**OTÁZKY Z PEDAGOGICKEJ PSYCHOLÓGIE**

1. Čo rozumiete pod pojmom učenie v širšom a užšom zmysle? Uveďte aj druhy učenia.

* Učenie v **širšom** význame plní funkciu prispôsobovania sa organizmu k prostrediu. Učenie je relatívne trvalá zmena správania na základe skúsenosti. Takto definované učenie je charakteristické pre človeka i zvieratá.
* **Užšie** vymedzenie učenia predstavuje špecificky ľudské učenie. Je to zámerné, cieľavedomé a systematické nadobúdanie vedomostí, zručností, návykov, foriem správania a osobnostných vlastností. Takto chápané učenie prebieha najmä (ale nie len) v organizovanom prostredí školy a vzdelávacích inštitúcii. Často sa deje pod vedením učiteľa alebo trénera. Podľa Ďuriča, Gráca a Štefanoviča (1991) pri takomto vymedzení učenia už hovoríme o zámernom učení.

**Druhy:** a.) podmieňovaním

b.) percepčno-motorické (získavame predpoklady na vykonávanie činností. Je to učenie sa

motorickým zručnostiam)

c.) verbálne

d.) pojmové

e.) učenie riešením problému

*\*fuchsová popisuje tieto a dopĺňa to o učenie vhľadom a sociálne učenie\**

1. Vymenujte druhy učenia a 3 ľubovoľné stručne charakterizujte.

(v 1., 3., 4., 5.)

1. Popíšte verbálne a pojmové učenie.

**Verbálne učenie**

* Podstatou verbálneho učenia je osvojenie si sledu odpovedí, ktoré majú verbálny, slovný charakter. Spája sa s pamäťovým učením,
* Základnou charakteristikou verbálneho učenia je vytváranie interverbálnych asociačných spojov - spojení medzi slovami, ktoré sa nezdružujú na základe kauzálnych súvislostí alebo pochopenia zmyslu, ale na základe styčnosti.
* **Sila spojenia** medzi prvkami závisí od dvoch zákonitostí - zákona častosti a zákona čerstvosti alebo novosti. **- Zákon častosti** (frekvencie) hovorí o tom, že čím častejšie sa dotýkajú slová medzi sebou v priestore alebo čase, tým sa medzi nimi tvoria stálejšie spojenia. - Zákon čerstvosti alebo novosti (retencie) vyjadruje skutočnosť, že čím je dotyk medzi slovami časovo čerstvejší, čím nedávnejšie sme ich spolu použili, tým je asociácia medzi nimi silnejšia

**Pojmové** **učenie**

* Je to druh učenia, pri ktorom sa dieťa učí kategorizácii predmetov a javov. Pojem vyjadruje vlastnosti alebo vzťahy spoločné nejakej triede predmetov a myšlienok. Kategorizácia je proces priradenia objektu k pojmu alebo ku množine pojmu. Pri pojmovom učení sa stretávame s dvoma procesmi: tvorenie a osvojovanie pojmov. Tieto procesy sa vyskytujú spolu, vzájomne sa dopĺňajú a práve ich kombinácia sa nazýva pojmovým učením. Pri utváraní pojmov sú najdôležitejšími procesmi analýza a syntéza, významné miesto má proces abstrakcie a generalizácie.

1. Popíšte učenie riešením problému a sociálne učenie.

**Učenie riešením** **problému**

* Riešenie problému sa považuje za druh učenia, pretože úspešný pokus riešiť problém vedie k zmene, k modifikácii správania
* Ide o samostatné odhalenie vzťahu alebo princípu (pravidla) medzi predmetmi, pojmami a javmi, čo 185 umožňuje vyriešiť problém. Uplatňuje sa pri ňom produktívne (tvorivé) myslenie. Problémy delíme na dve skupiny: • problémy s fixným riešením, kedy sa procesy myslenia zbiehajú do jedného riešenia, ide o konvergentné myslenie, • problémy s otvoreným koncom, ktoré majú viacero riešení, vyžadujú si divergentné myslenie
* Proces riešenia problému má svoju postupnosť.: 1. stav neistoty, dilema, pochybnosti, frustrácie, 2. identifikácia problému, ktorý je potrebné riešiť, 3. hľadanie faktorov a formulácia hypotéz, 4. overovanie hypotéz a prípadné preformulovanie hypotéz, 5. dokazovanie a aplikácia správneho riešenia

**Sociálne učenie**

* Je to komplexný proces osvojovania si a využívania sociálnej skúsenosti, Sociálne učenie sa uskutočňuje v priebehu procesu socializácie. Socializácia je začleňovanie dieťaťa do spoločnosti,
* K formám patri: 1. Napodobňovanie vzoru, 2. Sociálne spevňovanie, 3. Identifikácia (stotožnenie sa)., 4. Adaptácia znamená podriadenie sa zásadám a normám skupiny, 5. Mechanizmus preberania úloh. Preberanie úloh znamená racionálne osvojenie si určitých tvrdení

1. Popíšte učenie vhľadom a učenie podmieňovaním.

**Učenie vhľadom**

* Vhľad je náhle, neočakávané a bezprostredné vyriešenie problému, zdanlivo bez predchádzajúceho premýšľania.
* Köhler formuloval princíp vhľadu na základe pokusov so šimpanzmi
* u šimpanzov pozoroval, že šimpanz je schopný použiť predmety za účelom dosiahnutia banánov.
* jeho riešenie problémovej situácie pritom vykazovalo tri charakteristiky: riešenie prišlo náhle - došlo k aha-efektu, akonáhle šimpanz problém vyriešil, toto riešenie bol schopný používať bez ďalších tápan
* Učenie vhľadom je, podľa tvarových psychológov, aktom náhleho riešenia na základe vhľadu do situácie. Tento vhľad je sprevádzaný uvoľnením vnútorného napätia.

**Učenie podmieňovaním**

* Podstatou tohto druhu učenia je utváranie podmienených reflexov (klasické a operačné podmieňovanie)
* **Klasické** podmieňovanie Ide o učenie, pri ktorom sa vytvárajú nové spojenia (asociácie) v mozgu, ktoré nazývame podmienenými reflexmi- s pokusmi I.P.Pavlova so psami. Na začiatku učenia sa vždy nachádza nepodmienený reflex
* Nepodmienený reflex: potrava → slinenie,,,, Vznikne: podmienený reflex: svetlo → slinenie
* **Operačné** podmieňovanie- Na rozdiel od klasického podmieňovania, je v tomto prípade učiaci sa subjekt aktívny. Operačné podmieňovanie je vytváranie spojení medzi správaním a následkami tohto správania. Ide o učenie ovplyvňované následkami, ktoré prichádzajú po prejavoch správania.
* Rozlišujeme tieto mechanizmy: 1. pozitívne posilnenie – za pozitívnym správaním nasleduje odmena, 2. negatívne posilnenie, 3. potrestanie, 4. vyhasínanie
* U ľudí sa operačné podmieňovanie uplatňuje vo výchove a nazývame ho sociálnym posilnením. Špeciálnym druhom operačného podmieňovania je zástupné podmieňovania

1. Uveďte a popíšte faktory tvorivosti.

Faktory tvorivosti ako prvý pomenoval J.P. Guilford

Medzi základné faktory tvorivosti patria:

* **Fluencia** - znamená schopnosť pohotovo produkovať množstvo nápadov, myšlienok, riešení istého druhu.
* **Flexibilita** - je to schopnosť pružne utvárať rôznorodé riešenia a prekonať myšlienkovú strnulosť. C
* **Originalita** - znamená produkciu zriedkavých, jedinečných a neobvyklých nápadov, riešení.
* **Redefinovanie** - ide o schopnosť vidieť veci, javy, udalosti v inom, novom svetle, ide teda o schopnosť zmeniť význam a použitie predmetov, oslobodiť sa od zaužívaných postupov riešenia.
* **Elaborácia** - je schopnosť vypracovať detaily riešení, aby sa skompletizoval nejaký celok.
* **Senzitivita** – predstavuje citlivosť na problémy, schopnosť všimnúť si problém tam, kde si to ostatní nevšimnú

1. Uveďte a stručne popíšte fázy tvorivého procesu.

Tvorivý proces vplyvom motivačných činiteľov realizuje tvorivá osobnosť v priebehu štyroch fáz:

* **Preparačná** alebo prípravná fáza, v ktorej sa zbierajú potrebné informácie, údaje, poznatky, osvojujú sa stratégie riešenia problému.
* **Inkubačná** fáza (latencia) predstavuje fázu, v ktorej človek vedome nepracuje na predmete tvorby, nezaoberá sa činnosťami, ktoré s ňou súvisia; významnú úlohu tu hrá intuícia.
* **Iluminačná** (inšpiračná) fáza sa vyznačuje náhlym riešením problému (heuristický moment). Je to fáza objavenia nového nápadu, riešenia. Uplatňuje sa tu vhľad.
* **Overovacia** fáza (verifikácia). Dochádza ku kritickému preskúmaniu, zhodnoteniu nápadu, riešenia, výsledku. Ide o záverečnú fázu. Dôkaz o správne vyriešenom probléme je silným motivačným činiteľom pre ďalšiu činnosť

1. Uveďte a stručne popíšte fázy učenia.

Vo všeobecnosti proces učenia delíme na nasledujúce štyri fázy:

* **Motivačná** fáza nastáva, keď sa človek ocitne pred problémom alebo úlohou, uvedomuje si vnútorné a vonkajšie pohnútky, ktoré ho aktivizujú k tomu aby problém riešil. Ak je motivácia slabá, človek má tendenciu úlohu alebo problém odsunúť. Ak je intenzita motivácie silná, učiaci je silne motivovaný učiť sa, chce riešiť problém. Táto fáza sa prejavuje aktivitou a pripravenosťou.
* **Poznávacia** fáza. Človek sa snaží preniknúť do problému, získava informácie, mapuje situáciu, vytvára hypotézy a možnosti riešenia. V poznávacej fáze sa prejavuje hľadanie a tápanie.
* Vo **výkonovej** fáze dochádza k pochopeniu učiva, k jeho začleneniu do už existujúceho systému vedomostí, vyriešeniu problému alebo úlohy, k naučeniu materiálu. Niekedy učenie v tejto fáze končí.
* V **kontrolnej** fáze si učiaci sa preveruje správnosť riešenia úlohy alebo problému, osvojeného materiálu, reprodukuje učebnú látku alebo aplikuje vedomosti. Túto fázu tiež nazývame overovacou.

