



PRIMER 12: (samoučinkovitost in prožna miselnost)

To zmorem! ... Če si le dovolj prizadevam za uspeh!

Tanja Rupnik Vec

Namen:

V tej dejavnosti boš:

- razmišljal/-a o tem, kaj v neki učni situaciji zmoreš in kaj ne (temu strokovnjaki pravijo samoučinkovitost), in o tem, kako to doživljanje vpliva na tvojo uspešnost,
- ovrednotil/-a svoje doživljanje zmožnosti za učenje v situaciji,
- napravil/-a načrt, da boš dosegel/-la cilj.

Kriteriji uspešnosti:

- razumem besedo samoučinkovitost,
- poznam lastno samoučinkovitost v različnih situacijah,
- če se zalotim v misli "to mi ne gre, nisem za to ipd.", se hitro popravim in spremenim razmišljanje "če bom vadil, bom napredoval".

Navodilo

1. del: Samoučinkovitost (občutek, da zmorem)

Spodaj je zapisanih nekaj trditvev, ki se nanašajo na poljubno dejavnost, ki v trditvah ni natanko določena. Izberi si torej učenje ali delovanje na nekem področju (npr. učenje matematike, učenje smučanja, pisanje zgodb, modeliranje itd.) in s to dejavnostjo v mislih odgovori na spodnje trditve – ali držijo zate ali ne. Lestvica ima 5 stopenj, ki pomenijo: 1 – sploh ne drži zame, 2 – delno drži zame, 3 – niti ne drži, niti drži (ne morem se odločiti), 4 – drži zame, 5 – popolnoma drži zame:

1. (Tega) _____ se lahko naučim, če si le dovolj prizadevam.
2. Tudi v izjemnih razmerah bi (to) _____ zmožel.
3. (Tega) _____ se lahko naučijo samo tisti, ki jim je to prirojeno.
4. (To) _____ bi zagotovo zmožel, če bi se le dovolj potrudil.
5. Pri večini dejavnosti mi, če se dovolj angažiram, uspe, torej bi mi uspelo tudi pri (tem) _____.

6. Kadar se (to) _____ učim ali vadim, vedno napredujem. Menim, da se (tega) _____ lahko nauči prav vsak, če je dovolj vztrajen.
7. Tudi če bi (to) _____ veliko vadil, ne bi napredoval.

Seštej točke tako, da pri vsaki postavki šteješ toliko točk, kot je številka, ki si jo obkrožil, razen pri lestvici 3 in 7, ki ju moraš točkovati obratno.¹ Če si na lestvici zbral/-a od 26 do 35 točk, pomeni, da imaš v zvezi z učenjem oz. to dejavnostjo precej visoko zaupanje vase oz. visoko samoučinkovitost, če si zbral/-a od 17 do 25 točk pomeni, da srednje zaupaš vase oz. imaš srednje močno samoučinkovitost, če pa si zbral/-a 16 točk ali manj pa pomeni, da ne verjameš v svoj uspeh oz. imaš nizko samoučinkovitost. V tem primeru razmisli o naslednjih vprašanjih:

- Kaj te ovira pri tem, da bi verjel/-a v svoj uspeh?
- Kaj bi se zgodilo, če bi vadil/-a več, kot vadiš običajno oz. več, kot vadijo drugi? Kaj bi potreboval/-a, da bi zmožel/-la vaditi več?
- Kadar ti pri tej dejavnosti uspe – kako si to pojasniš? Kako pa si pojasniš, kadar ti pri tej dejavnosti ne uspe?

2. del: Samoučinkovitost v šoli

Ponovno se vrni k zgornjim trditvam in odgovori nanje, če bi se nanašale na matematiko. Oцени se. Kakšna je tvoja samoučinkovitost pri učenju matematike? To lahko storiš za kateri koli predmet.

Razmisli, kako bi lahko svojo samoučinkovitost oz. prepričanje, da lahko uspeš, utrdil. To je še posebej pomembno, kadar si mnenja, da nečesa ne zmoreš, kar ni res, morda se ne učiš na pravi način in morda prehitro obupaš.

3. del: Opogumljajoče pripombe

Po navadi se ljudje pri doseganju uspeha oviramo z mislimi, ki niso podporne, npr. "Zguba sem", "Nikoli mi ne bo uspelo", "Nisem nadarjen za to" itd. Takšne misli predstavljajo oviro. Zato je pomembno, da se zaveš takšnih misli in jih načrtno spremeniš. Kako bi lahko spremenil te nesmiselne in ovirajoče misli tako, da bi sam sebe opogumil? V tabeli je en rešen primer, preostale misli pa spremeni sam. Dodaj še svoje primere.

¹ Če si obkrožil/-a 1 dobiš 5 točk, za 2 dobiš 4 točke, 3 je 3 točke, 2 je 4 točke in 1 je 5 točk.



Nezaželena, ovirajoča misel	Realna, želena, spodbudna, opogumljajoča misel
“Zguba sem.”	“Tudi če mi tokrat ni uspelo, sem v redu.”
“Nikoli mi ne bo uspelo.”	
“Nisem nadarjen za to.”	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	

Samovrednotenje znanja/veščine



Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

Kriterij

Dokaz

Razumem besedo samoučinkovitost in vem, kako moja samoučinkovitost vpliva name v učnih situacijah.

Poznam lastno samoučinkovitost v različnih situacijah.

Če se zalotim v misli “To mi ne gre, nisem za to ipd.”, se hitro popravim in spremenim razmišljanje, npr.: “Če bom vadil/-a, bom napredoval/-a.”

ATS STEM ZRSŠ (cc)



IME IN PRIIMEK: _____