oseba si mi všeč. Zdi se mi, da moraš imeti tudi sam težave, ker to, da se norčuješ iz sošolcev, ni ne dopustno, ne lepo. Če še vedno ni odziva in učenec ponavlja dejanja poniževanja, potem učitelj uvede neke sankcije – toda tudi te ne smejo biti usmerjene na osebo, temveč na dejanja. Učenec je moral zapustiti razred, dobiti dodatne naloge ipd. Dostikrat se potem sliši da to ni »fer«, da je učitelj »vzel na piko« točno določenega učenca ipd.

Primer 2: Zdiš se mi sposoben, pameten in dober učenec, le len in brez učnih navad. To, da vedno pozabiš naloge in ne prihajaš redno, kaže na tvojo neodgovornost. Odvije se lahko pogovor, zakaj je do tega prišlo ipd., bistveno je le, da se kritizirajo dejanja in ne osebe.

Obratno prav tako. Če učenec ni zadovoljen z učitelji ima pravico, da to pove in pokaže, toda kritika ne sme biti namenjena učitelju kot osebi (ker je grd, ker je »smotan«, ker je »neumen«, temveč na dejanja, ki jih je storil).

V razmislek: Kaj bi mi storili, če bi bili na mestu učitelja? Smo pogosto deležni kritik? Kako se odzivamo (mislimo da so upravičene – utemeljimo)?

Zakaj toliko besed o tem? Vsi ljudje smo enaki, kar se tiče odzivov na kritike, četudi so dobronamerne. In če niso, smo še toliko bolj »napadalni«. Gre za obrambni mehanizem, ki ga ima vsak človek v sebi kot ščit svoji pomembnosti in samospoštovanju. Nihče ne mara kritik. In če smo jih deležni, nam motivacija neverjetno pade.

Vaja: Vsak naj najde eno dobro lastnost pri sošolcu/sošolki in naj ga/jo pohvali



Kaj pa samokritika?

Samokritika je mnenje in naša ocena o nas samih (kakšni smo, kako razmišljamo, kako delujemo ...). Ni dobro, če nismo nič kritični do samega sebe, in ni dobro, če smo preveč samokritični. Če smo namreč preveč samokritični, to pomeni, da smo notranje slabo motivirani za pozitivne stvari in napredke. Zakaj prevelika strogost in kritika do samega sebe lahko povzroči slabo samopodobo (nikdar ne naredim ničesar dovolj dobro, nikdar se tega ne bom mogel naučiti, sem neumen, ne bom našel dela, saj nisem za nič sposobne ipd.).

Priloga: Vprašalnik iz »Asertivnosti« za izračun, koliko smo kritični do samega sebe.

Vaja: Kritično razmišljanje in učenje z učenjem

Spodaj napisanim trditvam skušajmo določiti vrsto kritike in pohvale.

1. Vedno kadar kaj storim, vem, da bi lahko storil še bolje in kadar nekaj povem, vem, da to lahko povem še bolje.
2. Super sem to povedal, nikakor ne bi tega zmogel povedati še bolje, ker je bilo briljantno.
3. To sem naredil popolnoma narobe. Nikoli ne naredim nič prav in tako kot je treba, najbolje, da se ničesar takega ne polotim več.
4. Po svojih najboljših močeh sem to naredil, saj sem se dosti učil, pač ni šlo, čeprav vem, da zelo obvladam.
5. Učiš se slabo in tudi sicer si len, v prihodnje ti povem, potrudi se bolje, če ne, ne boš opravil šole.
6. Že dolgo časa te ocenjujem in zdi se mi, da si pameten in sposoben učenec, le malo len in neodgovoren. Več uspeha boš imel, če boš pokazal več volje in sodelovanja, saj boš tako v prihodnje lahko končal še katero drugo šolo, ne le te.
7. To si povedal tako zanič, da četudi se boš trudil in trudil, ne boš znal povedati nič bolje.
8. Zelo dobro. Vidi se, da si na tem področju sposoben in da ti takšen način učenja ustreza, kar tako naprej.
9. Super, to storiš najbolje od vseh, ni kaj reči.
10. Ne bom te ocenil pozitivno, ker sem jaz tako rekel.
11. Ne bom te ocenil pozitivno, ker niti ene naloge nisi opravil uspešno, kljub temu da sem ti ponudil pomoč in dodatne vaje ter možnosti.

3.3. VZGLED MOTIVATORJEV IN STROKOVNOST

Pod močna motivacijska sredstva sodijo tudi motivatorji sami. Kdo vse so motivatorji? To so ljudje, ki na kakršenkoli način na različnih področjih želijo ljudi (mlade, starejše ...) spodbuditi in jim vliti voljo ter moč za delovanje v življenju.

V našem primeru so motivatorji učitelji in pa tudi starši. Da je motivator dober, mora biti avtoriteta. Biti avtoriteta pa pomeni, da ima ta oseba kar nekaj močnih lastnosti (doslednost, prijaznost, strokovnost, empatijo, vrednostni sistem ...).

Največjo motivacijo nam torej dajejo vzgledi. Dobri vzgledi nas delajo dobre, slabi slabe, zato je potrebno slediti tistim ljudem, ki nam bodo pomagali na poti iskanja in odraščanja.