1. Uveďte a stručne popíšte zákon motivácie v učení. Doplňte aj ďalšie zákony učenia.

1.zákon opakovania, 2. zákon spätnej väzby, 3. zákon transferu a **4. zákon motivácie**

* učenie závisí od motivácie, od výsledkov predchádzajúceho učenia, od vlastností jedinca a jeho aktuálneho stavu, od vonkajších podmienok a vzájomného pôsobenia vonkajších a vnútorných činiteľov. V podstate platí, že čím je motivácia väčšia, tým je vyššia aj učebná aktivita.
* Podnet, ktorý sa zakladá na potrebe niečo robiť, aby sa uspokojila potreba, sa nazýva motivačný činiteľ, motívy sú pohnútky
* Vznikajú na základe vnútorných potrieb, ktoré podnecujú osobnosť k ich uspokojeniu
* Medzi tieto motívy radíme: poznávacie, výkonné, sociálne

1. Aké podmienky by mali byť splnené, aby došlo k zvnútorneniu vonkajšej motivácie?

**Podmienky:** Vývinové osobitosti žiakov, Minulá skúsenosť, Sebarealizácia, Ašpiračná úroveň, Záujmy, Znalosť výsledkov výkonu v učení, Stanovenie cieľov, Tendencia dokončiť úlohu, Odmena a trest, Úspech a neúspech

1. Popíšte zákon transferu a zákon spätnej väzby v učení.

**Transfer**: Transfer možno charakterizovať ako prenos skôr osvojených postupov alebo výsledkov z predchádzajúcej na nasledujúcu činnosť alebo inak povedané, prenos 196 skôr naučených vedomostí, spôsobilostí a návykov do osvojovania si ďalších nových vedomostí, spôsobilostí a návykov. Vo všeobecnosti delíme transfer na: - pozitívny – naučenie sa jednej činnosti uľahčí učenie sa inej činnosti, - negatívny – naučenie sa jednej činnosti bráni pri učení sa inej činnosti. Negatívny transfer nazývame interferencia.

**Spätná väzba**: Učiaci sa človek sleduje priebeh a výsledok svojho učenia. Informácia o priebehu a výsledku učenia je spätnou väzbou pre učiaceho sa na základe ktorej koriguje, mení ďalšie svoje kroky pri učení. Spätná 195 väzba prichádza z vnútra (hovoríme o samoregulácii učenia) alebo z vonku, najčastejšie od učiteľa alebo rodiča

* Význam uplatnenia tohto zákona vo vyučovaní je v tom, že spätná väzba podáva informácie, či sú dosiahnuté výsledky v súlade so stanovenými výučbovými cieľmi. V procese vyučovania sa uskutočňuje najčastejšie v podobe skúšania a hodnotenia
* Priebežná spätná väzba je účinná: • ak je poskytovaná okamžite, • ak je opisom pozorovaného správania (nie jeho hodnotením), • ak je dávaná bez morálnych súdov, • najlepšie ak je poskytovaná viacerými osobami

1. Popíšte pojem autoregulácia učenia.

Pedagogický prístup definuje autoreguláciu na základe vnútornej kontroly a riadenia v protiklade k vonkajšej kontrole a riadeniu. V takto zadefinovanej autoregulácii sa rozlišujú tri dimenzie: **1. sociologická** (žiak pracuje nezávisle od učiteľa a spolužiakov, riadi sám seba); **2.** **pedagogická** (žiak vyučuje sám seba); **3. psychologická**

* Druhý, psychologický prístup chápe autoreguláciu ako kontinuálnu charakteristiku jedinca. Vysoká úroveň autoregulácie sa prejavuje aktivitami, ktoré jedinec uskutočňuje slobodne a samostatne
* Autoreguláciou učenia rozumieme riadenie vlastného učenia, teda toho procesu, v ktorom žiak podľa obrazu o sebe „pretvára“ svoje mentálne schopnosti do zručností potrebných na učenie
* Základom je vždy jeho pohľad na seba a to, či sa pritom bude riadiť svojím okolím alebo životnými cieľm
* je taká úroveň učenia, keď sa žiak stáva aktívnym aktérom svojho vlastného procesu učenia jednak po stránke činnostnej a motivačnej, tak aj po stránke metakognitívnej (uvedomenie si vlastných myšlienkových krokov a ich významu).

1. Aké individuálne charakteristiky sa uplatňujú pri učení?

Medzi tieto individuálne charakteristiky zahŕňame:

* **vek** učiaceho sa a **ontogenetické** faktory v oblasti kognitívnej, emocionálnej, motivačnej, vôľovej, sociálnej atď.;
* **schopnosti** – ako všeobecnú úroveň tj. inteligenciu, tak aj špecifické schopnosti napr. matematické, jazykové atď.
* vlastnosti **temperamentu** (ktoré ovplyvňujú rýchlosť učenia sa a pracovné tempo) a vlastnosti **charakteru** (napr. pracovitosť, zodpovednosť, dôslednosť alebo naopak lenivosť),
* **predchádzajúce** vedomosti a skúsenosti tzv. prekoncepty,
* **motivačné, vôľové a emocionálne charakteristiky**
* **stratégie** (techniky, metódy) učenia (popísané nižšie v rámci samostatného učenia)
* **kognitívny** a **učebný štýl**, ktorým sa budeme venovať podrobnejšie.

1. Popíšte pojem kognitívny štýl a uveďte ľubovoľnú typológiu.

Kognitívny štýl vyjadruje pre osobu obvyklý spôsob vnímania, spracovania a interpretovania informácií, tiež obvyklý spôsob riešenia problémov, myslenia, spomínania (zapamätávania). Ovplyvňujú aj emócie, keďže vyzdvihujú faktory, ktoré aktivujú emócie, druhy pocitov a ich intenzitu. Kognitívny štýl určuje typický výkon jedinca. Je fixný, relatívne stabilný a viac-menej vrodený.

3 najdôležitejšie dimenzie KŠ:

* Presnosť vs. Približnosť – jedinej orientovaný na presnosť odkladá tvorbu hypotéz pri probléme až dovtedy, kým si nezhromaždí dostatočné množstvo informácií; jedinec orientovaný na probližnosť si vytvorí hypotézy rýchlo a ke%d sa hypotéza nepotvrdí, začína znovu
* Závislosť (globálnosť) vs. Nezávislosť (analytickosť) – jedinec s globálnym KŠ je menej schopný rozlíšiť podstatné podnety od nepodstatných, sústreďuje sa na celok, snaží sa pochopiť zmysel, vzťahy, súvislosti, disponuje dobrými verbálnymi schopnosťami; jedinec s analytickým KŠ analyzuje, rozoberá vnímaný materiál na časti, zameriava sa na detaily, odlišnosti, preniká do podrobností, môže mať problém so zovšeobecňovaním
* Uvážlivosť (reflexívnosť) vs. Impulzívnosť – jedinec s uvážlivým KŠ sa dopúšťa menšieho počtu chýb, chce odpovedať správne; jedinec s impulzívnym KŠ chrlí množstvo odpovedí s nádejou, že niektorá bude správna a že aj na základe chýb získajú od učiteľa spätnú väzbu, ktorá ich navedie k správnej odpovedi

Dotazník GSD (Greforcʼs Style Delineator) rozlišuje 4 KŠ:

* Konkrétne sekvenčný – uplatňovanie postupu krok za krokom
* Konkrétne náhodný – postup pokus omyl
* Abstraktne sekvenčný – postupuje analyticky a logicky
* Abstraktne náhodný – využitie holistického, neštrukturovaného postupu

1. Popíšte pojem učebný štýl a uveďte ľubovoľnú typológiu.

* je individuálny spôsob učenia a podmienky, ktoré učiaci sa pri učení uprednostňuje. Vyvíja sa z vrodeného základu tj. z kognitívneho štýlu, ale obohacuje sa a mení počas života. Je plastický, môže sa meniť v závislosti od kontextu učenia.

**Najznámejšia a prakticky využiteľná: VAKR** – klasifikácia učebných štýlov podľa zmyslových preferencií

* **Vizuálno-neverbálny š. (zrakovo-obrazový)** – preferujú žiaci, ktorí sa najlepšie učia ak inf. vidia v obrazovej podobe (ideálne grafy, diagramy, obrázky, schémy), vyhovuje im ak učiteľ využije multimédia a názorné ukážky
* **Auditívny (sluchový) š**. – tí, ktorí sa najlepšie naučia ak inf. počujú, nepotrebujú poznámky, dokážu si vybaviť reč i hlas v pamäti, radi sa učia nahlas alebo v skupinách, vyhovuje im učiteľ, ktorý dobre pracuje s hlasom
* **Vizuálno-verbálny (zrakovo-slovný) š.-** tí, ktorí sa najlepšie naučia ak čítajú z kníh, lebo si dobre pamätajú napísaný text a čísla, detailná predstava napr. celých strán učebnice v mysli, vyhovuje im kvalitne spracovaná študijná literatúra
* **Kinestetický (pohybový) š.** – tí, ktorí sa najlepšie naučia ak s inf. môžu manipulovať, vyhovujú im pomôcky, dotýkanie predmetov, pokusy a pohyb pri učení, učiteľ by mal teda začleniť aj simulácie, hry...

1. Aké podmienky je potrebné brať do úvahy pri samostatnom učení?

podmienky učenia súvisiace s:

* a) učiacim sa **jedincom** – existujú veľké individuálne rozdiely v učení sa žiakov (rýchlosť naučenia, dĺžka zapamätania, úroveň reprodukcie), ktoré sú spôsobené zrelosťou žiaka
* b) **učiteľom** – Učiteľ je neodlučiteľnou súčasťou pedagogického procesu, pričom pôsobí celou osobnosťou, potrebami, túžbami, emóciami schopnosťami atď.
* c) **učebnou** **látkou** – Dôležité je množstvo, náročnosť, významnosť učiva pre žiaka, častosť resp. novosť výskytu daného učiva, usporiadanosť a štruktúra,
* d) **procesom** **učenia**, kam zaraďujeme psychohygienické a sociálne podmienky.

1. Aké psychické procesy je potrebné aktivizovať v samostatnom učení?

**1. Kognitívne p. –** zameranie na aktivizovanie pozornosti, pamäte alebo myslenia

**2. Nonkognitívne p. –** motivačné a emocionálne procesy a vôľa --- ak konám z vlastnej vôle, dosiahnem cieľ rýchlejšie, dôležitejšia je vnútorná motivácia

**3. Metakognitívne p. –** treba poznať vlastný poznávací proces

- ide najmä o kontrolu kognitívnych procesov počas učenia: plánovanie, predvídanie, monitorovanie, vyhodnotenie postupov, ktoré jedinec používa, sebahodnotenie

1. Uveďte niektoré stratégie - praktické pomôcky, ktoré je možné využiť pri učení.

**-** ztechník napr. slonia technika, kognitívne mapy, metóda PQRST.

-Čo sa týka učenia nahlas vs. potichu, existujú tu isté odporúčania, kedy je ktorý spôsob efektívnejšie využívať. Učenie nahlas sa odporúča žiakom so sluchovým typom pamäte, taktiež v čase únavy

-Pri učení individuálnom vs. skupinovom sa poukazuje na to, že skupinové učenie je efektívne pri vyučovaní ako riadenom procese, avšak pri domácom učení má svoje nedostatky, ktoré sa objavujú najmä vtedy, ak ide o pasívne skupinové učenie. V tomto ohľade je menej efektívne ako učenie individuálne.

- Učenie s ceruzkou predstavuje podčiarkovanie, označovanie, farebné označovanie, ktoré majú veľký význam pre efektívne učenie. Pomáhajú rozlišovať podstatné, upozorniť na nové vedomosti, uľahčiť opakovanie, aktívne si osvojiť učivo, žiakom vizuálneho typu uľahčujú zapamätanie.

- Štruktúrovanie učiva napomáha k tomu, aby žiak získal celkový prehľad o učebnom materiály, zoradil a vyčlenil najkľúčovejšie informácie, vedomosti a uvedomil si vzájomné vzťahy medzi pojmami, informáciami.

- **Slonia technika** sa využíva pri úlohách, ktoré sú rozsiahlejšie. Táto technika predstavuje rozčlenenie rozsiahlej úlohy na menšie časti, ktoré sa riešia postupne

- **Kognitívne mapy** znamenajú grafické spracovanie úlohy alebo učebného materiálu. Toto grafické spracovanie pozostáva z kľúčových pojmov alebo prvkov, jednotlivých dimenzií a ich vzájomných súvislostí.

- Metóda **PQRST** sa využíva pri učení sa rozsiahlejšieho učiva. Jej názov je odvodený z prvých písmen piatich krokov, z ktorých pozostáva (preview, question, read, self-recitation, test)

**Praktické pomôcky:** zistenie a rozpoznanie svojich problémov pri učení (kedy a kde nie, tréma, sústredenosť, hluk..) a ich eliminácia / plánovať učivo / robenie prestávok / podnecovanie vlastnej zvedavosti / využitie správnych techník / štruktúrovanie učiva / mnemotechnické pomôcky / zistiť ktorý zmysel preferujem (audio, vizuál) / trénovať pamäť a odbúravať trému

1. Čo viete o prokrastinácii?

Laickejšou definíciou je jej chápanie ako nelogického, iracionálneho otáľania, chorobného odkladania úloh a povinností na neskôr, ktoré je spojené s negatívnym dôsledkom odloženia tejto úlohy

V súvislosti s tým, čo stojí v pozadí prokrastinácie sa hovorí o dvoch možných príčinách a to strach zo zlyhania a averzia voči úlohe. Strach zo zlyhania zahŕňa anxietu, ale aj perfekcionistické štandardy. Averzia voči úlohe zahŕňa nedostatok energie, neadekvátny časový manažment

negatívny jav, nespája sa však s lenivosťou. Neznamená to, že prokrastinátori nič nerobia. Oni robia, ale to, čo je menej dôležité, sú teda veľmi činorodí

V tomto ohľade hovoríme o prokrastinácii ako o určitom type správania, môžeme ju však chápať aj ako osobnostnú vlastnosť, črtu.

1. Ktoré faktory ovplyvňujú školský výkon?

**f**aktory ovplyvňujúce výkonnosť, ktoré zhrňuje autorka Valihorová (2008):

* žiakov treba primerane zaťažiť (nedostatočné zaťaženie nepodporuje rozvoj funkčnej zdatnosti psychiky)
* nepreťažovať žiakov (to by viedlo k vyčerpaniu a k poruchám vývinu)
* učenie má prebiehať podľa ustáleného denného poriadku (v škole i doma)
* potrebné je zabezpečiť psychohygienické podmienky (osvetlenie, teplota, hluk)
* bojovať proti nadmernej únave.

Medzi faktory, ktoré ovplyvňujú stav výkonnosti patria:

* podmienky správnej organizácie učebnej činnosti
* vplyv organizácie dĺžky vyučovacích jednotiek na stav výkonnosti
* vplyv predskúškového stavu
* vplyv rozvrhu hodín na výkonnosť
* organizácia a využívanie prestávok

1. Popíšte výhody a nevýhody písomného a ústneho skúšania.

**Písomné** **skúšky**- *výhody* patrí zabezpečenie najväčšej objektivity hodnotenia, nakoľko predkladajú všetkým žiakom rovnaké úlohy, ktoré sú plnené bez priameho kontaktu s učiteľom. Taktiež umožňujú presnejšie sledovať vedomostný rast žiaka, lebo sa k nim možno kedykoľvek vrátiť. Možno ich použiť v ktorejkoľvek fáze vyučovania

* Ich *nevýhodou* je, že neumožňujú posúdiť odpoveď žiaka vzhľadom na jeho celkový prejav tj. to, ako žiak pristupuje k úlohe, aký má k nej vzťah, názor na ňu. Taktiež neumožňuje učiteľovi usmerňovať žiakovu odpoveď, stráca sa možnosť poznať žiaka a motivačne i výchovne naňho pôsobiť

**Pri** **ústnom** **skúšaní**: je *výhodou* osobný kontakt s učiteľom, pomoc zo strany učiteľa, učiteľova bezprostredná reakcia na odpoveď žiaka a tým podpora rozvíjania vyjadrovania a myslenia. Ústne skúšanie ponúka priestor ešte sa niečo naučiť, umožňuje tiež meniť stupeň obťažnosti úloh doplňujúcimi informáciami.

* Medzi *nevýhody* patrí fakt, že ústne skúšanie je časovo náročné, často neobjektívne, nie vždy dokáže komplexne posúdiť žiakov výkon (často ide pri skúšaní aj o pochopenie vzťahov, kvalitu vedomostí a nie len o jeho množstvo). Tento spôsob skúšania taktiež vyvoláva u žiaka neistotu a strach

1. Uveďte a stručne popíšte funkcie skúšania a hodnotenia žiakov.

**1.** **Kontrolná** funkcia, ktorá spočíva v zisťovaní stavu osvojených vedomostí, zručností a návykov. Zahŕňa porovnanie zisteného stavu s požiadavkami.