V razmislek, samostojno delo in diskusijo:

- 1. Kdo je za nas avtoriteta in zakaj (opišimo ga/jo).*
- 2. Kaj nam je všeč pri učiteljih in kaj pogrešamo?*
- 3. Zakaj radi prihajamo v šolo in zakaj ne?*
- 4. Nam starši predstavljajo avtoriteto – utemeljite?*

Igra: Hiša vrednot



4. OCENJEVANJE, EVALVACIJA IN SAMOEVALVACIJA

4.1. PREVERJANJE ZNANJA

Obstaja kar nekaj možnosti, kako lahko preverimo učinkovitost naše motivacije in učnih rezultatov. Kadar so dosežki že znani (da se nam ocene višajo), je to pokazatelj, da nam učenje uspeva in da motivacija ni slaba. V kolikor pa vidimo, da nam ocene na lepem začnejo padati, je nekje ovira, ki jo moramo najti. To je že pokazatelj, da je z učnimi učinki in motivacijo nekaj narobe.

Kadarkoli pomislimo na izpite nam postane neprijetno. Obdajajo nas čudni občutki in čustva (od strahu, treme, sramu do občutka slabosti ipd.). V takšnih situacijah se dostikrat zgodi, da zaradi prevelike treme ne opravimo izpita. Toda nekateri učenci se poslužujejo tudi teh metod samo za to, da bi izpit opravili (»me je strah in imam tremo, pa sem pozabil«).

V razmislek: Kaj nam pomeni, da učitelji preverjajo znanja? Je to zgolj le formalno, da opravimo izpit, ali se resnično želimo kaj iz tega naučiti?

Vsi imamo slabe/šibke in močne točke. Pri reševanju vprašalnika bomo te tudi spoznali in našli konkretne rešitve in vpoglede na pripravo na izpite. S tem si bomo povečali samozavest in odpravili tremo, na drugi strani pa bomo bolj motivirani, saj bomo imeli občutek, da bomo uspeli in da nam bo šlo lažje.

Priloga: Test »Kako se pripravljam na preverjanje znanj«(Svetovalni pripomočki za učenje, Ema Perme).

Igra: »Am bam pet podgan« za odpravo strahu

Primeri samovrednotenja in samoocene:

Vsak teden sproti zasledujte vzpone in padce pri vaji za samovrednotenje ter po datumih vpisujte odgovore.

Odgovorite lahko samo z: **DA, NE, NE VEM** (čim manjkrat):

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1. VELIKO ZNAM:				
2. SEM MOTIVIRAN:				
3. IMAM CILJE:				
4. RAD PRIHAJAM V ŠOLO:				
5. SEM ODLOČEN:				
6. SEM USPEŠEN:				
7. SE ZNAM PRILAGAJATI:				
8. RAD SPREJEMAM IZZIVE:				
9. UČENJE SE MI ZDI ZABAVNO:				
10. SEM UTRUJEN:				
11. POČUTIM SE KORISTNEGA:				
12. SEM NAVDUŠEN:				
13. SEM NESIGUREN:				
14. IMAM SPOSOBNOST ANALIZE:				
15. V UČENJU VIDIM SMISEL:				

4.2 MOTIVACIJSKO SPOROČEVALNA VERIGA

Dokler sami ne najdemo ključnih ovir za našo motivacijo (za učenje, za delo, za druge stvari) tavamo v temi. Skripta je namenjena temu, da prepoznamo ovire in obenem tudi priložnosti in rešitve, kako jih odpraviti.

Učenje nam ne bi smelo biti mučno, težko in »brezveze«, saj živimo v času, ko znanje hitro zastara in zahteva nova znanja in sposobnosti (obvladovanje jezikov, računalnikov, socialnih in komunikacijskih veščin ipd.). Če bomo gledali na te pojave, kot na naše priložnosti in izzive, bomo v učenju videli zabavo in osebni napredek. Nihče, razen nas samih, nam tega ne more dati, lahko pa nam pokaže pot. Skripto si boste lahko večkrat prebrali in našli smernice za naprej. Postanite sami svoj motivator pri učenju in napredek boste videli v kratkem času.

Zaključili bomo z motivacijsko-sporočevalno verigo, ki bo obsegala spodbudna sporočila, ki jih bomo sporočili samemu sebi in drugim v skupini. Predhodno bomo sporočila skupaj nabrali in jih povzeli na plakat (preko knjig, diskusij, trenutnih občutij ipd.).

Sporočam ti _____

Sporočam si _____

Sporočam vam (celi skupini) _____

Veliko uspeha!

VIRI IN LITERATURA

Pavao Brajša, Pedagoška komunikologija, 1993.

Anton Trstenjak, Psihologija ustvarjalnosti, Slovenska matica, 1981.

Svetovalni pripomočki za učenje, Ema Perme, 2006.

Leonida Rotvejn Pajič, Kombiniranje tehnik v vedenjski in kognitivni terapiji, Ljubljana, 2001.

Janez Musek, Psihologija življenja, Ljubljana, 2010.

Brumen Natalija, Osebnostni profil: priročnik, 2009.

Gustav Keller, Annette Binder, Rolf Dietmer Thiel, Boljša motivacija – uspešnejše učenje, 1997.

Rudiger Gamm, Izurite svoje možgane, 2001.

Gordon Dryden, Revolucija učenja, Educy, Ljubljana, 2001.

P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar: Asertivnost.

Slikovno gradivo je iz spleta.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]