**2**. **Diagnostická** funkcia, kde učiteľ na základe úrovne vedomostí, zručností a návykov zisťuje pokroky alebo zaostávanie žiakov, identifikuje slabých, priemerných a nadaných žiakov. Učiteľ zisťuje nie len vedomosti a porozumenie

**3.** **Selektívna** funkcia spočíva v identifikácii žiakov, ktorí nemajú predpoklady pre daný druh štúdia a na základe toho sa z neho vyraďujú.

**4.** **Prognostická** funkcia spočíva v diagnostike úrovne vedomostí, zručností a návykov, úrovne rozvoja schopností atď.

**5.** **Sebahodnotiaca** a výchovná funkcia predstavuje vytváranie obrazu o sebe samom, o svojich schopnostiach vo vzťahu k ašpiráciám, o kladoch a nedostatkoch, osobnostných vlastnostiach, sociálnej pozícii

**6.** **Didaktická** funkcia – počas skúšania a hodnotenia nastáva korekcia, spresnenie a prehlbovanie vedomostí, zručností a návykov,

**7.** **Regulačná** funkcia spočíva nielen v zistení stavu a úrovne vedomostí, zručností a návykov, ale aj v skúmaní, náprave chýb, odstránení nedostatkov,

**8.** **Motivačná** funkcia – každé hodnotenie by malo byť významným motivačným faktorom

**9.** **Informačná** funkcia – Výsledky skúšania a hodnotenia vyjadrené v známkach (ale aj slovne) predstavujú informácie pre žiaka, učiteľa (regulácia vlastnej činnosti), školu v porovnaní s inými školami.

**10.** **Sociálna** funkcia spočíva v poznaní vzájomných vzťahov medzi žiakmi, ktoré sa premietajú do oblasti hodnotenia a sebahodnotenia. Učiteľ musí 93 poznať vzťahovú štruktúru v triede, aby lepšie porozumel motívom konania žiaka.

1. Charakterizujte pojem školská neúspešnosť a uveďte jej príčiny.

**- za neúspešnosť** považujeme, ak si žiak v stanovenom čase neosvojí poznatky, zručnosti a návyky na takej úrovni, ako je to učebnými osnovami, obsahovými a výkonovými štandardami určené pre daný ročník a učebný predmet.

3 skupiny, ktoré môžu súvisieť s charakteristikami :

1. žiaka – ide o charakteristiky: kognitívne (inteligencia, schopnosti, štýly), afektívne (postoje, motivácia, potreby), fyzické (vek, pohlavie), sociálne a sociokultúrne (úroveň rodiny);

2. učiteľa – ide o činitele osobnostné a profesijné (pygmalión efekt tzv. sebasplňujúci predpoklad– subjektívne posudzovanie výkonov s predpoveďou učiteľa o žiakových predpokladov byť ne/úspešným tj. učiteľ „odsúdi“ žiaka prisúdením určitej pozície dopredu)

3. edukačných konštruktov napr. kurikulárne programy, učebnice, evalvačné nástroje.

1. Uveďte príčiny neprospievania podmienené žiakovou osobnosťou.

celkový telesný a zdravotný stav - fyzický i psychický; najmä osvojenie pracovných a pohybových zručností a návykov; významným faktorom môže byť celkový vzrast, sila, pracovná výkonnosť, stav motoriky a analyzátorov, činnosti žliaz s vnútornou sekréciou, rôzne defekty a nedostatky, ktoré môžu ovplyvňovať emocionálnu rovnováhu žiaka a tým vyvolávať komplex menejcennosti; taktiež choroby môžu narúšať školskú dochádzku);

úroveň vývinu poznávacích procesov - učenie je ovplyvňované celkovou úrovňou myslenia a chápania, vlastnosťami myslenia (jasnosť, logickosť...) a jeho poruchami;

všeobecná inteligencia a špeciálne schopnosti – Inteligencia sa chápe ako komplexná vlastnosť, ktorá zahŕňa schopnosť myslieť, schopnosť učiť sa a schopnosť zvládať rôzne požiadavky spoločnosti. Inteligenciu je možné zmerať prostredníctvom výkonu.

vôľové (cieľavedomosť, húževnatosť, vytrvalosť), charakterové (usilovnosť, vytrvalosť, pravidelnosť v učení, samostatnosť) a motivačné charakteristiky;

citové vlastnosti (citová vyrovnanosť, zrelosť vs. zvýšená náladovosť a citová labilita, afekty, strach z neúspechu);

ašpirácie (smerovanie k istým hodnotám, ktoré sú stelesnené vo vytýčených cieľoch a plánoch; potrebné sú ašpirácie primerané schopnostiam žiaka a vynakladanému úsiliu) a frustrácia (ide blokovanie intenzívne prežívaných potrieb a cieľov); rizikom je nízka ašpiračná úroveň a malá frustračná tolerancia

osobné skúsenosti a doteraz osvojené vedomosti, zručnosti, návyky - medzery v predchádzajúcich vedomostiach sťažujú úspešný postup v ďalšom učení;

záujmy - záujem o učenie a jednotlivé predmety; nedostatočný rozvoj záujmov alebo nižšia kvalita záujmov; prílišný záujem o mimoškolské činnosti; i. postoje k škole (kladné vs. záporné); j. sociálne vzťahy (pozitívne vs. negatívne ku spolužiakom, učiteľom – či je obľúbený, má priateľov vs. je izolovaný, zastrašený, samotár, ne/ochotný ku spolužiakom)

rodina (rodinná výchova a rodinná situácia, možnosť doma čítať, počúvať rádio, cestovať, starostlivosť i kontrola prospechu a domácej prípravy rodičmi),

pohlavie - Dievčatá prejavujú väčšiu svedomitosť v učení, sú odolnejšie voči nepriaznivým rodinným vplyvom, sú senzitívnejšie na školský neúspech. Chlapci skôr podľahnú škodlivým vplyvom vo vývine a adjustačným ťažkostiam na školské prostredie, rozhodujúcejší význam majú osobnostné vlastnosti;

učebné návyky (významný je spôsob opakovania, čo sa žiak učí memorovaním alebo porozumením, ako sa kontroluje pri učení), metódy učenia;

životné plány

1. Popíšte psychologický postup pri odstraňovaní neprospechu žiaka.

1. čo najpresnejšie a najobjektívnejšie zistiť príčiny,

2. nevidieť neprospech izolovane (napr. ako dôsledok jeho intelektuálnej neschopnosti), ale ako vyústenie krízy celej osobnosti (zameranie nie len na chýbajúce vedomosti, ale aj na postojovú a motivačnú sféru),

3. nestrácať zdravý pedagogický optimizmus a uplatňovať individuálny prístup,

4. neusilovať sa o prospech za každú cenu,

5. pôsobiť kladnou motiváciou a poskytovať zážitok úspechu vo vzťahu k špecifikám žiakovej osobnosti,

6. neprospievaniu predchádzať.

1. Aké poruchy učenia poznáte?

**1. Poruchy v** **telesnom** a **zdravotnom** stave, ktoré zahŕňajú rôzne somatické ochorenia, telesné a zmyslové poruchy

2. **Poruchy v** **psychosomatickom** a **psychosociálnom** vývine – sem spadá mentálna zaostalosť, neurotické príznaky, psychózy

3. **Špecifické** poruchy učenia – pre ich označenie sa používa predpona „dys-„ ktorá

znamená rozpor, deformáciu. Patrí sem dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia, dysortografia, dysmúzia atď

4. **Sociálne** podmienené poruchy, kam patrí zaostávanie, absencia učebných návykov,

nedostatok motivácie a negatívny postoj ku škole.

1. Aké postupy identifikácie nadaných a talentovaných žiakov poznáte?

2 rozličné prístupy:

1. **profesionálny** prístup, ktorý zastáva psychológ, ktorý zisťuje a mapuje nadanie prostredníctvom IQ testov, pozorovania, rozhovoru (s rodičmi i samotnými žiakmi), testami tvorivosti, analýzou produktov činnosti.
2. **laický** prístup, ktorý spočíva v pozorovaní jednotlivých prejavov správania. Pre nadaných a talentovaných žiakov sú identifikujúcimi netypické záujmy už od predškolského veku; čítanie, počítanie, písanie už v predškolskom veku; vysoká aktivita; intelektuálna zvedavosť, kladenie otázok; široká slovná zásoba nezvyčajná pre daný vek, vrátane cudzích slov

NŽ možno najlepšie identifikovať podľa nasledujúcich charakteristík:

* svojimi vedomosťami a zručnosťami prevyšuje stanovené požiadavky, odpovedá rýchlo a s istotou, ľahko a rýchlo chápe nové učivo, objavujú sa u neho tvorivé riešenia problémov, sám sa zaujíma o ďalšie nové informácie, má potrebu svoje vedomosti a zručnosti prejaviť a uplatniť, pozná svoj učebný štýl.

1. Aké postupy je možné využívať pri práci s nadanými a talentovanými žiakmi?

**Diferenciácia –** a.)vnútorná: výučba v pôvodnej triede so zvýšenou starostlivosťou U, výučba mimo vlastnú triedu len v rámci určitých predmetov, V vo vlastnej triede doplnená o individuálne vyučovanie s vybraným učiteľom

b.) prechod od vnút. k vonk.: zriadenie špeciálnej skupiny žiakov s obohatenou

výučbou

c.) vonkajšia: zriadenie špeci tried v rámci bežnej školy/ zriadenie špeci škôl

**Individualizácia –** individ. vzdel. plán

Pri úprave ich vzdelávania sa využívajú 2 pedagogické prístupy:

**1. Obohacovanie** - rozšírenie učiva o ďalšie témy, podrobnosti, riešienie problémových úloh, organizovanie olympiád, záujmové krúžky, ponuka VP, projektové vyučovanie založené na spracovaní samostatných prác

**2. Akcelerovanie** – umožniť postupovať rýchlejšie vo vzdelávaní, vystúpiť na vyššie stupne vzdel. (napr. predčasný vstup do školy), preradenie do vyššieho ročníka, absolvovanie 2 ročníkov naraz

1. Aké metódy výchovy poznáte?

* Nastoľovanie pravidiel a kontrola ich plnenia
* Osobný príklad a vzťah k dieťaťu
* Slovné metódy

**Slovné** metódy výchovy: **klarifikácia** a **presvedčovania**.

* Klarifikácia – objasňovanie je taká výchovná metóda, ktorej výsledkom je zmena psychickej kvality, zmena správania na základe poskytovania slovných informácií
* Táto metóda sa zameriava na rozvoj vedomostí a pochopenie skutočností, teda najmä na rozvoj kognitívnej stránky postoja človeka.
* Dôležitá je preto psychologická stránka tejto metódy v ktorej sa odráža osobnosť toho, kto informácie prezentuje- učiteľa, jeho postoj k tvrdeniu
* Kým klarifikácia pôsobí prevažne na kognitívnu stránku postojov detí, persuázia sa zameriava aj na emocionálnu stránku psychiky. Presvedčovanie je hodnotenie skutočnosti, formovanie nie len kognitívnych ale aj emocionálnych a motivačných aspektov psychiky jedinca
* Slovné metódy nie sú pri formovaní správania dostatočne efektívne, pretože slovné pôsobenie stráca na účinnosti pokiaľ sa používa nadmerne
* Odmeny a tresty
* Povzbudzovanie
* Logické dôsledky

1. Popíšte výchovnú metódu logických dôsledkov

**-**Logika dôsledku vyplýva zo spoločenskej skutočnosti

-Logický dôsledok má oproti trestu veľa výhod. Za svoje správanie sa stávajú zodpovedné deti sami, nie dospelí. Deti sami rozhodujú, aké správanie je vhodné a aké nevhodné, majú na výber, čo si zvolia.

-Logický alebo prirodzený dôsledok necháva deti, aby sa sami poučili z prirodzeného alebo spoločenského dôsledku

-Je potrebné zdôrazniť, že hranica medzi logickým dôsledkom a trestom je tenká. Aj logický dôsledok sa môže zvrhnúť na trest. Ak vychovávateľ používa logický dôsledok za účelom odreagovania hnevu, za účelom vyhrážania, manipulácie a vynucovania podriadenosti, stáva sa logický dôsledok trestom.

- napr.: žiak si zabudne pomôcku, tak je vyčlenený z realizovania jej úlohy (zvlášť poučné pri zaujímavých úlohách)

1. Aký je význam odmien a zásady ich udeľovania v školskom prostredí?

Odmena je pôsobenie vychovávateľa spojené so správaním vychovávaného, ktoré: 1. vyjadruje kladné spoločenské hodnotenie toho správania, 2. prináša vychovávanému uspokojenie jeho potrieb

- napr.: pochvala, úsmev, prejav sympatie, kladné hodnotenie, kladný emocionálny vzťah, darček, peniaze, umožnenie zážitku alebo nejakej príjemnej činnosti a podobne

-delením odmien na: materiálne- hmatateľné veci, sociálne odmeny – pozornosť, pochvala, uznanie, potlesk a symbolické odmeny - body, hviezdičky, známky

**Zasady:**

* Odmena má byť okamžitá, musí byť zaslúžená, teda podmienená žiaducim správaním, Výber odmien sa má uskutočniť s ohľadom na osobnosť jedinca, ktorého chceme odmeniť, Účinné je spájať sociálne odmeny s inými odmenami, Pre upevnenie už osvojeného správania je žiaduce poskytovať odmeny nepredvídateľne,

1. Aký je význam trestov a zásady ich udeľovania v školskom prostredí?

**Trest** je spojené so správaním vychovávaného, ktoré: 1. vyjadruje negatívne spoločenské hodnotenie toho správania a 2. prináša vychovávanému obmedzenie jeho potrieb

* Môže ísť o fyzický trest alebo psychický trest. Medzi psychické tresty patria: prejavy negatívnych emócií zo strany vychovávateľa (hnev, mračenie sa, ignorovanie, hrozenie, výčitky, krik, odmeranosť a pod.), odopretie lásky a pozitívnych prejavov, zákaz obľúbenej činnosti, donútenie k neobľúbenej činnosti atď.

**Zásady:** nemá byť agresívne a spôsobovať strach, nemá byť namierený proti osobe, ale proti konkrétnemu správaniu, dieťa musí vedieť prečo je trestané, trestať hneď, má byť spravodlivé a dostatočné ale zároveň primerané k činu

1. Uveďte druhy problémového správania žiakov.

Také, ktoré nezodpovedá bežným požiadavkám a očakávaniam v škole, predstavuje pre učiteľa aj vyučovací proces ťažkosti. Spojené aj s poruchami správania (agresivita, vandalizmus, krádeže, podvádzanie, záškoláctvo, úteky, porušovanie pravidiel, šikana, hyperaktivita, delikvencia).

**Delenie:**

Z hľadiska narúšania výchovno-vzdelávajúceho procesu:

a.) nespolupracujúce nerušivé s. (pasívne, denné snenie, neúčasť na aktivitách, nenosenie pomôcok)

b.) nespolupracujúce rušivé s. (skákanie do reči, odvrávanie, vulgarizmy, šikana...)

Kyriacou rozlišuje 2 skupiny:

a) menej závažné prípady: známky stresu (potrebná podpora okolia)

b) závažné prípady: u žiakov so zdravotnými problémami (potrební odborníci)

1. Uveďte klasifikáciu porúch správania.

**Podľa vplyvu na socializáciu jedinca**

a) socializované poruchy

b) nesocializované poruchy (chýbajú hlbšie vzťahy jedinca s prostredím).

**Podľa príčin**

a) psychologicky podmienené poruchy (poruchy správania na podklade psychických porúch a chorôb)

b) sociálne podmienené poruchy (odchýlky v správaní spôsobené vplyvom sociálneho, najmä rodinného prostredia).

**Podľa agresivity**:

a) neagresívne poruchy: lož, záškoláctvo, úteky a túlanie,

b) agresívne poruchy: krádež, týranie, šikanovanie, vandalizmus.

**Podľa stupňa spoločenskej závažnosti**:

a) disociálne správanie - neprimerané správanie, ktoré je možné zvládnuť bežnými pedagogickými postupmi (zlozvyky, vzdorovitosť, negativizmus)

b) asociálne správanie – porušovanie spoločenských noriem, ktoré intenzitou nemusí porušovať právne predpisy (záškoláctvo, úteky, závislosti)

c) antisociálne správanie – protispoločenské správanie spojené s porušovaním zákonov, zamerané proti ľuďom a spoločnosti (krádeže, lúpež, vandalizmus, vystupňované násilie,...)

1. Popíšte vývojové štádia šikanovania.

1.fáza: **Ostrakizmus**- kolektív je v tomto štádiu rozdelený na agresorov, neutrálne jadro a obete. Šikanovaný jedinec nie je podrobený fyzickým útokom, ale je v triede izolovaný. Chodí sám, sedí sám, nemá kamarátov

2. fáza: **Fyzická agresivita a psychická manipulácia**- Ak agresori nie sú zastavení, nadobudnú väčšiu odvahu. Objavujú sa prvé fyzické ataky. Môže prísť kopanie, podloženie nohy, slovné urážky a výsmechy. Obeť ma strach

3. fáza: **Vytvorenie jadra** - V tejto fáze sa už kolektív začína podieľať na strane agresora na šikanovaní, lebo agresori ovplyvňujú kolektív. V tejto fáze šikanovaný, naopak, vyhľadáva školu a miesta, kde sú autority v snahe vyhnúť sa útokom – stojí na chodbe, kde má učiteľ dozor. Vhodnejšie je skontaktovať sa s ním v čase, keď to iní nevidia

4. fáza: **Vytvorenie noriem** - Trieda je už jasne rozčlenená na „nadriadených“ a „podriadených“. Obeť vyrušuje a robí všetko, aby sa agresorom zavďačila. Zvyká si na to, že to tak musí byť. Nielen agresori, ale aj ostatní v kolektíve sa aktívne pridávajú k šikanovaniu

5. fáza: **Totalita** - v tejto fáze je kolektív úplne ovládaný agresormi, ktorých podporuje kolektív rešpektuje aj obeť. Proces sa stáva nezvratným. Agresori vedia ovládať ostatných aj nenápadnými gestami. Obetiam hrozí ublíženie na zdraví až smrť.

1. Popíšte charakteristiky obete a páchateľa pri šikanovaní v škole.

**Páchateľ**: chlapci skôr fyzicky, dievčatá psichycky a verbálne, väčšinou sa javia ako normálni žiaci, sami môžu byť obete (doma), morálne nezrelí, túžba po moci a kontrole, žiarlia...

**Obeť**: väčšinou majú nejakú inakosť, sú bojazliví a zraniteľní, málo kamarátov, submisívni, reakcia na šikanovanie sa môže líšiť

- svedkovia šikanovania vedia otvorene vyjadriť nesúhlas a vypovedajú bez väčšieho strachu, vedia sa ohradiť aj voči agresorom, prejavia súcit, uznávajú neférovosť ubližovania silnejších slabším, obeť má na svojej strane súcit,

- atmosféra v skupine je nespolupracujúca, roztrieštená, ale živá,

- agresívne prejavy sú menej závažné a zriedkavejšie.

**V pokročilom štádiu sa charakteristiky menia takto:**

- obete sú ustrašené, nechcú prezradiť, kto im ubližuje,

- svedkovia odmietajú vypovedať, nič nevideli a nepočuli, občas naznačia, že sú pod tlakom, aby nevypovedali z obavy o seba, násilie bagatelizujú alebo popierajú, obeť obviňujú, že si za to môže sám, obraňujú agresorov,

- atmosféra je plná strachu, napätia,

- agresívne prejavy sú častejšie a ohrozujú zdravie obete

1. Uveďte základné odporúčania pri riešení problému šikanovania v škole.

* Zachovať pokoj, emocionálne reakcie môže šikanujúceho žiaka len posilniť a pobaviť
* Brať správy o šikanovaní vážne.
* Čo najrýchlejšie začať postupovať.
* Dobre si premyslieť, či je lepšie postupovať súkromne alebo riešiť záležitosť verejne.
* Vyjadriť obeti svoje pochopenie a podporu.
* Ponúknuť šikanovanému konkrétnu radu, pomoc.
* Šikanujúcemu jasne ukázať, že s jeho správaním nesúhlasíte.
* Pomôcť šikanujúcemu pozrieť sa na situáciu očami šikanovaného (napr. pomocou výmeny rolí)
* V prípade nutnosti, potrestať šikanujúceho neagresívnym spôsobom s vysvetlením, prečo je potrestaný.
* Informovať kolegov, vedenie školy alebo výchovného poradcu.
* Podať jasnú a výstižnú správu rodičom.
* Obeť nikdy neodmietať, ani úzkostlivo chrániť, keď si chce pomôcť sama.
* Nepovažovať šikanujúceho zásadne za zlého

1. Uveďte základné odporúčania pre prácu s deťmi s diagnózou ADD/ADHD.

ADD – neprimeraný stupeň pozornosti, problém zamerať pozornosť

ADHD – neprimeraný stupeň pozornosti, hyperaktivity a impulzivity

* učiteľova pružnosť, zainteresovanosť a ochota pracovať so žiakom na osobnej rovine,
* ďalšie vzdelávanie učiteľov a získavanie vedomostí o ADHD,
* úzka spolupráca rodičov so školou a učiteľom,
* vytváranie prehľadného a štruktúrovaného prostredia,
* tvorivé, pútavé a interaktívne vyučovacie metódy,
* tímová práca (s ďalšími odborníkmi),
* podpora zo strany vedenia školy,
* rešpekt k súkromiu žiaka a zachovanie dôvernosti,
* prispôsobovať zadávanie úloh, menej písať, viac času na úlohy, menej domácich úloh,
* citlivý prístup učiteľa, ktorý problémových žiakov nestrápňuje a neponižuje pred spolužiakmi,
* pomoc s udržiavaním poriadku, prispôsobovanie študijného prostredia,
* oceňovanie toho, čím sa žiaci líšia od druhých a poskytovanie možností, aby ukázali svoje silné stránky,
* viera v žiak

1. Ktoré poruchy psychického vývinu zaraďujeme medzi tzv. emocionálne problémy žiaka?

**Úzkostná porucha** je chronická nerealistická úzkosť so silným napätím, nepokojom až panikou. Človek má tendenciu prehnane reagovať na bežné podnety, nemôže sa sústrediť, má pocit ohrozenia, zlyhania a neúspešnosti.

**Fóbická úzkostná porucha** má všetky symptómy typické pre úzkostnú poruchu, naviac sa tu pridružujú predmetné obavy

**Obsedantno**-**kompulzívna** **porucha**. Charakteristický je pre ňu opakovaný výskyt vtieravých myšlienok a predstáv (obsesií) a nepotlačiteľné impulzy ku konaniu. Človek si uvedomuje nezmyselnosť myšlienok, odpor k nim, zaťažujú ho ale nevie sa ich zbaviť

**Depresia** je patologicky smutná nálada, ktorá ovplyvňuje správanie aj myslenie človeka. Prejavuje sa smutnou náladou, znížená toleranciou k záťaži, emocionálnou labilitou, apatiou, zhoršením koncentrácie, pomalosťou, pesimizmom, pocitmi bezmocnosti a beznádeje

**Postraumatická stresová porucha** je predĺžená alebo oneskorená reakcia na jednorázový traumatický zážitok, alebo dlhotrvajúcu stresovú situáciu.

**Samovražda** (**suicidum**). Okrem dokonaných samovrážd rozlišujeme i samovražedné pokusy. Za pokusom o samovraždu sa nemusí vždy skrývať úmysel zomrieť.

1. Uveďte základné odporúčania pre prácu s deťmi s emocionálnymi problémami.

Učiteľ by sa mal zamerať aj na slabšiu schopnosť žiaka zvládať záťaž.

je potrebné pracovať s neistotou dieťaťa

Učiteľ by mal dieťa naučiť, ako pracovať, aby sa vyhlo zbytočnému zlyhaniu, zvoliť vhodný spôsob skúšania, aby dieťa malo možnosť zažiť úspech

Učiteľ by mal vedieť pracovať s dynamikou školskej triedy a pomôcť úzkostnému dieťaťu začleniť sa do skupiny spolužiakov.

Pre učiteľa je dôležitá i spolupráca s rodičmi

Učiteľ môže korigovať nesprávne očakávania a nároky rodičov, pomôcť upraviť denný režim

1. Aké sú zdroje stresu u žiakov v školskom prostredí?

**1.podľa typu pôsobiaceho podnetu**:

- vzťahu učiteľ-žiak,

- procesu a výsledku školskej klasifikácie,

- podmienok učenia a podávania výkonu,

- vzájomných vzťahov medzi spolužiakmi,

- iných školských situácií a fyzikálnych podmienok.

**2. podľa typu ohrozenia základných potrieb žiaka**: nenaplnenie potreby niekam patriť (neistota sociálnych vzťahov, prípadne priamo ohrozujúce vzťahy), ohrozenie potreby byť v niečom kompetentný (neúspech), ohrozenie potreby autonómie (obmedzovanie, nátlak)

1. Popíšte profesionálne kompetencie učiteľa.

Delenie profesionálnych kompetencií učiteľa:

**Intrapersonálne** kompetencie (sebapoznanie, sebahodnotenie, sebareflexia, sebaakceptácia). **Interpersonálne** kompetencie (sociálna percepcia, aktívne počúvanie, verbálna a neverbálna komunikácia, sociálna interakcia a riešenie konfliktov).

**Kompetencie spojené s riadením tried**y (senzitivita k skupinovej dynamike, etika, tvorba klímy, podnecovanie kohézie, zvládanie problémových situácií v skupine).

**Sociálno-inkluzívne kompetencie** (senzitivita k inakosti, empatia, akceptácia, adaptácia).

1. Popíšte vývojové etapy profesionálnej dráhy učiteľa.

**1) voľba učiteľskej profesie a príprava na jej výkon** (rozhodnutie a motivácia ku štúdiu učiteľstva a samotné štúdium na vysokej škole),

**2) profesionálny štart** (učiteľ-začiatočník),

**3) profesionálna adaptácia** (prvé roky výkonu učiteľskej profesie), kedy učiteľ zvláda záležitosti spojené s výučbou a s riadením triedy, ustaľuje sa jeho vyučovací štýl, kryštalizuje sa jeho chápanie výučby, utvára sa jeho profesionálna identita,

**4) profesionálna stabilizácia** (skúsený učiteľ, učiteľ-expert) – túto etapu dopĺňa o fázu experimentovania a modifikovania doterajších postupov, v ktorej je už učiteľ ukotvený vo svojej role, jeho vnímanie zdatnosti je vysoké, skúša nové postupy, modifikuje svoj vyučovací štýl; a o ďalšiu fázu prehodnocovania, spojenú s nástupom rutiny v pozitívnom aj negatívnom zmysle,

**5) profesionálne vyhasínanie**, ktoré je v začiatkoch spojené s určitou dávkou rezignácie ale nie zriedka je ešte prítomná snaha prispôsobiť sa zmenám a novinkám,

1. Čo rozumiete pod pojmom sebaúčinnosť, profesionálna zdatnosť (self- efficacy) učiteľa?

**Čo rozumiete pod pojmom sebaúčinnosť, profesionálna zdatnosť (self- efficacy) učiteľa?**

* Vnímaná osobná účinnosť,,zdatnosť (self-efficacy) sa definuje ako presvedčenie ľudí o ich schopnosti mať kontrolu nad úrovňou ich fungovania a nad udalosťami, ktoré ovplyvňujú ich život.
* Predstavuje akúsi silu vlastných presvedčení o vlastnej schopnosti správne a efektívne reagovať na nové a ťažké situácie a vysporiadať sa s pridruženými prekážkami a ťažkosťami.
* profesionálna zdatnosť rozumieme učiteľovo presvedčenie o svojej kompetentnosti vyučovať a vychovávať iných ľudí, vyrovnávať sa s pedagogickými úlohami na určitej úrovni náročnosti v meniacich sa pedagogických situáciách a naučiť iných to, čo si stanovili.
* Toto presvedčenie sa zakladá na učiteľovom subjektívnom hodnotení vlastných schopností a spôsobilostí
* Učiteľovo presvedčenie vychádza z toho, čo učiteľ o sebe vie z minulosti a ako si vedie v súčasnosti a je orientované do budúcnosti.

1. Aké dimenzie moci sa uplatňujú v práci učiteľa?

1. moc **odmeňovať**,

2. **donucovacia** moc (moc trestať),

3. referenčná, **vzťahová** moc – je podmienená úctou, obľúbenosťou, náklonnosťou či sympatiami a je dosiahnuteľná vtedy, ak sa učiteľ stane pre svojich žiakov vzorom, s ktorým sa identifikujú,

4. **expertná** moc – vyplývajúca z faktu, že učiteľ ako člen skupiny disponuje väčším spektrom poznatkov, dokonale ovláda svoj predmet, býva vždy pripravený na vyučovanie (expertnú moc v triede môže získať aj výborný žiak),

5. **legitímna** moc – vyplýva z toho, že učiteľ disponuje istými právami vyplývajúcimi z jeho pozície,

6. **informačná** moc – učiteľ disponuje informáciami, ktoré nie sú dostupné žiakom

1. Aké sú nežiaduce prejavy v interakcii učiteľ – žiak zo strany učiteľa?

Také, ktoré vyvolávajú negatícne reakcie pri nadmernom používaní vo vyučovaní:

1. nariaďovanie, komandovanie

2. napomínanie, vyhrážanie sa

3. moralizovanie, poučovanie

4. rozčuľovanie, krik

5. prílišné objasňovanie a nekonečná argumentácia

6. kritizovanie a obviňovanie, prejavovanie nesúhlasu

7. neustále chválenie jednotlivca, favoritizmus

8. prezývanie, zahanbovanie, ponižovanie, posmievanie sa, irónia, sarkazmus

9. subjektívne interpretovanie správania, hľadanie príčin

10. sondovanie, vypočúvanie, vyzvedanie, vyšetrovanie

11. prehnaný nevyžadovaný súcit

12. stiahnutie sa, odvrátenie pozornosti, nevsímanie si, zľahčovanie situácie, vyžadujúcej riešenie

1. Čo rozumiete pod pojmom interakčný štýl učiteľa? Popíšte jednu typológiu.

Interakčný štýl je relatívne stabilná charakteristika U, čo napomáha študentom predvídať jeho správanie a pripraviť sa naň.

**(?) Direktívný a nondirektívný**

* Direktívny učiteľ sa prejavuje správaním, pre ktoré je typické prikazovanie, dirigovanie, moralizovanie, kritizovanie.
* Nondirektívny učiteľ žiakov povzbudzuje, vyslovuje im dôveru, kladie otázky a očakáva odpovede, rozvíja kritické myslenie, zadáva divergentné úlohy čím podporuje tvorivosť, všíma si potreby a prežívanie žiakov, rešpektuje žiakov a rozvíja ich osobnosť, motivuje.

1. Popíšte 2 ľubovoľné typológie vyučovacieho štýlu učiteľa.

**Typológia podľa Caselmana:**

* Logotrop (dôraz na učivo)
* Paidotrop (dôraz na žiakov, ich individuálne a vývinové zvláštnosti)

**Typológia podľa Flandersa:**

* Direktívny – typické prikazovanie, dirigovanie, moralizovanie, kritizovanie
* Nondirektívny – povzbudzuje, vyslovuje im dôveru, kladie otázky a očakáva odpovede, rozvíja kritické myslenie, zadáva divergentné úlohy, všíma si potreby a prežívanie žiakov

**Typológia podľa Šveca:**

* Adaptačný – využívanie tradičných praxou overených vyučovacích metód, inovácie prijíma s nedôverou, centrom diania je učiteľ
* Inovatívny – využíva nové, moderné metódy, v centre pozornosti je žiak, ktorý sa aktívne zapája

1. Popíšte typológiu vyučovacieho štýlu autorov Fenstermachera a Soltisa.

Základom ich typológie sú kritériá: metódy výučby, chápanie edukačných cieľov a obsahu vzdelávania a chápanie žiaka a vzťahu učiteľ-žiak.

Vytvorili 3 kategórie učiteľov a ich vyučovacích štýlov:

* **Manažérsky** **(exekutívny)** (dobrá organizácia, zdôrazňuje učivo, poskytuje adekvátnu korektívnu spätnú väzbu, podceňuje potreby žiakov a málo rešpektuje ich individualitu)
* **Faciliačný** (podporuje osobnosť Ž, rešpektuje ich potreby, dbá na interakciu, zvládnutie učiva nechápe ako cieľ ale ako prostriedok rozvoja osobnosti, no nátlak, niekedy až príliš ústretový = zneužitie)
* **Liberálny štýl** (preferuje prvky slobodného vzdel., cieľ je naučiť Ž novému spôsobu myslenia, pomáha im stať sa morálnymi, prepojenie učiva so životom

50. Popíšte zložky vzťahu učiteľ – žiak.

* **Inštitucionálna –** U reprezentuje školu ako inštitúciu a teda aj jej normy a pravidlá
* **Rodičovská –** vzťah je citovo zafarbený, pomáha deťom uspokojovať ich potreby, je dôverník, poradca, opora, niekedy dokonca kompenzuje rodičov
* **Priateľská-** kolegiálna, partnerská, spolupracujúca zložka
* **Osobná a ľudská –** spoločné zážitky, zvládanie záťažových situácií, výmena osobných názorov

51. Uveďte niektoré zo zásad riadenia triedy podľa Fontanu (aspoň 5).

**-** zaujať triedu, vyvarovať sa podivnostiam (v správaní, úprave zovňajšku, apod.), byť spravodlivý, byť zábavný, vyvarovať sa vyhrážaniu (nedávať ultimátum), byť dochvíľny, nepodliehať hnevu, vystríhať sa prílišnej dôvernosti, poskytovať príležitosť pre zodpovednosť, usmerňovať pozornosť, vystríhať sa ponižovaniu žiakov, byť pozorný, využívať pozitívne prvky komunikácie, byť si istý, mať vo veciach poriadok, ukázať, že má deti rád.

-pozitívna edukácia, kvalitné vzdelanie na jednej strane a rozvoj osobnosti človeka smerom k múdrosti, charakternosti

52. Popíšte zdroje (príčiny) učiteľského stresu.

**Príčiny stresu: a.)** **Psychické** príčiny: Senzorická záťaž, Mentálna záťaž, Emocionálna a

psychosociálna záťaž

**b)** **Fyzické** príčiny- časté státie, hlasové záťaže, nezdravý spôsob života

**c)** **Inštitucionálne** príčiny • Negatívny vplyv školského prostredia, ako

pracoviska, Záťaž plynúca z časového faktoru, Konfrontácia s novou

generáciou žiakov, narušená komunikácia a kooperácia v učiteľskom zbore,

Nedostatočná podpora a dôvera od vedenia školy,

**d) Celospoločenské** príčiny- Dysfunkčnosť rodiny, Negatívny vplyv médií,

Morálny relativizmus, filozofia konzumu, extrémneho individualizmu,

Absencia výchovného konsenzu medzi jednotlivými spoločenskými

skupinami, Negatívne spoločenské hodnotenie učiteľského povolania

**Zdroje:**

**Žiaci**: nezáujem, nedostatok motivácie, pasivita, problémové správanie, agresivita, šikana...

**Rodičia**: zlá komunikácia, obviňovanie, nezáujem, nátlak

**Pracovný** **kolektív**: konkurencia, nespoľahlivosť, konflikty, ohováranie, zlá klíma

**Vedenie**: neprofesionalita, neobjetkívnosť, neadekvátne uplatňovanie moci, mobbing

**Hodnotenie** **profesie v spoločnosti**: nízky status, slabý plat, prisudzovanie viny za existenciu negatívnych javov učiteľskej profesii

53. Popíšte dôsledky stresu v učiteľskej profesii.

1. psychickej b) sociálnej (v oblasti medziľudských vzťahov), c) výkonovej a v d) fyzickej.

**Dôsledky stresu v psychickej oblasti**: Stres mení emocionálne prežívanie (agresivita, zlosť), Zúženie obzoru stresovaného človeka, Strata kontaktu s možnými zdrojmi obnovy síl, Naučená bezmocnosť, Nadmerná prísnosť a hnev (rozčuľovanie), Oslabenie kognitívnych funkcií

**Dôsledky stresu v medziľudských vzťahoch učiteľa**: Poruchy komunikácie, ako sú neistota, pocity nejasnosti v komunikácii až neschopnosť komunikácie , Neprirodzenosť a kŕčovitosť vo vzťahu k druhým, Negatívne videnie ľudí vplyvom prežívaného stresu, podozrievavosť, absencia empatie, Útlm sociability, nezáujem o hodnotenie zo strany iných ľudí, Relativizácia medziľudských vzťahov, dištancovanie sa od ľudí, Súťaživosť a agresivita, Atributívne teórie, Negatívne postoje voči žiakom, Nechuť k vykonávanej profesii

**Dôsledky v oblasti výkonu:** pokles, časté absencie, neochota pracovať na sebe

**Dôsledky na fyzickom zdraví**- Fyzická únava, apatia, hypertenzia, oslabenie imunity, vegetatívne ťažkosti

54. Popíšte príčiny syndrómu vyhorenia v učiteľskej profesii.

Príčiny podľa Urbanovskej: chronický pracovný stres, prílišnú emocionálnu zaangažovanosť a nenaplnenie očakávaní pedagogických zamestnancov.

Iné delenie (Henning a Keller):

• ***Vnútorné príčiny***: reaktívny životný postoj, negatívny spôsob myslenia, strata zmyslu v živote a v práci, neefektívne stratégie zvládania stresu, nesprávny time management, nezdravý spôsob života

• ***Vonkajšie príčiny (****na úrovni školy)*: nesprávna časová organizácia práce, vysoký počet problémových žiakov v triedach, zlý kolektív, nedostatok podpory zo strany vedenia, malá možnosť profesionálneho postupu a adekvátneho ohodnotenia práce. *na celospoločenskej úrovni: súvisia s* charakterom súčasnej rodiny a rôznorodosťou výchovných štýlov, sociálnou prestížou učiteľskej profesie

55. Popíšte, v akých rovinách sa prejavuje syndróm vyhorenia v učiteľskej profesii.

4 roviny prejavov vyhorenia:

1. ***Duševná rovina***: negatívny obraz vlastných schopností, strata sebadôvery; negatívny až cynický postoj voči žiakom; strata záujmu o dianie vo vlastnom profesijnom odbore; problémy so sústredením;

2. ***Citová rovina:*** podráždenosť a impulzívne správanie; nervozita a vnútorné napätie; citová vyčerpanosť; pocit bezmocnosti; sebaľútosť, strata radosti z práce; pocit nedocenenia.

3. ***Telesná rovina:*** rýchla unaviteľnosť; zvýšená náchylnosť k chorobám; bolesti hlavy; poruchy spánku; vysoký krvný tlak; svalové napätie; závrate a pocity nevoľnosti; poruchy chuti do jedla

4. ***Sociálna rovina:*** pokles výchovnej angažovanosti; obmedzenie kontaktov s kolegami i priateľmi; problémy v rodine a v súkromnom živote; zanedbávanie svojich záľub a koníčkov.

56. Popíšte syndróm vyhorenia – pojem, fázy a prejavy.

Stav úplného fyzického, emocionálneho a mentálneho vyčerpania spojeného so stratou motivácie. Syndróm ohrozuje každého človeka, najmä ľudí, ktorí vstupujú do práce s nadšením a práca vyžaduje kontakt s inými ľuďmi.

Je potrebné si uvedomiť, že syndróm vyhorenia vzniká až v dôsledku chronického stresu. Stres je teda jeho príčinou.

**Rozdiel medzi stresom a syndrómom**

* do stresu sa môže dostať každý človek, ale syndróm vyhorenia sa vyskytuje iba u ľudí, ktorí sa intenzívne venujú práci, majú vysoké ciele, očakávania a motiváciu.
* Stres spravidla prechádza do syndrómu vyhorenia, ale nie každý stresový stav prechádza do fázy celkového vyčerpania

Vyhorenie nie je statický jav, ale predstavuje proces

Podľa Henninga a Kellera syndrómu vyhorenia u učiteľov prebieha vyhorenie **v piatich fázach:**

1. fáza – ***nadšenie***. Učiteľ má vysoké ideály a veľmi sa angažuje pre školu. Snaží sa dať žiakom čo najviac, je tvorivý, vymýšľa nové metódy, originálne učebné pomôcky

2. fáza – ***stagnácia***. zisťuje, že sa ideály nedarí v praxi realizovať. Prestáva pociťovať radosť zo svojej práce.. Stráca chuť experimentovať.

3. fáza – ***frustrácia***. Učiteľ vníma žiakov negatívne, Začína byť na žiakov alergický. Škola je preň sklamaním.

4. fáza – ***apatia***. Učiteľ vykonáva prácu len v nevyhnutnom rozsahu. Vyhýba sa kontaktu so žiakmi, ako i odborným rozhovorom s kolegami. Medzi učiteľom a žiakmi vládne nepriateľstvo. Učiteľ vážne pomýšľa na zmenu zamestnania.

5. fáza – ***syndróm vyhorenia***. Posledná fáza predstavuje štádium úplného vyčerpania energetických zdrojov.

**Prejavy:** emocionálne vyčerpanie (únava), depersonalizácia (nezáujem, odmeranosť, chlad, odstup), znížené osobné uspokojenie a výkonnosť(negatívne sebahodnotenie, celková nespokojnosť)

57. Popíšte preventívne opatrenia voči syndrómu vyhorenia u učiteľov.

**Prevencia na: a.) celospoločenskej úrovni –** zmena v postavení v spol. a finančnom

ohodnotení, snahy o aktualizáciu

**b.) na úrovni vedenia školy –** stanoviť reálne požiadavky,umožniť rast, podporovať ich, poskytovať psychologické konzultácie,

**c.) na úrovni učiteľa –** nájsť aj iné možnosti na sebarealizáciu, dodržiavať psychohygienu, relax, blízkosť drahej osoby, naučiť sa hovoriť nie, časový manažment, ujasnenie si priorít, eliminovať negatívne myslenie

58. Popíšte možnosti prevencie negatívnych javov v učiteľskej profesii na celospoločenskej úrovni.

Na celospoločenskej úrovni by k prevencii mala prispieť zmena v spoločenskom postavení a finančnom hodnotení učiteľov, a snahy o aktualizáciu a inovovanie výučby. Tu patrí tiež posilnenie statusu učiteľskej profesie rôznymi systémovými krokmi, rozhodne nie len úpravou finančného ohodnotenia, ale aj realizáciou krokov k celkovému zvýšeniu kvality učiteľov.

59. Popíšte možnosti prevencie negatívnych javov v učiteľskej profesii na úrovni vedenia školy.

Pre vedenie školy to znamená stanovovať reálne a splniteľné požiadavky na učiteľov, zverejniť rozumné kritériá hodnotenia práce učiteľov a dodržiavať ich, dávať učiteľom odbornú perspektívu, umožniť im školenia a výcviky, podporovať vzájomnú supervíziu a podporu učiteľov, monitorovať psychickú záťaž učiteľov a zabezpečiť psychologické služby škole.

Jednou z možných efektívnych alternatív prevencie je aj poskytovanie psychologických poradenských konzultácií a služieb pedagogickému zboru. Ďalšou z ciest je uvedomenie si významu a realizácia analýzy pracovnej spokojnosti zamestnancov ako významného prvku pracovnej výkonnosti, identifikácie a lojality zamestnancov a v neposlednom rade preventívneho prvku záťaže, stresu a vyhorenia v učiteľskej profesii.

60. Popíšte možnosti prevencie negatívnych javov v učiteľskej profesii na osobnej úrovni učiteľa.

Na osobnej rovine môžu nadmernému stresu a syndrómu vyhorenia pedagógovia predchádzať:

a) ak si uvedomia, že profesia súce ponúka možnosti pre sebarealizáciu, ale nie je jediným dosiahnuteľným cieľom na ceste za sebanaplnením. Hneď ako si pedagóg uvedomí prvé príznaky vyčerpanosti, môže sa pokúsiť o minimálnu zmenu v inak bežnom pracovnom stereotype, alebo zakomponovať nové prvky do vyučovacieho procesu. Ak je to možné, je potrebné poľaviť vo vnútorných očakávaniach, ktoré sú často reálne nedosiahnuteľné a to tak v pedag. ako aj výskumnej činnosti.

b) ak budú rešpektovať zásady psychohygieny (napr. fyziologické techniky, techniky na princípe flow.efektu, dychové cvičenia, wellness techniky, autogénny tréning a relaxačné techniky, biofeedback a pod.

c) ak sa budú riadiť overenými skúsenosťami, pričom k prevencii vyhorenia sa najčastejšie uvádzajú nasledujúce odporúčania: sociálna opora – blízkosť dôvernej osoby, naučiť sa hovoriť nie, relaxácia, zmysel pre humor, časový manažment, stanovenie priorít, eliminovanie neg. myslenia, vyjadrovanie svojich pocitov, rozvaha …